

 SPOKEY®

LIVE WITH PASSION



# MIZAR

838399

---

(PL)	ROWER MAGNETYCZNY	/ 1
(EN)	MAGNETIC BIKE	/ 5
(RU)	МАГНЕТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР	/ 9
(CZ)	MAGNETICKÝ ROTOPEĐ	/ 13
(SK)	MAGNETICKÝ BICYKEL	/ 17
(LT)	MAGNETINIS DVIRATIS	/ 21
(LV)	MAGNĒTISKS VELOTRENAŽIERIS	/ 25
(DE)	HEIMTRAINER	/ 29
SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHĚMA / SCHEMA / SHĚMA		/ 34

FIT Line



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 powinieś 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 i nie schodzić z siodełka.
  - Rower przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 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 – 33 kg, Koło zamachowe – 6 kg  
Rozmiar po rozłożeniu – 82,5 x 53 x 110 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 120 kg  
Urządzenie służy do treningu całego ciała

### ZESTAWIENIE CZĘŚCI - SCHEMAT – STR. 34

Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	31	Podkładka płaskaΦ8.5x Φ20xt1.5	7	61	Pierścień zaciskowy wałkaΦ17	2
2	Stabilizator przedni	1	32	Wkręt Allen C.K.S. z pełnym gwintem M8x20	6	62	Pierścień zaciskowy wałkaΦ12	2
3	Stabilizator tylny	1	33	Podkładka wygiętaΦ8.5xR25xt2.0	1	63	Pierścień zaciskowy wałkaΦ10	3
4	Kolumna pionowa	1	34	Wkręt Allen C.K.S. gwintowany do połowy M8x63x20	2	64	Koło pasowe napinająceΦ38x22	1
5	Pedał (lewy)	1	35	Nakrętka sześciokątna samozabezpieczająca M8	8	65	Sprężyna napinająca	1
6	Pedał (prawy)	1	36	Wkręt Phillips C.K.S. samogwintującyST4x16	6	66	Sprężyna napinająca hamulca	1
7	Kolumna siodełka	1	37	Wkręt Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem M4x6	4	67	Głęboko-rowkowe łożysko kulkowe 6003-2RS	3
8	Siodełko	1	38	Wkręt Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem M5x10	4	68	Oś stała regulacji magnesuΦ12x50	1
9	Kierownica	1	39	Wkręt Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem M4x10	4	69	Głęboko-rowkowe łożysko kulkowe 6300-2RS	1
10	Część stała konsoli	1	40	Wkręt Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem M5x10	4	70	Podkładka płaskaΦ34x Φ25xt1.0	1
11	Konsola	1	41	Korba (lewa)	1	71	Ośłona korby	2
12	Przewód czujnika magnetycznego	1	42	Korba	1	72	Jednokierunkowe łożysko igielkowe Φ35x Φ17x16	1
13	Przewód konsoli	1	43	Ośłona korby	2	73	Zespół małego koła pasowegoΦ30x64	1
14	Linka pokrętła regulacji oporu	1	44	Wkręt Phillips C.K.S. samogwintującyST4x12	4	74	Głęboko-rowkowe łożysko kulkowe 6000-2RS	1
15	Pokrętło regulacji oporu	1	45	Wkręt Phillips z łbem stożkowym gwintowany do połowyM5x55x20	1	75	Oś koła zamachowegoΦ10x109.5	1
16	Przewód uchwytu pulsu	2	46	Listwa dekoracyjna kolumny pionowej	1	76	Koło zamachoweΦ280/6.3kg	1
17	Wyjście konsoli	2	47	Zaślepka końcowa	4	77	Kwadratowa zaślepka końcowa 20x40xt1.5	1
18	Przewód konsoli	1	48	Podkładka stópΦ47x10.5xM10x20	4	78	Zespół uchwytu pulsu	2

19	Oslona kolumny pionowej	1	49	Nakrętka sześciokątnaΦ8x33xM6x15	2	79	Wkręt Phillips C.K.S. samogwintującyST4x20	2
20	Uchwyt butelki	1	50	KołaΦ55x25.8	2	80	Okragłazaśleпка końcowaΦ25x11.5	2
21	Pokrętko śruboweΦ56xM16xP1.5	1	51	Wkręt Allen C.K.S. z pełnym gwintem M6x15	5	81	Wkręt Phillips C.K.S. samogwintującyST4x25	7
22	Pokrętko regulacji siodełka	1	52	Głęboko-rowkowe łożysko kulkowe 6203-2RS	1	82	Zespół magnesu stałego	1
23	TulejaΦ10.5x Φ14x10	1	53	Nakrętka sześciokątna M5	2	83	Wkręt Allen C.K.S. z pełnym gwintem 5/16-18UNC-1"	2
24	Oslona siodełka (lewa)	1	54	Wkręt Allen C.K.S. z pełnym gwintem M5x80	1	84	Koło pasowe napinające	1
25	Oslona siodełka (prawa)		55	Wkręt Phillips C.K.S. samogwintującyST4x12	1	85	Oś stała regulacji magnesu	1
26	Pokrętko T M8x30	1	56	Tuleja kolumny siodełka	1	86	Pasek silnika 440PJ6	1
27	Oslona kierownicy (lewa)	1	57	Oś korbyΦ17x154.3	1	87	Uchwyt piankowyΦ22xt3.0x680	2
28	Oslona kierownicy (prawa)	1	58	Koło pasoweΦ263x19	1	88	Oslona silnika (lewa)	1
29	Wkręt Allen C.K.S. gwintowany do połowy M8x50x20	4	59	Podkładka płaskaΦ5	1	89	Oslona silnika (prawa)	1
30	Podkładka sprężystaΦ8	6	60	Regulacja siodełka	1	90	Element zabezpieczający siodełko	1

## INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 36)

**Krok 1** Zamocuj stabilizator przedni (2) do ramy głównej (1) używając podkładki płaskiej (31), podkładki sprężystej (30) i wkrętu Allen C.K.S. gwintowanego do połowy (29).

**Krok 2** Zamocuj stabilizator tylny (3) do ramy głównej (1) używając podkładki płaskiej (31), podkładki sprężystej (30) i wkrętu Allen C.K.S. gwintowanego do połowy (29).

### Krok 3

1. Zamocuj listwę dekoracyjną kolumny pionowej (46) do górnej kolumny pionowej (4), zdejmij osłonę kolumny pionowej (19) z ramy głównej (1) i załóż ją na górną kolumnę pionową (4).

2. Podłącz przewód czujnika magnetycznego (12) z przewodem konsoli (13), podłącz linkę pokrętkła regulacji oporu (14) do pokrętkła regulacji oporu (15).

3. Zamocuj górną kolumnę pionową (4) do ramy głównej (1) używając podkładki wygiętej (33), podkładki sprężystej (30), wkrętu Allen C.K.S. gwintowanego do połowy (34) i podkładki płaskiej (31), podkładki sprężystej (30), wkrętu Allen C.K.S. z pełnym gwintem (32) i podkładki płaskiej (31), wkrętu Allen C.K.S. gwintowanego do połowy (34), sześciokątnej nakrętki zabezpieczającej (43).

4. Zamocuj osłonę kolumny pionowej (19) i listwę dekoracyjną kolumny pionowej (46) do ramy głównej (1).

5. Zamocuj uchwyt butelki (20) do górnej kolumny pionowej (4) wkrętem Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem (36).

Wskazówka: Przed dokręceniem wszystkich śrub włóż przewody połączeniowe i linkę pokrętkła regulacji oporu do kolumny pionowej i upewnij się, że wszystkie wkręty są w otworach sześciokątnych.

**Krok 4** Zamocuj pedał (lewy) (5) do lewej korby i pedał (prawy) (6) do prawej korby, następnie dokręć śruby.

**Krok 5** Odkręć pokrętko śrubowe (21), włóż kolumnę siodełka (7) do ramy głównej (1), następnie dokręć pokrętko śrubowe (21).

### Krok 6

1. Zamocuj siodełko (8) do kolumny siodełka (7), używając pokrętkła regulacji siodełka (22) i tulei (23), przykręć, ale nie dokręcaj zbyt mocno.

2. Wyreguluj siodełko (8) do właściwego położenia, następnie załóż osłonę siodełka (lewą) (24) i osłonę siodełka (prawą) (25) do kolumny siodełka (7) i używając wkrętu Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem (37) dokręć je.

3. Na koniec dokręć pokrętkłem śrubowym (21).

### Krok 7

1. Przełóż przewód uchwytu pulsu (16) przez kolumnę pionową (4) i załóż kierownicę (9) na kolumnę pionową (4), dokręć pokrętko T (26).

2. Zamocuj część stałą konsoli (10) do kolumny pionowej (4), przykręć wkrętem Phillips C.K.S. z pełnym łbem (38).

Wskazówka: Przed dokręceniem wszystkich śrub upewnij się, że wszystkie wkręty znajdują się w otworach sześciokątnych.

### Krok 8

1. Podłącz przewód konsoli (13) i przewód konsoli (18), podłącz przewód uchwytu pulsu (16) i wyjście konsoli (17).

2. Załóż konsolę (11) do części stałej konsoli (10), przykręć wkrętem Phillips C.K.S. z pełnym gwintem (40).

3. Przełóż osłonę kierownicy (lewą) (27) i osłonę kierownicy (prawą) (28) przez kierownicę (9) do kolumny pionowej (4), dokręć wkrętem Phillips C.K.S. z pełnym łbem (39).

Wskazówka: Przed dokręceniem wszystkich śrub upewnij się, że wszystkie wkręty znajdują się w otworach sześciokątnych.

## Regulacja oporu

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

## Przenoszenie urządzenia (obrazek, str. 40)

Ostrożnie unieś rower na przednie rolki transportowe i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

## Regulacja wysokości siodełka (Rysunek – str. 39)

Wysokość siodełka można regulować poprzez usunięcie pokrętkła i ustawienie trzonu siodełka na odpowiedniej wysokości.

Trzon siodełka posiada kilka otworów, czyli kilka możliwych regulacji wysokości.

- W celu regulacji wysokości siodełka należy poluzować śrubę mocującą trzon siodełka w ramie.

- Następnie przesuwając trzon siodełka w górę lub w dół można wybrać odpowiednią wysokość siodełka do wzrostu użytkownika.

- Po wybraniu danej wysokości należy dokręcić pokrętko tak, aby nie można było zmienić położenia trzonu siodełka.

Uwaga: Nie można wyciągać trzonu siodełka powyżej minimalnego lub maksymalnego oznaczenia zaznaczonego na trzonie siodełka.

## Regulacja położenia kierownicy

Położenie kierownicy można regulować poprzez odkręcenie pokrętkła przeciwnie do ruchu wskazówek zegara i ustawienie jej w odpowiedniej

pozycji. Następnie proszę pamiętać o dokręceniu pokrętkła w celu zabezpieczenia ustawionej pozycji.

## Poziomowanie urządzenia (Rysunek – str.40)

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Proszę wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł tylnego stabilizatora

## INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

### Funkcje przycisków

**UP** - Zwiększenie oporu, zwiększenie wprowadzonej wartości.  
**DOWN** - Zmniejszenie oporu, zmniejszenie wprowadzonej wartości  
**MODE** - potwierdzenie wyboru  
**RESET** - Wciśnij i przytrzymaj przez 2 sek – komputer się zrestartuje i powróci do trybu użytkownika.

Naciskając przycisk **RESET** w opcji **STOP** wyczyścisz wartości treningu  
**START/ STOP** - Start lub stop treningu.  
**RECOVERY** - Badanie pulsu  
**TOTAL RESET** - Komputer się zrestaruje i powróci do trybu użytkownika

### Funkcje wyświetlacza

**SKAN** Skanowanie i wyświetlanie wszystkich funkcji: czas-dystans-kalorie-puls-RPM/prędkość  
**RPM** - Liczba obrotów na minutę. Zakres 0 ~ 999  
**PRĘDKOŚĆ** - Prędkość wykonywania treningu w danej chwili.  
**CZAS** - Czas trwania treningu. Zakres 0:00 ~ 99:59

**DYSTANS** - Pokonany dystans. Zakres 0.0 ~ 99.9  
**KALORIE** - Ilość spalonych kalorii. Zakres 0 ~ 9999  
**PULS** - Wyświetlanie pulsu podczas wykonywania treningu. Sygnał dźwiękowy w momencie uzyskania ustawionego pulsu docelowego

### Włączanie (rys. 1, str. 41)

1. Włóż 2 baterie 1.5V do konsoli, komputer włączy się i wyświetli wszystkie segmenty na wyświetlaczu LCD wraz z sygnałem dźwiękowym.
2. Następnie określ wartość dla następujących funkcji: TIME(czas)/DISTANCE(dystans)/CALORIES(kalorie)/PULSE(puls), potwierdzając wybraną wartość przyciskiem **MODE**
3. Ustawienie wartości dla w/w funkcji spowoduje odliczanie tej wartości w dół aż do wartości „0”. W momencie uzyskania wartości „0” przez 8 sekund

będzie słyszalny sygnał dźwiękowy. Po uzyskaniu wartości „0” naciśnij przycisk **MODE** w celu kontynuacji treningu – wartość będzie liczona od „0” w górę.  
4. Funkcja **SCAN** wyświetla wartości **RPM**, **SPEED**, **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE** na przemian co 6 sek.  
5. Naciśnij przycisk **MODE** w celu wybrania pojedynczej funkcji, nie wliczając **RPM** i **SPEED**. **RPM** i **SPEED** będą wyświetlane na przemian.

### Wybudzenie z trybu oszczędzania energii

1. W momencie zaprzestania treningu na 4 min. konsola przełączy się w tryb oszczędzania zasilania. Wszystkie wartości treningu będą zapisane aż

do jego wznowienia.  
2. Jeżeli konsola nie działa prawidłowo wyciągnij i włóż baterie

### WYBÓR UŻYTKOWNIKA( USER)

Aby wybrać użytkownika 1,2,3 lub naciśnij **UP** lub **DOWN**, następnie potwierdź naciskając przycisk **MODE**

### Wybór treningu

Naciśnij **UP** LUB **DOWN**, aby wybrać program: **MANUAL**, **PROGRAM**, **HRC**, **WATT**. W celu wybrania programu potwierdź naciskając przycisk **MODE**

### PROGRAMY

#### TRYB RĘCZNY

Po naciśnięciu przycisku **START** w głównym menu można rozpocząć trening w trybie ręcznym.

1. Naciskając pokrętkę **UP** lub **DOWN** wybierz program treningu, wybierz tryb ręczny - **Manual** i potwierdź naciskając przycisk **MODE**, który jest jednocześnie pokrętkę „**UP**”, „**DOWN**”.
2. Naciskając **UP** lub **DOWN** ustaw czas - **TIME**, odległość –

**DISTANCE**, kalorie - **CALORIES**, puls - **PULSE** i potwierdź naciskając przycisk **MODE**.

3. Rozpocznij trening naciskając przycisk **START/STOP**. Naciskając przyciski **UP** lub **DOWN** wyreguluj poziom obciążenia.
4. Naciskając przycisk **START/STOP** możesz przerwać trening. Naciskając przycisk **RESET** powrócisz do głównego menu.

#### TRYB WATT

1. Naciskając **UP** lub **DOWN** **WYBIERZ** program **TRENINGU**, wybierz tryb **WATT** i naciśnij przycisk **Mode**, aby **ZATWIERDZIC**.
2. Naciskając **UP** lub **DOWN**, aby wprowadzić wartość docelową **WATT** (Domyślnie: 120)
3. Naciskając **UP** lub **DOWN** **USTAW CZAS** - **TIME**

4. Naciśnij przycisk **START / STOP**, aby rozpocząć trening kręcąc pokrętkę **UP** lub **DOWN**, aby ustawić poziom **Watt**.
5. Naciśnij przycisk **START / STOP**, aby rozpocząć lub zakończyć trening. Naciśnij przycisk **RESET**, aby powrócić do menu głównego.

### RECOVERY

1. Po wykonywaniu ćwiczenia przez pewien okres czasu, trzymając czujniki pulsu naciśnij przycisk **"RECOVERY"**. Wszystkie funkcje na wyświetlaczu zatrzymają się oprócz czasu- **TIUME**, który zacznie odliczać w dół od 00:60 do 00:00

2. Ekran wyświetli status regeneracji tętna z **F1**, **F2** ... do **F6**. **F1** - najlepszy, **F6** - najgorszy. Użytkownik może ćwiczyć dalej w celu poprawy stanu regeneracji tętna. Naciśnij ponownie przycisk **RECOVERY**, aby przywrócić do ekranu głównego.

### ZASILANIE

Baterie: 2 x 1.5V AA

### 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. Usuwać 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 sprawdzanie 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

Usiądź na siodełku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Ćwiczenia

na rowerze stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.



### 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.

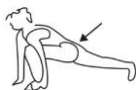
## INSTRUKCJA TRENINGU

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.



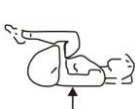
#### Rozciąganie górnych partii ciała

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



#### Rozciąganie mięśni łydek

Stać 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. 43

### 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 120 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 – 33 kg, Flywheel – 6 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 82,5 x 53 x 110 cm

Maximum weight of the user – 120 kg

The equipment is designed for full body exercise

### LIST OF PARTS - SCHEMA – P. 34

No	Description	Qty	No	Description	Qty	No	Description	Qty
1	Main frame	1	31	Flat washer $\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$	7	61	Circlip shaft $\Phi 17$	2
2	Front stabilizer	1	32	Allen C.K.S. full thread screw M8x20	6	62	Circlip shaft $\Phi 12$	2
3	Rear stabilizer	1	33	Curved washer $\Phi 8.5 \times R25 \times 2.0$	1	63	Circlip shaft $\Phi 10$	3
4	Upright post	1	34	Allen C.K.S. half thread screw M8x63x20	2	64	Tension pulley $\Phi 38 \times 22$	1
5	Pedal(L)	1	35	Hex self-locking nut M8	8	65	Tension spring	1
6	Pedal(R)	1	36	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4x16	6	66	Brake tension spring	1
7	Saddle post	1	37	Philips pan head full thread screw M4x6	4	67	Deep groove ball bearing 6003-2RS	3
8	Saddle	1	38	Philips pan head full thread screw M5x10	4	68	Magnetic control fixed axle $\Phi 12 \times 50$	1
9	Handlebars	1	39	Philips pan head full thread screw M4x10	4	69	Deep groove ball bearing 6300-2RS	1
10	Console fixed piece	1	40	Philips pan head full thread screw M5x10	4	70	Flat washer $\Phi 34 \times \Phi 25 \times 1.0$	1
11	Console	1	41	Crank(L)	1	71	Crank cover	2
12	Magnetic sensor wire	1	42	Crank $\exists$	1	72	Unidirectional needle bearing $\Phi 35 \times \Phi 17 \times 16$	1
13	Console communication wire	1	43	Crank cover	2	73	Small belt pulley set $\Phi 30 \times 64$	1
14	Resistance adjust knob wire	1	44	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4x12	4	74	Deep groove ball bearing 6000-2RS	1
15	Resistance adjust knob	1	45	Philips pan head half thread screw M5x55x20	1	75	Flywheel axle $\Phi 10 \times 109.5$	1
16	Handle pulse connection wire	2	46	Upright post decoration strip	1	76	Flywheel $\Phi 280 / 6.3 \text{kg}$	1
17	Console outset	2	47	End cap	4	77	Square end cap $20 \times 40 \times 1.5$	1
18	Console connection wire	1	48	Feet pad $\Phi 47 \times 10.5 \times M10 \times 20$	4	78	Handle pulse set	2

19	Upright post cover	1	49	Hex nut $\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2	79	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4x20	2
20	Bottle holder	1	50	Wheels $\Phi 55 \times 25.8$	2	80	Round end cap $\Phi 25 \times 1.5$	2
21	Rotary hand bolt $\Phi 56 \times M16 \times P1.5$	1	51	Allen C.K.S. full thread screw M6x15	5	81	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4x25	7
22	Handlebar rotary knob	1	52	Deep groove ball bearing 6203-2RS	1	82	Fixed magnet set	1
23	Bushing $\Phi 10.5 \times \Phi 14 \times 10$	1	53	Hex nut M5	2	83	Allen C.K.S. full thread screw 5/16-18UNC-1"	2
24	Saddle cover(L)	1	54	Allen C.K.S. full thread screw M5x80	1	84	Tension pulley	1
25	Saddle cover(R)		55	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4x12	1	85	Magnetic control fixed axle	1
26	T-shaped rotary knob M8x30	1	56	Saddle post bushing	1	86	Motor belt 440PJ6	1
27	Handlebar cover(L)	1	57	Crank axle $\Phi 17 \times 154.3$	1	87	Foam grip $\Phi 22 \times 3.0 \times 680$	2
28	Handlebar cover(R)	1	58	Belt pulley $\Phi 263 \times 19$	1	88	Motor cover(L)	1
29	Allen C.K.S. half thread screw M8x50x20	4	59	Flat washer $\Phi 5$	1	89	Motor cover(R)	1
30	Spring washer $\Phi 8$	6	60	Saddle adjustment	1	90	Saddle locking piece	1

### INSTALLATION INSTRUCTIONS (Drawings – p. 36)

**STEP 1** Attach the front stabilizer (2) to the main frame (1) with flat washer(31), spring washer(30) and Allen C.K.S. half thread screw(29).

