

 SPOKEY®

LIVE WITH PASSION



# ZOTMAR

838401

(PL)	ROWER MAGNETYCZNY	/ 1
(EN)	MAGNETIC BIKE	/ 6
(RU)	МАГНЕТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР	/ 11
(CZ)	MAGNETICKÝ ROTOPEĐ	/ 16
(SK)	MAGNETICKÝ BICYKEL	/ 21
(LT)	MAGNETINIS DVIRATIS	/ 26
(LV)	MAGNĒTISKS VELOTRENAŽIERIS	/ 31
(DE)	HEIMTRAINER	/ 36
	SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHĚMA / SCHEMA / SHĚMA	/ 41

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 powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
- Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
- Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
- Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli
  - będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
  - Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
  - Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby 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 110 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 – 25,7 kg, Koło zamachowe – 7 kg  
Rozmiar po rozłożeniu – 96 x 62 x 134 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 110 kg  
Urządzenie służy do treningu całego ciała

### ZESTAWIENIE CZĘŚCI - SCHEMAT – STR. 41

Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1	Wkręt ST4.2x25	6	21	Nakrętka łożyska I 15/16"	1	41	Podkładka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$	4
2	Wkręt samogwintujący z łbem stożkowym ściętym Phillips ST4.2x20	8	22	Podkładka $\Phi 24 \times \Phi 40 \times 3.0$	1	42	Śruba M8x20	1
3	Podkładka	2	23	Koło pasowe z korbą $\Phi 260$	1	43	Docisk	1
4	Lewa osłona łańcucha	1	24	Pasek	1	44	Łożysko 6000zz	2
5	Obrotnica	2	25	Prawy pedał	1	45	Podkładka $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1.0$	1
6	Wkręt ST4.2x10	14	26	Przewód przedłużający czujnika II=850mm	1	46	Śruba M6X10	1
7	Prawa osłona łańcucha	1	27	Rama główna	1	47	Poduszka siodełka	1
8	Plastikowa śruba dwustronna	2	28	Czujnik z przewodem L=300m	1	48	Rura przesuwna siodełka	1
9	Zaślepka końcowa tylnego stabilizatora	2	29	Wkręt ST2.9x12	2	49	Nakrętka nylonowa M8	3
10	Stabilizator tylny	1	30	Pokrętło okrągłe M16	1	50	Zaślepka końcowa rury przesuwnej siodełka	2
11	Śruba M8x70	2	31	Tuleja kolumny siodełka	1	51	Zespół ogranicznika siodełka	1
12	Duża podkładka wygięta $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$	8	32	Pokrywa kolumny siodełka	1	52	Kolumna siodełka	1
13	Stabilizator przedni	1	33	Nakrętka sześciokątna M10	2	53	Podkładka $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 2.0$	1
14	Zaślepka końcowa stabilizatora przedniego	2	34	Śruba oczkowa M6x36	2	54	Nakrętka wkrętu M10	1
15	Nakrętka kołpakowa M8	2	35	Uchwyt U	2	55	Osłona kolumny kierownicy	1
16	Nakrętka sześciokątna 7/8"	2	36	Sprężyna $\Phi 6$	2	56	Przewód przedłużający czujnika I(L=1100mm)	1
17	Podkładka $\Phi 23 \times \Phi 34.5 \times 2.5$	1	37	Nakrętka M6	2	57	Śruba M8x15	4
18	Nakrętka łożyska II 7/8"	1	38	Koło zamachowe	1	58	Silnik	1
19	Łożysko kulkowe	2	39	Nakrętka nylonowa M8	3	59	Kolumna kierownicy	1
20	Pokrywa łożyska	2	40	Śruba oczkowa M8x85	1	60	Śruba M5X10	4

Nr	Opis	Ilość
61	Linka hamulca magnetycznego L=300mm	1
62	Nakrętka 1/2"	1
63	Komputer	1
64	Zaslepka końcowa kierownicy	2
65	Kierownica	1

Nr	Opis	Ilość
66	Ręczny czujnik impulsów z przewodem L=750mm	2
67	Wkręt ST4.2x20	6
68	Piankowy chwyt kierownicy	2
69	Śruba M8x70	2
70	Wkręt ST2.9x16	1

Nr	Opis	Ilość
71	Lewy pedał	1
72	Adapter	1
73	Linka naprężenia silnika L=500mm	1
74	Pokrywa zacisku	1
75	Element dystansowy Ø12x20x1.5	1
76	Uchwyt T kierownicy	1

## INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 42 - 44)

### KROK 1.

Instalowanie stabilizatorów przedniego i tylnego

Ustaw stabilizator przedni (13) przed ramą główną (27) i dopasuj otwory śrub.

Zamocuj stabilizator przedni (13) do przedniego wygięcia ramy głównej (27) dwoma śrubami M8x70 (69), dwoma podkładkami wygiętymi Ø8 (12) i dwoma nakrętkami kołpakowymi M8 (15).

Ustaw stabilizator tylny (10) za ramą główną (27) i dopasuj otwory śruby. Zamocuj stabilizator tylny (10) do tylnego wygięcia ramy głównej (27) dwoma śrubami M8x70 (11), dwoma dużymi podkładkami wygiętymi Ø8 (12).

Instalowanie pedałów

Korby, pedały, ośki pedałów i opaski pedałów są oznakowane znakiem "R" dla prawego oraz "L" dla lewego pedału.

Wstaw ośkę lewego pedału (71) do gwintowanego otworu w lewej korbie. Obracaj ośkę pedału ręką w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara aż do styku.

Uwaga: NIE obracaj ośki pedału w kierunku ruchu wskazówek zegara; takie działanie zniszczy gwinty.

Wkręta w zestawie. Wstaw ośkę prawego pedału (25) do gwintowanego otworu w prawej korbie. Obracaj ośkę pedału ręką w kierunku ruchu wskazówek zegara aż do styku.

### KROK 2.

Instalowanie kolumny siodełka, pokrywy kolumny siodełka, poduszki siodełka oraz rury przesuwnej siodełka

Nasuń pokrywę kolumny siodełka (32) na rurę ramy głównej (27). Wstaw kolumnę siodełka do tulei kolumny siodełka (31) na rurze ramy głównej (27) i następnie zamocuj pokrętło okrągłe kolumny siodełka (30) na rurze ramy głównej (27), obracając je w kierunku ruchu wskazówek zegara.

Zdejmij trzy duże podkładki Φ8xΦ20x2.0 (41) i trzy nakrętki nylonowe M8 (49) ze spodu poduszki siodełka (47). Odkręcaj nakrętki nylonowe i zdejmuj podkładki dostarczone wielofunkcyjnym narzędziem z wkrętakiem Phillips. Przełóż śruby na spodzie poduszki siodełka (47) przez otwory na górze rury przesuwnej siodełka (48), zamocuj trzema dużymi podkładkami Φ8xΦ20x2.0 (41) i trzema nakrętkami nylonowymi M8 (49). Dokręć nakrętki nylonowe i podkładki dostarczone wielofunkcyjnym narzędziem z wkrętakiem Phillips.

Zdejmij jedną podkładkę Φ10xΦ20x2.0 (53) i nakrętkę wkrętu siodełka M10 (54) z rury przesuwnej siodełka (48).

Przełóż śrubę rury przesuwnej siodełka na spodniej stronie rury przesuwnej siodełka (48) przez otwór na górze kolumny siodełka (52), załóż jedną podkładkę Φ10xΦ20x2.0 (53) i nakręć nakrętkę wkrętu siodełka M10 (54), która była odkręcona.

### Regulacja oporu

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

### KROK 3.

Instalowanie kolumny kierownicy, pokrywy kolumny kierownicy oraz pokrętła regulacji naciągu

Odkręć cztery śruby M8x15 (57), zdejmij cztery duże podkładki Ø20xØ8x2.0 (12) z ramy głównej (27). Wykręcaj śruby dostarczone kluczem Allen S6.

Przesuń osłonę kolumny kierownicy (55) w górę do kolumny kierownicy (59).

Podłącz przewód przedłużający czujnika l=850mm (26) z ramy głównej (27) do przewodu przedłużającego czujnika l (L=1100 mm) (56) z kolumny kierownicy (59).

Załadź kolumnę kierownicy (59) na rurę ramy głównej (27) i zamocuj czterema śrubami M8x15 (57), z czterema dużymi podkładkami wygiętymi Ø8xØ20x2.0 (12), które zostały zdjęte. Dokręcaj śruby dostarczone kluczem Allen S6.

Przesuń osłonę kolumny kierownicy (55) w dół do kolumny kierownicy (59).

### KROK 4.

Instalowanie komputera, kierownicy,

Włóż przewody ręcznego czujnika impulsów z przewodem (66) do otworu w kolumnie kierownicy (59) i następnie wyciągnij je z góry kolumny kierownicy (59). Załadź kierownicę (65) przez zacisk na kolumnie kierownicy (59) z czujnikami impulsów rąk skierowanymi do siodełka.

Przytrzymaj kierownicę (65) w wymaganym położeniu i zamocuj pokrywę zacisku (74), element dystansowy Ø12x20x1.5 (75) i uchwyt T kierownicy (76) na zacisku. Po wyregulowaniu dokręć uchwyt T kierownicy (76).

UWAGA: Przed użytkowaniem uchwyt T kierownicy musi być mocno dokręcony.

Odkręć cztery śruby M5x10 (60) od komputera (63). Odkręcaj śruby dostarczone wkrętakiem Phillips narzędzia wielofunkcyjnego.

Podłącz przewody ręcznego czujnika impulsów L=750 mm (66) i przewód przedłużający czujnika l (L=1100 mm) (56) do przewodów, które wychodzą z komputera (63). Zamocuj przewody do kolumny kierownicy (59).

Zamocuj komputer (63) na górnym końcu kolumny kierownicy (59) czterema śrubami M5x10 (60), które zostały wykręcone. Dokręć śruby dostarczone wkrętakiem Phillips narzędzia wielofunkcyjnego.

### KROK 5.

Instalowanie Adaptera AC (zasilacza)

Włącz jedną końcówkę Adaptera AC (72) do gniazdka przewodu zasilania (61) na tylnej stronie lewej osłony łańcucha. Przed włączeniem sprawdź starannie specyfikację podane na Adapterze. Włącz drugą końcówkę Adaptera AC (72) do ściennego gniazdka elektrycznego.

### Przenoszenie urządzenia (obrazek, str. 45)

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

### Regulacja wysokości siodełka (Rysunek – str. 44)

Wysokość siodełka można regulować poprzez usunięcie pokrętła 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.

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

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

- Po wybraniu danej wysokości należy dokręcić pokrętło 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 (Rysunek – str.44)

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

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

## Poziomowanie urządzenia (Rysunek – str.45)

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Proszę wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł tylnego stabilizatora

## INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

### Funkcje przycisków

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

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

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

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

wyboru programu treningowego podczas trwającego treningu zmniejszy opór

**ENTER:** Przycisk potwierdzający wprowadzone dane.

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

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



### Wybór treningu

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

### Ustawianie parametrów treningu

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

### Parametry treningu:

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

Uwaga: W niektórych programach niektóre parametry nie są regulowane.

Parametr	Zakres ustawień	Wartość domyślna	zwiększanie/ zmniejszanie	Opis
Time (czas)	0:00~99:00	00:00	±1:00	Gdy wyświetlana jest wartość 0:00, czas będzie odliczany narastająco. Gdy wartość Time wynosi 1:00~99:00, czas będzie odliczany malejąco do 0.
Distance (odległość)	0.00~99.99	0.00	±1.0	Gdy wyświetlana jest wartość 0.0, odległość będzie odliczana narastająco. Gdy wartość odległości wynosi 1.0~999.0, będzie ona odliczana malejąco do 0.
Calories (kalorie)	0~9950	0	±50	Gdy wyświetlana jest wartość 0, kalorie będą odliczane narastająco. Gdy wartość kalorii wynosi 50~9950, będzie ona odliczana malejąco do 0.
Age (wiek)	10~99	30	±1	Docelowe tętno będzie oparte na wartości Wiek - Age. Gdy wartość tętna przekroczy docelową wartość tętna (H.R), liczba tętna będzie w programach migać.

## PROGRAMY

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

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

### PROGRAM MANUAL (P1)

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

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

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

### PROGRAMY WSTĘPNE (P2-P7)

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

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

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

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

### Ustawianie parametrów dla programów wstępnych

Wybierz jeden z programów wstępnych, używając przycisków UP lub DOWN, następnie naciśnij przycisk ENTER. Pierwszy parametr "Time" (czas) będzie migać, więc wartość może być regulowana przy użyciu przycisków UP lub DOWN; naciśnij przycisk ENTER w celu zapisania płci i przejścia do następnych danych.

### PROGRAM BODY FAT (TŁUSZCZ CIAŁA) (P8)

#### Ustawianie danych dla programu body fat

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

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

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

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



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

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

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

#### PROGRAM TARGET HEART RATE – DOCELOWE TĘTNO (P9)

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

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

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

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

Dla docelowego tętna są 3 możliwe wybory:

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

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

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

##### Ustawianie parametrów dla programu heart rate control

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

#### USER PROGRAM - PROGRAM UŻYTKOWNIKA (P13)

Program użytkownika umożliwia użytkownikowi ustawianie swojego własnego programu, który może być natychmiast używany.