**STEP 2** Attach the rear stabilizer (3) to the main frame (1) with flat washer(31), spring washer(30) and Allen C.K.S. half thread screw(29).

#### STEP 3

1. Attach the Upright post decoration strip(46) to the upper upright post(4), take upright post cover(19) off from the main frame(1) and cover it on the upper upright post.(4)

2. Connect Magnetic sensor wire (12) and Console communication wire (13), connect the resistance adjust knob wire(14) and resistance adjust knob(15).

3. Attach upper upright post(4) to the main frame(1) with Curved washer(33), spring washer(30), Allen C.K.S. half thread screw(34) and flat washer(31), spring washer(30), Allen C.K.S. full thread screw(32) and flat washer(31), Allen C.K.S. half thread screw(34), Hex self-locking nut(43).

4. Attach upright post cover(19) and Upright post decoration strip(46) to the main frame(1).

5. Attach bottle holder(20) to upper upright post(4) with Philips pan head full thread screw(36).

Tip: Put the communication wires and resistance adjust knob wire into the upright post, and make sure all screws are in the hexagonal hole before tighten all the bolts.

**STEP 4** Attach the Pedal(L)(5) and Pedal(R)(6) to the Main frame(1), then tighten the bolts.

**STEP 5** Loose the Rotary hand bolt(21), attach the Saddle post (7) to the Main frame(1), then tighten the Rotary hand bolt(21).

#### STEP 6

1. Attach the saddle(8) to the saddle post(7), use the handlebar rotary knob(22) and bushing(23) to tighten, but do not lock it.

2. Adjust the saddle(8) to the correct position, then attach the saddle cover(L)(24) and saddle cover(R)(25) to the saddle post(7), and use Philips pan head full thread screw(37) to tighten them.

3. Finally lock the bushing(21).

#### STEP 7

1. Handle pulse connection wire through the Upright post(4), and attach the Handlebars(9) to Upright post(4), tighten with T-shaped rotary knob(26).

2. Attach Console fixed piece(10) to the Upright post(4), tighten with Philips C.K.S. full head screw(38).

Tip: Make sure all screws are in the hexagonal hole before tighten all the bolts.

#### STEP 8

1. Connect the Console communication wire(13) and Console connection wire(18), connect the Handle pulse connection wire(16) and Console outlet(17).

2. Attach the Console(11) to the Console fixed piece(10), tighten with Philips C.K.S. full head screw(40).

3. Attach the Handlebar cover(L)(27) and Handlebar cover(R)(28) through the Handlebars(9) to the Upright post(4), tighten with Philips C.K.S. full head screw(39).

Tip: Make sure all screws are in the hexagonal hole before tighten all the bolts.

### Moving the device

Lift the trainer carefully onto the front transport wheels (see picture, p. 40) and holding it on both sides, move it to a chosen place.

### 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.

### Height adjustment of the bike saddle (drawing – p.39)

Bike saddle height can be adjusted by removing the handwheel and setting the saddle shank at the correct height.

The shank of the bike saddle has a few holes, i.e. a few possible ways to get the right seat height.

- To adjust the saddle height, loosen the bolt clamping the seat shank in a bike frame.

- Then select the appropriate seat height for a user by moving the saddle shank up or down.

- After selecting a given height, tighten the handwheel so that it is not possible to change the position of the saddle shank.

Note: Do not remove the seat shank above the minimum or maximum signs marked on the shaft of the bike saddle.

### Handlebar position adjustment

The position of handlebars can be adjusted by turning the handwheel in a counter-clockwise direction, and setting it in an appropriate position.

Make sure to tighten the handwheel, so that the set position is well secured.

### Levelling (drawing – p.40)

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

Please level the equipment by means of the rear stabilizer knobs.

## HOW TO OPERATE THE BIKE METER

### BUTON FUNCTIONS

**Up** - Increasing resistance / Increasing the entered value  
**Down** - Decreasing resistance / Decreasing the entered value  
**Mode** - Confirming the selection  
**Reset** - Enter and hold for 2 seconds – the computer will restart and return

to the user's mode. Press RESET buton in STOP option wyczyścisz wartości treningu

**Start/ Stop** - Start or Stop of WORKOUT

**Recovery** - Testing the pulse

**TOTAL RESET** - Clear all the setting values, and reverse to main menu

### DISPLAY FUNCTIONS

**SCAN** Scan and display all the function: TIME → DISTANCE → CALORIES → PULSE → RPM/SPEED.

**RPM** - Number of rounds per minute. Range: 0 ~ 999

**SPEED** - Training speed at a given time. Range: 0.0 ~ 99.9

**TIME** - Training duration. Range: 0:00 ~ 99: 59

**DISTANCE** - Covered distance. Range: 0.0 ~ 99.9

**CALORIES** - Number of burnt calories. Range: 0 ~ 999

**PULSE** - Displaying the pulse during workout. Sound signal when reaching a set target pulse

### Switching on (picture 1, p. 49)

1. Install 2pcs 1.5V battery, the console will display as below photo, and sound "BI" for 1

2. It will enter setting mode, user can select TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE and press MODE to confirm setting. In each mode, user can press UP/DOWN to adjust the value, and press MODE to confirm.

3. When the console receives the signal, TIME, DISTANCE, CALORIES will start to count, when user sets up the value for any function, the value will

be down-counted, when the value is "0", the console will sound "BI" for 8 seconds. If user want to continue training, the console will count from "0", and press MODE to confirm next setting.

4. In SCAN mode, the console will display as below photo, RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE will display alternately in 6 seconds.

5. User can also press MODE to select single function, not including RPM & SPEED function. RPM & SPEED will display alternately.

### Waking up from the energy saving mode

1. User stops workout for 4 seconds, the console will enter into saving power mode. All of settings will be saved until user starts workout again.

2. When the console displays abnormal, please pull out rectifier and plug it again.

### User selection (USER)

Press UP or DOWN buton to select User 1,2,3 and confirm by pressing the Mode button.

### Workout selection

Press UP or DOWN buton to select program: MANUAL, PROGRAM, HRC, WATT. confirm by pressing the Mode button.

### PROGRAMS

#### MANUAL

After pressing the START button in the main menu you can start workout in the manual mode.

1. Press UP or DOWN to select the workout programme; select the manual mode and confirm it by pressing the Mode button, which is also "UP" and "DOWN" knob.

2. Press UP or DOWN to set the TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and confirm by pressing the Mode button.

3. Start the workout by pressing the START/STOP button. Press UP or DOWN buttons to adjust the load level.

4. Press the START/STOP button to stop workout. Press the RESET button to return to the main menu.

#### WATT MODE

1. Press UP or DOWN knob to SELECT the WORKOUT programme, select the WATT mode and press the Mode button to CONFIRM.

2. Press UP or DOWN knob to ENTER THE TARGET WATT VALUE (default: 120).

3. Turn the UP or DOWN knob to SET THE TIME.

4. Press the START / STOP button to start workout and turn the UP or DOWN knob to set the Watt level.

5. Press the START / STOP button to start or stop the workout. Press the RESET button to return to the main menu.

### RECOVERY

1. After exercising for a certain time press the "RECOVERY" button holding the pulse sensors.

All the functions on the display will stop, except for the TIME function, which will start to count down from 00:60 to 00:00.

2. The screen will display the pulse regeneration status from F1, F2 ... to F6. F1 – the best, F6 – the worst. The user can still exercise in order to improve pulse regeneration condition (Press the RECOVERY button again to return to the main menu).

### POWER SUPPLY

Use 2×1.5V AA battery

### 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

Sit on the saddle, put your feet in the pedals so that they are blocked between the pedal base and the protective belt, put your hands on the handlebar. During exercises, keep your back straight (see the drawing).

Exercises with the use of stationary bicycle can replace exercises done with the use of an ordinary bicycle.



### 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

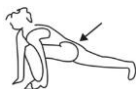
## TRAINING MANUAL

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

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 and buttock**  
Do the exercise as shown in the figure.



**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.



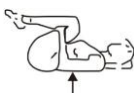
**Stretching the muscles of your thighs and knees**  
Sit on the floor. Pull the legs forward. Then bend forward to touch the feet with your hands.



**Stretching the muscles of your 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 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.



**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.

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

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,

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.
  - Прислушайтесь 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 120 кг.
  - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить 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 – 33 кг, Маховое колесо – 6 кг  
Размер после сборки – 82,5 x 53 x 110 см

Максимальный вес тренирующегося - 120 кг  
Тренажер для тренировки всего тела

### ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 34

№	описание	кол-во	№	описание	кол-во	№	описание	кол-во
1	Основная рама	1	31	Плоская шайба Ф8.5x Ф20x1.5	7	61	Зажимное кольцо валика Ф17	2
2	Передний стабилизатор	1	32	Винт Allen C.K.S. с полной резьбой М8x20	6	62	Зажимное кольцо валика Ф12	2
3	Задний стабилизатор	1	33	Изогнутая шайба Ф8.5xR25x2.0	1	63	Зажимное кольцо валика Ф10	3
4	Вертикальная стойка	1	34	Винт Allen C.K.S. с половинной резьбой М8x63x20	2	64	Натяжной ремной шкив Ф38x22	1
5	Педаль (левая)	1	35	Шестигранная самоконтрящаяся гайка М8	8	65	Натяжная пружина	1
6	Педаль (правая)	1	36	Самонарезающий винт Phillips C.K.S. ST4x16	6	66	Натяжная пружина тормоза	1
7	Стойка седла	1	37	Винт Phillips с конической головкой с полной резьбой М4x6	4	67	Шариковый подшипник с глубоким желобом 6003-2RS	3
8	Седло	1	38	Винт Phillips с конической головкой с полной резьбой М5x10	4	68	Фиксированная ось регулировки магнита Ф12x50	1
9	Руль	1	39	Винт Phillips с конической головкой с полной резьбой М4x10	4	69	Шариковый подшипник с глубоким желобом 6300-2RS	1
10	Несъемная часть консоли	1	40	Винт Phillips с конической головкой с полной резьбой М5x10	4	70	Плоская шайба Ф34x Ф25x1.0	1
11	Консоль	1	41	Шатун (левый)	1	71	Кожух кривошипа	2
12	Кабель магнитного датчика	1	42	Шатун	1	72	Односторонний игольчатый подшипник Ф35x Ф17x16	1
13	Кабель консоли	1	43	Кожух кривошипа	2	73	Малый ремной шкив в сборе Ф30x64	1
14	Трос ручки регулировки нагрузки	1	44	Самонарезающий винт Phillips C.K.S. ST4x12	4	74	Шариковый подшипник с глубоким желобом 6000-2RS	1

15	Ручка регулировки нагрузки	1	45	Винт Phillips с конической головкой с половинной резьбой M5x55x20	1	75	Ось маховика Ф10x109.5	1
16	Кабель рукоятки пульса	2	46	Декоративная планка вертикальной стойки	1	76	Маховик Ф280/6.3 кг	1
17	Выход консоли	2	47	Торцевая заглушка	4	77	Торцевая квадратная заглушка 20x40x1.5	1
18	Кабель консоли	1	48	Подкладка стопы Ф47x10.5xM10x20	4	78	Рукоятка пульса в сборе	2
19	Накладка вертикальной стойки	1	49	Шестигранная гайка Ф8x33xM6x15	2	79	Самонарезающий винт Phillips C.K.S. ST4x20	2
20	Держатель для бутылок	1	50	Колеса Ф55x25.8	2	80	Торцевая круглая заглушка Ф25x1.5	2
21	Винтовая ручка Ф56xM16xP1.5	1	51	Винт Allen C.K.S. с полной резьбой M6x15	5	81	Самонарезающий винт Phillips C.K.S. ST4x25	7
22	Ручка регулировки седла	1	52	Шариковый подшипник с глубоким желобом 6203-2RS	1	82	Несъемный магнит в сборе	1
23	Втулка Ф10.5x Ф14x10	1	53	Шестигранная гайка M5	2	83	Винт Allen C.K.S. с полной резьбой 5/16-18UNC-1"	2
24	Накладка седла (левая)	1	54	Винт Allen C.K.S. с полной резьбой M5x80	1	84	Натяжной ременной шкив	1
25	Накладка седла (правая)		55	Самонарезающий винт Phillips C.K.S. ST4x12	1	85	Фиксированная ось регулировки магнита	1
26	Ручка Т М8x30	1	56	Втулка стойки седла	1	86	Ремень двигателя 440PJ6	1
27	Кожух руля (левый)	1	57	Ось шатуна Ф17x154.3	1	87	Поролоновая ручка Ф22xт3.0x680	2
28	Кожух руля (правый)	1	58	Ременной шкив Ф263x19	1	88	Кожух двигателя (левый)	1
29	Винт Allen C.K.S. с половинной резьбой M8x50x20	4	59	Плоская шайба Ф5	1	89	Кожух двигателя (правый)	1
30	Пружинная шайба Ф8	6	60	Регулировка седла	1	90	Защитный элемент седла	1

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (РИСУНКИ – СТР. 36)

**Шаг 1** Прикрепите передний стабилизатор (2) к основной раме (1) с помощью плоской шайбы (31), пружинной шайбы (30) и винта Allen C.K.S. с половинной резьбой (29).

**Шаг 2** Прикрепите задний стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью плоской шайбы (31), пружинной шайбы (30) и винта Allen C.K.S. с половинной резьбой (29).

### Шаг 3

1. Прикрепите декоративную планку вертикальной стойки (46) к верхней вертикальной стойке (4), снимите накладку вертикальной стойки (19) с основной рамы (1) и установите ее на верхнюю вертикальную стойку (4).

2. Подключите кабель магнитного датчика (12) к кабелю консоли (13), подключите трос ручки регулировки нагрузки (14) к ручке регулировки нагрузки (15).

3. Прикрепите верхнюю вертикальную стойку (4) к основной раме (1) с помощью изогнутой шайбы (33), пружинной шайбы (30), винта Allen C.K.S. с половинной резьбой (34) и плоской шайбы (31), пружинной шайбы (30), винта Allen C.K.S. с полной резьбой (32) и плоской шайбы (31), винта Allen C.K.S. с половинной резьбой (34), шестигранной самоконтрящейся гайки (43).

4. Прикрепите накладку вертикальной стойки (19) и декоративную планку вертикальной стойки (46) к основной раме (1).

5. Прикрепите держатель для бутылок (20) к верхней вертикальной стойке (4) с помощью винта Phillips с конической головкой с полной резьбой (36).

Рекомендация: перед тем, как затянуть все винты, вложите соединительные кабели и трос ручки регулировки нагрузки в вертикальную стойку и убедитесь, что все винты находятся в шестигранных отверстиях.

**Шаг 4** Прикрепите педаль (левую) (5) к левому шатуну и педаль (правую)

к правому шатуну, а затем затяните винты.

**Шаг 5** Открутите винтовую ручку (21), вставьте стойку седла (7) в основную раму (1), а затем закрутите винтовую ручку (21).

### Шаг 6

1. Прикрепите седло (8) к стойке седла (7) с помощью ручки регулировки седла (22) и втулки (23), прикрутите, но не затягивайте слишком сильно.

2. Отрегулируйте положение седла (8), а затем установите накладку седла (левую) (24) и накладку седла (правую) (25) на стойку седла (7) с помощью винта Phillips с конической головкой с полной резьбой (37), закрутите его.

3. В конце закрутите с помощью винтовой ручки (21).

### Шаг 7

1. Протяните кабель рукоятки пульса (16) через вертикальную стойку (4) и установите руль (9) на вертикальной стойке (4), закрутите ручку Т (26).

2. Прикрепите несъемную часть консоли (10) к вертикальной стойке (4), прикрутите с помощью винта Phillips C.K.S. с полной резьбой (38).

Рекомендация: перед закручиванием всех винтов убедитесь, что все винты находятся в шестигранных отверстиях.

### Шаг 8

1. Подключите кабель консоли (13) к кабелю консоли (18), подключите кабель рукоятки пульса (16) к выходу консоли (17).

2. Установите консоль (11) на несъемной части консоли (10), прикрутите с помощью винта Phillips C.K.S. с полной резьбой (40).

3. Переложите кожух руля (левый) (27) и кожух руля (правый) (28) через руль (9) к вертикальной стойке (4), закрутите с помощью винта Phillips C.K.S. с полной резьбой (39).

Рекомендация: перед закручиванием всех винтов убедитесь, что все винты находятся в шестигранных отверстиях.

## ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА

Осторожно приподнимите тренажер на транспортные ролики и (рисунок – с. 40), придерживая его с двух сторон, перенесите в избранное 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 32. Система нагрузки на зависит от скорости.

### Регулировка высоты седла (рисунок – с.39)

Высоту седла можно регулировать при помощи удаления фиксирующей рукоятки и установки стрежня седла на соответствующей высоте.

Стержень седла имеет несколько отверстий и несколько возможных уровней регулировки высоты.

▪ Для регулировки высоты седла следует ослабить винт, укрепляющий стержень седла в раме.

▪ Далее, передвигая стойку седла вверх или вниз можно выбрать нужную высоту, в зависимости от роста пользователя.

▪ После выбора соответствующей высоты, следует закрутить рукоятку таким образом, чтобы нельзя было изменить положение стержня седла.

Внимание: Стержень седла должен находиться между определенными уровнями минимума и максимума.

## Регулировка положения руля

Положение руля следует регулировать при помощи рукоятки, которую следует открутить против часовой стрелки, установить в желаемом положении и закрутить рукоятку для стабильной фиксации руля.

## Горизонтальное размещение устройства (рисунок – с.40)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства. Выровняйте устройство с помощью ручек заднего стабилизатора.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

### ФУНКЦИИ КНОПОК

**UP** - Увеличение нагрузки / Увеличение введенного значения

**DOWN** - Снижение нагрузки / Уменьшение введенного значения

**MODE** - Подтверждение выбора

**RESET** - Нажмите и придержите в течение 2 сек – компьютер перезагрузится и вернется в режим пользователя. Нажатием кнопки

«RESET» в опции «STOP» обнулите показатели тренировки

**START/STOP** - Старт или Стоп ТРЕНИРОВКИ

**RECOVERY** - Определение пульса

**TOTAL RESET** - Компьютер перезагрузится и вернется в режим пользователя

### ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

**СКАНИРОВАНИЕ** - Сканирование и отображение всех функций: время– дистанция–калории–пульс–rpm/скорость

**RPM** - Количество оборотов в минуту. Диапазон 0 ~ 999

**СКОРОСТЬ** - Скорость выполнения тренировки в данный момент. Диапазон 0.0 ~ 99.9

**ВРЕМЯ** - Продолжительность тренировки. Диапазон 0:00 ~ 99:59

**ДИСТАНЦИЯ** - Пройденная дистанция. Диапазон 0.0 ~ 99.9

**КАЛОРИИ** - Количество сожженных калорий. Диапазон 0 ~ 999

**ПУЛЬС** - Отображение пульса во время выполнения тренировки. Звуковой сигнал в момент достижения заданного целевого пульса

## ВКЛЮЧЕНИЕ (рисунок 1 – с. 41)

1. Вставьте 2 батарейки 1,5 в в консоль, компьютер включится и отобразит все сегменты на ЖК-дисплее со звуковым сигналом.

2. Затем настройте показатели для следующих функций: time(время)/distance(дистанция)/calories(калории)/pulse(пульс), подтверждая выбранный показатель кнопкой «mode»

3. Настройка показателя для вышеуказанной функции запустит отсчет данного показателя по убывающей до «0».в момент достижения показателя «0» в течение 8 секунд будет раздаваться звуковой сигнал.

После достижения показателя «0» нажмите кнопку «mode», чтобы продолжить тренировку – показатель будет отсчитываться от «0» по возрастающей.

4. Функция «scan» отображает показатели rpm/ speed/ time/ distance/ calories/ pulse попеременно каждые 6 секунд.

5. Нажмите кнопку «mode», чтобы выбрать конкретную функцию, не считая rpm & speed. Rpm и speed будут отображаться попеременно

## ВЫВОД ИЗ РЕЖИМА ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

1. При прекращении тренировки на 4 секунды консоль переключится в режим энергосбережения. Все показатели тренировки будут сохранены до ее возобновления.

2. Если консоль не работает надлежащим образом, выньте и снова вставьте батарейку.

## ВЫБОР ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (USER):

чтобы выбрать пользователя 1,2,3, нажмите «up» или «down», а затем подтвердите нажатием кнопки «mode»

## ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ

Нажмите «up» или «down», чтобы выбрать программу: manual, program, hrc, watt. Чтобы выбрать программу, подтвердите нажатием кнопки «mode»

## РЕЖИМЫ

### РУЧНОЙ РЕЖИМ

После нажатия кнопки «START» в главном меню можно начать тренировку в ручном режиме.

1. Нажатием «UP» или «DOWN», выберите программу тренировки, выберите ручной режим «Manual» и подтвердите нажатием кнопки «Mode», которая одновременно является ручкой «UP», «DOWN».

2. Нажатием «UP» или «DOWN», настройте время «TIME»,

дистанцию «DISTANCE», калории «CALORIES», пульс «PULSE» и подтвердите нажатием кнопки «MODE».

3. Начните тренировку нажатием кнопки «START/STOP». Нажав кнопку «UP» или «DOWN», отрегулируйте уровень нагрузки.

4. Нажав кнопку «START/STOP», вы можете прервать тренировку. Нажав кнопку «RESET», вы вернетесь в главное меню.

### РЕЖИМ «WATT»

1. Нажатием «UP» или «DOWN», выберите программу ТРЕНИРОВКИ, выберите режим «WATT» и нажмите кнопку «Mode», чтобы подтвердить.

2. Нажатием «UP» или «DOWN», введите целевое значение «WATT» (по умолчанию 120).

3. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», настройте время – «TIME».

4. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку, поверните ручку «UP» или «DOWN», чтобы настроить уровень «Watt».

5. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать или завершить тренировку. Нажмите кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.

## RECOVERY

1. После выполнения упражнений в течение определенного времени, держась за датчики пульса, нажмите кнопку «RECOVERY».

Все функции на дисплее останутся, кроме времени «TIME», которое начнет отсчет по убывающей от 00:60 до 00:00.

2. Дисплей отобразит показатель восстановления пульса от F1, F2...

до F6. F1 – самый лучший, F6 – самый худший. Пользователь может продолжать выполнять упражнения, чтобы улучшить восстановления пульса.

(Нажмите повторно кнопку «RECOVERY», чтобы вернуться на главный экран).

## БЛОК ПИТАНИЯ

Система предназначена для работы с батарейками 2 x 1,5 В AA

## 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 окружающей среды, нельзя выкидывать в бытовой мусор использованные батарейки, питатели, 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 заниматься квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель

## УХОД

### Положение

Сядьте в седло, ступни проденьте в педали таким образом, чтобы они были заблокированы между основанием педали и страховочным ремнем, ладони обоприте на руль. Во время упражнений следует выпрямить спину

(рисунок снизу). Упражнения на велотренажере заменяют езду обычным велосипедом.



### 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

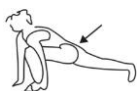
Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОРЯДКА приносит хорошие результаты для здоровья: улучшает физическую выносливость,

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.

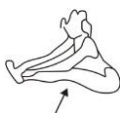
Каждую позицию следует удерживать на 10-15 секнд, нельзя переутомлять мышцы во время тренировки. Если Вы почувствуете боль, прервите тренировку. Сделайте упражнения несколько раз.



**Растягивание мышц бедра и ягодиц**  
Выполните упражнение согласно рисунку.



**Растягивание четырехглавых мышц**  
Положите правую ладонь на стене. Левоу рукой возьмитесь за левую ступню. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам.



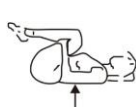
**Растягивание мышц бедра и коленей**  
Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы.



**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 блокировки 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 окружающей 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, 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 koberec. 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 volné 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 rukojeti a nesesedávat ze sedla.
- Lavice je určena pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 120 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: 33 kg, Setrvačnick: 6 kg  
Rozměry po rozložení: 82,5 x 53 x 110 cm

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg  
Zařízení slouží k tréninku celého těla

### SEZNAM DÍLŮ - SCHÉMA – S. 34

no	POPIS	ks	no	POPIS	ks	no	POPIS	ks
1	Hlavní rám	1	31	Plochá podložka $\Phi$ 8.5x $\Phi$ 20x1.5	7	61	Upínací hřídelový kroužek $\Phi$ 17	2
2	Přední stabilizátor	1	32	Závrtný šroub Allen C.K.S. s plným závitem M8x20	6	62	Upínací hřídelový kroužek $\Phi$ 12	2
3	Zadní stabilizátor	1	33	Ohnutá podložka $\Phi$ 8.5xR25x2.0	1	63	Upínací hřídelový kroužek $\Phi$ 10	3
4	Svislý sloupek	1	34	Závrtný šroub Allen C.K.S. se závitem do poloviny M8x63x20	2	64	Upínací kladka $\Phi$ 38x22	1
5	Pedál (levý)	1	35	Hexagonální matice samosvorná M8	8	65	Upínací pružina	1
6	Pedál (pravý)	1	36	Závrtný šroub Phillips C.K.S. samořezný ST4x16	6	66	Upínací pružina brzdy	1
7	Sloupek sedla	1	37	Závrtný šroub Phillips se zápuštnou hlavou s plným závitem M4x6	4	67	Hluboce-drážkové kuličkové ložisko 6003-2RS	3
8	Sedlo	1	38	Závrtný šroub Phillips se zápuštnou hlavou s plným závitem M5x10	4	68	Pevná osa nastavení magnetu $\Phi$ 12x50	1
9	Řídítka	1	39	Závrtný šroub Phillips se zápuštnou hlavou s plným závitem M4x10	4	69	Hluboce-drážkové kuličkové ložisko 6300-2RS	1
10	Fixní část konzoly	1	40	Závrtný šroub Phillips se zápuštnou hlavou s plným závitem M5x10	4	70	Plochá podložka $\Phi$ 34x $\Phi$ 25x1.0	1
11	Konzola	1	41	Klika (levá)	1	71	Kryt kliky	2
12	Kabel magnetického čidla	1	42	Klika	1	72	Jednosměrné jehlové ložisko $\Phi$ 35x $\Phi$ 17x16	1
13	Kabel konzoly	1	43	Kryt kliky	2	73	Sestava malé řemenice $\Phi$ 30x64	1
14	Regulační lanko odporu	1	44	Závrtný šroub Phillips C.K.S. samořezný ST4x12	4	74	Hluboce-drážkové kuličkové ložisko 6000-2RS	1
15	Knoflík nastavení odporu	1	45	Závrtný šroub se zápuštnou hlavou se závitem do poloviny M5x55x20	1	75	Osa setrvačnicku $\Phi$ 10x109.5	1
16	Kabel uchopení pulsu	2	46	Ozdobná lišta svislého sloupku	1	76	Setrvačnick $\Phi$ 280 / 6.3kg	1
17	Výstup konzoly	2	47	Koncová záslepka	4	77	Čtvercová koncová záslepka 20x40x1.5	1
18	Kabel konzoly	1	48	Podložka chodidel $\Phi$ 47x10.5xM10x20	4	78	Sestava rukojeti pulsu	2
19	Kryt svislého sloupku	1	49	Hexagonální matice $\Phi$ 8x33xM6x15	2	79	Závrtný šroub Phillips C.K.S. samořezný ST4x20	2

20	Držák na láhev	1	50	kola Φ55x25.8	2	80	Kulatá koncová záslepka Φ25xt1.5	2
21	Šroubový knoflík Φ56xM16xP1.5	1	51	Závrtný šroub Allen C.K.S. s plným závitem M6x15	5	81	Závrtný šroub Phillips C.K.S. samořezný ST4x25	7
22	Knoflík nastavení sedla	1	52	Hluboce-drážkové kuličkové ložisko 6203-2RS	1	82	Sestava permanentního magnetu	1
23	Pouzdro Φ10.5x Φ14x10	1	53	Hexagonální matice M5	2	83	Závrtný šroub Allen C.K.S. s plným závitem 5/16-18UNC-1"	2
24	Kryt sedla (levý)	1	54	Závrtný šroub Allen C.K.S. s plným závitem M5x80	1	84	Upínací kladka	1
25	Kryt sedla (pravý)		55	Závrtný šroub Phillips C.K.S. samořezný ST4x12	1	85	Pevná osa nastavení magnetu	1
26	Otočný knoflík T M8x30	1	56	Pouzdro sloupku sedla	1	86	Řemen motoru 440PJ6	1
27	Kryt řídítek (levý)	1	57	Osa kliky Φ17x154.3	1	87	Pěnová rukojeť Φ22xt3.0x680	2
28	Kryt řídítek (pravý)	1	58	řemenice Φ263x19	1	88	Kryt motoru (levý)	1
29	Závrtný šroub Allen C.K.S. se závitem do poloviny M8x50x20	4	59	Plochá podložka Φ5	1	89	Kryt motoru (pravý)	1
30	Pružná podložka Φ8	6	60	Nastavení sedla	1	90	Zabezpečovací prvek sedla	1

## NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY S. 36)

**Krok 1** Připevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí ploché podložky (31), pružné podložky (30) a závrtného šroubu Allen C.K.S. se závitem do poloviny (29).

### Krok 2

Připevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí ploché podložky (31), pružné podložky (30) a závrtného šroubu Allen C.K.S. se závitem do poloviny (29).

### Krok 3

1. Připevněte ozdobnou lištu svislého sloupku (46) k hornímu svislému sloupku (4), odstraňte kryt svislého sloupku (19) z hlavního rámu (1), a nasadte ho na horní svislý sloupek (4).

2. Připojte kabel magnetického snímače (12) na konzoli (13), připojte regulační lanko odporu (14) na knoflík nastavení odporu (15).

3. Připevněte horní svislý sloupek (4) k hlavnímu rámu (1), pomocí ohnuté podložky (33), pružné podložky (30), závrtného šroubu Allen C.K.S. se závitem do poloviny (34) a ploché podložky (31), pružné podložky (30), závrtného šroubu Allen C.K.S. s plným závitem (32) a ploché podložky (31), závrtného šroubu Allen C.K.S se závitem do poloviny (34), hexagonální pojistné matice (43).

4. Připevněte kryt svislého sloupku (19) a ozdobnou lištu svislého sloupku (46) k hlavnímu rámu (1).

5. Připevněte držák na láhev (20) k hornímu svislému sloupku (4) závrtným šroubem Phillips se zápustnou hlavou s plným závitem (36).

Poznámka: Před utažením všech šroubů vložte propojovací kabely a lanko knoflíku nastavení odporu do svislého sloupku a ujistěte se, že všechny šrouby jsou v šestiúhelníkových otvorech.

**Krok 4** Připevněte pedál (levý) (5) na levou kliku a pedál (pravý) (6) na

pravou kliku, pak utáhněte šrouby.

**Krok 5** Vyšroubujte šroubový knoflík (21), vložte sloupek sedla (7) do hlavního rámu (1), pak dotáhněte šroubový knoflík (21).

### Krok 6

1. Připevněte sedlo (8) k sloupku sedla (7) pomocí knoflíku nastavení sedla (22) a pouzdra (23), utáhněte, ale ne příliš silně.

2. Nastavte sedlo (8) na správnou polohu, pak nasadte kryt sedla (levý) (24) a kryt sedla (pravý) (25) na sloupek sedla (7), a pomocí závrtného šroubu Phillips se zápustnou hlavou s plným závitem (37) ixh utáhněte.

3. Nakonec dotáhněte šroubovým knoflíkem (21).

### Krok 7

1. Protáhněte kabel uchopení pulsu (16) přes svislý sloupek (4) a nasadte řídítka (9) na svislý sloupek (4), utáhněte knoflík T (26).

2. Připevněte fixní část konzoly (10) na svislý sloupek (4), utáhněte závrtným šroubem Phillips C.K.S. s plnou hlavou (38).

Poznámka: Před utažením všech šroubů ujistěte se, že všechny šrouby jsou v šestiúhelníkových otvorech.

### Krok 8

1. Připojte kabel konzole (13) a kabel konzoly (18), připojte kabel uchopení pulsu (16) a výstup konzoly (17).

2. Nasadte konzolu (11) na pevnou část konzoly (10), utáhněte závrtným šroubem Phillips C.K.S. s plným závitem (40).

3. Protáhněte kryt řídítek (levý) (27) a kryt řídítek (pravý) (28) přes řídítka (9) ke svislému sloupku (4), utáhněte závrtným šroubem Phillips C.K.S. s plnou hlavou (39).

4. Poznámka: Před utažením všech šroubů ujistěte se, že všechny šrouby jsou v šestiúhelníkových otvorech.

## PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ

Opatrně zvedni trenažér na přední transportní kolečka (obrázek – s. 40) a pevně drž po obou stranách, takto přenes

### Nastavení záteže

Funkce nastavení záteže umožňuje provést změnu záteže na pedálech. Vysoká zátež znamená větší námahu během šlapání, zatímco nízká tuto námahu zmenšuje. Stupeň záteže nastavujeme pomocí počítadla.

K dosažení uspokojivého výsledku se zátež nastavuje v průběhu tréninku pomocí tlačítek UP a DOWN. Dostupná úroveň zatížení: 1 až 32. Systém nastavování záteže není závislý na rychlosti.

### Nastavení výšky sedla (obrázek – s.39)

Výšku sedla lze nastavit tak, že vytáhneme šroub a základ sedla přesuneme do požadované výšky.

- Za účelem nastavení výšky sedla je nutné uvolnit šroub základu sedla v rámu.
- Pak posouvat základ sedla nahoru nebo dolů a nastavit požadovanou

- výšku přizpůsobenou výšce uživatele.

- Po nastavení utáhnout otočný šroub tak, aby již nešlo změnit polohu sedla.

Pozor: Nelze nastavovat základ sedla nad značkou minimální nebo minimální polohy.

### Nastavení polohy řídítek

Polohu řídítek lze nastavit tím, že odšroubujeme otočné elementy proti směru hodinových ručiček a nastavíme je do žádané výšky.

Pak je třeba vše opět dotáhnout, abychom nastavenou polohu zajistili.

## KALIBRACE ZAŘÍZENÍ (OBRÁZEK – S.40)

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost ustavení zařízení.

Ustavte prosím zařízení pomocí otočných šroubů zadního stabilizéru.

## NÁVOD K OBSLUZE POČÍTAČA

### Funkce tlačítek

**UP** - Zvětšení zátěže / Zvětšení nanesené hodnoty.

**DOWN** - Zmenšení zátěže / Zmenšení nanesené hodnoty

**MODE** - Schválení volby

**RESET** - Stiskni a podrž 2 sek – počítač provede reset a vrátí se k uživatelskému módu. Stisknutím tlačítka RESET při volbě STOP vymažete

hodnoty tréninku.

**START/ STOP** - Start nebo stop tréninku.

**RECOVERY** - měření pulsu

**TOTAL RESET** - Počítač se restartuje a vrátí do uživatelského režimu

### FUNKCE TLAČÍTEK

**SKEN** - Skenování a zobrazení všech funkcí: čas - vzdálenost-kalorie-puls-rpm / rychlost

**RPM** - Počet otáček za minutu. Rozsah 0 ~ 999

**RYCHLOST** - Rychlost provádění tréninku v dané chvíli. Rozsah 0.0 ~ 99.9

**ČAS** - Čas trvání tréninku. Rozsah 0:00 ~ 99:59

**VZDÁLENOST** - Ujetá vzdálenost. Rozsah 0.0 ~ 99.9

**KALORIE** - Množství spálených kalorií. Rozsah 0 ~ 999

**PULS** - Zobrazování pulsu během provádění tréninku. Zvukový signál ve chvíli dosažení nastaveného cílového pulsu

### ZAPNUTÍ (obrázek 1 – s.41)

1. Vložte 2 baterie 1.5v do konzole, počítač se zapne a zobrazí všechny segmenty na lcd displeji spolu s akustickým signálem.

2. Potom určete hodnotu pro následující funkce: time (čas) / distance (vzdálenost) / calories (kalorie) / pulse (puls), potvrďte předem nastavenou hodnotu tlačítkem mode.

3. Nastavení hodnoty pro výše uvedenou funkci způsobí, že hodnota bude odpočítávána dolů až na hodnotu "0". V momentě dosažení hodnoty "0" po

dobu 8 s uslyšíte zvukový signál. Potom, co se objeví hodnota "0" stiskněte tlačítko mode pro pokračování tréninku - hodnota bude počítána do "0" nahoru.

4. Funkce scan zobrazuje hodnoty rpm / speed / time / distance / calories / pulse střídavě každých 6sek.

5. Stiskněte tlačítko mode pro výběr dané funkce, bez rpm & speed. Rpm a speed se budou zobrazovat střídavě.

### Probuzení z režimu úspory energie

1. V okamžiku zastavení tréninku na 4 min. se konzola přepne do úsporného režimu. Všechny tréninkové hodnoty budou uloženy až jeho obnovení.

2. Pokud konzola nefunguje správně, vyjměte a vložte baterie.

### volba uživatele (user)

pro volbu uživatele stiskněte 1,2,3 nebo stiskněte up nebo down, pak potvrďte stisknutím tlačítka mode

### VOLBA TRÉNINKU

Stiskněte up nebo down, pro výběr programu: manual, program, hrc, watt. Pro výběr programu potvrďte stisknutím tlačítka mode

### PROGRAMY

#### RUČNÍ REŽIM

Po stisknutí v hlavním menu tlačítka START lze zahájit trénink v ručním režimu.

1. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN zvolit tréninkový program, zvolit ruční režim - Manual a schválit stisknutím tlačítka Mode, které je zároveň tlačítkem "UP", "DOWN".

2. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN nastavit čas - TIME, vzdálenost –

DISTANCE, kalorie - CALORIES, puls - PULSE a schválit stisknutím tlačítka MODE.

3. Zahájit trénink stisknutím tlačítka START/STOP. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN lze nastavit úroveň zátěže.

4. Stisknutím tlačítka START/STOP lze trénink přerušit. Stisknutím tlačítka RESET se lze vrátit do hlavního menu.

#### REŽIM WATT

1. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN NAVOLÍŠ program TRÉNINKU, zvol režim WATT a stiskni tlačítko Mode, čímž schválíš volbu.

2. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN naneseš požadovanou hodnotu WATT (výchozí: 120)

3. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN NASTAV ČAS - TIME

4. Stiskni tlačítko START / STOP, a tím zahájíš trénink, otočením tlačítka UP nebo DOWN nastavíš úroveň Watt.

5. Stiskni tlačítko START / STOP, a tím zahájíš nebo ukončíš trénink. Stiskni tlačítko RESET, a tím se vrátíš do hlavního menu.

#### RECOVERY

1. Po provedení cvičení po nějakou dobu drže se snímačů tepu stiskni tlačítko "RECOVERY".

Všechny funkce, kromě ČASU (TIME), se na displeji zastaví a čas se začne odpočítávat směrem dolů od 00:60 do 00:00

2. Displej zobrazí status regenerace tepu od F1, F2 ... do F6. F1 je nejlepší hodnota, F6 pak nejhorší. Uživatel může cvičit dále aby zlepšil regeneraci tepu.

(Stiskni opět tlačítko RECOVERY a tím se vrátíš k hlavní obrazovce.)

### NAPÁJENÍ

Systém potřebuje napájení bateriemi 2 x 1,5 V AA

### 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. Používej měkkou, vlhkou utěrku k odstraňování nečistot a prachu. Odstraňuj stopy potu, protože to může vést k poškození čalounění.

▪ Zařízení je nutné skladovat na suchých místech, aby bylo chráněno před vlhkem a korozí.

▪ Pokud počítač nefunguje správně, je třeba se ujistit, zda jsou dobře spojené všechny kabely, zvláště pak horní kabel s počítačem. Nefunguje-li počítač 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, motorčky apod. nevyhazovat spolu s domácími odpady. Opořezvané 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

Sedni si na sedlo, nohy vlož do pedálů tak aby byly zablokovány mezi základem pedálu a jistícím pásem, dlaně opři na řídkách. Při cvičení záda mají být narovnaná (viz obrázek).

Cvičení na trenažéru nahradí cvičení prováděná na obvyklém 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 vzniku 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.



#### Protahení svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



#### Protahování stehů

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.



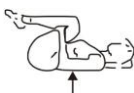
#### Protahování horních částí těla

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. Střídatě 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 brzdění 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 utlizaci. 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 vplývať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
  - Všímajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplývať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesti, 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 rúkoviť a neschádzajte zo sedla.
  - Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
  - Maximálna hmotnosť užívateľa je 120 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 – 33 kg, Zotrvačník – 6 kg  
Rozmer po rozložení – 82,5 x 53 x 110 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 120 kg  
Zariadenie sa používa na tréning celého tela

### ZOZNAM SÚČASTÍ – SCHEMA, S. 34

Č.	NÁZOV	ks	Č.	NÁZOV	ks	Č.	NÁZOV	ks
1	Hlavný rám	1	31	Plochá podložka $\Phi$ 8.5x $\Phi$ 20xt1.5	7	61	Upínací hriadeľový krúžok $\Phi$ 17	2
2	Predný stabilizátor	1	32	Závratná skrutka Allen C.K.S. s plným závitom M8x20	6	62	Upínací hriadeľový krúžok $\Phi$ 12	2
3	Zadný stabilizátor	1	33	Ohnutá podložka $\Phi$ 8.5xR25xt2.0	1	63	Upínací hriadeľový krúžok $\Phi$ 10	3
4	Zvislý stĺpik	1	34	Závratná skrutka Allen C.K.S. so závitom do polovice M8x63x20	2	64	Upínacia kladka $\Phi$ 38x22	1
5	Pedál (ľavý)	1	35	Hexagonálna matica samosvorná M8	8	65	Upínacia pružina	1
6	Pedál (pravý)	1	36	Závratná skrutka Phillips C.K.S. samorezná ST4x16	6	66	Upínacia pružina brzdy	1
7	Stĺpik sedadla	1	37	Závratná skrutka Phillips so zápusťou hlavou s plným závitom M4x6	4	67	Hlboko-drážkové guľôčkové ložisko 6003-2RS	3
8	Sedadlo	1	38	Závratná skrutka Phillips so zápusťou hlavou s plným závitom M5x10	4	68	Pevná os nastavenia magnetu $\Phi$ 12x50	1
9	Riadidlá	1	39	Závratná skrutka Phillips so zápusťou hlavou s plným závitom M4x10	4	69	Hlboko-drážkové guľôčkové ložisko 6300-2RS	1
10	Fixná časť konzoly	1	40	Závratná skrutka Phillips so zápusťou hlavou s plným závitom M5x10	4	70	Plochá podložka $\Phi$ 34x $\Phi$ 25xt1.0	1
11	Konzola	1	41	Kľuka (ľavá)	1	71	Kryt kľuky	2
12	Kábel magnetického snímača	1	42	Kľuka	1	72	Jednosmerné ihlové ložisko $\Phi$ 35x $\Phi$ 17x16	1
13	Kábel konzoly	1	43	Kryt kľuky	2	73	Zostava malej remenice $\Phi$ 30x64	1
14	Regulačné lanko odporu	1	44	Závratná skrutka Phillips C.K.S. samorezná ST4x12	4	74	Hlboko-drážkové guľôčkové ložisko 6000-2RS	1
15	Gombík nastavenia odporu	1	45	Závratná skrutka so zápusťou hlavou so závitom do polovice M5x55x20	1	75	Os zotrvačníka $\Phi$ 10x109.5	1

16	Kábel uchopenia pulzu	2	46	Ozdobná lišta zvislého stĺpika	1	76	Zotrvačník $\Phi 280/6.3\text{kg}$	1
17	Výstup konzoly	2	47	Koncová záslepka	4	77	Štvorcová koncová záslepka 20x40x1.5	1
18	Kábel konzoly	1	48	Podložka chodidiel $\Phi 47 \times 10.5 \times M10 \times 20$	4	78	Zostava rukoväte pulzu	2
19	Kryt zvislého stĺpika	1	49	Hexagonálna matica $\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2	79	Závrtná skrutka Phillips C.K.S. samorezná ST4x20	2
20	Držiak na fľašu	1	50	Kolesá $\Phi 55 \times 25.8$	2	80	Okrúhla koncová záslepka $\Phi 25 \times 1.5$	2
21	Skrutkový gombík $\Phi 56 \times M16 \times P1.5$	1	51	Závrtná skrutka Allen C.K.S. s plným závitom M6x15	5	81	Závrtná skrutka Phillips C.K.S. samorezná ST4x25	7
22	Gombík nastavenia sedadla	1	52	Hlboko-drážkové guľôčkové ložisko 6203-2RS	1	82	Zostava permanentného magnetu	1
23	Puzdro $\Phi 10.5 \times \Phi 14 \times 10$	1	53	Hexagonálna matica M5	2	83	Závrtná skrutka Allen C.K.S. s plným závitom 5/16-18UNC-1"	2
24	Kryt sedadla (ľavý)	1	54	Závrtná skrutka Allen C.K.S. s plným závitom M5x80	1	84	Upínacia kladka	1
25	Kryt sedadla (pravý)		55	Závrtná skrutka Phillips C.K.S. samorezná ST4x12	1	85	Pevná os nastavenia magnetu	1
26	Otočný gombík T M8x30	1	56	Puzdro stĺpika sedadla	1	86	Remeň motora 440PJ6	1
27	Kryt riadidiel (ľavý)	1	57	Os kľuky $\Phi 17 \times 154.3$	1	87	Penová rukoväť $\Phi 22 \times 3.0 \times 680$	2
28	Kryt riadidiel (pravý)	1	58	Remenica $\Phi 263 \times 19$	1	88	Kryt motora (ľavý)	1
29	Závrtná skrutka Allen C.K.S. so závitom do polovice M8x50x20	4	59	Plochá podložka $\Phi 5$	1	89	Kryt motora (pravý)	1
30	Pružná podložka $\Phi 8$	6	60	Nastavenie sedadla	1	90	Zabezpečovací prvok sedadla	1

## MONTÁŽNY NÁVOD (VÝKRESY – STR. 36)

**KROK 1** Pripevnite predný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou plochej podložky (31), pružnej podložky (30) a závrtnej skrutky Allen C.K.S. so závitom do polovice (29).

**KROK 2** Pripevnite zadný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou plochej podložky (31), pružnej podložky (30) a závrtnej skrutky Allen C.K.S. so závitom do polovice (29).

### KROK 3

1. Pripevnite ozdobnú lištu zvislého stĺpika (46) k hornému zvislému stĺpiku (4), odstráňte kryt zvislého stĺpika (19) z hlavného rámu (1), a nasadte ho na horný zvislý stĺpik (4).

2. Pripojte kábel magnetického snímača (12) na konzolu (13), pripojte regulačné lanko odporu (14) na gombík nastavenia odporu (15).

3. Pripevnite horný zvislý stĺpik (4) k hlavnému rámu (1), pomocou ohnutej podložky (33), pružnej podložky (30), závrtnej skrutky Allen C.K.S. so závitom do polovice (34) a plochej podložky (31), pružnej podložky (30), závrtnej skrutky Allen C.K.S. s plným závitom (32) a plochej podložky (31), závrtnej skrutky Allen C.K.S. so závitom do polovice (34), hexagonálnej poistnej matice (43).

4. Pripevnite kryt zvislého stĺpika (19) a ozdobnú lištu zvislého stĺpika (46) k hlavnému rámu (1).

5. Pripevnite držiak na fľašu (20) k hornému zvislému stĺpiku (4) závrtnou skrutkou Phillips so zápusťou hlavou s plným závitom (36).

Poznámka: Pred utiahnutím všetkých skrutiek vložte prepojavacie káble a lanko gombíka nastavenia odporu do zvislého stĺpika a uistite sa, že všetky skrutky sú v šestiúhelníkových otvoroch.

**KROK 4** Pripevnite pedál (ľavý) (5) na ľavú kľuku a pedál (pravý) (6) na pravú kľuku, potom utiahnite skrutky.

**KROK 5** Vyskrutkujte skrutkový gombík (21), vložte stĺpik sedadla (7) do hlavného rámu (1), potom dotiahnite skrutkový gombík (21).

### KROK 6

1. Pripevnite sedadlo (8) k stĺpiku sedadla (7) pomocou gombíka nastavenia sedadla (22) a puzdra (23), utiahnite, ale nie príliš silno.

2. Nastavte sedadlo (8) na správnu polohu, potom nasadte kryt sedadla (ľavý) (24) a kryt sedadla (pravý) (25) na stĺpik sedadla (7), a pomocou závrtnej skrutky Phillips so zápusťou hlavou s plným závitom (37) ich utiahnite.

3. Nakoniec dotiahnite skrutkovým gombíkom (21).

### KROK 7

1. Pretiahnite kábel uchopenia pulzu (16) cez zvislý stĺpik (4) a nasadte riadidlá (9) na zvislý stĺpik (4), utiahnite gombík T (26).

2. Pripevnite fixnú časť konzoly (10) na zvislý stĺpik (4), utiahnite závrtnou skrutkou Phillips C.K.S. s plnou hlavou (38).

Poznámka: Pred utiahnutím všetkých skrutiek uistite sa, že všetky skrutky sú v šestiúhelníkových otvoroch.

### KROK 8

1. Pripojte kábel konzoly (13) a kábel konzoly (18), pripojte kábel uchopenia pulzu (16) a výstup konzoly (17).

2. Nasadte konzolu (11) na pevnú časť konzoly (10), utiahnite závrtnou skrutkou Phillips C.K.S. s plným závitom (40).

3. Pretiahnite kryt riadidiel (ľavý) (27) a kryt riadidiel (pravý) (28) cez riadidlá (9) k zvislému stĺpiku (4), utiahnite závrtnou skrutkou Phillips C.K.S. s plnou hlavou (39).

Poznámka: Pred utiahnutím všetkých skrutiek uistite sa, že všetky skrutky sú v šestiúhelníkových otvoroch.

## Prenášanie zariadenia

Trenažer opatrne nadvihnúť na predné prepravné kolieska (obrázok – s.40) a držiak ho z obidvoch strán preniesť na zvolené miesto.

## Nastavenie oporu

Funkcia regulácie intenzity umožňuje zmenu odporu na pedáloch. Vysoký odpor si počas pedálovania vyžaduje väčšiu námahu, nízky ju napokon znižuje. Sila 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 32. Zaťažovací mechanizmus je nezávislý od rýchlosti

## Nastavenie výšky sedadla (obrázok – s.39)

Výšku sedadla je možné nastavovať prostredníctvom odskrutkovania otáčacieho gombíku a ponechanie driek sedadla na vhodnej výške.

Driek sedadla má niekoľko otvorov, čiže niekoľko možných nastavení výšky.

- Za účelom nastavenia výšky sedadla je treba povoliť skrutku pripevňujúcu driek sedadla v ráme.

- Následne posunutím drieku sedadla smerom hore alebo dole nastav príslušnú výšku sedadla k výške užívateľa.

- Po zvolení danej výšky je treba otáčací gombík dotiahnuť tak, aby nebolo možné zmeniť polohu drieku sedadla.

Pozor: Zakazuje sa vyťahovanie drieku sedadla nad minimálne alebo maximálne označenie označeného na drieku sedadla.

## Nastavenie polohy riadiťok

Polohu volantu je možné nastavovať otočením otáčacieho gombíka v protismere pohybu hodinových ručičiek jeho nastavenie do vhodnej polohy.

Následne prosím dotiahnuť otáčací gombík za účelom zaistenia nastavenej polohy.

## Vodorovná poloha zariadenia (obrázok – s. 40)

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia.

Pomocou regulácie zadného stabilizátora dajte zariadenie do roviny.

## NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

### FUNKCIE TLAČIDIEL

**UP** - Zväčšenie odporu / Zväčšenie zadanej hodnoty.

**DOWN** - Zmenšenie odporu / Zmenšenie zadanej hodnoty

**MODE** - Potvrdenie voľby

**RESET** - Stlačte a držte cca 2 sek. – počítač sa zreštartuje a sa vráti späť

na užívateľský režim. Stlačením tlačidla RESET pri voľbe STOP vymažete hodnoty tréningu

**START/ STOP** - Štart alebo stop tréningu.

**RECOVERY** - Zisťovanie tepu

**Total Reset** - Počítač sa reštartuje a vráti do užívateľského režimu

### FUNKCIE NA DISPLEJI

**SKEN** - Skenovanie a zobrazenie všetkých funkcií: čas – vzdialenosť- kalórie-pulz-rpm / rýchlosť

**RPM** - Množstvo otáčok za minútu. Rozsah 0 ~ 999

**RÝCHLOSŤ** - Aktuálna rýchlosť tréningu. Rozsah 0.0 ~ 99.9

**ČAS** - Čas tréningu. Rozsah 0:00 ~ 99:59

**DIŠTANCIA** - Prekonaná dištancia. Rozsah 0.0 ~ 99.9

**KALÓRIE** - Množstvo spálených kalórií. Rozsah 0 ~ 999

**TEP** - Zobrazuje tep počas tréningu. Zvykový signál pri dosiahnutí nastavenej požadovanej hodnoty tepu

### ZAPÍNANIE (obrázok 1 – s. 41)

1. Vložte 2 batérie 1.5v do konzoly, počítač sa zapne a zobrazí všetky segmenty na lcd displeji spolu s akustickým signálom.

2. Potom určte hodnotu pre nasledujúce funkcie :time(čas)/distance(vzdialenosť)/calories(kalórie)/pulse(pulz), potvrďte zvolenú hodnotu tlačidlom mode.

3. Nastavenie hodnoty pre vyššie uvedenú funkciu spôsobí, že hodnota bude odpočítavaná dole až na hodnotu "0". V momente dosiahnutia

hodnoty "0" po dobu 8 s začujete zvukový signál. Potom, čo sa objaví hodnota "0" stlačte tlačidlo mode pre pokračovanie tréningu - hodnota bude počítaná do"0" nahor.

4. Funkcia scan zobrazuje hodnoty rpm/speed/time/distance/calories/pulse striedavo každých 6sek.

5. Stlačte tlačidlo mode pre výber danej funkcie, bez rpm & speed. Rpm i speed sa budú zobrazovať striedavo.

### Prebudenie z režimu úspory energie

1. V okamihu zastavenia tréningu na 4 min. sa konzola prepne do úsporného režimu. Všetky tréningové hodnoty budú uložené až jeho

obnovenia.

2. Ak konzola nefunguje správne vyberte a vložte batérie.

### voľba užívateľa (user)

pre voľbu užívateľa stlačte 1,2,3 alebo stlačte up alebo down, potom potvrďte stlačením tlačidla mode

### VOĽBA TRÉNINGU

stlačte up alebo down, pre výber programu: manual, program, hrc, watt. Pre výber programu potvrďte stlačením tlačidla mode

### PROGRAMY

#### RUČNÝ REŽIM

Po stlačení tlačidla START v hlavnom menu môžete začať tréning v ručnom režime.

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN zvolte tréningový program, zvolte ručný režim – Manual, voľbu potvrďte tlačidlom Mode, ktoré sa nachádza na regulácii "UP" a "DOWN".

2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas - TIME, dištanciu –

DISTANCE, kalórie - CALORIES, tep – PULSE, voľbu potvrďte tlačidlom MODE.

3. Začnite tréning tlačiac tlačidlo START/STOP. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte požadované zaťaženie. Stlačením tlačidla START/STOP môžete prerušiť tréning.

4. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť na hlavné menu.

#### REŽIM WATT

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN zvolte tréningový program, zvolte režim WATT, voľbu potvrďte tlačidlom Mode.

2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN zadajte požadovanú cieľovú hodnotu (bežné nastavenie: 120).

3 Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas – TIME.

4. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste mohli začať tréning a pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte hodnotu WATT.

5. Stlačte tlačidlo ATART/STOP, aby ste mohli začať alebo ukončiť tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť na hlavné menu.

#### RECOVERY

1. Počas cvičenia po určitej dobe stlačte tlačidlo "RECOVERY" stále držiac pulzové senzory.

Všetky funkcie na displeji sa zastavia, okrem času - TIME, kde sa začne odpočítanie z hodnoty 00:60 na 00:00.

2. Na displeji sa zobrazí stav regenerácie tepu s hodnotou F1, F2 ... až na F6. F1 je najlepšia hodnota a F6 je najhoršia hodnota. Používateľ môže pokračovať s cvičením, aby zlepšil stav regenerácie tepu.

(Ešte raz stlačte tlačidlo RECOVERY, aby ste sa vrátili na hlavné menu.)

#### NAPÁJANIE

Systém potrebuje napájanie batériami 2 x 1,5 V AA

#### ÚDRŽBA

▪ Pred každým použitím 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 zakazujú 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.

## POUŽÍVANIE

### Poloha

Posaďte sa na sedle, chodidlá vložte do pedálov tak, aby boli zablokované medzi základňou pedálu a ochranným pásom, dlane oprite o rukoväť riadidiel. Chrbát majte počas cvičenia stále vystretý (obrázok). Cvičenie na

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.