##### Ustawianie parametrów dla programu użytkownika - user program

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

#### ZASILANIE

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

#### ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

##### Rower chwieje się podczas użytkowania.

Obracaj zaślepkę kołową stabilizatora tylnego według potrzeb dla wyważenia roweru.

##### Na wyświetlaczu nie pojawiają się wartości

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

2. Sprawdź przewód zasilający.

##### Brak wskazania tętna lub wskazanie tętna jest błędne/ niespójne.

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

#### KONSERWACJA

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

▪ Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuń ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić siodło. 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

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

BMR: Basal Metabolism Ratio – wskaźnik podstawowej przemiany materii

BMI: Body Mass Index – wskaźnik masy ciała.

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

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

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

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

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

Kontynuuj dla wszystkich wymaganych parametrów.

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

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

ponownego uruchomienia.

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

połączone.

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

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

##### Podczas użytkowania rower wytwarza piskliwy hałas.

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

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

### 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

na rowerze stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.



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

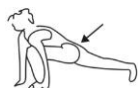
Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

### 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.



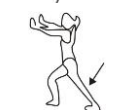
#### Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



#### Rozciąganie mięśni ud i kolan

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



#### Rozciąganie mięśni łydek

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



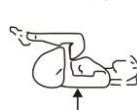
#### Rozciąganie mięśni ud

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



#### 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 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. 46



#### 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 110 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 – 25,7 kg, Flywheel – 7 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 96 x 62 x 134 cm

Maximum weight of the user – 110 kg

The equipment is designed for full body exercise

### LIST OF PARTS

Diagram – p. 41

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Screw ST4.2x25	6	023	Belt Pulley with Crank Ø260	1	045	WasherΦ6xΦ12x1.0	1
002	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x20	8	024	Belt	1	046	Bolt M6X10	1
003	Cover Cap	2	025	Right Pedal	1	047	Seat Cushion	1
004	Left Chain Cover	1	026	Extension Sensor Wire l=850mm	1	048	Seat Sliding Tube	1
005	Turntable	2	027	Main Frame	1	049	Nylon Nut M8	3
006	Screw ST4.2x10	14	028	Sensor with Wire L=300m	1	050	Seat Sliding Tube End Cap	2
007	Right Chain Cover	1	029	Screw ST2.9x12	2	051	Limit seat assembly	1
008	Plastic stud	2	030	Round Knob M16	1	052	Seat Post	1
009	End Cap For Rear Stabilizer	2	031	Seat Post Bushing	1	053	WasherΦ10xΦ20x2.0	1
010	Rear Stabilizer	1	032	Seat Post Cover	1	054	Screw Nut M10	1
011	Bolt M8x70	2	033	Hexagon Nut M10	2	055	Handlebar Post Cover	1
012	Big Curve WasherΦ8xΦ20x2.0	8	034	Eyebolt M6x36	2	056	Extension Sensor Wire l(L=1100mm)	1
013	Front Stabilizer	1	035	U Bracket	2	057	Bolt M8x15	4
014	End Cap For Front Stabilizer	2	036	Spring Ø6	2	058	Motor	1
015	Cap Nut M8	2	037	Nut M6	2	059	Handlebar Post	1
016	Hexagon Nut 7/8"	2	038	Flywheel	1	060	Bolt M5X10	4
017	Washer Ø23xØ34.5x2.5	1	039	Nylon Nut M8	3	061	Magnetic Brake Cable L=300mm	1
018	Bearing Nut II 7/8"	1	040	Eyebolt M8x85	1	062	Nut 1/2"	1
019	ball bearing	2	041	WasherΦ8xΦ16x1.5	4	063	Computer	1
020	Bearing Cup	2	042	Bolt M8x20	1	064	End Cap for Handlebar	2
021	Bearing Nut I 15/16"	1	043	Pressing	1	065	Handlebar	1
022	Washer Ø24xØ40x3.0	1	044	Bearing 6000zz	2	066	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2

067	Screw ST4.2x20	6	070	Screw ST2.9x16	1	073	Motor Tension Cable L=500mm	1
068	Handlebar Foam Grip	2	071	Left Pedal	1	074	Clamp Cover	1
069	Bolt M8x70	2	072	Adapter	1	075	Spacer Ø12x20x1.5	1
						076	Handlebar T-Knob	1

## INSTALLATION INSTRUCTIONS (Drawings – p. 42 - 44)

### STEP 1. Front and Rear Stabilizers Installation

Position the Front Stabilizer (13) in front of the Main Frame (27) and align bolt holes.

Attach the Front Stabilizer (13) onto the front curve of the Main Frame (27) with two M8x70

Bolts (69), two Ø8 Big Curve Washers (12), and two M8 Cap Nuts (15).

Position the Rear Stabilizer (10) behind the Main Frame (27) and align bolt holes.

Attach the Rear Stabilizer (10) onto the rear curve of the Main Frame (27) with two M8x70

Bolts (11), two Ø8 Big Curve Washers (12).

### Foot Pedals Installation

The Cranks, Foot Pedals, Pedal Shafts and Pedal Straps are marked "R" for Right and

"L" for Left.

Insert the pedal shaft of Left Foot Pedal (71) into threaded hole in the left Crank. Turn the pedal shaft by hand in the counter-clockwise direction until snug.

Note: DO NOT turn the pedal shaft in the clockwise direction, doing so will strip the threads.

Screwdriver provided Insert pedal shaft of Right Foot Pedal (25) into threaded hole in right Crank Turn the pedal shaft by hand in the clockwise direction until snug.

### STEP 2. Seat Post, Seat Post Cover, Seat Cushion, and Seat Sliding Tube Installation

Slide the Seat Post Cover (32) onto the tube of the Main Frame (27). Insert the Seat Post

into the Seat Post Bushing (31) on the tube of the Main Frame (27) and then attach the

Seat Post Knob (30) onto the tube of the Main Frame (27) by turning it in a clockwise

Remove three big WasherØ8xØ20x2.0 (41) and three nylon Nut M8 (49) from underside of

the Seat Cushion (47). Remove nylon nuts and washers with the Multi Hex Tool with

Phillips Screwdriver provided. Guide bolts on underside of the Seat Cushion (47) through

holes on top of the Seat Sliding Tube (48), attach with three big Washer Ø8xØ20x2.0 (41) and three nylon Nut M8 (49). Tighten nylon nuts and

washers with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Remove one Washer Φ10xΦ20x2.0 (53) and Seat Screw Nut M10 (54) from the Seat Sliding Tube (48) .

Guide the Seat Sliding Tube Bolt on underside of the Seat Sliding Tube (48) through hole on top of the Seat Post (52), attach with one Washer Φ10xΦ20x2.0 (53) and Seat Screw Nut M10 (54) that were removed.

### STEP 3. Handlebar Post, Handlebar Post Cover, and Tension Control Knob Installation

Remove four M8x15 Bolts (57), four Ø20xØ8x2.0 Washers (12) from the Main Frame (27). Remove bolts with the S6 Allen Wrench provided.

Slide the Handlebar Post Cover (55) up to the Handlebar Post (59).

Connect the Extension Sensor Wire II=850mm (26) from the Main Frame (27) to the Extension Sensor Wire I(56) from the Handlebar Post (59).

Insert the Handlebar Post (59) onto the tube of the Main Frame (27) and secure with four M8x15 Bolts (57), four Ø20xØ8x2.0 Washers (12) that were removed. Tighten bolts with the S6 Allen Wrench provided.

Slide the Handlebar Post Cover (55) down to the Handlebar Post (59).

### STEP 4. Computer, Handlebar Installation,

Insert the Hand Pulse Sensor Wires (66) into the hole on the Handlebar Post (59) and then

pull them out from the top end of the Handlebar Post (59). Place the Handlebar (65) through clamp on the Handlebar Post (59) with hand pulse sensors facing the seat.

Hold the Handlebar (65) in desired position and fasten Clamp Cover (74), Ø12x20x1.5 Spacer (75), and Handlebar T-Knob (76) onto clamp. Tighten the Handlebar T-Knob (76) after adjustment.

NOTE: Handlebar T-Knob should be tightly secured before using.

Remove four M5x10 Bolts (60) from the Computer (63). Remove bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Connect the Hand Pulse Sensor Wires (66) and Extension Sensor Wire (56) to the wires that come from the Computer (63). Tuck wires into the Handlebar Post (59).

Attach the Computer (63) onto the top end of the Handlebar Post (59) with four M5x10 Bolts (60) that were removed. Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

### STEP 5. AC Adapter Installation

Plug one end of the AC Adapter(72) into the power jack of the Power Supply Wire(61) on the back of the Left Chain Cover. Before plugging in,make sure to check carefully the specifications on the Adapter. Plug the other end of the AC Adapter(72) into the electrical wall outlet.

## Moving the device

Lift the trainer carefully onto the front transport wheels (see picture, p. 45) **Uwaga! Nie zdefiniowano zakładek.** 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.44)

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 (drawing – p.44)

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.45)

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

### KEY FUNCTIONS

**START/STOP:** 1.Start & Pauses workouts.  
2.Start body fat measurement and quit the body fat program.  
3.Operates only when in stop mode.Holding key 3 seconds will reset all function value to be zero.  
**DOWN:**Decrease value of selected workout parameter: TIME,DISTANCE,etc.During the workout ,it will decrease the resistance lode.  
**UP:**Increases value of selected workout parameter.During the workout,it will increase the resistance load.

**ENTER:**To input desired value or work out mode.

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

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



### Workout selection

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

### Setting workout parameters

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

#### Workout parameters:

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

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

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

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

## PROGRAMS

### MANUAL(P1)

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

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

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

### PRE-PROGRAMS(P2-P7)

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

#### Setting parameters for pre-programs

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

next parameter to be adjusted.

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

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

### BODY FAT PROGRAM(P8)

#### Setting data for body fat

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

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

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

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

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

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

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

NOTE:

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

BMR:Basal Metabolism Ratio.

BMI:Body Mass Index.

Press START/STOP KEY to return the main Display.

### TARGET HEART RATE PROGRAM(P9)

#### Setting parameter for target h.r.

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

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

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

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

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

### HEART RATE CONTROL PROGRAM(P10-P12)

There are 3 selection for target pulse:

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

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

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

### Setting parameters for heart rate control

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

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

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

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

each resistance load represents 2 level of loading)

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

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

### USER PROGRAM(P13)

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

Setting Parameters for User Program

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

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

Continue through all desired parameters.

### TROUBLESHOOTING

#### The upright bike wobbles when in use.

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

#### There is no display on the computer console.

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

2. check the power cord

#### The upright bike makes a squeaking noise when in use.

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

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

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

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

### POWER SUPPLY FOR THE METER

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

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

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

### MAINTENANCE

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

batteries immediately.

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

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

### USAGE

#### Your body position

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



#### Stretching the muscles of your thighs and buttock

Do the exercise as shown in the figure.



#### Stretching the muscles of your thighs and knees

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



#### Stretching the muscles of your calves

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



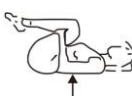
#### Stretching the muscles of your thighs

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



#### Stretching the muscles of your upper body

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



#### Stretching the muscles of your legs

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

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


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

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

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

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

#### Refers to the meter

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

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

### ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может гарантироваться лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
  - Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом также может уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
  - 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 110 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 – 25,7 кг, Маховое колесо – 7 кг  
Размер после сборки – 96 x 62 x 134 см

Максимальный вес тренирующегося - 110 кг  
Тренажер для тренировки всего тела

### ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Схема – с. 41

№	описание	кол-во	№	описание	кол-во	№	описание	кол-во
1	Винт ST4.2x25	6	16	Шестигранная гайка 7/8"	2	31	Втулка стойки седла	1
2	Самонарезающий винт с конической срезанной головкой Phillips ST4.2x20	8	17	Шайба Ø23xØ34.5x2.5	1	32	Крышка стойки седла	1
3	Шайба	2	18	Гайка подшипника II 7/8"	1	33	Шестигранная гайка M10	2
4	Левый кожух цепи	1	19	Шариковый подшипник	2	34	Рым-болт M6x36	2
5	Кожух маховика	2	20	Крышка подшипника	2	35	U-образная скоба	2
6	Винт ST4.2x10	14	21	Гайка подшипника I 15/16"	1	36	Пружина Ø6	2
7	Правый кожух цепи	1	22	Шайба Ø24xØ40x3.0	1	37	Гайка M6	2
8	Пластиковый двухсторонний болт	2	23	Ременной шкив с шатуном Ø260	1	38	Маховик	1
9	Торцевая заглушка заднего стабилизатора	2	24	Ремень	1	39	Нейлоновая гайка M8	3
10	Задний стабилизатор	1	25	Правая педаль	1	40	Рым-болт M8x85	1
11	Болт M8x70	2	26	Удлинительный провод датчика II=850 мм	1	41	Шайба Ф8xФ16x1.5	4
12	Большая изогнутая шайба Ф8xФ20x2.0	8	27	Основная рама	1	42	Болт M8x20	1
13	Передний стабилизатор	1	28	Датчик с проводом L=300 м	1	43	Прижим	1
14	Торцевая заглушка переднего стабилизатора	2	29	Винт ST2.9x12	2	44	Подшипник 6000zz	2
15	Колпачковая гайка M8	2	30	Круглая ручка M16	1	45	Шайба Ф6xФ12x1.0	1



46	Болт М6х10	1	56	Удлинительный провод датчика I(L=1100 мм)	1	66	Ручной датчик импульсов с проводом L=750 мм	2
47	Подушка седла	1	57	Болт М8х15	4	67	Винт ST4.2×20	6
48	Передвижная труба седла	1	58	Двигатель	1	68	Поролоновый поручень руля	2
49	Нейлоновая гайка М8	3	59	Рулевая колонка	1	69	Болт М8Х70	2
50	Торцевая заглушка передвижной трубы седла	2	60	Болт М5х10	4	70	Винт ST2.9х16	1
51	Система ограничителя седла	1	61	Трос магнитного тормоза L=300 мм	1	71	Левая педаль	1
52	Стойка седла	1	62	Гайка 1/2"	1	72	Адаптер	1
53	Шайба Ф10хФ20х2.0	1	63	Компьютер	1	73	Трос натяжения двигателя L=500 мм	1
54	Гайка винта М10	1	64	Торцевая заглушка руля	2	74	Крышка зажима	1
55	Кожух рулевой колонки	1	65	Руль	1	75	Распорный элемент Ø12х20х1.5	1
						76	Т-образный держатель руля	1

## ИНСТРУКЦИЯ СБОРКИ (Рисунки – с. 42 - 44)

### ШАГ 1.

Установка переднего и заднего стабилизаторов

Установите передний стабилизатор (13) перед основной рамой (27) и совместите отверстия для болтов.