### 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

stacionárnom bicykli nahradzuje telesnú aktivitu vykonávanú na normálnom bicykli.

rozcvičky, tréningu a oddychu, ale na koniec tréningovej fázy je treba zväčšiť 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.

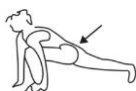
## NÁVOD NA TRÉNING

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.



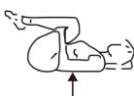
**Rozťahovanie stehenných svalov a kolien**  
Sadnite si na zem. Nohy vyťahnite pred seba. Následne urobte úklon a snažte sa dotknúť dlaňami chodidlá.



**Rozťahovanie horných častí tela**  
Staňte na podlahe v jemnom rozkroku, obidve ruky umiestnite nad hlavou (tak, ako je to na obr.) A následne rozťahnite ramenné svaly.



**Rozťahovanie lýtkových svalov**  
Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. Premennivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom rozťahnutia 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 nesmiete 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 zberky opotrebených elektrických a elektronických zariadení, vďaka čomu produkt sa môže opätovne využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to urobili, 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 pradėdant pratybas, 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 pradėdant 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 sertifikata maksimalus vartotojo svoris yra 120 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 pradėdant montavimą, būtina patikrinti sąraše 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 – 33 kg, Smagratis – 6 kg  
Matmenys atskleidus – 82,5 x 53 x 110 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 120 kg  
Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

### KOMPONENTŲ SĄRAŠAS - Schema – p. 34

Nr	Aprašymas	vnt	Nr	Aprašymas	vnt	Nr	Aprašymas	vnt
1	Pagrindinis rėmas	1	31	Plokščia poveržlė $\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$	7	61	Velenėlio užspaudimo žiedas $\Phi 17$	2
2	Priekinis stabilizatorius	1	32	Varžtas Allen C.K.S. su pilnu sriegiu M8x20	6	62	Velenėlio užspaudimo žiedas $\Phi 12$	2
3	Galinis stabilizatorius	1	33	Lenkta poveržlė $\Phi 8.5 \times R25 \times 2.0$	1	63	Velenėlio užspaudimo žiedas $\Phi 10$	3
4	Vertikalus stovas	1	34	Varžtas Allen C.K.S. su daliniu sriegiu M8x63x20	2	64	Įtempimo skriemulys $\Phi 38 \times 22$	1
5	Pedalas (kairysis)	1	35	Šešiakampė apsauginė veržlė M8	8	65	Įtempimo spyruoklė	1
6	Pedalas (dešinysis)	1	36	Savisriegis Phillips C.K.S. ST4x16	6	66	Stabdžio įtempimo spyruoklė	1
7	Sėdynės stovas	1	37	Varžtas Phillips su kūgine galvute ir pilnu sriegiu M4x6	4	67	Rutulinis guolis su gyliu grioveliu 6003-2RS	3
8	Sėdynė	1	38	Varžtas Phillips su kūgine galvute ir pilnu sriegiu M5x10	4	68	Magneto reguliavimo fiksuota ašis $\Phi 12 \times 50$	1
9	Vairas	1	39	Varžtas Phillips su kūgine galvute ir pilnu sriegiu M4x10	4	69	Rutulinis guolis su gyliu grioveliu 6300-2RS	1
10	Konsolės fiksuota dalis	1	40	Varžtas Phillips su kūgine galvute ir pilnu sriegiu M5x10	4	70	Plokščia poveržlė $\Phi 34 \times \Phi 25 \times 1.0$	1
11	Konsolė	1	41	Skriekikas (kairysis)	1	71	Skriekiko dangtis	2
12	Magnetinio jutiklio laidas	1	42	Skriekikas	1	72	Vienakryptis adatinis guolis $\Phi 35 \times \Phi 17 \times 16$	1
13	Konsolės laidas	1	43	Skriekiko dangtis	2	73	Mažasis skriemulys kompl. $\Phi 30 \times 64$	1
14	Apkrovos reguliavimo rankenėlės virvė	1	44	Savisriegis Phillips C.K.S. ST4x12	4	74	Rutulinis guolis su gyliu grioveliu 6000-2RS	1
15	Apkrovos reguliavimo rankenėlė	1	45	Varžtas Phillips su kūgine galvute ir daliniu sriegiu M5x55x20	1	75	Smagračio ašis $\Phi 10 \times 109.5$	1
16	Pulso jutiklio laidas	2	46	Vertikalaus stovo dekoratyvinė juosta	1	76	Smagratis $\Phi 280/6.3 \text{kg}$	1
17	Konsolės išėjimas	2	47	Galinis dangtelis	4	77	Kvadratinis galinis dangtelis $20 \times 40 \times 1.5$	1
18	Konsolės laidas	1	48	Kojelių poveržlė $\Phi 47 \times 10.5 \times M10 \times 20$	4	78	Pulso jutiklis kompl.	2
19	Vertikalaus stovo dangtis	1	49	Šešiakampė veržlė $\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2	79	Savisriegis Phillips C.K.S. ST4x20	2

20	Buteliuko laikiklis	1	50	Ratai Φ55x25.8	2	80	Apvalus galinis dangtelis Φ25xt1.5	2
21	Sraigtinė rankenėlė Φ56xM16xP1.5	1	51	Varžtas Allen C.K.S. su pilnu sriegiu M6x15	5	81	Savisriegis Phillips C.K.S. ST4x25	7
22	Sėdynės reguliavimo rankenėlė	1	52	Rutulinis guolis su gyliu grioveliu 6203-2RS	1	82	Nuolatinis magnetas kompl.	1
23	Įvorė Φ10.5x Φ14x10	1	53	Šešiakampė veržlė M5	2	83	Varžtas Allen C.K.S. su pilnu sriegiu 5/16-18UNC-1"	2
24	Sėdynės gaubtas (kairysis)	1	54	Varžtas Allen C.K.S. su pilnu sriegiu M5x80	1	84	Įtempimo skriemulys	1
25	Sėdynės gaubtas (dešinysis)		55	Savisriegis Phillips C.K.S. ST4x12	1	85	Magneto reguliavimo fiksuota ašis	1
26	Rankenėlė T M8x30	1	56	Sėdynės stovo įvorė	1	86	Variklio dirželis 440PJ6	1
27	Vairo gaubtas (kairysis)	1	57	Skriekiko ašis Φ17x154.3	1	87	Putplasčio laikiklis Φ22xt3.0x680	2
28	Vairo gaubtas (dešinysis)	1	58	Skriemulys Φ263x19	1	88	Variklio dangtis (kairysis)	1
29	Varžtas Allen C.K.S. su daliniu sriegiu M8x50x20	4	59	Plokščia poveržlė Φ5	1	89	Variklio dangtis (dešinysis)	1
30	Spyruoklinė poveržlė Φ8	6	60	Sėdynės reguliavimas	1	90	Sėdynės apsauginis elementas	1

## MONTAVIMO INSTRUKCIJA (PAVEIKSLĖLIAI – 36 PSL.)

**1 ŽINGSNIS** Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (2) prie pagrindinio rėmo (1), naudodami plokščią poveržlę (31), spyruoklinę poveržlę (30) ir Allen C.K.S. varžtą su daliniu sriegiu (29).

**2 ŽINGSNIS** Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (3) prie pagrindinio rėmo (1), naudodami plokščią poveržlę (31), spyruoklinę poveržlę (30) ir Allen C.K.S. varžtą su daliniu sriegiu (29)..

### 3 ŽINGSNIS

1. Pritvirtinkite vertikalaus stovo dekoratyvinę juostą (46) prie viršutinio vertikalaus stovo (4), nuimkite vertikalaus stovo dangtį (19) nuo pagrindinio rėmo (1) ir uždėkite jį ant viršutinio vertikalaus stovo (4).

2. Sujunkite magnetinio jutiklio laidą (12) su konsolės laidu (13), prijunkite apkrovos reguliavimo virvę (14) prie apkrovos reguliavimo rankenėlės (15).

3. Pritvirtinkite viršutinį vertikalus stovą (4) prie pagrindinio rėmo (1), naudodami lenktą poveržlę (33), spyruoklinę poveržlę (30), Allen C.K.S. varžtą su daliniu sriegiu (34), plokščią poveržlę (31), spyruoklinę poveržlę (30), Allen C.K.S. varžtą su pilnu sriegiu (32), plokščią poveržlę (31), Allen C.K.S. varžtą su daliniu sriegiu (34) ir šešiakampę apsauginę veržlę (43).

4. Pritvirtinkite vertikalaus stovo dangtį (19) ir vertikalaus stovo dekoratyvinę juostą (46) prie pagrindinio rėmo (1).

5. Pritvirtinkite buteliuko laikiklį (20) prie viršutinio vertikalaus stovo (4), naudodami Phillips varžtą su kūgine galvute ir pilnu sriegiu (36).

Nurodymas: Prieš priverždami visus varžtus, įdėkite jungiamuosius laidus ir apkrovos reguliavimo rankenėlės virvę į vertikalus stovą, ir įsitinkinkite, kad visi varžtai yra šešiakampėse angose.

**4 ŽINGSNIS** Pritvirtinkite kairįjį pedalą (5) prie kairiojo skriekiko ir dešinįjį pedalą (6) prie dešiniojo skriekiko, po to priveržkite varžtus.

**5 ŽINGSNIS** Atsukite sraigtinę rankenėlę (21), įdėkite sėdynės stovą (7) į pagrindinį rėmą (1), po to atsukite sraigtinę rankenėlę (21).

### 6 ŽINGSNIS

1. Pritvirtinkite sėdynę (8) prie sėdynės stovo (7), naudodami sėdynės reguliavimo rankenėlę (22) ir įvorę (23), prisukite, bet nepriveržkite iki galo.  
2. Nustatykite sėdynę (8) tinkamoje padėtyje, po to uždėkite kairįjį sėdynės dangtį (24) ir dešinįjį sėdynės dangtį (25) ant sėdynės stovo (7) ir priveržkite juos naudodami Phillips varžtą su kūgine galvute ir pilnu sriegiu (37).

3. Galiausiai, priveržkite sraigtinę rankenėlę (21).

### 7 ŽINGSNIS

1. Pertraukite pulso jutiklio laidą (16) per vertikalus stovą (4) ir uždėkite vairą (9) ant vertikalaus stovo (4), priveržkite T rankenėlę (26).

2. Pritvirtinkite konsolės fiksuotą dalį (10) prie vertikalaus stovo (4), priveržkite Phillips C.K.S. varžtą su pilnu sriegiu (38).

Nurodymas: Prieš priverždami visus varžtus, įsitinkinkite, kad visi varžtai yra šešiakampėse angose.

### 8 ŽINGSNIS

1. Prijunkite konsolės laidą (13) ir konsolės laidą (18), prijunkite pulso jutiklio laidą (16) ir konsolės išėjimą (17).

2. Pritvirtinkite konsolę (11) prie konsolės fiksuotos dalies (10), priveržkite naudodami Phillips C.K.S. varžtą su pilnu sriegiu (40).

3. Perdėkite kairįjį vairo gaubtą (27) ir dešinįjį vairo gaubtą (28) per vairą (9) į vertikalus stovą (4), priveržkite naudodami Phillips C.K.S. varžtą su pilna galvute (39).

Nurodymas: Prieš priverždami visus varžtus, įsitinkinkite, kad visi varžtai yra šešiakampėse angose.

## Įrenginio perkėlimas į kitą vietą

Atsargiai pakelkite dviratį ant priekinių transportavimo ratukų (brėžinys- p.40) ir, palaikant iš abiejų pusių, perstumkite į norimą vietą.

## Pasipriešinimo reguliavimas

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

intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu naudojant mygtukus UP ir DOWN. Pasipriešinimo diapazonas: nuo 1 iki 32. Perkrovimo sistema yra nepriklausoma nuo greičio..

## Sėdynės aukščio reguliavimas (brėžinys p.39)

Sėdynės aukštį galima reguliuoti išėmus rankenėlę ir nustatydami sėdynės kotą tinkamu aukščiu.

Sėdynės kotas turi keletą skylių, vadinasi keletą galimų aukščio nustatymų.

- Norėdami nustatyti sėdynės aukštį, atleiskite varžtą, kuris stiprina sėdynės kotą rėme.

- Po to, persukant sėdynės kotą į viršų arba apačią, galima pasirinkti sėdynės aukštį atitinkamai pagal vartotojo ūgį.

- Pasirinkus tinkamą aukštį reikia prisukti rankenėlę taip, kad negalima būtų keisti sėdynės koto padėties.

Dėmesio: Negalima ištraukti sėdynės koto virš minimalumo arba maksimalumo apžymėjimo ant sėdynės koto.

## Vairo padėties reguliavimas

Vairo padėtį galima reguliuoti atsukant rankenėlę prieš laikrodžio rodyklę kryptį ir nustatant tinkamą poziciją.

Po to reikia prisukti rankenėlę, kad užblokuotų nustatytą poziciją.

## Prietaiso horizontalumo nustatymas (brėžinys p. 40)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Nustatykite įrenginio horizontalumą naudodami užpakalinio stabilizatoriaus rankenėles.

## SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

### MYGTUKŲ FUNKCIJOS

**UP** - Padidinti pasipriešinimą / Padidinti įvestą vertę

**DOWN** - Sumažinti pasipriešinimą / Sumažinti įvestą vertę

**MODE** - Patvirtinti pasirinkimą

**RESET** - Paspauskite ir 3 sekundes palaikykite - kompiuteris pasileidžia iš naujo ir grįžta į vartotojo režimą. Paspaudus RESET mygtuką STOP režimu, visos treniruotės vertės ištrinamos

**START/ STOP** - Pradėti ar sustabdyti treniruotę.

**RECOVERY** - Patikrinti pulsą

**TOTAL RESET** - Kompiuteris pasileidžia iš naujo ir grįžta į vartotojo režimą

### DISPLĖJAUS FUNKCIJOS

**SKENAIVIMAS** - Visų funkcijų skenavimas ir rodymas: laikas-atstumas-kalorijos-pulsas-rpm/greitis

**RPM** - Apsukos per minutę. Intervalas 0 ~ 999

**GREITIS** - Dabartinis treniruotės greitis. Intervalas 0.0 ~ 99.9

**LAIKAS** - Treniruotės trukmės laikas. Intervalas 0:00 ~ 99:59

**ATSTUMAS** - Įveiktas atstumas. Intervalas 0.0 ~ 99.9

**KALORIJOS** - Sudegintų kalorijų skaičius. Intervalas 0 ~ 999

**PULSAS** - Pulso rodymas treniruotės metu. Garsinis signalas pasiekus nustatytą tikslinį pulsą

### ĮJUNGIMAS (brėžinys 1, p. 41)

1. Įdėkite dvi 1.5v baterijas į konsolę, kompiuteris įsijungs ir lcd displejuje pasirodys visi segmentai, pasigirsta garsinis signalas.

2. Po to nustatykite šias funkcijas :time(laikas)/distance(atstumas)/calories(kalorijos)/pulse(pulsas), ir patvirtinkite pasirinktą vertę mode mygtuku

3. Nustatę šių funkcijų vertes, vertė skaičiuojama atgal iki „0“. Pasiekus „0“,

8 sekundes pasigirsta garsinis signalas. Pasiekus „0“, paspauskite mode mygtuką, kad tęstumėte treniruotę - vertė skaičiuojama nuo "0" į priekį.

4. Scan - pakaitomis kas 6 sek. Rodomos šios vertės: rpm/speed/time/distance/calories/pulse.

5. Paspauskite mode mygtuką, kad pasirinktumėte vieną funkciją, išskyrus rpm & speed. Rpm ir speed rodomos pakaitomis.

### IŠĖJIMAS IŠ ENERGIJOS TAUPIMO REŽIMO

1. Jei treniruotė nutraukiama 4 min. konsolė persijungs į energijos taupymo režimą. Visos treniruotės vertės išsaugomos.

2. Jei konsolė veikia neteisingai, išimkite ir įdėkite baterijas.

### VARTOTOJO PASIRINKIMAS ( USER)

norėdami pasirinkti vartotoją 1,2,3 arba paspauskite up ar down, po to patvirtinkite, paspausdami mode mygtuką.

### TRENIRUOTĖS PASIRINKIMAS

paspauskite up ar down, kad pasirinktumėte programą: manual, program, hrc, watt. Norėdami pasirinkti programą, patvirtinkite, paspausdami mode mygtuką

### PROGRAMOS

#### RANKINIS REŽIMAS

Paspaukę START mygtuką pagrindiniame meniu, galite pradėti treniruotę rankiniu režimu.

1. spausdami UP ar DOWN mygtuką, pasirinkite treniruotės programą, pasirinkite rankinį režimą - Manual ir patvirtinkite, spausdami Mode mygtuką, taip pat atliekantį "UP", "DOWN" rankenėlės funkciją.

2. spausdami UP ar DOWN mygtuką, nustatykite laiką - TIME, atstumą -

DISTANCE, kalorijas - CALORIES, pulsą - PULSE ir patvirtinkite MODE mygtuku.

3. Pradėkite treniruotę, spausdami START/STOP mygtuką. UP ar DOWN mygtuku sureguliuokite apkrovos lygį.

4. START/STOP mygtuku galite nutraukti treniruotę. Paspaukę RESET mygtuką, grįžtame į pagrindinį meniu.

#### WATT REŽIMAS

1. spausdami UP ar DOWN mygtuką PASIRINKITE TRENIRUOTĖS programą, pasirinkite WATT režimą ir paspauskite Mode mygtuką, kad PATVIRTINTUMĖTE.

2. spausdami UP ar DOWN mygtuką, ĮVESKITE TIKSLINĘ WATT VERTE (Numatytoji vertė: 120)

3. spausdami UP ar DOWN mygtuką NUSTATYKITE LAIKĄ - TIME

4. Paspauskite START / STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę, sukdami UP ar DOWN rankenėlę, nustatykite Watt lygį.

5. Paspauskite START / STOP mygtuką, kad pradėtumėte ar baigtumėte treniruotę. Paspauskite RESET mygtuką, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

#### RECOVERY

1. Baigę pratimus tam tikrą laiką, laikydami pulso jutiklius, paspauskite "RECOVERY" mygtuką.

Išsijungs visos rodomos funkcijos, išskyrus - TIME, kuris skaičiuojamas atgal nuo 00:60 iki 00:00

2. Ekrane pasirodys pulso regeneracijos statusas F1, F2 ... iki F6. F1 (geriausias)-F6 (blogiausias). Vartotojas gali treniruoti toliau, siekiant pagerinti pulso regeneracijos statusą. Dar kartą paspauskite RECOVERY mygtuką, kad grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

#### MAITINIMO ŠALTINIS

Sistemai yra reikalingos 2 x 1.5V AA baterijos.

#### 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. Šalininkite 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

▪ 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 naminiemis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumuliatorius 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.



## NAUDOJIMAS

### Poilsis

Atsisėskite ant sėdynės, kojas įkiškite į pedalus taip, kad pedalo dirželiai tvirtai jas laikytų, rankas padėkite ant vairo. Pratimų metu nugara turi būti tiesi (žr. pav.).

Pratimai ant stacionarinio dviračio 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 treniuojatės, 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

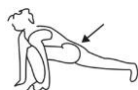
### Treniravimo instrukcija

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 taisyti 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 dešinę 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

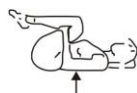
Atsistokite ant grindų žergtai, pakelkite abi rankas virš galvos (kaip parodyta pieš.), ir po to ištempkite pečių raumenis.



#### Blauzdų raumenų ištempimas

Atsistokite žergtai 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 pabaigoje ir stabdymo būdas

Šis etapas reikalauja pastangų. Su laiku, reguliariai treniuojant, 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, ģiboni, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētajiem 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 vajadzīgas drošai lietošanai.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārlecinās, 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 neiespējamā. 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 terapeitisku vai rehabilitācijas ierīci. Maksimālā produkta piepūle - 120 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 – 33 kg, Spara rats – 6 kg  
Izmērs pēc montāžas – 82,5 x 53 x 110 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 120 kg  
Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

### SASTĀVDAĻU SARAKSTS – Shēma, 34 LPP

Nr	Apraksts	Dau.	Nr	Apraksts	Dau.	Nr	Apraksts	Dau.
1	Galvenais rāmis	1	31	Plakana paplāksne Φ8.5x Φ20x1.5	7	61	Stūres saspiešanas gredzens Φ17	2
2	Priekšējais stabilizators	1	32	Skrūve Allen C.K.S. ar pilnu vītņi M8x20	6	62	Vārpstas saspiešanas gredzens Φ12	2
3	Aizmugurējais stabilizators	1	33	Izliekta paplāksne Φ8.5xR25x2.0	1	63	Vārpstas saspiešanas gredzens Φ10	3
4	Vertikālā kolonna	1	34	Skrūve Allen C.K.S. ar daļējo vītņi M8x63x20	2	64	Spriegošanas skriemelis Φ38x22	1
5	Pedālis (kreisais)	1	35	Sešstūra stiprinājuma uzgriežnis M8	8	65	Spriegošanas atspere	1
6	Pedālis (labais)	1	36	Pašvītņgriezies skrūve Phillips C.K.S. ST4x16	6	66	Bremzes spriegošanas atspere	1
7	Sēdekļa kolonna	1	37	Skrūve Phillips ar konusveida galviņu un pilnu vītņi M4x6	4	67	Dzīļi rievots lodīšu gultnis 6003-2RS	3
8	Sēdekļis	1	38	Skrūve Phillips ar konusveida galviņu un pilnu vītņi M5x10	4	68	Magnēta regulēšanas fiksētā ass Φ12x50	1
9	Stūre	1	39	Skrūve Phillips ar konusveida galviņu un pilnu vītņi M4x10	4	69	Dzīļi rievots lodīšu gultnis 6300-2RS	1
10	Konsoles fiksētā daļa	1	40	Skrūve Phillips ar konusveida galviņu un pilnu vītņi M5x10	4	70	Plakana paplāksne Φ34x Φ25x1.0	1
11	Konsole	1	41	Kloķis (kreisais)	1	71	Kloķa apsegs	2
12	Magnētiskā sensora vads	1	42	Kloķis	1	72	Vienvirziena adatrullīšu gultnis Φ35x Φ17x16	1
13	Konsoles vads	1	43	Kloķa apsegs	2	73	Mazais skriemelis kompl. Φ30x64	1
14	Slodzes regulēšanas roktura aukla	1	44	Pašvītņgriezies skrūve Phillips C.K.S. ST4x12	4	74	Dzīļi rievots lodīšu gultnis 6000-2RS	1
15	Slodzes regulēšanas rokturis	1	45	Skrūve Phillips ar konusveida galviņu un daļējo vītņi M5x55x20	1	75	Spara rata ass Φ10x109.5	1
16	Pulsa sensora vads	2	46	Vertikālās kolonnas dekoratīvā līste	1	76	Spara rats Φ280/6.3kg	1
17	Konsoles izeja	2	47	Galējais aizbāznis	4	77	Kvadrātveida galējais aizbāznis 20x40x1.5	1

18	Konsoles vads	1	48	Kāju paplāksne Φ47x10.5xM10x20	4	78	Pulsa sensors kompl.	2
19	Vertikālās kolonnas pārsegs	1	49	Sešstūra uzgrieznis Φ8x33xM6x15	2	79	Pašvītņgriezies skrūve Phillips C.K.S. ST4x20	2
20	Pudeles turētājs	1	50	Riteņi Φ55x25.8	2	80	Apaļš galējais aizbāznis Φ25xt1.5	2
21	Skrūvveida rokturis Φ56xM16xP1.5	1	51	Skrūve Allen C.K.S. ar pilnu vītņi M6x15	5	81	Pašvītņgriezies skrūve Phillips C.K.S. ST4x25	7
22	Sēdekļa regulēšanas rokturis	1	52	Dzīli rievots lodīšu guļtnis 6203- 2RS	1	82	Pastāvīgais magnēts kompl.	1
23	Ieliktnis Φ10.5x Φ14x10	1	53	Sešstūra uzgrieznis M5	2	83	Skrūve Allen C.K.S. ar pilnu vītņi 5/16-18UNC-1"	2
24	Sēdekļa pārsegs (kreisais)	1	54	Skrūve Allen C.K.S. ar pilnu vītņi M5x80	1	84	Spriegošanas skriemelis	1
25	Sēdekļa pārsegs (labais)		55	Pašvītņgriezies skrūve Phillips C.K.S. ST4x12	1	85	Magnēta regulēšanas fiksētā ass	1
26	Rokturis T M8x30	1	56	Sēdekļa kolonnas ieliktnis	1	86	Dzinēja siksna 440PJ6	1
27	Stūres pārsegs (kreisais)	1	57	Kloķa ass Φ17x154.3	1	87	Putuplasta rokturis Φ22xt3.0x680	2
28	Stūres pārsegs (labais)	1	58	Skriemelis Φ263x19	1	88	Dzinēja pārsegs (kreisais)	1
29	Skrūve Allen C.K.S. ar daļējo vītņi M8x50x20	4	59	Plakana paplāksne Φ5	1	89	Dzinēja pārsegs (labais)	1
30	Atsperpaplāksne Φ8	6	60	Sēdekļa regulēšana	1	90	Sēdekļa stiprinājuma elements	1

### MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLI – 36 LPP.)

**1. SOLIS** Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (2) pie galvenā rāmja (1), lietojot plakanu paplāksni (31), atsperpaplāksni (30) un Allen C.K.S. skrūvi ar daļējo vītņi (29).

**2. SOLIS** Piestipriniet aizmugurējo stabilizatoru (3) pie galvenā rāmja (1), lietojot plakanu paplāksni (31), atsperpaplāksni (30) un Allen C.K.S. skrūvi ar daļējo vītņi (29).

#### 3. SOLIS

1. Piestipriniet vertikālās kolonnas dekoratīvo listi (46) pie augšējās vertikālās kolonnas (4), noņemiet vertikālās kolonnas pārsegu (19) no galvenā rāmja (1) un uzstādiet to uz augšējās vertikālās kolonnas (4).

2. Savienojiet magnētiskā sensora vadu (12) ar konsoles vadu (13), pievienojiet regulēšanas roktura auklu (14) slodzes regulēšanas rokturim (15).

3. Piestipriniet augšējo vertikālo kolonnu (4) pie galvenā rāmja (1), lietojot izliekto paplāksni (33), atsperpaplāksni (30), Allen C.K.S. skrūvi ar daļējo vītņi (34); plakanu paplāksni (31), atsperpaplāksni (30), Allen C.K.S. skrūvi ar pilnu vītņi (32), plakanu paplāksni (31), Allen C.K.S. skrūvi ar daļējo vītņi (34) un sešstūra uzgriezni ar automātisko bloķēšanu (43).

4. Piestipriniet vertikālās kolonnas pārsegu (19) un vertikālās kolonnas dekoratīvo listi (46) pie galvenā rāmja (1).

5. Piestipriniet pudeles turētāju (20) pie augšējās vertikālās kolonnas (4), lietojot Phillips skrūvi ar konusveida galviņu un pilnu vītņi (36).

Norādījums: Pirms pieskrūvējat visas skrūves, ievietojiet savienojuma vadus un slodzes regulēšanas roktura auklu vertikālajā kolonnā un pārlielinieties, ka visas skrūves atrodas sešstūra caurumos.

**4. SOLIS** Piestipriniet kreiso pedāli (5) pie kreisā kloķa un labo pedāli (6) pie labā kloķa, pēc tam pievelciet skrūves.

**5. SOLIS** Atskrūvējiet skrūvveida rokturi (21), ievietojiet sēdekļa kolonnu (7) galvenajā rāmī (1), pēc tam pieskrūvējiet skrūvveida rokturi (21).

#### 6. SOLIS

1. Piestipriniet sēdekli (8) pie sēdekļa kolonnas (7), lietojot sēdekļa regulēšanas rokturi (22) un ieliktni (23), pieskrūvējiet, bet nepievelciet līdz galam.

2. Novietojiet sēdekli (8) atbilstošā pozīcijā, pēc tam uzstādiet kreiso sēdekļa pārsegu (24) un labo sēdekļa pārsegu (25) uz sēdekļa kolonnas (7), un pieskrūvējiet tos, lietojot Phillips skrūvi ar konusveida galviņu un pilnu vītņi (37).

3. Beigās, pieskrūvējiet ar skrūvveida rokturi (21).

#### 7. SOLIS

1. Pārlieliniet pulsa sensora vadu (16) pār vertikālajai kolonnai (4) un uzstādiet stūri (9) uz vertikālās kolonnas (4), pieskrūvējiet T rokturi (26).

2. Piestipriniet konsoles fiksēto daļu (10) pie vertikālās kolonnas (4), pieskrūvējiet, lietojot Phillips C.K.S. skrūvi ar pilnu galviņu (38).

Norādījums: Pirms pieskrūvējat visas skrūves, pārlielinieties, ka visas skrūves atrodas sešstūra caurumos.

#### 8. SOLIS

1. Pievienojiet konsoles vadu (13) un konsoles vadu (18), pievienojiet pulsa sensora vadu (16) un konsoles ieeju (17).

2. Piestipriniet konsoli (11) pie konsoles fiksētās daļas (10), pieskrūvējiet, lietojot Phillips C.K.S. skrūvi ar un pilnu vītņi (40).

3. Pārlieliniet kreiso stūres pārsegu (27) un labo stūres pārsegu (28) pāri stūrei (9) vertikālajā kolonnā (4), pieskrūvējiet, lietojot Philips C.K.S. skrūvi ar pilnu galviņu (39).

Norādījums: Pirms pieskrūvējat visas skrūves, pārlielinieties, ka visas skrūves atrodas sešstūra caurumos.

### IERĪCES PĀRVIETOŠANA

Uzmanīgi paceliet trenāzieru uz priekšējiem transporta skrituļiem (attēls– I.40) un turēdot no abām pusēm, pārvietojiet uz izvēlētu vietu.

#### 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 32. Piepūles sistēma ir neatkarīga no ātruma.

#### Sēdekļa augstuma regulēšana (attēls– I.39)

Sēdekļa augstumu var regulēt izņemot regulatoru un uzstādot sēdekļa korpusu piemērotā augstumā.

Sēdekļa korpusam ir dažas atveres, jeb dažas augstuma regulēšanas iespējas.

- Lai noregulētu sēdekļa augstumu jāatbrīvo skrūve, kas piestiprina sēdekļa korpusu rāmī.

- Pēc tam, pārbrīdot sēdekļa korpusu uz virsu vai leju noregulējiet sēdekļa augstumu attiecībā uz lietotāja augumu.

- Pēc attiecīgas augstuma izvēlēšanas jāpieskrūvē regulators tā, lai nebūtu iespējas mainīt sēdekļa korpusa pozīciju.

Uzmanību: Nedrīkst izņemt sēdekļa korpusu virs minimālā vai maksimālā apzīmējuma uz sēdekļa korpusa.

#### Stūres pozīcijas regulēšana

Lai uzstādītu piemērotu stūres pozīciju atbrīvojiet regulatoru atskrūvējot to pret pulksteņa rādītāja virzienu un uzstādiet stūri piemērotā pozīcijā.

Pēc tam pieskrūvējiet regulatoru, lai aizsargātu uzstādītu pozīciju.

## Ierīces horizontāla novietošana (attēls– I. 40)

Pirms treniņa sākšanas ieteicams pārbaudīt, vai ierīce ir piemēroti novietota. Lūdzam nolīmeņot ierīci ar pakalējā stabilizatora regulatoriem.

## SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

### POGU FUNKCIJAS

**UP** - Palielināt pretestību / Palielināt ievadīto vērtību.  
**DOWN** - Samazināt pretestību / Samazināt ievadīto vērtību  
**MODE** - Apstiprināt izvēli  
**RESET** - Nospiediet un 2 sek. Turiet - dators tiek atiestatīts un atgriežas

lietotāja režīmā. Nospiežot RESET pogu STOP režīmā, visas treniņa vērtības tiek dzēstas  
**START/STOP** - Uzsākt VAI pārtraukt TRENIŅU.  
**RECOVERY** - Pulsa mērīšana  
**TOTAL RESET** - Dators tiek atiestatīts un atgriežas lietotāja režīmā

### DISPLEJA FUNKCIJAS

**SKANĒŠANA** - Visu funkciju skanēšana un rādīšana: laiks-attālums-kalorijas-pulss-rpm/ātrums  
**RPM** - Apgriezienu skaits minūtē. Intervāls 0 ~ 999  
**ĀTRUMS** - Ātrums treniņa laikā. Intervāls 0.0 ~ 99.9  
**LAIKS** - Treniņa ilgums. Intervāls 0:00 ~ 99:59

**ATTĀLUMS** - Veiktais attālums. intervāls 0.0 ~ 99.9  
**KALORIJAS** - Sadedzināto kaloriju daudzums. Intervāls 0 ~ 999  
**PULSS** - Pulsa rādīšana treniņa laikā. Skaņas signāls sasniedzot iestatīto mērķa pulsu

### IESLĒGŠANA (attēls 1– I.41)

1. Ievietojiet divas baterijas 1.5v konsolē, dators ieslēgsies un lcd displejā parādīsies visi segmenti, atskanēs skaņas signāls.  
2. Pēc tam iestatiet šādas vērtības: :time(laiks)/distance(attālums)/calories(kalorijas)/pulse(pulss), un apstipriniet izvēli ar mode pogu  
3. Kad iepriekšminēto funkciju vērtības ir iestatītas, vērtības tiek skaitītas atpakaļ līdz „0”. Sasniedzot "0", 8 sek. Atskan skaņas signāls.

Pēc "0" sasniegšanas, nospiediet mode pogu, lai turpinātu treniņu - vērtība tiek skaitīta no "0" uz priekšu.  
4. Scan - 6 sek. Pārmaiņus rāda šādas vērtības rpm/speed/time/distance/calories/pulse  
5. Nospiediet mode pogu, lai izvēlētos vienu funkciju, izņemot rpm & speed. Rpm un speed tiek rādītas pārmaiņus.

### IZEJA NO ENERĢIJAS TAUPĪŠANAS REŽĪMA

1. Ja 4 min laikā netiek veikta nekāda darbība, konsole pārslēdzas enerģijas taupīšanas režīmā. Visas treniņa vērtības tiek saglabātas.  
2. Ja konsole darbojas nepareizi, izņemiet un atkal ielieciet baterijas.

### Ietotāja izvēle ( USER)

lai izvēlētos lietotāju 1,2,3 vai nospiediet up vai down, pēc tam apstipriniet, nospiežot mode pogu

### TRENIŅA IZVĒLE

nospiediet up vai down, lai izvēlētos programmu: manual, program, hrc, watt. Lai izvēlētos programmu, apstipriniet, nospiežot mode pogu

### PROGRAMMAS

#### MANUĀLAIS REŽĪMS

Nospiežot START pogu galvenajā izvēlnē, var uzsākt treniņu manuālajā režīmā

1. nospiežot UP vai DOWN pogu, izvēlieties treniņa programmu, izvēlieties manuālo režīmu - Manual un apstipriniet izvēli, nospiežot Mode pogu, kas vienlaikus pilda "UP", "DOWN" funkciju.  
2. nospiežot UP vai DOWN pogu, iestatiet laiku - TIME, attālumu

- DISTANCE, kalorijas - CALORIES, pulsu - PULSE un apstipriniet izvēli, nospiežot MODE pogu.  
3. Uzsāciet treniņu, nospiežot START/STOP pogu. Nospiežot UP vai DOWN pogu, neregulējiet slodzes līmeni.  
4. Nospiežot START/STOP pogu, varat pārtraukt treniņu. Nospiežot RESET pogu, atgriezieties galvenajā izvēlnē.

#### WATT REŽĪMS

1. nospiežot UP vai DOWN pogu, IZVĒLIETIES TRENIŅA programmu, izvēlieties WATT režīmu un nospiediet Mode pogu, lai APSTIPRINĀTU IZVĒLI.  
2. nospiežot UP vai DOWN pogu, lai IEVADĪTU MĒRĶA WATT VĒRTĪBU (noklusētā vērtība: 120)

3. nospiežot UP vai DOWN pogu IESTATĪET LAIKU - TIME  
4. Nospiediet START / STOP pogu, lai uzsāktu treniņu, pagriežot UP vai DOWN regulētājogu, lai iestatītu Watt līmeni.  
5. Nospiediet START / STOP pogu, lai uzsāktu vai pabeigtu treniņu. Nospiediet RESET pogu, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

#### RECOVERY

1. Pēc vingrošanas beigām kādu laiku turot pulsa sensorus, nospiediet "RECOVERY" pogu.  
2. Uz displeja tiek izslēgtas visas funkcijas, izņemot laiku - TIME 00:60 do 00:00, kas tiek skaitīts atpakaļ no 00:60 līdz 00:00 Ekrānā parādīsies pulsa

reģenerācijas statuss F1, F2 ... līdz F6. F1 (augstākais)-F6 (zemākais). Lietotājs var turpināt vingrošanu, lai uzlabotu pulsa reģenerācijas statusu. (Vēlreiz nospiediet RECOVERY pogu, lai atgrieztos galvenajā ekrānā)

### STRĀVAS PADEVE

Sistēmas ir nepieciešamas divas baterijas 1.5V AA

### KONSERVĀCIJA

- Pirms katras ierīces lietošanas, jāpārbauda, 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 jāsauglabā 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.  
Ņemot vērā vides aizsardzību, noliektas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar māsaimniecības 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 neredmontējiet ierīci pašrocīgi. Remonti jāveic kvalificētam SPOKEY uzņēmuma darbiniekam. Nekad nevelciet aiz vada

## LIETOŠANA

### Pozīcija

Apsēdieties uz sēdekļa, ievelciet pēdas pedāļos, lai tās būtu aizbloķētas starp pedāļa pamata un drošības jostas, plaukstu novietojiet uz stūres.

Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai (zīmējums). Vingrinājumi stacionārā trenāzierī 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.

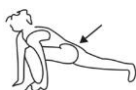
## TRENIŅA INSTRUKCIJA

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.