Прикрепите передний стабилизатор (13) к переднему изгибу основной рамы (27) двумя болтами М8х70 (69), двумя изогнутыми шайбами Ø8 (12) и двумя колпачковыми гайками М8 (15).

Установите задний стабилизатор (10) за основной рамой (27) и совместите отверстия для болтов.

Прикрепите задний стабилизатор (10) к заднему изгибу основной рамы (27) двумя болтами М8х70 (11) и двумя большими изогнутыми шайбами Ø8 (12).

Установка педалей

Шатуны, педали, оси педалей и ремешки педалей маркированы символом «R» для правой и «L» для левой педали.

Вставьте ось левой педали (71) в резьбовое отверстие в левом шатуне.

Поверните ось педали рукой против часовой стрелки до упора.

Примечание: НЕ поворачивайте ось педали по часовой стрелке, иначе Вы можете сорвать резьбу.

Отвертка в комплекте. Вставьте ось правой педали (25) в резьбовое отверстие в правом шатуне. Поверните ось педали рукой по часовой стрелке до упора.

### ШАГ 2.

Установка подседельной стойки, кожуха подседельной стойки, подушки седла и передвижной трубы седла

Наденьте кожух подседельной стойки (32) на трубу основной рамы (27). Вставьте подседельную стойку во втулку подседельной стойки (31) на трубе основной рамы (27), а затем прикрепите круглую ручку подседельной стойки (30) к основной раме (27), поворачивая её по часовой стрелке.

Снимите три большие шайбы Ф8хФ20х2.0 (41) и три нейлоновые гайки М8 (49) с нижней стороны подушки седла (47). Отвинтите нейлоновые гайки и снимите шайбы прилагаемым многофункциональным инструментом с отверткой Phillips. Вставьте болты с нижней стороны подушки седла (47) через отверстия в верхней части передвижной трубы седла (48), прикрепите тремя большими шайбами Ф8хФ20х2.0 (41) и тремя нейлоновыми гайками М8 (49). Затяните нейлоновые гайки и шайбы прилагаемым многофункциональным инструментом с отверткой Phillips.

Снимите одну шайбу Ф10хФ20х2.0 (53) и гайку винта седла М10 (54) с передвижной трубы седла (48).

Вставьте болт передвижной трубы седла с нижней стороны передвижной трубы седла (48) через отверстие сверху рулевой колонки (52), установите одну шайбу Ф10хФ20х2.0 (53) и навинтите гайку винта седла М10 (54), которая была отвинчена.

## ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА

Осторожно приподнимите тренажер на транспортные ролики и (рисунок – с. 45), 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.

### Регулировка высоты седла (рисунок – с.44)

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

### ШАГ 3.

Установка рулевой колонки, кожуха рулевой колонки и ручки регулировки нагрузки

Отвинтите четыре болта М8х15 (57), снимите четыре большие шайбы Ø20хØ8х2.0 (12) с основной рамы (27). Вывинчивайте болты прилагаемым ключом Allen S6.

Передвиньте кожух рулевой колонки (55) вверх до рулевой колонки (59).

Подключите удлинительный провод датчика I=850 мм (26), идущий из основной рамы (27), к удлинительному проводу датчика I (L=1100 мм) (56), идущему от рулевой колонки (59).

Установите рулевую колонку (59) на трубу основной рамы (27) и закрепите четырьмя болтами М8х15 (57) с четырьмя большими изогнутыми шайбами Ø8хØ20х2.0 (12), которые были сняты. Затягивайте болты прилагаемым ключом Allen S6.

Передвиньте кожух рулевой колонки (55) вниз до рулевой колонки (59).

### ШАГ 4.

Установка компьютера и руля

Вставьте провода наручного датчика импульсов с проводом (66) в отверстие на рулевой колонке (59), а затем протяните их через верхнюю часть рулевой колонки (59). Вставьте руль (65) в зажим на рулевой колонке (59) с наручными датчиками импульсов, направленными в сторону седла. Придержите руль (65) в требуемом положении и прикрепите кожух зажима (74), распорный элемент Ø12х20х1.5 (75) и Т-образный держатель руля (76) на зажиме. После отрегулирования затяните Т-образный держатель руля (76).

ПРИМЕЧАНИЕ: перед использованием тренажера Т-образный держатель должен быть надежно затянут.

Отвинтите четыре болта М5х10 (60) от компьютера (63). Отвинчивайте болты прилагаемой отверткой в многофункциональном инструменте Phillips.

Подключите провода наручного датчика импульсов L=750 мм (66) и удлинительный провод датчика I (L=1100 мм) (56) к проводам, идущим от компьютера (63). Прикрепите провода к рулевой колонке (59).

Закрепите компьютер (63) на верхней части рулевой колонки (59) с помощью четырех болтов М5х10 (60), которые были вывинчены. Затягивайте болты прилагаемой отверткой в многофункциональном инструменте Phillips.

### ШАГ 5.

Установка адаптера АС (источника питания)

Включите один конец Адаптера АС (72) в гнездо провода питания (61) на задней стороне левого кожуха цепи. Перед включением внимательно проверьте характеристики, указанные на Адаптере. Включите второй конец Адаптера АС (72) в настенную электрическую розетку.

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

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 (рисунок – с.44)

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.45)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства.

Выровняйте устройство с помощью ручек заднего стабилизатора.

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

#### ФУНКЦИИ КНОПОК

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

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

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

**UP:** Кнопка служит для: увеличения введенного значения

выбора тренировочной программы

**ENTER:** Кнопка, подтверждающая введенные данные

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

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



#### ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ

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

#### Настройка параметров тренировки

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

#### Параметры тренировки:

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

Примечание: не все программы можно регулировать

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

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

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

#### ПРОГРАММЫ

##### ПРОГРАММА MANUAL (P1)

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

Продолжайте выполнять вышеперечисленные действия для всех

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

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

##### ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ (P2-P7)

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

##### Настройка параметров для предварительных программ

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

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

## ПРОГРАММА BODY FAT (P8)

### Настройка данных для программы Body Fat

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

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

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

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

перейти к следующим данным. Аналогичным образом введите очередные данные.

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

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

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

BMR: Basal Metabolism Ratio – скорость основного обмена веществ

BMI: Body Mass Index – индекс массы тела

## ПРОГРАММА TARGET HEART RATE – ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС (P9)

### Настройка параметра для TARGET H.R. – целевого пульса

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

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

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

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

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

Для целевого пульса возможны 3 варианта:

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

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

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

### Настройка параметров для программы HEART RATE CONTROL (контроль пульса)

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

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

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

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

## USER PROGRAM – ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (P13)

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

### Настройка параметров для программы пользователя – User Program

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

Продолжайте настройку всех требуемых параметров.

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

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

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

## БЛОК ПИТАНИЯ

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

до следующего включения.

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

## РАЗРЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

### Велотренажер шатается во время использования.

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

### На дисплее не отображаются никакие значения.

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

2. Проверьте питающий провод.

### Отсутствие показаний пульса или неправильные/противоречивые показания пульса.

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

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

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

### Во время использования велотренажер издает пискливый звук.

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

## КОНСЕРВАЦИЯ

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

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

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

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

## УХОД

### Положение

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 секунд, нельзя переутомлять мышцы во время тренировки. Если Вы почувствуете боль, прервите тренировку. Сделайте упражнения несколько раз.



#### Растягивание мышц бедра и ягодиц

Выполните упражнение согласно рисунку.



#### Растягивание четырехглавых мышц

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



#### Растягивание мышц бедра и коленей

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



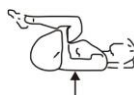
#### Растягивание мышц верхней части тела

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



#### Растягивание икроножных мышц

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



#### Растягивание мышц ног

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

## Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

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

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

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

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 натуральной среды, а также, отрицательным образом воздействовать на здоровье людей.



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

### BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme zařízením sestavovat a nežli začneme trénovat je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je možné pouze tehdy, pokud bude sestaveno, udržováno a používáno dle zde popsaného návodu. Jestliže sám nejsi uživatelem, prosím předej tyto informace všem uživatelům a informuj je o všech možných ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
- Před začátkem cvičení konzultuj svůj zdravotní stav s lékařem aby bylo známo, zda se nevyskytují žádné jiné psychické nebo zdravotní okolnosti, které by mohly být ohrožením pro tvé zdraví a bezpečnost. Konsultace s lékařem tě také může ochránit před nesprávným použitím nástroje. Lékař určí, zda je vhodné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
- Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo přílišné cvičení může negativním způsobem ovlivnit Tvé zdraví. Proto je nutné okamžitě přerušit cvičení jestliže se objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak v hrudním kuši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, omdlení, točí se v hlavě, nevolnost. Pokud se kterýkoliv z výše uvedených příznaků projeví, okamžitě kontaktuj svého lékaře a do té doby přeruš cvičení.
- Od zařízení držíme daleko děti a zvířata. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
- Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
- Před začátkem cvičení je třeba se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou důkladně přišroubované.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li toto pravidelně udržováno a kontrolováno.
- Zařízení se smí používat pouze v souladu s jeho určením. Pakliže během montáže anebo používání vyjde najevo, že některá část je vadná anebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit cvičení a zařízení dát do servisu. Nesmí se používat poškozené zařízení.
- Během tréninku je nutné používat odpovídající oděv. Neoblékat 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 rukojetí a nesesedávat ze sedla.
- Lavice je určena pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 110 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: 25,7 kg, Setrvačnick: 7 kg  
Rozměry po rozložení: 96 x 62 x 134 cm

Maximální hmotnost uživatele: 110 kg  
Zařízení slouží k tréninku celého těla

### SEZNAM DÍLŮ - SCHÉMA – S. 41

NO.	POPIS	ks	NO.	POPIS	ks	NO.	POPIS	ks
1	Vrut ST4.2x25	6	23	Kladka s klikou Ø260	1	45	Podložka Φ6xΦ12x1.0	1
2	Vrut s čokovou hlavou Phillips ST4.2x20	8	24	Řemen	1	46	Šrouby M6x10	1
3	Podložka	2	25	Pravý pedál	1	47	Sedák	1
4	Levý kryt řetězu	1	26	Prodlužovací kabel snímače II = 850mm	1	48	Posuvná trubka sedadla	1
5	Točnice	2	27	Hlavní rám	1	49	Nylonová matice M8	3
6	Vrut ST4.2 × 10	14	28	Snímač s kabelem L = 300m	1	50	Koncová záslepka posuvné trubky sedadla	2
7	Pravý kryt řetězu	1	29	Vrut ST2.9 × 12	2	51	Systém omezovače sedadla	1
8	Plastový šroub oboustranný	2	30	Kulatý knoflík M16	1	52	Sloupek sedadla	1
9	Koncová záslepka zadního stabilizátoru	2	31	Rukáv sloupku sedadla	1	53	Podložka Φ10xΦ20x2.0	1
10	Zadní stabilizátor	1	32	Kryt sloupku sedadla	1	54	Matice vrutu M10	1
11	Šroub M8x70	2	33	Hexagonální matice M10	2	55	Kryt sloupku řízení	1
12	Velká podložka ohnutá Φ8xΦ20x2.0	8	34	Očkový šroub M6x36	2	56	Prodlužovací kabel čidla I (L = 1100mm)	1
13	Přední stabilizátor	1	35	Držák U	2	57	Šroub M8x15	4
14	Koncová záslepka předního stabilizátoru	2	36	Pružina Ø6	2	58	Motor	1
15	Uzavřená matice M8	2	37	Matice M6	2	59	Sloupek řízení	1
16	Hexagonální matice 7/8 "	2	38	Setrvačnick	1	60	Šroub M5x10	4
17	Podložka Ø23xØ34.5x2.5	1	39	Nylonová matice M8	3	61	Lanko magnetické brzdy L = 300mm	1
18	Matice ložiska II 7/8 "	1	40	Očkový šroub M8x85	1	62	Matice 1/2 "	1
19	Kuličkové ložisko	2	41	Podložka Φ8xΦ16x1.5	4	63	Počítač	1
20	Ložiskové víčko	2	42	Šroub M8x20	1	64	Koncová záslepka říditek	2
21	Matice ložiska I 15/16 "	1	43	Doraz	1	65	Říditka	1
22	Podložka Ø24xØ40x3.0	1	44	Ložisko 6000zz	2	66	Ruční snímač impulzů s kabelem L = 750 mm	2

67	Vrut ST4.2 × 20	6	70	Vrut ST2.9×16	1	73	Wkr Lanko natažení motoru L=500mm ę ST4.2×20	1
68	Molitanové držadlo řídítek	2	71	Levý pedál	1	74	Kryt svorky	1
69	Šroub M8x70	2	72	Adaptér	1	75	Distanční prvek Ø12x20x1.5	1
						76	T držadlo řídítek	1

## NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S . 42 - 44)

### KROK 1.

Instalace stabilizátorů předního a zadního

Umístěte přední stabilizátor (13) před hlavním rámem (27) a srovnejte otvory pro šrouby.

Instalujte přední stabilizátor (13) na přední zahnutí hlavního rámu (27) dvěma šrouby M8x70 (69), dvěma ohnutými podložkami O8 (12) a dvěma uzavřenými maticemi M8 (15).

Umístěte zadní stabilizátor (10) za hlavním rámem (27) a srovnejte otvory pro šrouby.

Instalujte zadní stabilizátor (10) na zadní zahnutí hlavního rámu (27) dvěma šrouby M8x70 (11), dvěma velkými ohnutými podložkami Ø8 (12).

instalace pedálů

Kličky, pedály, Osy pedálů a pásy pedálů jsou označeny písmenem "R" pro pravý a "L" pro levý pedál.

Vložte osu levého pedálu (71) do otvoru se závitem v levé klice. Otočte osu pedálu rukou v protisměru hodinových ručiček až do kontaktu.

Upozornění: neotáčejte osu pedálu ve směru hodinových ručiček, takový postup zničí závity.

Šroubovák v sadě. Vložte osu pravého pedálu (25) do otvoru se závitem v pravé klice. Otočte osu pedálu rukou rukou ve směru hodinových ručiček až do kontaktu.

### KROK 2.

Instalace sloupku sedadla, krytu sloupku sedadla, sedáku a posuvné trubky sedadla

Nasadte kryt sloupku sedadla (32) na trubku hlavního rámu (27). Vložte sloupek sedadla do rukávu sloupku sedadla (31) na trubku hlavního rámu (27) a pak připevněte kulatý knoflík sloupku sedadla (30) na trubce hlavního rámu (27) otočením ve směru hodinových ručiček.

Odstraňte tři velké podložky Ø8xØ20x2.0 (41) a tři nylonové matice M8 (49) od spodní části sedáku (47). Povolte nylonové matice a odstraňte podložky dodaným multifunkčním nástrojem se šroubovákem Phillips. Umístěte šrouby na spodku sedáku (47) do otvorů v horní části posuvné trubky sedadla (48), připevněte třemi velkými podložkami Ø8xØ20x2.0 (41) a třemi M8 nylonovými maticemi (49). Utáhněte nylonové matice a podložky dodaným multifunkčním nástrojem se šroubovákem Phillips.

Odstraňte jednu podložku Ø10xØ20x2.0 (53) a matici šrouby sedadla M10 (54) z posuvné trubky sedadla (48).

Umístěte šroub posuvné trubky sedadla na spodní straně posuvné trubky sedadla (48) do otvoru v horní části sloupku sedadla (52), umístěte jednu

podložku Ø10xØ20x2.0 (53) a našroubujte matici závitové trubky sedadla M10 (54), která byla vyšroubovaná

### KROK 3.

Instalace sloupku řízení, krytu sloupku řízení a knoflíku nastavení napnutí. Vyšroubujte čtyři šrouby M8x15 (57), odstraňte čtyři velké podložky Ø20xØ8x2.0 (12) z hlavního rámu (27). Uvolněte šrouby dodaným klíčem Allen S6.

Posuňte kryt sloupku řízení (55) nahoru až do sloupku řízení (59).

Připojte prodlužovací kabel čidla II = 850mm (26) z hlavního rámu (27) na prodlužovací kabel čidla I (L = 1100 mm) (56) ze sloupku řízení (59).

Nasadte sloupek řízení (59) na trubku hlavního rámu (27) a připevněte čtyřmi šrouby M8x15 (57), se čtyřmi velkými ohnutými podložkami Ø8xØ20x2.0 (12), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby dodaným klíčem Allen S6.

Posuňte kryt sloupku řízení (55) dolů až do sloupku řízení (59).

### KROK 4.

Instalace počítače, řídítek,

Vložte kabely ručního snímače impulzů s kabelem (66) do otvoru ve sloupku řízení (59), a pak je vytáhněte z horní části sloupku řízení (59). Nasadte řídítka (65) pomocí svorky na sloupku řízení (59) se snímači impulzů rukou nasměrovanými k sedadlu.

Přidrže řídítka (65) v požadované poloze a upevněte víčko svorky (74), distanční prvek Ø12x20x1.5 (75) a T-rukojeť řídítek (76) na svorce. Po nastavení utáhněte T-rukojeť řídítek (76).

Poznámka: Před použitím T-rukojeť řídítek musí být pevně utažená.

Odstraňte čtyři šrouby M5x10 (60) z počítače (63). Uvolněte šrouby dodaným šroubovákem Phillips, víceúčelového nástroje.

Připojte kabely ručního snímače impulzů L = 750 mm (66) a prodlužovací kabel čidla (L = 1100 mm) (56) k řidičům, které přicházejí z počítače (63). Připojte kabely ke sloupku řízení (59).

Připojte počítač (63) na horním konci sloupku řízení (59) čtyřmi šrouby M5x10 (60), které byly vyšroubované. Utáhněte šrouby dodaným šroubovákem Phillips, víceúčelového nástroje.

### KROK 5.

Instalace ac adaptéru (posilovače)

Zapněte jeden konec ac adaptéru (72) do zásuvky napájecího kabelu (61) na zadní levé straně krytu řetězu. Před zapnutím pečlivě zkontrolujte údaje na adaptéru. Zapněte druhý konec ac adaptéru (72) do nástěnné elektrické zásuvky.

## PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ

Opatrně zvedni trenážer na přední transportní kolečka (obrázek – s. 45) a pevně drž po obou stranách, takto přenes

### Nastavení zátěže

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

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

### Nastavení výšky sedla (obrázek – s.44)

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 anebo minimální polohy.

### Nastavení polohy řídítek (obrázek – s.44)

Polohu řídítek lze nastavit tím, že odšroubojeme 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.45)

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost ustavení zařízení.

Ustavte prosím zařízení pomocí otočných šroubů zadního stabilizéru.

## NÁVOD K OBSLUZE POČÍTADLA

### Funkce tlačítek

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

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

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

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

**ENTER:** Tlačítko pro potvrzení zadaných dat

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

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



### Volba tréninku

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

### Nastavení parametrů tréninku

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

### Parametry tréninku:

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

Poznámka: Ne všechny programy jsou nastavitelné

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

## PROGRAMY

### PROGRAM MANUAL (P1)

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

Pokračujte ve výše uvedených činnostech pro všechny požadované

parametry; stiskněte START/STOP pro spuštění cvičení.

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

### PŘEDBĚŽNÉ PROGRAMY (P2-P7)

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

#### Nastavení parametrů pro předběžné programy

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

tlačítko ENTER pro uložení hodnoty a přejděte na další parametr.

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

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

### PROGRAM BODY FAT (P8)

#### Nastavení parametrů pro program body fat

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

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

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

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

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

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

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

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

BMR: Basal Metabolism Ratio - Index bazálního metabolismu

BMI: Body Mass Index - Index tělesné hmotnosti

### PROGRAM TARGET HEART RATE - CÍLOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE (P9)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vyberte si jeden z programů kontroly srdeční frekvence - "Heart Rate Control Program", pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pak stiskněte tlačítko ENTER. Začne blikat první parametr "Time" - čas, jeho hodnotu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a přechod na další parametr.

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

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

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

## USER PROGRAM - UŽIVATELSKÝ PROGRAM (P13)

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

### Nastavení parametrů pro uživatelský program - user program

Vyberte uživatele pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pak stiskněte tlačítko ENTER. Začne blikat první parametr "Time" (čas), jeho hodnotu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a přechod na další parametr, který má být upraven ..

Pokračujte pro všechny požadované parametry.

Po nastavení požadovaných parametrů, začne blikat level 1 (úroveň 1), použijte tlačítek UP nebo DOWN a tím zahájíte trénink upravení, a poté

stiskněte tlačítko ENTER až do konce (celkem 10-krát). Stiskněte tlačítko START / STOP pro začít tréninku

Po ukončení nastavení požadovaných parametrů začne blikat level 1 (Úroveň 1), použij tlačítka UP nebo DOWN za účelem nastavení , Následně stiskni tlačítko ENTER až do ukončení (celkem 10 krát). Stiskni tlačítko START / STP za účelem zahájení tréninku.

Poznámka: Jestliže jeden z parametrů tréninku odpočítávan sestupně dosáhne hodnoty nula, ozve se dvojitě pípnutí a trénink se automaticky zastaví.

Stiskněte tlačítko START pro pokračování tréninku a dosažení nedokončeného parametru.

## NAPÁJENÍ

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

restartuje.

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

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

### Kolo se kolísá během používání.

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

### Na displeji se nezobrazí hodnoty

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

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

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

propojeny.

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

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

Při používání kolo produkuje pronikavý zvuk.

Kolo může mít uvolněné šrouby, zkontrolujte šrouby a utáhněte uvolněné šrouby.

## ÚDRŽBA

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

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

Z důvodu ochrany životního prostředí vybité baterie, napájecí zdroje, motorů apod. nevyhazovat spolu s domácími odpady. Opatřované baterie, napájecí zdroje, akumulátory apod. je nutné předat odběrateli, který tento druh využívá způsobem odpovídajícím právním předpisům.

Je doporučeno pravidelně kontrolovat stav kabeláže a zástrčky. Dojde-li k poškození, zařízení se nesmí používat. Nikdy neopravuj zařízení sám. Opravy musí provést pověřená osoba firmy SPOKEY. Nikdy netahat za kabel.