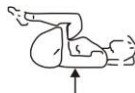
#### Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

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 plaukstu 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. Trenāzierim 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 EEA 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 esošās 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 Arzneimittel, 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 Übung sich an die Griffe halten und den Sattel nicht verlassen.
    - Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 120 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 – 33 kg, Schwungrad – 6 kg  
Abmessungen nach dem Aufbau: – 82,5 x 53 x 110 cm

Höchstbelastung - 120 kg  
Gerät zum Ganzkörpertraining

### ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.34

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1	31	Unterlegscheibe flach $\Phi 8.5x \Phi 20x1.5$	7	61	Klemmring der Rolle $\Phi 17$	2
2	Vorderer Stabilisator	1	32	Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde M8x20	6	62	Klemmring der Rolle $\Phi 12$	2
3	Hinterer Stabilisator	1	33	Unterlegscheibe gebogen $\Phi 8.5xR25x2.0$	1	63	Klemmring der Rolle $\Phi 10$	3
4	Senkrechte Stange	1	34	Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde M8x63x20	2	64	Spann-Riemenrad $\Phi 38x22$	1
5	Pedal (links)	1	35	Sechskantmutter selbstsichernd M8	8	65	Spannfeder	1
6	Pedal (rechts)	1	36	Phillips C.K.S. Gewindeschneidschraube ST4x16	6	66	Spannfeder der Bremse	1
7	Sattelstange	1	37	Phillips Senkschraube mit vollem Gewinde M4x6	4	67	Tiefrihlen-Kugellager 6003-2RS	3
8	Sattel	1	38	Phillips Senkschraube mit vollem Gewinde M5x10	4	68	Fixe Achse der Magnetregelung $\Phi 12x50$	1
9	Lenkrad	1	39	Phillips Senkschraube mit vollem Gewinde M4x10	4	69	Tiefrihlen-Kugellager 6300-2RS	1
10	Fixer Konsolenteil	1	40	Phillips Senkschraube mit vollem Gewinde M5x10	4	70	Unterlegscheibe flach $\Phi 34x \Phi 25x1.0$	1
11	Konsole	1	41	Kurbel (links)	1	71	Kurbelverkleidung	2
12	Magnetsensor-Kabel	1	42	Kurbel	1	72	Einseitiges Nadellager $\Phi 35x \Phi 17x16$	1
13	Konsolen-Kabel	1	43	Kurbelverkleidung	2	73	Baugruppe des kleinen Riemenrads $\Phi 30x64$	1
14	Seil zur Widerstandsregelung	1	44	Phillips C.K.S. Gewindeschneidschraube ST4x12	4	74	Tiefrihlen-Kugellager 6000-2RS	1
15	Widerstands-Drehregler	1	45	Phillips Senkschraube mit halbem Gewinde M5x55x20	1	75	Schwungradachse $\Phi 10x109.5$	1
16	Pulsgriff-Kabel	2	46	Dekorationsleiste der senkrechten Stange	1	76	Schwungrad $\Phi 280/6.3kg$	1

17	Konsolenausgang	2	47	Abschlussblende	4	77	Quadratische Abschlussblende 20x40x1.5	1
18	Konsolenkabel	1	48	Fußstütze $\Phi 47 \times 10.5 \times M10 \times 20$	4	78	Pulsgriff-Baugruppe	2
19	Verkleidung der senkrechten Stange	1	49	Sechskantmutter $\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2	79	Phillips C.K.S. Gewindegewindeschraube ST4x20	2
20	Flaschenhalterung	1	50	Räder $\Phi 55 \times 25.8$	2	80	Runde Abschlussblende $\Phi 25 \times 1.5$	2
21	Schrauben-Drehregler $\Phi 56 \times M16 \times P1.5$	1	51	Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde M6x15	5	81	Phillips C.K.S. Gewindegewindeschraube ST4x25	7
22	Sattel-Drehregler	1	52	Tiefrihren-Kugellager 6203-2RS	1	82	Baugruppe des fixen Magneten	1
23	Buchse $\Phi 10.5 \times \Phi 14 \times 10$	1	53	Sechskantmutter M5	2	83	Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde 5/16-18UNC-1"	2
24	Sattelverkleidung (links)	1	54	Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde M5x80	1	84	Spann-Riemenrad	1
25	Sattelverkleidung (rechts)		55	Phillips C.K.S. Gewindegewindeschraube ST4x12	1	85	Fixe Achse der Magnetregelung	1
26	Drehregler T M8x30	1	56	Buchse der Sattelstange	1	86	Motorriemen 440PJ6	1
27	Lenkerverkleidung (links)	1	57	Kurbelachse $\Phi 17 \times 154.3$	1	87	Schaumstoffgriff $\Phi 22 \times 3.0 \times 680$	2
28	Lenkerverkleidung (rechts)	1	58	Riemenrad $\Phi 263 \times 19$	1	88	Motorverkleidung (links)	1
29	Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde M8x50x20	4	59	Unterlegscheibe flach $\Phi 5$	1	89	Motorverkleidung (rechts)	1
30	Unterlegscheibe elastisch $\Phi 8$	6	60	Sattel-Regelung	1	90	Sattel-Sicherungselement	1

## MONTAGEANLEITUNG (ABBILDUNGEN – S. 36)

**SCHRITT 1** Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) am Hauptrahmen (1) mithilfe der flachen Unterlegscheibe (31), der elastischen Unterlegscheibe (30) und der Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde (29).

**SCHRITT 2** Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) am Hauptrahmen (1) mithilfe der flachen Unterlegscheibe (31), der elastischen Unterlegscheibe (30) und der Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde (29).

### SCHRITT 3

1. Befestigen Sie die Dekorationsleiste der senkrechten Stange (46) an der oberen senkrechten Stange (4), nehmen Sie die Verkleidung der senkrechten Stange (19) vom Hauptrahmen (1) ab und legen Sie diese auf die obere senkrechte Stange an (4).

2. Schließen Sie das Kabel des Magnetsensors (12) mit dem Konsolenkabel (13) an, schließen Sie das Seil des Widerstands-Drehreglers (14) an den Widerstands-Drehregler an (15).

3. Befestigen Sie die obere senkrechte Stange (4) am Hauptrahmen (1) mithilfe der gebogenen Unterlegscheibe (33), der elastischen Unterlegscheibe (30), der Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde (34) und der flachen Unterlegscheibe (31), der elastischen Unterlegscheibe (30), der Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde (32) und der flachen Unterlegscheibe (31), der Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde (34), der Sechskantmutter, selbstsichernd (43).

4. Befestigen Sie die Verkleidung der senkrechten Stange (19) und die Dekorationsleiste der senkrechten Stange (46) am Hauptrahmen (1).

5. Befestigen Sie die Flaschenhalterung (20) an der oberen senkrechten Stange (4) mit der Phillips Senkschraube mit vollem Gewinde (36).

Hinweis: Legen Sie vor dem Festziehen aller Schrauben die Verbindungskabel und das Seil zur Widerstandsregelung in die senkrechte Stange und vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben sich in den Sechskantöffnungen befinden.

**SCHRITT 4** Befestigen Sie das Pedal (links) (5) an der linken Kurbel und das Pedal (rechts) (6) an der rechten Kurbel, danach ziehen Sie die Schrauben fest.

**SCHRITT 5** Lösen Sie den Schrauben-Drehregler (21), setzen Sie die Sattelstange (7) in den Hauptrahmen (1), und ziehen Sie danach den Schrauben-Drehregler fest (21).

### SCHRITT 6

1. Befestigen Sie den Sattel (8) an der Sattelstange (7), mithilfe des Drehreglers zur Sitz-Regelung (22) und der Buchse (23), ziehen Sie diese an, aber nicht zu fest.

2. Regulieren Sie den Sattel (8) zur entsprechenden Lage, danach legen Sie die Sattelverkleidung (links) (24) und die Sattelverkleidung (rechts) (25) an die Sattelstange (7) an und schrauben Sie diese mithilfe der Phillips Senkschraube mit vollem Gewinde (37) fest.

3. Am Ende ziehen Sie diese mit dem Schrauben-Drehregler fest (21).

### SCHRITT 7

1. Legen Sie das Kabel des Pulsgriffs (16) durch die senkrechte Stange (4) und bringen Sie den Lenker (9) an der senkrechten Stange an (4), ziehen Sie den T-Drehregler (26) fest.

2. Befestigen Sie den fixen Teil der Konsole (10) an der senkrechten Stange (4), ziehen Sie diese mit der Phillips C.K.S. Schraube mit vollem Kopf fest (38).

Hinweis: Vergewissern Sie sich vor dem Festziehen aller Schrauben, dass alle Schrauben sich in den Sechskantöffnungen befinden.

### SCHRITT 8

1. Schließen Sie das Konsolenkabel (13) und das Konsolenkabel (18) an, schließen Sie das Kabel des Pulsgriffs (16) und den Konsolenausgang (17) an.

2. Legen Sie die Konsole (11) am fixen Teil der Konsole (10) an und schrauben Sie diese mit einer Phillips C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde (40) fest.

3. Legen Sie die Lenkerverkleidung (links) (27) und die Lenkerverkleidung (rechts) (28) durch den Lenker (9) in die senkrechte Stange (4), und schrauben Sie diese mit der Phillips C.K.S. Schraube mit vollem Kopf an (39).

Hinweis: Vergewissern Sie sich vor dem Festziehen aller Schrauben, dass alle Schrauben sich in den Sechskantöffnungen befinden..

## Verlegung des Gerätes

Das Crosstrainer vorsichtig auf vordere Förderrollen heben (Bild - S.40) und es auf beliebigen Ort verlegen, indem man es auf beiden Seiten hält.

## 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: 1-32

## Höheneinstellung Sattel (Bild – S.39)

Die Höhe des Sattels kann durch Beseitigen des Drehknopfs und Einstellung der Sattelschaft auf entsprechender Höhe eingestellt werden. In der Sattelschaft gibt es einige Öffnungen für einige mögliche Höheneinstellungen.

- Zwecks Höheneinstellung die Schraube, die Sattelschaft im Rahmen befestigt, lockern.
- Anschließend die Sattelschaft nach oben oder nach unten

- verschieben und entsprechende an den Benutzer angepasste Höhe auswählen.
- Nach der Auswahl der entsprechenden Höhe den Drehknopf so festschrauben, damit die Einstellung nicht mehr geändert werden kann.

Achtung: Man darf die Sattelschaft oberhalb der auf der Schaft markierten Höchst- bzw. Mindesteinstellung nicht herausziehen.

## Lenker Einstellung

Einstellung des Lenkers kann geändert werden, indem man den Drehknopf entgegen der Uhrzeigerichtung abschraubt und ihn in entsprechende

Stellung bringt. Anschließend den Drehknopf zwecks Absicherung der eingestellten Stellung festschrauben.

## Nivellierung des Gerätes (BILD - S.40)

Vor dem Beginn des Trainings ist die angemessene Einstellung des Gerätes zu überprüfen.

Das Gerät mittels Knebelgriffen des hinteren Stabilisators

## BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

### TASTENFUNKTIONEN

**UP** - Steigerung des Widerstands / Steigerung des eingegebenen Werts.

**DOWN** - Reduzierung des Widerstands / Reduzierung des eingegebenen Werts.

**MODE** - Bestätigung der Auswahl

**RESET** - Drücken und 2 sek. Halten – der Computer startet neu und kehrt

in den Benutzer-Modus zurück. Durch Drücken der RESET Taste in der STOP Option, löschen Sie die Trainingswerte

**START/ STOP** - Start oder stop des Trainings.

**RECOVERY** - Puls-untersuchung

**TOTAL RESET** - Der Computer startet neu und kehrt zum Benutzer-Modus zurück

### DISPLAY-FUNKTIONEN

**SCAN** - Scan und Anzeige aller Funktionen: Zeit-Distanz-Kalorien-Puls-Rpm/Geschwindigkeit

**RPM** - Umdrehungen pro Minute. Bereich 0 ~ 999

**GESCHWINDIGKEIT** - Trainingsgeschwindigkeit zum jeweiligen Zeitpunkt. Bereich 0.0 ~ 99.9

**ZEIT** - Trainingsdauer. Bereich 0:00 ~ 99:59

**DISTANZ** - Bewältigte Distanz. Bereich 0.0 ~ 99.9

**KALORIEN** - Zahl der verbrannten Kalorien. Bereich 0 ~ 999

**PULS** - Puls-anzeige während des Trainings. Tonsignal im Moment der Erlangung des eingestellten Ziel-Pulswerts

## EINSCHALTEN (Bild 1, S. 41)

1. Legen Sie 2 Batterien mit 1.5 V in die Konsole, der Computer schaltet sich ein und beleuchtet alle Segmente auf dem LCD-Display, einschließlich Tonsignal.

2. Danach legen Sie den Wert für folgende Funktionen fest: Time(Zeit)/Distance(Distanz)/Calories(Kalorien)/Pulse(Puls), und bestätigen Sie den Gewählten Wert mittels Mode taste

3. Die Einstellung der Werte für die O. G. Funktionen führt zum Countdown dieses Werts bis zum Wert „0“. Im Moment, wenn der Wert „0“ erreicht wird,

ist 8 Sek. lang ein Tonsignal zu hören. nachdem der Wert „0“ erreicht wurde, drücken Sie die Mode-Taste zwecks fortsetzung des Trainings – der Wert wird von „0“ nach oben gezählt.

4. Die Scan Funktion zeigt die Werte Rpm/Speed/Time/Distance/Calories/ Pulse abwechselnd alle 6 Sek. an.

5. Drücken Sie die Mode Taste zwecks Auswahl der einzelnen Funktion, ausgenommen Rpm & Speed. Rpm & Speed werden abwechselnd angezeigt.

## WECKEN AUS DEM ENERGIESPARMODUS

1. Im Moment der Einstellung des Trainings schaltet die Konsole sich nach 4 Minuten in den Energiesparmodus um. Alle Trainingswerte werden bis zur Wiederaufnahme des Trainings gespeichert.

2. Wenn die Konsole nicht korrekt funktioniert, nehmen Sie die Batterien heraus und legen Sie sie erneut hinein.

## Auswahl Des Benutzers ( USER)

Um den Benutzer 1,2 oder 3 zu wählen, drücken Sie Up oder Down, danach bestätigen Sie durch Drücken der Mode Taste

## AUSWAHL DES TRAININGS

Drücken Sie Up oder Down, um das Programm zu wählen: Manual, Program, Hrc, Watt. Zwecks Auswahl eines Programms bestätigen Sie bitte mittels der Mode Taste

## PROGRAMME

### MANUELLER MODUS

Nach dem Drücken der START Taste im Hauptmenü, kann mit dem Training im manuellen Modus begonnen werden.

1. durch Drücken der Taste UP oder DOWN wählen Sie das Trainingsprogramm, wählen Sie den manuellen Modus - Manual und bestätigen Sie durch Drücken der ENTER Taste, die gleichzeitig der "UP", "DOWN" Drehregler ist.

2. durch Drücken der Taste UP oder DOWN stellen Sie die Zeit ein - TIME, die Distanz - DISTANCE, Kalorien - CALORIES, Puls - PULSE und

bestätigen Sie durch Drücken der ENTER Taste.

3. Beginnen Sie das Training durch Drücken der Taste START/STOP. Durch Drücken der Tasten UP oder DOWN regulieren Sie den Belastungslevel.

4. Durch Drücken der Taste START/STOP können Sie das Training unterbrechen. Durch Drücken der Taste RESET kehren Sie zum Hauptmenü zurück..

### MODUS WATT

1. durch Drücken der Taste UP oder DOWN WÄHLEN Sie das TRAININGS-Programm, wählen Sie den Modus WATT und klicken Sie die Taste Mode, um zu BESTÄTIGEN.

2. durch Drücken der Taste UP oder DOWN, geben Sie den Watt-Zielwert ein (Standardeinstellung: 120)

3. durch Drücken der Taste UP oder DOWN stellen Sie die Zeit ein - TIME

4. Drücken Sie die Taste START / STOP, um das Training zu beginnen, drehen Sie den Regler UP oder DOWN, um den Watt Level einzustellen.

5. Drücken Sie die Taste START / STOP, um das Training zu beginnen oder zu beenden. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

### RECOVERY

1. Nach der Ausführung von Übungen während einer bestimmten Zeitdauer, drücken Sie die Taste "RECOVERY" während Sie gleichzeitig die Puls-Sensoren halten.

Alle Funktionen auf dem Display werden angehalten, mit Ausnahme der Zeit – TIME, die nach unten zu zählen beginnt, von 00:60 bis 00:00

2. Der Bildschirm zeigt den Status der Puls-Regeneration an, von F1, F2 ... bis F6. F1 ist der beste, F6 der schlechteste Status. Der Benutzer kann weiter trainieren, zwecks einer Verbesserung des Status der Puls-Regeneration. Drücken Sie erneut die Taste RECOVERY, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.



## STROMVERSORGUNG

Das System benötigt eine Stromversorgung mit 2 x 1.5V AA Batterien

## 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 Polsterteile 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

Sich auf dem Sattel hinsetzen, Füße in Pedale auf diese Weise stellen, damit sie zwischen dem Pedalgestell und dem Riemen gesperrt bleiben, Hände gegen den Lenker stützen. Während des Trainings immer auf die

gerade Haltung denken. Das Training auf dem Hometrainer ersetzt das Training auf dem üblichen Fahrrad.



### 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.

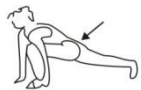
## TRAININGSANLEITUNG

Befolgung des TRAININGSZYKLUS hat viele Vorteile für die Gesundheit: physische Kondition, Muskelgestaltung und in Verbindung mit der Kontrolle der konsumierten Kalorien – Gewichtabbau.

### Aufwärmphase

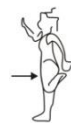
Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede

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.



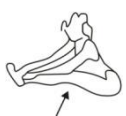
### Dehnübungen Oberschenkel und Po

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.



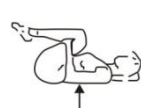
### Dehnübungen Oberkörper

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.

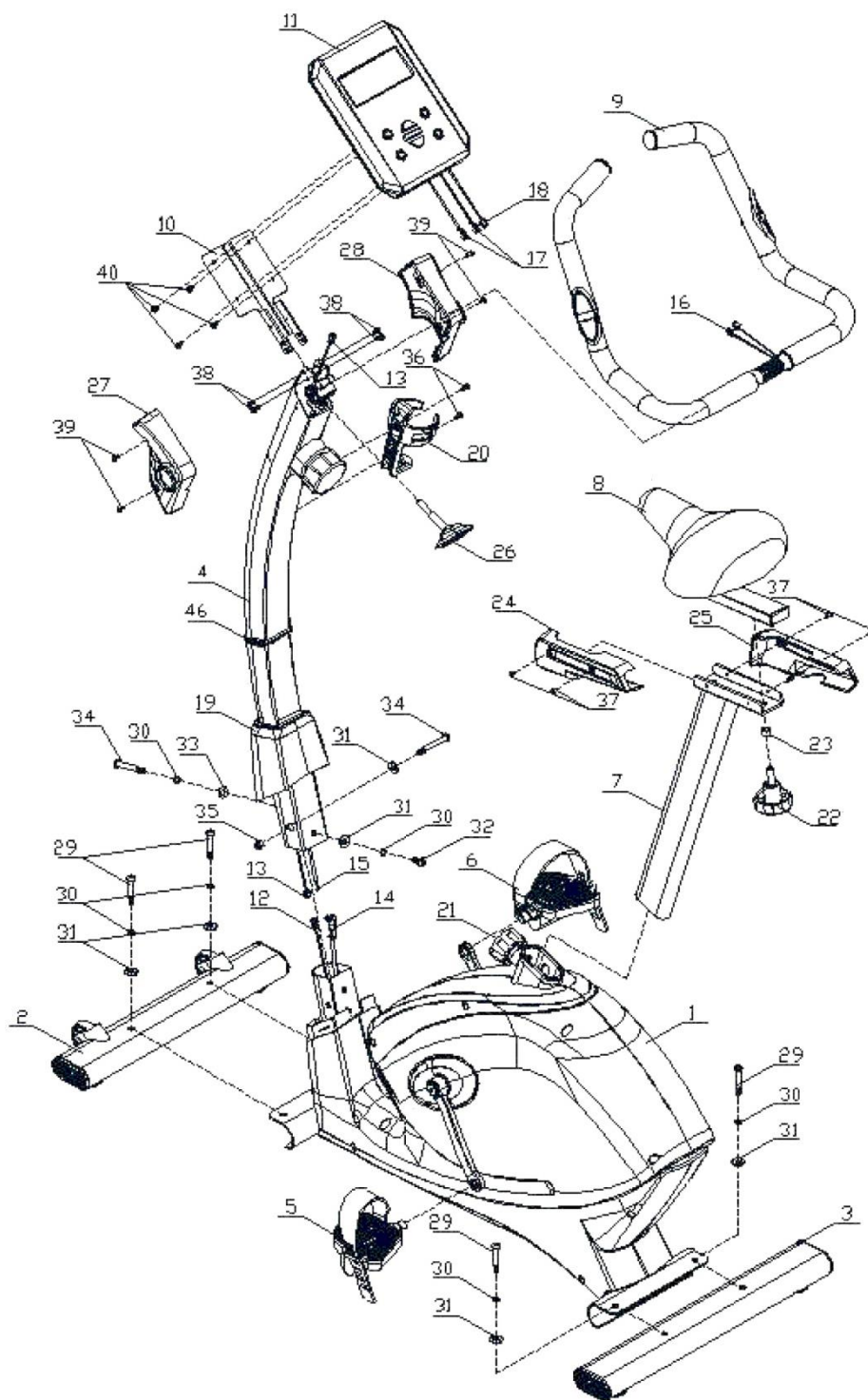
Zwecks das Gerät zum Stillstand zu bringen, ist dem Betätigen der Pedale aufzuhören. Das Fahrrad besitzt kein Sperrsystem und keine Sicherheitsbremse. Das Bremssystem ist nicht einstellbar. Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.