## POUŽÍVÁNÍ

### Poloha

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

Cvičení na trenažeru 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

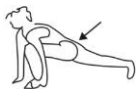
## JAK TRÉNOVAT

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 vznikání křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V

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



#### Protahení svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



#### Protahování stehien

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



#### Protahování svalstva stehenních a kolen

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



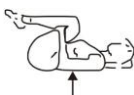
#### Protahování horních částí těla

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



#### Protahování lýtkového svalstva

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



#### Protahování svalstva nohou

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

### Fáze tréninku, způsob brždění způsob ukončení tréninku

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

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

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

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



#### Týká se počítačů

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

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

### POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
  - Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplyvať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
  - Všímajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplyvať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesť, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
  - Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
  - Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane bicykla zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
  - Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
  - Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
  - Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestane zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.
  - Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhnajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rúkoviť a neschádzajte zo sedla.
  - Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
  - Maximálna hmotnosť užívateľa je 110 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 vyčnívala.
- 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 – 25,7 kg, Zotrvačník – 7 kg  
Rozmer po rozložení – 96 x 62 x 134 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 110 kg  
Zariadenie sa používa na tréning celého tela

### ZOZNAM SÚČASTÍ

Schéma – s. 41

Č.	Opis	ks	Č.	Opis	ks	Č.	Opis	ks
1	Vrut ST4.2x25	6	20	Ložiskové viečko	2	39	Nylonová matica M8	3
2	Samorezná skrutka s šošovkovou hlavou Phillips ST4.2x20	8	21	Matica ložiska I 15/16"	1	40	Očková skrutka M8x85	1
3	Podložka	2	22	Podložka Ø24xØ40x3.0	1	41	Podložka Ø8xØ16x1.5	4
4	Ľavý kryt reťaze	1	23	Kladka s kľukou Ø260	1	42	Skrutka M8x20	1
5	Točnica	2	24	Remeň	1	43	Doraz	1
6	Vrut ST4.2x10	14	25	Pravý pedál	1	44	Ložisko 6000zz	2
7	Pravý kryt reťaza	1	26	Predlžovací kábel snímača II=850mm	1	45	Podložka Ø6xØ12x1.0	1
8	Plastová skrutka obojstranná	2	27	Hlavný rám	1	46	Skutka M6X10	1
9	Koncová záslepka zadného stabilizátora	2	28	Snímač s káblom L=300m	1	47	Sedák	1
10	Zadný stabilizátor	1	29	Vrut ST2.9x12	2	48	Posuvná rúrka sedadla	1
11	Skrutka M8x70	2	30	Guľatý gombík M16	1	49	Nylonová matica M8	3
12	Veľká podložka ohnutá Ø8xØ20x2.0	8	31	Rukáv stĺpika sedadla	1	50	Koncová záslepka posuvnej rúrky sedadla	2
13	Predný stabilizátor	1	32	Kryt stĺpika sedadla	1	51	Systém obmedzovača sedadla	1
14	Koncová záslepka predného stabilizátora	2	33	Hexagonálna matica M10	2	52	Stĺpik sedadla	1
15	Uzavretá matica M8	2	34	Očková skrutka M6x36	2	53	Podložka Ø10xØ20x2.0	1
16	Hexagonálna matica 7/8"	2	35	Držiak U	2	54	Matica vrutu M10	1
17	Podložka Ø23xØ34.5x2.5	1	36	Pružina Ø6	2	55	Kryt stĺpika riadenia	1
18	Matica ložiska II 7/8"	1	37	Matica M6	2	56	Predlžovací kábel snímača I(L=1100mm)	1
19	Guľôčkové ložisko	2	38	Zotrvačník	1	57	Skrutka M8x15	4

58	Motor	1	64	Koncová záslepka riadidiel	2	70	Skrutka ST2.9×16	1
59	Stĺpik riadenia	1	65	Riadidiá	1	71	Ľavý pedál	1
60	Skrutka M5X10	4	66	Ručný snímač impulzov s káblom L = 750 mm	2	72	Adaptér	1
61	Lanko magnetickej brzdy L=300mm	1	67	Vrut ST4.2×20	6	73	Lanko pre napínanie motora L=500mm	1
62	Matica 1/2"	1	68	Penový držiak volantu	2	74	Krytka uzáveru	1
63	Počítač	1	69	Šrob M8x70	2	75	Dilatačný prvok Ø12x20x1.5	1
						76	T držiak volantu	1

## NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY– S . 42 - 44)

### KROK 1.

Instalácia stabilizátorov predného a zadného

Umiestnite predný stabilizátor (13) pred hlavným rámom (27) a zarovnajtie otvory pre skrutky.

Instalujte predný stabilizátor (13) na predné zahnutie hlavného rámu (27) dvoma skrutkami M8x70 (69), dvoma ohnutými podložkami O8 (12) a dvoma uzavretými maticami M8 (15).

Umiestnite zadný stabilizátor (10) za hlavným rámom (27) a zarovnajtie otvory pre skrutky.

Instalujte zadný stabilizátor (10) na zadné zahnutie hlavného rámu (27) dvoma skrutkami M8x70 (11), dvoma veľkými ohnutými podložkami Ø8 (12).

Instalácia pedálov

Kľuky, pedále, osky pedálov a pásky pedálov sú označené písmenom "R" pre pravý a "L" pre ľavý pedál.

Vložte osku ľavého pedála (71) do závitového otvoru v ľavej kľuke. Otáčajte osku pedála rukou v protismere hodinových ručičiek až do kontaktu.

Upozornenie: NEotáčajte osku pedálu v smere hodinových ručičiek, takýto postup zničí závit.

Skrutkovač v sade. Vložte osku pravého pedála (25) do závitového otvoru v pravej kľuke. Otáčajte osku pedála rukou rukou v smere hodinových ručičiek až do kontaktu.

### KROK 2.

Instalácia stĺpika sedadla, krytu stĺpika sedadla, sedáka a posuvnej rúrky sedadla

Nasaďte kryt stĺpika sedadla (32) na rúrku hlavného rámu (27). Vložte stĺpik sedadla do rukáva stĺpika sedadla (31) na trubku hlavného rámu (27) a potom pripevnite guľatý gombík stĺpika sedadla (30) na rúrku hlavného rámu (27) otočením v smere hodinových ručičiek.

Odstráňte tri veľké podložky Ø8xØ20x2.0 (41) a tri nylonové matice M8 (49) od spodnej časti sedáka (47). Povoľte nylonové matice a odstráňte podložky dodaným multifunkčným nástrojom so skrutkovačom Phillips. Umiestnite skrutky na spodku sedáka (47) do otvorov v hornej časti posuvnej rúrky sedadla (48), pripevnite troma veľkými podložkami Ø8xØ20x2.0 (41) a troma M8 nylonovými maticami (49). Utiahnite nylonové matice a podložky dodaným multifunkčným nástrojom so skrutkovačom Phillips.

Odstráňte jednu podložku Ø10xØ20x2.0 (53) a maticu skrutky sedadla M10 (54) z posuvnej rúrky sedadla (48).

Umiestnite skrutku posuvnej rúrky sedadla na spodnej strane posuvnej rúrky sedadla (48) do otvoru v hornej časti stĺpika sedadla (52), umiestnite

jednu podložku Ø10xØ20x2.0 (53) a naskrutkujte maticu závitovej rúrky sedadla M10 (54), ktorá bola vyskrutkovaná.

### KROK 3.

Instalácia stĺpika riadenia, krytu stĺpika riadenia a gombíka nastavenia napnutia.

Vyskrutkujte štyri skrutky M8x15 (57), odstráňte štyri veľké podložky Ø20xØ8x2.0 (12) z hlavného rámu (27). Uvoľnite skrutky dodaným kľúčom Allen S6.

Posuňte kryt stĺpika riadenia (55) hore až do stĺpika riadenia (59).

Pripojte predlžovací kábel snímača II = 850mm (26) z hlavného rámu (27) na predlžovací kábel snímača I (L = 1100 mm) (56) zo stĺpika riadenia (59). Nasaďte stĺpik riadenia (59) na rúrku hlavného rámu (27) a pripevnite štyrmi skrutkami M8x15 (57), so štyrmi veľkými ohnutými podložkami Ø8xØ20x2.0 (12), ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky dodaným kľúčom Allen S6.

Posuňte kryt stĺpika riadenia (55) dole až do stĺpika riadenia (59).

### KROK 4.

Instalácia počítača, riadidiel,

Vložte káble ručného snímača impulzov s káblom (66) do otvoru v stĺpiku riadenia (59), a potom ich vytiahnite z hornej časti stĺpika riadenia (59). Nasaďte riadidlá (65) pomocou svorky na stĺpiku riadenia (59) so snímačmi impulzov rúk nasmerovanými k sedadlu.

Pridržite riadidlá (65) v požadovanej polohe a upevnite viečko svorky (74), dištančný prvok Ø12x20x1.5 (75) a T-rukoväť riadidel (76) na svorke. Po nastavení utiahnite T-rukoväť riadidel (76).

Poznámka: Pred použitím T-rukoväť riadidel musí byť pevne utiahnutá.

Odstráňte štyri skrutky M5x10 (60) z počítača (63). Uvoľnite skrutky dodaným skrutkovačom Phillips, viacúčelového nástroja.

Pripojte káble ručného snímača impulzov L = 750 mm (66) a predlžovací kábel snímača (L = 1100 mm) (56) k vodičom, ktoré prichádzajú z počítača (63). Pripojte káble k stĺpiku riadenia (59).

Pripojte počítač (63) na hornom konci stĺpika riadenia (59) štyrmi skrutkami M5x10 (60), ktoré boli vyskrutkované. Utiahnite skrutky dodaným skrutkovačom Phillips, viacúčelového nástroja.

### KROK 5.

Instalácia AC adaptéra (posilňovača)

Zapnite jeden koniec AC adaptéra (72) do zásuvky napájacieho kábla (61) na zadnej ľavej strane krytu reťaze. Pred zapnutím starostlivo skontrolujte údaje na Adaptéri. Zapnite druhý koniec AC adaptéra (72) do nástennej elektrickej zásuvky

## Prenášanie zariadenia

Trenažer opatrne nadvihnúť na predné prepravné kolieska (obrázok – s.45) 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 počítača. Aby sme dosiahli

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

## Nastavenie výšky sedadla (obrázok – s.44)

Výšku sedadla je možné nastavovať prostredníctvom odskrutkovania otáčacieho gombíka u 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 riaditok (obrázok – s. 44)

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. 45)

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia.

Pomocou regulácie zadného stabilizátora dajte zariadenie do roviny.

## NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

### FUNKCIE TLAČIDIEL

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

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

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

**UP:** Toto tlačidlo slúži na: zvýšenie zadávanej hodnoty zvoleného

tréningového programu

**ENTER:** Tlačidlo pre potvrdenie zadých dát

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

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



### VOĽBA TRÉNINGU

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

### NASTAVENIE PARAMETROV TRÉNINGU

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

#### PARAMETRE TRÉNINGU:

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

Poznámka: Nie všetky programy sú nastaviteľné.

Stlačením tlačidla UP alebo DOWN rpe výber programu, na potvrdenie

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

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

## PROGRAMY

### PROGRAM MANUAL (P1)

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

parametre; stlačte START / STOP pre spustenie cvičenia.

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

### PREDBEŽNÉ PROGRAMY (P2-P7)

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

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

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

### PROGRAM BODY FAT (P8)

#### Nastavenie parametrov pre program body fat

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

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

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

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

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

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

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

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

BMR: Basal Metabolism Ratio – Index bazálneho metabolizmu

BMI: Body Mass Index – Index telesnej hmotnosti



## PROGRAM TARGET HEART RATE – CIEĽOVÁ SRDCOVÁ FREKVENCIA (P9)

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

Vyberte "TARGET H. R." pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potom stlačte tlačidlo ENTER. Prvý parameter "Time" - začne blikať, jeho hodnotu možno nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie hodnoty a prechod na ďalší parameter.

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

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

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

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

Pre cieľovú srdcovú frekvenciu sú 3 možné voľby:

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

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

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

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

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

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

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

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

## USER PROGRAM - UŽIVATEĽSKÝ PROGRAM (P13)

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

### Nastavenie parametrov pre užívateľský program - user program

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

Pokračujte pre všetky požadované parametre.

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

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

Stlačte tlačidlo START pre pokračovanie tréningu a dosiahnutie nedokončeného parametra.

## NAPÁJANIE

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

reštartuje.

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

## RIEŠENIE PROBLÉMOV

### Bicykel sa kolíše počas používania.

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

### Na displeji sa nezobrazia hodnoty

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

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

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

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

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

### Pri používaní bicykel produkuje prenikavý zvuk.

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

## ÚDRŽBA

- Pred každým požitím zariadenia sa najskôr presvedčte, či sú všetky skrutky, matice a otočné matice dobre dotiahnuté.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Špinu a prach odstraňujte výlučne mäkkou a vlhkou utierkou. Zo zariadenia odstraňujte stopy potu, nakoľko kyslé pH potu môže poškodiť jeho povrch.
- Zariadenie skladujte v suchom mieste, čím zaistíte jeho ochranu pred vlhkom a koróziou.
- Ak počítač nepracuje správne, presvedčte sa, prosím, či sú všetky káble dobre zapojené, a hlavne či je horný kábel dobre zapojený do počítača.
- Ak nie je možné regulovať odpor zariadenia, skontrolujte, či je horný

kábel senzora dobre spojený z dolným.

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

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

## POUŽÍVANIE

### Poloha

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

stacionárnom bicykli nahradzuje telesnú aktivitu vykonávanú na normálnom bicykli.



## Tvarovanie svalov

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

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

## Strata hmotnosti

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

Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

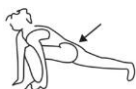
## NÁVOD NA TRÉNING

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

### Rozcvičková fáza

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

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

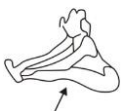


**Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov**  
Vykonajte cvičenie ako obr.



**Rozťahovanie stehenných svalov**

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



**Rozťahovanie stehenných svalov a kolien**

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



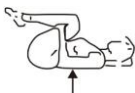
**Rozťahovanie horných častí tela**

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



**Rozťahovanie lýtkových svalov**

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



**Rozťahovanie nožných svalov**

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

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

Táto etapa si vyžaduje úsilie. Postupne počas pravidelného tréningu sa svaly Tvojich nôh stanú viac pružnejšie. Treba cvičiť svojím vlastným tempom, ale dôležité je, aby bolo stále udržiavané rovnaké tempo. Oddych dovoľuje na navrátiť normálny tep a ochladiť svaly. Táto etapa je zopakovaním rozcvičky a treba v nej pokračovať po dobu asi 5 minút. Treba

zopakovať rozťahovacie cvičenia, pričom si pamätajte, že 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 počítač

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 urobil, kontaktujte podnik, v ktorom ste kúpili zariadenie alebo zástupcov miestnej vlády. Nebezpečné látky, ktoré obsahujú elektronické zariadenia, môžu byť zapríčiniť nepožadované zmeny v životnom prostredí a aj škodiť ľudskému zdraviu.

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

### PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šią instrukciją. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
- Prieš 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. Ypatinę 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 įsisukti 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 110 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 sąrašė nurodytų dalių komplektaciją.
- Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.

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

### TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 25,7 kg, Smagratis – 7 kg  
Matmenys atskleidus – 96 x 62 x 134 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 110 kg  
Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

### KOMPONENTŲ SĄRAŠAS - Schema – p. 41

Nr	Aprašymas	Kiekis	Nr	Aprašymas	Kiekis	Nr	Aprašymas	Kiekis
1.	Varžtas ST4.2x25	6.	23.	Skriemulys su skriejiku Ø260	1.	45.	Poveržlė Ø6xØ12x1.0	1.
2.	Savisriegis su nukirpta kūgine galvute Phillips ST4.2x20	8.	24.	Dirželis	1.	46.	Varžtas M6X10	1.
3.	Poveržlė	2.	25.	Dešinysis pedalas	1.	47.	Sėdynės pagalvė	1.
4.	Kairysis grandinės dangtis	1.	26.	Jutiklio ilginamasis laidas II=850mm	1.	48.	Sėdynės slankiojantis vamzdis	1.
5.	Grįžratis	2.	27.	Pagrindinis rėmas	1.	49.	Nailoninė veržlė M8	3.
6.	Varžtas ST4.2x10	14.	28.	Jutiklis su laidu L=300m	1.	50.	Sėdynės slankiojančio vamzdžio galinis dangtelis	2.
7.	Dešinysis grandinės dangtis	1.	29.	Varžtas ST2.9x12	2.	51.	Sėdynės ribotuvas	1.
8.	Plastikinis dvipusis varžtas	2.	30.	Apvali rankenėlė M16	1.	52.	Sėdynės stovas	1.
9.	Galinio stabilizatoriaus galinis dangtelis	2.	31.	Sėdynės stovo įvorė	1.	53.	Poveržlė Ø10xØ20x2.0	1.
10.	Galinis stabilizatorius	1.	32.	Sėdynės stovo gaubtas	1.	54.	Varžto veržlė M10	1.
11.	Varžtas M8x70	2.	33.	Šešiakampė veržlė M10	2.	55.	Vairo stovo gaubtas	1.
12.	Didelė lenkta poveržlė Ø8xØ20x2.0	8.	34.	Kilpinis varžtas M6x36	2.	56.	Jutiklio ilginamasis laidas I(L=1100mm)	1.
13.	Priekinis stabilizatorius	1.	35.	Laikiklis U	2.	57.	Varžtas M8x15	4.
14.	Priekinio stabilizatoriaus galinis dangtelis	2.	36.	Spyruoklė Ø6	2.	58.	Variklis	1.
15.	Kupolo formos veržlė M8	2.	37.	Veržlė M6	2.	59.	Vairo stovas	1.
16.	Šešiakampė veržlė 7/8"	2.	38.	Smagratis	1.	60.	Varžtas M5X10	4.
17.	Poveržlė Ø23xØ34.5x2.5	1.	39.	Nailoninė veržlė M8	3.	61.	Magnetinio stabdžio lynas L=300mm	1.
18.	Guolio veržlė II 7/8"	1.	40.	Kilpinis varžtas M8x85	1.	62.	Veržlė 1/2"	1.
19.	Rutulinis guolis	2.	41.	Poveržlė Ø8xØ16x1.5	4.	63.	Kompiuteris	1.
20.	Guolio dangtis	2.	42.	Varžtas M8x20	1.	64.	Vairo galinis dangtelis	2.
21.	Guolio veržlė I 15/16"	1.	43.	Prispaudiklis	1.	65.	Vairas	1.
22.	Poveržlė Ø24xØ40x3.0	1.	44.	Guolis 6000zz	2.	66.	Rankinis pulso jutiklis su laidu L=750mm	2.

67.	Varžtas ST4.2x20	6.	70.	Varžtas ST2.9x16	1	73.	Variklio įtempimo lynas L=500mm	1
68.	Putplasčio vairo rankena	2	71.	Kairysis pedalas	1	74.	Apkabos dangtis	1
69.	Varžtas M8x70	2	72	Adapteris	1	75.	Distancinis elementas Ø12x20x1.5	1
						76.	Vairo T laikiklis	1

## MONTAVIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINIAI – P. 42 - 44)

### 1. ŽINGSNIS

Priekinio ir galinio stabilizatoriaus montavimas

Pastatykite priekinį stabilizatorių (12) prieš pagrindinį rėmą (27) ir priderinkite angas varžtams įsukti.

Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (13) prie pagrindinio rėmo priekinio išlenkimo (27), naudodami du varžtus M8x70 (69), dvi lenktas poveržles Ø8 (12) ir dvi kupolo formos veržles M8 (15).

Pastatykite galinį stabilizatorių (12) už pagrindinio rėmo (27) ir priderinkite angas varžtams įsukti.

Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (10) prie pagrindinio rėmo galinio išlenkimo (27), naudodami du varžtus M8x70 (11), dvi dideles lenktas poveržles Ø8 (12).

Pedalų montavimas

Skriejikai, pedalai, pedalų ašys ir juostos pažymėti "R" ženklu (dešinieji) ir "L" ženklu (kairieji).

Įstatykite kairiojo pedalo ašį (71) į kairiojo skriejiko srieginę angą. Sukite pedalo ašį ranka prieš laikrodžio rodyklės kryptį iki kontakto.

Įspėjimas: Nesukite pedalo ašies pagal laikrodžio rodyklės kryptį, nes taip galite pažeisti sriegius.

Atsuktuvus komplekte. Įstatykite dešiniojo pedalo ašį (25) į dešiniojo skriejiko srieginę angą. Sukite pedalo ašį ranka pagal laikrodžio rodyklės kryptį iki kontakto.

### 2. ŽINGSNIS

Sėdynės stovo, sėdynės stovo gaubto, sėdynės pagalvės ir sėdynės slankiojančio vamzdžio montavimas

Uždėkite sėdynės stovo gaubtą (32) ant pagrindinio rėmo vamzdžio (27).

Įstatykite sėdynės stovą į sėdynės stovo įvorę (31) ant pagrindinio rėmo vamzdžio (27) ir pritvirtinkite sėdynės stovo apvalią rankenėlę (30) prie pagrindinio rėmo vamzdžio (27), pasukdami ją pagal laikrodžio rodyklės kryptį.

Nuimkite tris dideles poveržles Ø8xØ20x2.0 (41) ir tris nailonines veržles M8 (49) iš sėdynės pagalvės apačios (47). Atsukite nailonines veržles ir nuimkite poveržles, naudodami komplekte esantį daugiafunkcinį įrankį su Phillips atsuktuvu. Perkiškite sėdynės pagalvės apačioje esančius varžtus (47) per angas, esančias sėdynės slankiojančio vamzdžio viršuje (48), sutvirtinkite trimis didelėmis poveržlėmis Ø8xØ20x2.0 (41) ir trimis nailoninėmis veržlėmis M8 (49). Nailonines veržles ir poveržles priveržkite, naudodami komplekte esantį daugiafunkcinį įrankį su Phillips atsuktuvu.

Nuimkite vieną poveržlę Ø10xØ20x2.0 (53) ir sėdynės varžto veržlę M10 (54) nuo sėdynės slankiojančio vamzdžio (48).

Perkiškite sėdynės slankiojančio vamzdžio varžtą, esantį sėdynės slankiojančio vamzdžio apačioje (48) per sėdynės stovo viršuje esančią angą (52), uždėkite vieną poveržlę Ø10xØ20x2.0 (53) ir priveržkite iš anksto atsuktą sėdynės varžto veržlę M10 (54).

### 3. ŽINGSNIS

Vairo stovo, vairo stovo gaubto ir įtempimo reguliavimo rankenėlės montavimas

Atsukite keturis varžtus M8x15 (57), nuimkite keturias dideles poveržles Ø20xØ8x2.0 (12) nuo pagrindinio rėmo (27). Varžtus atsukite, naudodami komplekte esantį Allen S6 raktą.

Pastumkite vairo stovo gaubtą (55) aukštyr vairo stovo (59).

Prijunkite jutiklio ilginamąjį laidą II=850mm (26) iš pagrindinio rėmo (27) prie jutiklio ilginamojo laido I (L=1100 mm) (56) iš vairo stovo (59).

Uždėkite vairo stovą (59) ant pagrindinio rėmo vamzdžio (27) ir pritvirtinkite keturiais varžtais M8x15 (57), naudodami iš anksto atsuktas dideles lenktas poveržles Ø8xØ20x2.0 (12),. Varžtus priveržkite komplekte esančiu Allen S6 raktu.

Pastumkite vairo stovo gaubtą (55) žemyn vairo stovo (59).

### 4. ŽINGSNIS

Kompiuterio, vairo montavimas.

Įkiškite pulso jutiklio laidus (66) į vairo stovę esančią angą (59) po to ištraukite juos iš vairo stovo viršaus (59). Uždėkite vairą (65) per apkabą, esančią ant vairo stovo (59) su pulso jutikliais, nukreiptais link sėdynės.

Laikydami vairą (65) norimoje padėtyje, pritvirtinkite apkabos dangtelį (74), distancinį elementą Ø12x20x1.5 (75) ir vairo T laikiklį (76) prie apkabos. Sureguliuavę, priveržkite vairo T laikiklį (76).

ĮSPĖJIMAS: Prieš naudojimą, tvirtai priveržkite vairo T laikiklį.

Atsukite keturis varžtus M5x10 (60) prie kompiuterio (63). Varžtus atsukite komplekte esančiu daugiafunkcinio įrankio Phillips atsuktuvu.

Prijunkite pulso jutiklio laidus L=750 mm (66) ir jutiklio ilginamąjį laidą I (L=1100 mm) (56) prie laidų, kyšančių iš kompiuterio (63). Pritvirtinkite laidus prie vairo stovo (59).

Pritvirtinkite kompiuterį (63) prie vairo stovo viršutinio galo (59), naudodami iš anksto atsuktus keturis varžtus M5x10 (60). Varžtus priveržkite komplekte esančiu daugiafunkcinio įrankio Phillips atsuktuvu.

### 5. ŽINGSNIS

AC adapterio (maitinimo šaltinio) montavimas

Prijunkite vieną AC adapterio laido galą (72) prie maitinimo laido lizdo (61), esančio kairiojo grandinės dangčio galinės pusės. Prieš įjungdami, kruopščiai patikrinkite adapterio specifikaciją. Prijunkite antrą AC adapterio laido galą (72) prie elektros lizdo

## Įrenginio perkėlimas į kitą vietą

Atsargiai pakelkite dviratį ant priekinių transportavimo ratukų (brėžinys- p.45) 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 16. Perkrovimo sistema yra nepriklausoma nuo greičio..

## Sėdynės aukščio reguliavimas (brėžinys p.44)

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 (brėžinys p. 44)

Vairo padėtį galima reguliuoti atsukant rankenėlę prieš laikrodžio rodyklių kryptį ir nustatant tinkamą poziciją. Po to reikia prisukti rankenėlę, kad

užblokuotų nustatytą poziciją.

## Prietaiso horizontalumo nustatymas (brėžinys p. 45)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Nustatykite įrenginio horizontalumą naudodami užpakalinio stabilizatoriaus rankenėles.



## SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

### MYGTUKŲ FUNKCIJOS

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

**DOWN:** Šis mygtukas leidžia sumažinti treniruotės programos vertę

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

**UP:** Mygtukas leidžia padidinti įvestą vertę

pasirinkti treniruotės programą

**ENTER:** Šis mygtukas leidžia patvirtinti įvestus duomenis.

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

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



### TRENIRUOTĖS PASIRINKIMAS

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

### TRENIRUOTĖS PARAMETRŲ NUSTATYMAS

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

### TRENIRUOTĖS PARAMETRAI:

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

Įspėjimas: Ne visos programos gali būti keičiamos

Paspauskite Up arba Down mygtuką, kad pasirinktumėte programą,

patvirtinkite programą ENTER/MODEL mygtuku. Prieš pradėdamas

pratimus, vartotojas gali nustatyti pratimo trukmės laiką. Norėdami padidinti

arba sumažinti apkrovą, paspauskite UP arba DOWN mygtuką

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

### PROGRAMOS

#### PROGRAMA MANUAL (P1)

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

Atlikite tą pačią procedūrą visiems kitiems parametrams, ir paspauskite

START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę.

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

#### PRADINĖS PROGRAMOS (P2-P7)

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

#### PRADINIŲ PROGRAMŲ PARAMETRŲ NUSTATYMAS

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

Atlikite tą pačią procedūrą visiems kitiems parametrams, ir paspauskite

START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę.

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

#### PROGRAMA BODY FAT (P16)

##### BODY FAT PROGRAMOS PARAMETRŲ NUSTATYMAS

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

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

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

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

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

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

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

BMR: Basal Metabolism Ratio – bazinė medžiagų apykaitos norma

BMI: Body Mass Index – kūno masės indeksas.