### 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



40



39



38



37



59



31



35



30



33



32



29

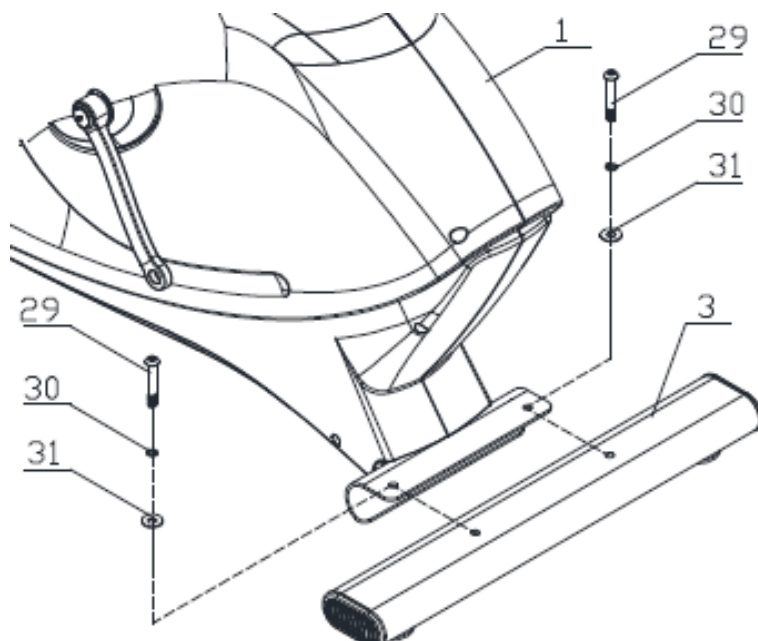
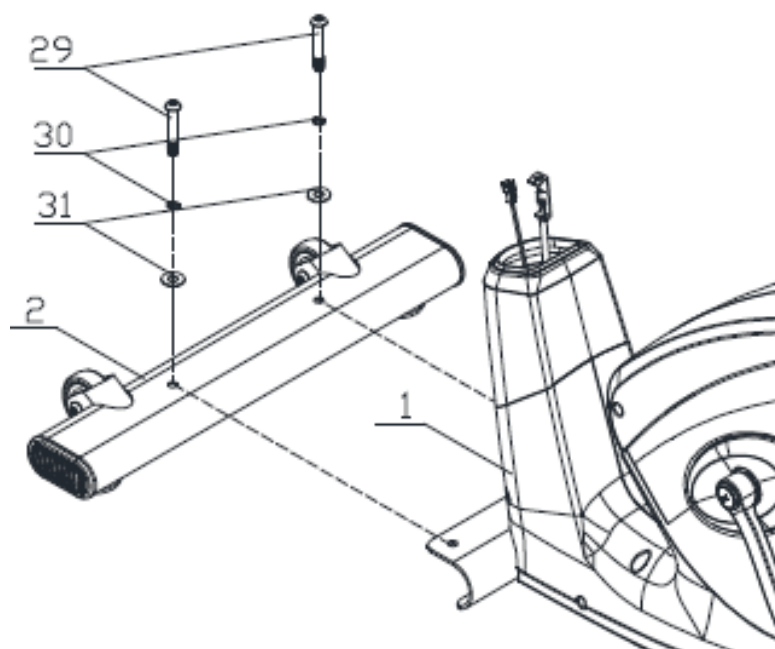


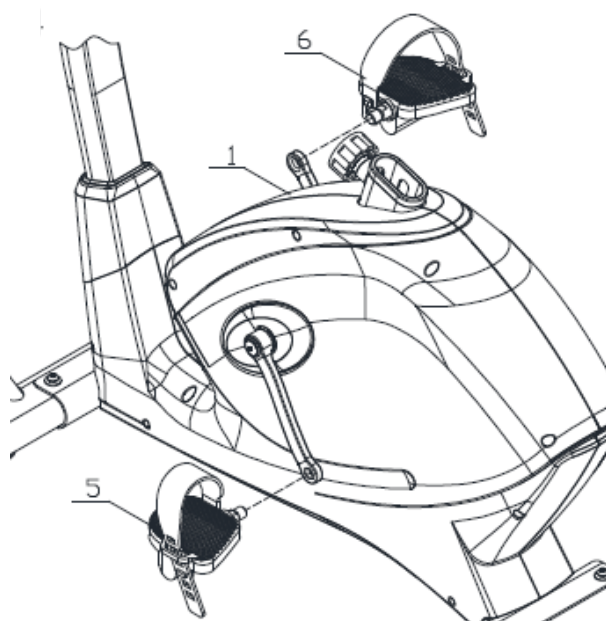
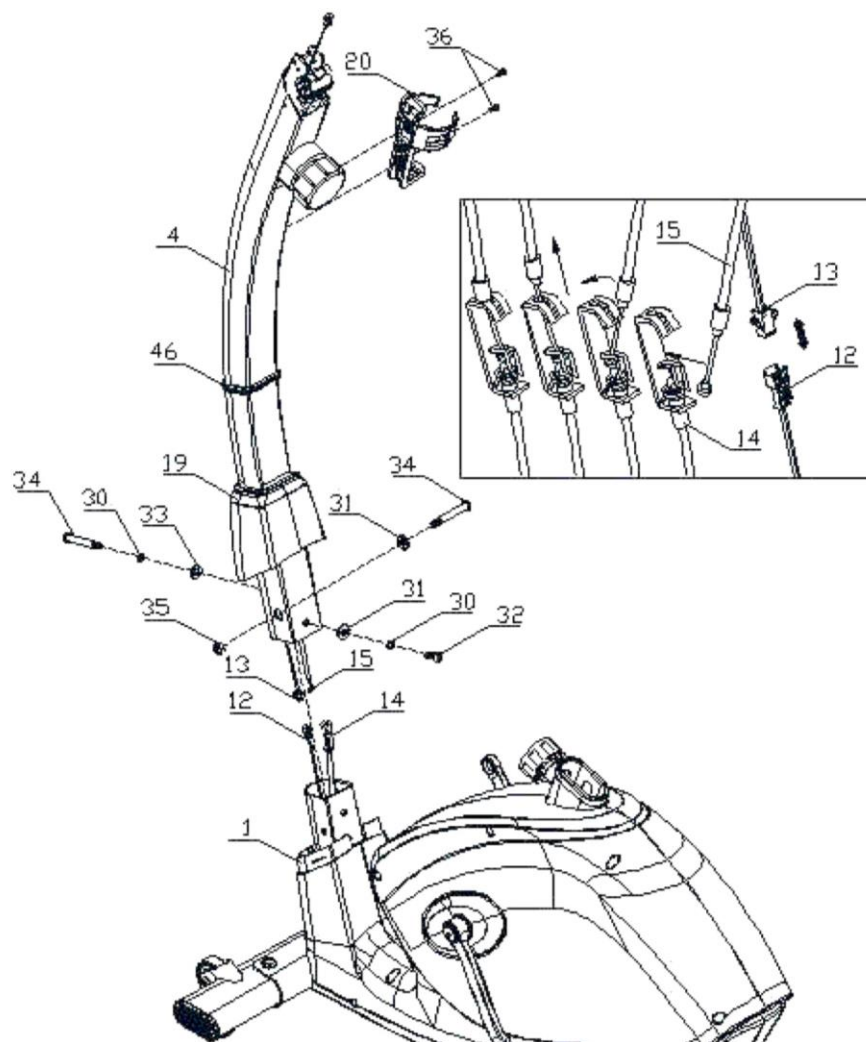
45

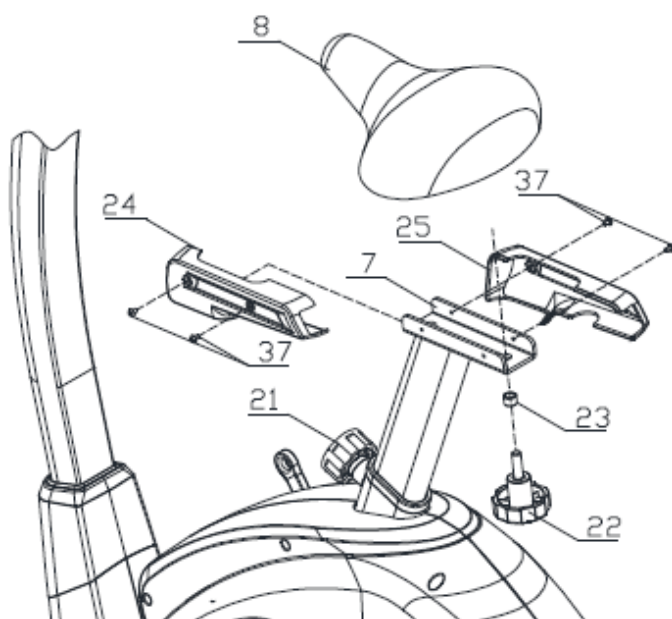
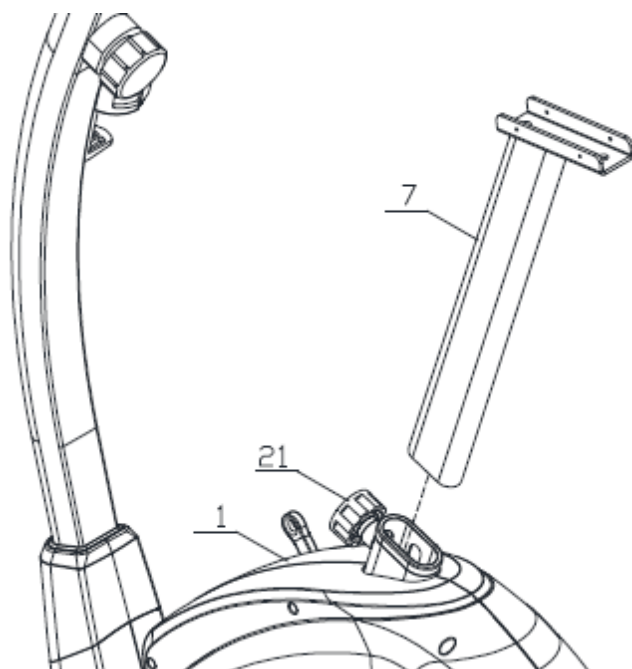


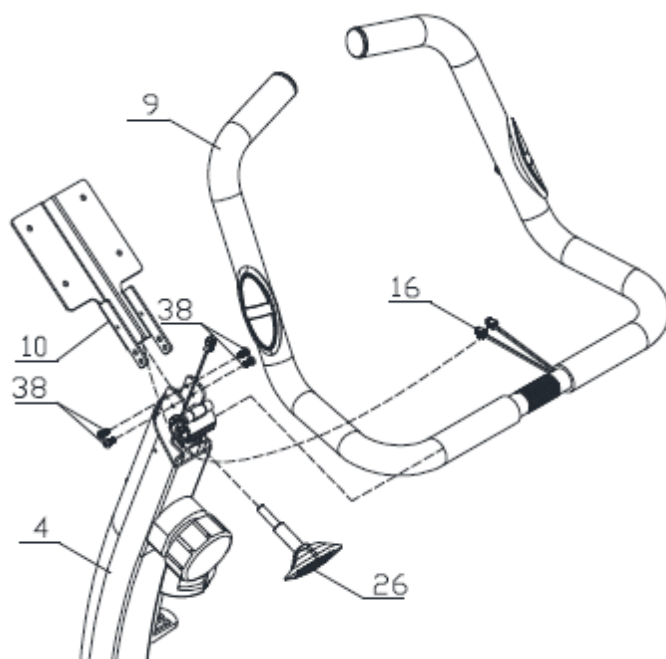
34







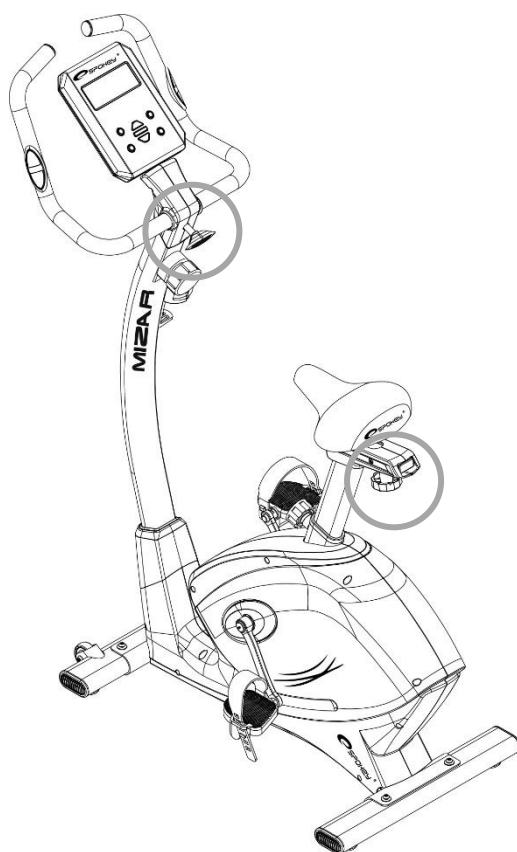




38



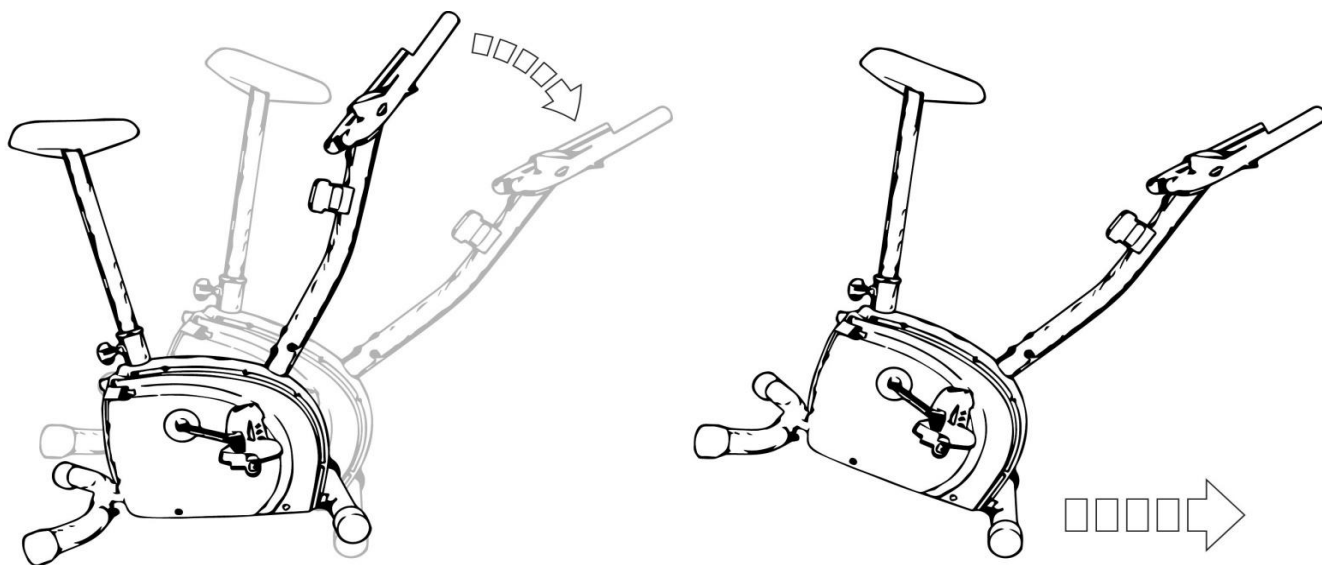
REGULACJA SIODEŁKA I KIEROWNICY | ADJUSTMENT OF THE BIKE SADDLE | РЕГУЛИРОВКА СЕДЛА | NASTAVENÍ SEDLA |  
 NASTAVENIE SEDADLA | SĒDYNĒS REGULĀVIMAS | SĒDEKĻA REGULĒŠANA | EINSTELLUNG SATTEL



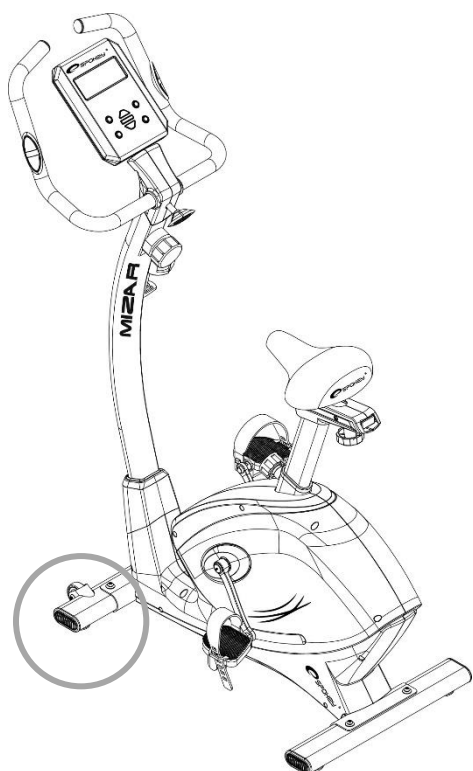
- (PL) Gałka do regulacji
- (EN) Knob
- (RU) Ручка для регулировки
- (CZ) Knoflík pro regulace
- (SK) Kľuka na regulovanie
- (LT) Reguliavimo rankutė
- (LV) Regulēšanas rokturis
- (DE) Drehknopf zur Einstellung



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 | KALIBRACE ZAŘÍZENÍ |  
 VODOROVNÁ POLOHA ZARIADENIA | PRIETAISO HORIZONTALUMO NUSTATYMAS | IERĪCES HORIZONTĀLA NOVĪETOŠANA |  
 NIVELLIERUNG DES GERÄTES



- (PL) Zaślepki stabilizatora
- (EN) Stabilizer Cap
- (RU) Заглушки стабилизатора
- (CZ) Záslepky stabilizátoru
- (SK) Záslepky stabilizátora
- (LT) stabilizatoriaus aklys
- (LV) stabilizatora tapas
- (DE) Endkappen am 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: **ROWER MAGNETYCZNY MIZAR (838399)**

## WARUNKI GWARANCJI JAKOŚCI

1. Gwarant udziela gwarancji jakości na zakupiony przedmiot sprzedaży przez okres 24 miesięcy 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 miesięcy 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 do 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 / Ražots: Ķīna / Származási hely: Kína



 **SPOKEY**®

**LIVE WITH  
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