#### PROGRAMA TARGET HEART RATE - TIKSLINIS ŠIRDIES RITMAS (P9)

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

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

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

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

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

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

Yra 3 tikslinio širdies ritmo lygiai:

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

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

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

### HEART RATE CONTROL (ŠIRDIES RITMO KONTROLĖ) PROGRAMOS PARAMETRŲ NUSTATYMAS

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

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

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

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

### USER PROGRAM - VARTOTOJO PROGRAMA (P13)

Vartotojo programa leidžia nustatyti programą pagal savo poreikius.

### VARTOTOJO PROGRAMOS PARAMETRŲ NUSTATYMAS - USER PROGRAM

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

Atlikite tą pačią procedūrą visiems kitiems parametrams.

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

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

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

### MAITINIMO ŠALTINIS

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

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

### PROBLEMŲ SPRENDIMAS

#### Naudojimo metu dviratis svyruoja.

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

#### Displėjuje nerodoma jokia vertė

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

#### Nerodomas širdies ritmas arba netinkamas/netikslus širdies ritmo matavimas

1. Įsitikinkite, kad pulso jutiklių laidai tinkamai prijungti.
2. Jei nesate įsitikinę, ar pulso matavimas tikslus, matavimo metu laikykite abi (o ne vieną) rankas ant pulso jutiklių.
3. Pulso jutikliai per stipriai spaudžiami. Laikydami rankas ant pulso jutiklių, nespauskite per stipriai.

#### Naudojimo metu dviratis skleidžia cypimą.

Dviratyje gali būti iškilbė varžtai, patikrinkite priveržkite iškilbusius varžtus.

### KONSERVAVIMAS

- Kiekvieną kartą prieš naudojant prietaisą, reikia patikrinti, ar visi varžtai, veržlės ir rankenėlės prisukti.
- Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Šalinkite prakaito dėmes, nes rūgšti reakcija gali pažeisti apmušimą.
- Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, norint jį apsaugoti nuo drėgmės ir korozijos.
- Jeigu spidometras neveikia taisyklingai prašome patikrinti ar visi laidai gerai prijungti, ypač viršutinis laidas su spidometru. Jeigu spidometras dar neveikia taisyklingai, reikia patikrinti ar maitintuvo laidas arba

- 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. negalima išmesti kartu su naminiomis 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 pedala 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 treniruotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą, keiskite treniravimo programas. Treniruotę reikia pradėti nuo apšilimo

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

## Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

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

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

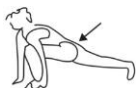
## Treniravimo instrukcija

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

## Apšilimo fazė

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

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



### Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



### Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.

Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



### Šlaunų raumenų ištempimas

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



### Viršutinių kūno dalių ištempimas

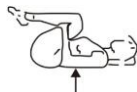
Atsistokite ant grindų žergtai, pakelkite abi rankas virš galvos (kaip parodyta pieš.), ir po to ištempkite pečių raumenis.



### 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 pabaigimo ir stabdymo būdas

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

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

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

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



### Taikoma skaitikliui

Perbrauktos šiukšliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiama išmesti kartu su kitomis atliekomis. Sutinkamai su EEJ direktyva dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų tvarkymo, šiai įrangai taikomi atskiri šalinimo metodai. Vartotojas, kuris ketina pašalinti šį produktą, įpareigotas jį atiduoti į elektros ir elektroninės įrangos atliekų surinkimo aikštelę, paskatindamas pakartotinį naudojimą, perdirbimą, ir natūralios aplinkos apsaugą. Šiuo tikslu, susisiekite su produkto pardavėju, arba vietinių valdžių atstovu. Pavojingos elektroninės įrangos sudedamosios dalys gali sukelti nepalankius ilgalaikius aplinkos pakitimus, 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, ārkārtīgi saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētajiem iznāk, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
- Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
- Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt ierīces jāpaliek pa 2 m brīvas telpas katrā pusē, kas vajadzīgs drošai lietošanai.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārlicinās, 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 - 110 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 – 25,7 kg, Spara rats – 7 kg  
Izmērs pēc montāžas – 96 x 62 x 134 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 110 kg  
Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

### SASTĀVDAĻU SARAKSTS

Shēma – I. 41

Nr	Apraksts	Dau.	Nr	Apraksts	Dau.	Nr	Apraksts	Dau.
1	Skrūve ST4.2x25	6	24	Josta	1	47	Sēdekļa spilvens	1
2	Pašvītņgriezies skrūve ar nogrieztu konusveida galviņu Phillips ST4.2x20	8	25	Labais pedālis	1	48	Sēdekļa pārbīdāmā caurule	1
3	Paplāksne	2	26	Sensora pagarinājuma kabelis II=850mm	1	49	Neilona uzgrieznis M8	3
4	Kreisais ķēdes pārsegs	1	27	Galvenais rāmis	1	50	Sēdekļa pārbīdāmās caurules galējais aizbāznis	2
5	Griezulis	2	28	Sensors ar vadu L=300m	1	51	Sēdekļa ierobežotājs	1
6	Skrūve ST4.2x10	14	29	Skrūve ST2.9x12	2	52	Sēdekļa kolonna	1
7	Labais ķēdes pārsegs	1	30	Apaļa regulētājgoga M16	1	53	Paplāksne Φ10xΦ20x2.0	1
8	Plastmasas divpusēja skrūve	2	31	Stūres kolonnas ieliktnis	1	54	Skrūves uzgrieznis M10	1
9	Aizmugurējā stabilizatora galējais aizbāznis	2	32	Stūres kolonnas pārsegs	1	55	Stūres kolonnas pārsegs	1
10	Aizmugurējais stabilizators	1	33	Sešstūru uzgrieznis M10	2	56	Sensora pagarinājuma kabelis I(L=1100mm)	1
11	Skrūve M8x70	2	34	Skrūve ar cilpu M6x36	2	57	Skrūve M8x15	4
12	Liela izliekta paplāksne Φ8xΦ20x2.0	8	35	U turētājs	2	58	Dzinējs	1
13	Priekšējais stabilizators	1	36	Atspere Ø6	2	59	Stūres kolonna	1
14	Priekšējā stabilizatora galējais aizbāznis	2	37	Uzgrieznis M6	2	60	Skrūve M5x10	4
15	Kupolveida uzgrieznis M8	2	38	Spara rats	1	61	Magnētiskās bremzes trose L=300mm	1
16	Sešstūru uzgrieznis 7/8"	2	39	Neilona uzgrieznis M8	3	62	Uzgrieznis 1/2"	1
17	Paplāksne Ø23xØ34.5x2.5	1	40	Skrūve ar cilpu M8x85	1	63	Dators	1
18	Gultņa uzgrieznis II 7/8"	1	41	Paplāksne Φ8xΦ16x1.5	4	64	Stūres galējais aizbāznis	2
19	Lodīšu gultnis	2	42	Skrūve M8x20	1	65	Stūre	1
20	Gultņa vāks	2	43	Piespiednis	1	66	Pulsa sensors ar vadu L=750mm	2
21	Gultņa uzgrieznis I 15/16"	1	44	Gultnis 6000zz	2	67	Skrūve ST4.2x20	6
22	Paplāksne Ø24xØ40x3.0	1	45	Paplāksne Φ6xΦ12x1.0	1	66	Pulsa sensors ar vadu L=750mm	2



67	Skrūve ST4.2x20	6	70	Skrūve ST2.9x16	1	73	Dzinēja spriegošanas troses L=500mm	1
68	Putuplasta stūres rokturis	2	71	Kreisais pedālis	1	74	Apskavas vāks	1
69	Skrūve M8x70	2	72	Adapteris	1	75	Starplika Ø12x20x1.5	1
						76	Stūres T turētājs	1

## MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLS– L. 42 - 44)

### 1. SOLIS

Priekšējā un aizmugurējā stabilizatora uzstādīšana

Novietojiet priekšējo stabilizatoru (13) pirms galvenā rāmja (27) un pielāgojiet skrūvju atverēm.

Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (13) pie galvenā rāmja priekšējā izliekuma (27), izmantojot divas skrūves M8x70 (69), divas izliektas paplāksnes Ø8 (12) un divas kupolveida uzgriežņus M8 (15).

Novietojiet aizmugurējo stabilizatoru (10) aiz galvenā rāmja (27) un pielāgojiet skrūvju atverēm.

Piestipriniet aizmugurējo stabilizatoru (10) pie galvenā rāmja aizmugurējā izliekuma (27), izmantojot divas skrūves M8x70 (11), divas lielas izliektas paplāksnes Ø8 (12).

Pedāļu uzstādīšana

Kloķus, pedāļus, pedāļu asi un pedāļu jostas ir apzīmētas ar "R" zīmi (labie) un ar "L" zīmi (kreisie).

Ievietojiet kreisā pedāļa asi (71) kreisā kloķa vītņu caurumā. Pagrieziet pedāļa asi ar roku pret pulksteņrādītāja virzienu līdz kontaktam.

Brīdinājums: Negrieziet pedāļa asi pēc pulksteņrādītāja virziena, jo tas varētu sabojāt vītņi.

Skrūvgriezis komplektā. Ievietojiet labā pedāļa asi (25) labā kloķa vītņu caurumā. Pagrieziet pedāļa asi ar roku pēc pulksteņrādītāja virziena līdz kontaktam.

### 2. SOLIS

Sēdekļa kolonnas, sēdekļa kolonnas pārsega, sēdekļa spilvena un sēdekļa pārbīdāmās caurules uzstādīšana

Uzstādiet sēdekļa kolonnas pārsegu (32) uz galvenā rāmja caurules (27). Ievietojiet sēdekļa kolonnu sēdekļa kolonnas ieliktnī (31) uz galvenā rāmja caurules (27) un pēc tam piestipriniet apaļu sēdekļa kolonnas regulētājogu (30) uz galvenā rāmja caurules (27), pagriežot to pēc pulksteņrādītāja virziena.

Noņemiet trīs lielas paplāksnes Ø8xØ20x2.0 (41) un trīs neilona uzgriežņus M8 (49) no sēdekļa spilvena apakšdaļas (47). Neilona uzgriežņus un paplāksnes atskrūvējiet ar komplektā esošo vairākfunkciju Phillips instrumentu ar skrūvgriezi. Ievietojiet sēdekļa spilvena apakšdaļā esošās skrūves (47) cauri caurumiem, kas atrodas sēdekļa pārbīdāmās caurules augšdaļā (48), piestipriniet, izmantojot trīs lielas paplāksnes Ø8xØ20x2.0 (41) un trīs neilona uzgriežņus M8 (49). Neilona uzgriežņus un paplāksnes pieskrūvējiet ar komplektā esošo vairākfunkciju Phillips instrumentu ar skrūvgriezi.

Noņemiet vienu paplāksni Ø10xØ20x2.0 (53) un sēdekļa skrūves uzgriezni M10 (54) no sēdekļa pārbīdāmās caurules (48).

Ievietojiet sēdekļa pārbīdāmās caurules skrūvi, kas atrodas sēdekļa

pārbīdāmās caurules apakšdaļā (48), cauri sēdekļa kolonnas augšdaļā esošajam caurumam (52), uzstādiet vienu paplāksni Ø10xØ20x2.0 (53) un pieskrūvējiet iepriekš atskrūvēto sēdekļa skrūves uzgriezni M10 (54).

### 3. SOLIS

Stūres kolonnas, stūres kolonnas pārsega un spriegojuma regulētājogus uzstādīšana

Atskrūvējiet četras skrūves M8x15 (57), noņemiet četras lielas paplāksnes Ø20xØ8x2.0 (12) no galvenā rāmja (27). Skrūves atskrūvējiet ar komplektā esošo Allen S6 atslēgu.

Pārbīdiet stūres kolonnas pārsegu (55) uz stūres kolonnas augšu (59).

Savienojiet sensora pagarinājuma kabeli II=850mm (26) no galvenā rāmja (27) ar sensora pagarinājuma kabeli I (L=1100 mm) (56) no stūres kolonnas (59).

Uzstādiet stūres kolonnu (59) uz galvenā rāmja caurules (27) un nostipriniet, izmantojot iepriekš atskrūvētās četras skrūves M8x15 (57), četras lielas izliektas paplāksnes Ø8xØ20x2.0 (12). Skrūves pieskrūvējiet ar komplektā esošo Allen S6 atslēgu.

Pārbīdiet stūres kolonnas pārsegu (55) uz stūres kolonnas apakšu (59).

### 4. SOLIS

Datora, stūres uzstādīšana,

Ievietojiet pulsa sensora vadus (66) stūres kolonnā esošajā caurumā (59) un pēc tam izvelciet tos no stūres kolonnas augšdaļas (59). Uzstādiet stūri (65) caur stūres kolonnas apskavu (59) ar pulsa sensoriem, vēršot pret sēdekli.

Turot stūri (65) vajadzīgā pozīcijā, piestipriniet apskavas vāku (74), starpliku Ø12x20x1.5 (75) un stūres T turētāju (76) pie apskavas. Pēc pielāgošanas, pieskrūvējiet stūres T turētāju (76).

BRĪDINĀJUMS: Pirms lietošanas, pievelciet stūres T turētāju.

Atskrūvējiet četras skrūves M5x10 (60) no datora (63). Skrūves atskrūvējiet ar komplektā esošo vairākfunkciju instrumenta Phillips skrūvgriezi.

Savienojiet pulsa sensora vadus L=750 mm (66) un sensora pagarinājuma vadu I (L=1100 mm) (56) ar vadiem, kas virzās no datora (63). Vadus piestipriniet pie stūres kolonnas (59).

Uzstādiet datoru (63) uz stūres kolonnas augšējā gala (59), izmantojot iepriekš atskrūvētās četras skrūves M5x10 (60). Skrūves pieskrūvējiet ar komplektā esošo vairākfunkciju instrumenta Phillips skrūvgriezi.

### 5. SOLIS

AC adaptera (barošanas bloka) uzstādīšana.

Vienu AC adaptera galu pievienojiet barošanas vada ligzdai (61), kas atrodas kreisā ķēdes pārsega mugurpusē. Pirms ieslēgšanas, rūpīgi pārbaudiet Adaptera specifikāciju. Pievienojiet otru AC adaptera galu (72) elektrotīkla kontaktligzdai

## IERĪCES PĀRVIETOŠANA

Uzmanīgi paceliet treniņieru uz priekšējiem transporta skrūvīšiem (attēls– I.45) un turēšot 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 16. Piepūles sistēma ir neatkarīga no ātruma.

### Sēdekļa augstuma regulēšana (attēls– I.44)

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, pārbīdot 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 (attēls– I.44)

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. 45)

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

## SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

### POGU FUNKCIJAS

#### START/STOP: 1.

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

**DOWN:** Šī poga ļauj samazināt ievadīto treniņas programmas vērtību

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

**UP:** Šī poga ļauj:

palielināt ievadītās vērtības

izvēlēties treniņa programmu

**ENTER:** Šī poga ļauj apstiprināt ievadītos datus.

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

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



### TRENIŅA IZVĒLE

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

### TRENIŅA PARAMETRU IESTATĪŠANA

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

#### TRENIŅA PARAMETRI:

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

Brīdinājums: Ne visas programmas ir regulējamas.

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

izvēli, nospiežot ENTER/MODEL pogu Pirms vingrinājumu sākšanas, lietotājs var iestatīt vingrinājumu ilgumu. Lai palielinātu vai samazinātu slodzi, izmantojiet UP vai DOWN pogas

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

### PROGRAMMAS

#### PROGRAMMA MANUAL (P1)

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

sāktu treniņu.

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

#### SĀKOTNĒJĀS PROGRAMMAS (P2-P7)

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

##### Sākotnējo programmu parametru iestatīšana

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

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

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

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

#### PROGRAMMA BODY FAT (P8)

##### Body fat programmas parametru iestatīšana

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

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

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

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

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

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

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

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

BMR: Basal Metabolism Ratio – bazālais metabolisma līmenis

BMI: Body Mass Index – ķermeņa masas indekss.

#### PROGRAMMA TARGET HEART RATE - MĒRĶA SIRDS RITMS (P9)

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

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

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

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

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

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

Ir iespējami 3 pulsa līmeņi:

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

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

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

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

### Heart rate control (pulsa kontrole) parametru iestatīšana

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

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

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

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

## USER PROGRAM - LIETOTĀJA PROGRAMMA (P13)

Lietotāja programma ļauj lietotājam iestatīt programmu atbilstoši savām vajadzībām.

### Lietotāja programmas - user program parametru iestatīšana

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

Atkārtojiet procedūru pārējiem parametriem.

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

## STRĀVAS PADEVE

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

i ieslēgšanai.

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

## PROBLĒMU RISINĀJUMI

### Lietošanas laikā velosipēds šūpojas.

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

### Uz displeja nekas neparādās

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

2. Pārbaudiet barošanas vadu.

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

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

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

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

### Lietošanas laikā velosipēds izdod pīkstošu skaņu.

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

## KONSERVĀCIJA

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

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

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

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

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

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

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

## LIETOŠANA

### Pozīcija

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

Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai (zīmējums).Vingrinājumu stacionārā treniņierīcē aizstāj vingrinājumus veicamus parastā velosipēdā..

### Muskuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka nevarēsīt trenēt tik ilgi, cik jūs gribēsīt. 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. Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī.

### Svara zaudēšana

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

sasniesīt tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu.

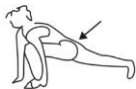
## TRENIŅA INSTRUKCIJA

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

### Iesildīšanās fāze

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

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



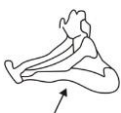
#### Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



#### Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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



#### Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

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



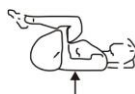
#### Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

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



#### Lielu muskuļu izstiepšana

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



#### Kāju muskuļu izstiepšana

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

### Treniņa fāze, atpūta, vingrināšanas sesijas pabeigšanas metode un bremzēšana

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

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

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

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



#### Attiecās uz skaitītāju

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

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

### SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
  - Bevor Sie mit dem Training beginnen, befragen Sie Ihren Arzt und holen Sie dessen Rat ein zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimitteln, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
  - Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören
  - Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet
  - Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 2 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten.
  - Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
  - Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es systematisch gewartet und kontrolliert wird.
  - Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte
    - sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eines der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektem Gerät darf nicht benutzt werden.
    - Beim Training tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während der Übung sich an die Griffe halten und den Sattel nicht verlassen.
    - Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 110 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 – 25,7 kg, Schwungrad – 7 kg  
Abmessungen nach dem Aufbau: – 96 x 62 x 134 cm

Höchstbelastung - 110 kg  
Gerät zum Ganzkörpertraining

### ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.41

Nr	Beschreibung	Menge	Nr	Beschreibung	Menge	Nr	Beschreibung	Menge
1	Schraube ST4.2x25	6	20	Lagerabdeckung	2	39	Nylonmutter M8	3
2	Schneidschraube mit abgeflachtem Phillips ST4.2x20 Halbrundkopf	8	21	Lagermutter I 15/16"	1	40	Ringschraube M8x85	1
3	Unterlegscheibe	2	22	Unterlegscheibe Ø24xØ40x3.0	1	41	Unterlegscheibe Ø8xØ16x1.5	4
4	Linke Kettenverkleidung	1	23	Riemenrad mit Kurbel Ø260	1	42	Schraube M8x20	1
5	Drehscheibe	2	24	Riemen	1	43	Klemme	1
6	Schraube ST4.2x10	14	25	Rechtes Pedal	1	44	Lager 6000zz	2
7	Rechte Kettenverkleidung	1	26	Verlängerungskabel des Sensors II=850mm	1	45	Unterlegscheibe Ø6xØ12x1.0	1
8	Beidseitige Plastikschraube	2	27	Hauptrahmen	1	46	Schraube M6X10	1
9	Endkappe des hinteren Stabilisators	2	28	Sensor mit Kabel L=300m	1	47	Sattelpolster	1
10	Hinterer Stabilisator	1	29	Schraube ST2.9x12	2	48	Schieberohr des Sattels	1
11	Schraube M8x70	2	30	Runder Drehknopf M16	1	49	Nylonmutter M8	3
12	Große Unterlegscheibe gebogen Ø8xØ20x2.0	8	31	Stange der Lenkersäule	1	50	Endkappe des Sattelschieberohrs	2
13	Vorderer Stabilisator	1	32	Verkleidung der Lenkersäule	1	51	Sattel-Begrenzer	1
14	Endkappe des vorderen Stabilisators	2	33	Sechskantmutter M10	2	52	Sattelsäule	1
15	Kappenmutter M8	2	34	Ringschraube M6x36	2	53	Unterlegscheibe Ø10xØ20x2.0	1
16	Sechskantmutter 7/8"	2	35	U-Halterung	2	54	Schraubenmutter M10	1
17	Unterlegscheibe Ø23xØ34.5x2.5	1	36	Feder Ø6	2	55	Verkleidung der Lenkersäule	1
18	Lagermutter II 7/8"	1	37	Mutter M6	2	56	Verlängerungskabel des Sensors I(L=1100mm)	1
19	Kugellager	2	38	Schwungrad	1	57	Schraube M8x15	4



58	Motor	1	65	Lenker	1	72	Adapter	1
59	Lenkersäule	1	66	Hand- Impulssensor mit Kabel L=750mm	2	73	Motorspannseil L=500mm	1
60	Schraube M5X10	4	67	Schraube ST4.2x20	6	74	Klemmen-Verkleidung	1
61	Magnetischer Bremszug L=300mm	1	68	Lenker-Schaumstoffgriff	2	75	Distanzhalter Ø12x20x1.5	1
62	Mutter 1/2"	1	69	Schraube M8x70	2	76	Lenker-T-Griff	1
63	Computer	1	70	Schraube ST2.9x16	1			
64	Endkappe des Lenkers	2	71	Linkes Pedal	1			

## AUFBAUANLETUNG (BILDER – SEITEN 42 - 44)

### SCHRITT 1.

Installation der vorderen und hinteren Stabilisatoren

Stellen Sie den vorderen Stabilisator (13) vor dem Hauptrahmen ein (27) und passen Sie die Schraubenöffnungen an.

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (13) an der vorderen Krümmung des Hauptrahmens (27) mit zwei M8x70 Schrauben (69), zwei gebogenen Unterlegscheiben Ø8 (12) und zwei Kappenmutter M8 (15).

Stellen Sie den hinteren Stabilisator (10) hinter dem Hauptrahmen ein (27) und passen Sie die Schraubenöffnungen an.

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (10) an der hinteren Krümmung des Hauptrahmens (27) mit zwei M8x70 Schrauben (11) und zwei großen gebogenen Unterlegscheiben Ø8 (12).

Installation der Pedale

Kurbel, Pedale, Pedalachsen und Pedalbänder sind mit den Zeichen „R“ für rechtes und „L“ für linkes Pedal gekennzeichnet.

Setzen Sie die Achse des linken Pedals (71) in die Gewindeöffnung in der linken Kurbel ein. Drehen Sie die Pedalachse mit der Hand in entgegengesetzter Richtung zum Uhrzeigersinn, bis zum Anschlag.

Achtung: Drehen Sie die Pedalachse NICHT im Uhrzeigersinn; ein solches Vorgehen beschädigt die Gewinde.

Schrauben im Set. Setzen Sie die Achse des rechten Pedals (25) in die Gewindeöffnung in der rechten Kurbel ein. Drehen Sie die Pedalachse mit der Hand in entgegengesetzter Richtung zum Uhrzeigersinn, bis zum Anschlag.

### SCHRITT 2.

Installation der Sattelsäule, Verkleidung der Sattelsäule, des Sattelpolsters sowie des Schieberohrs des Sattels

Schieben Sie die Verkleidung der Sattelsäule (32) auf das Rohr des Hauptrahmens (27). Setzen Sie die Sattelsäule in die Stange der Sattelsäule (31) auf dem Hauptrahmen (27) ein und befestigen Sie danach den runden Drehknopf der Sattelsäule (30) am Rohr des Hauptrahmens (27), im Uhrzeigersinn drehend.

Nehmen Sie die drei großen Unterlegscheiben Ø8xØ20x2.0 (41) und drei Nylonmutter M8 (49) von der Unterseite des Sattelpolsters (47). Lösen Sie die Nylonmutter und nehmen Sie die Unterlegscheiben mit dem mitgelieferten Multifunktionswerkzeug mit Phillips-Schrauber ab. Legen Sie die Schrauben auf der Unterseite des Sattelpolsters (47) durch die Öffnungen auf der Oberseite des Schieberohrs des Sattels (48), befestigen Sie diese mit drei großen Unterlegscheiben Ø8xØ20x2.0 (41) und drei Nylonmutter M8 (49). Schrauben Sie die Nylonmutter und die Unterlegscheiben mit dem mitgelieferten Multifunktionswerkzeug mit Phillips-Schrauber fest.

Nehmen Sie eine Unterlegscheibe Ø10xØ20x2.0 (53) und Schraubenmutter des Sattels M10 (54) vom Schieberohr des Sattels (48) ab.

Legen Sie die Schraube des Schieberohrs des Sattels auf der Unterseite des Schieberohrs des Sattels (48) durch die Öffnung auf der Oberseite der Sattelsäule (52) durch, legen Sie eine Unterlegscheibe Ø10xØ20x2.0 (53) an und schrauben Sie die Schraubenmutter des Sattels fest (54), die

### Verlegung des Gerätes

Das Crosstrainer vorsichtig auf vordere Förderrollen heben (Bild - S.45) 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

gelöst worden ist.

### SCHRITT 3.

Installation der Lenkersäule, der Verkleidung der Lenkersäule sowie des Drehreglers der Spannung

Lösen Sie die vier Schrauben M8x15 (57), nehmen Sie die vier großen Unterlegscheiben Ø20xØ8x2.0 (12) vom Hauptrahmen ab (27). Lösen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Schlüssel Allen S6.

Verschieben Sie die Verkleidung der Lenkerstange (55) nach oben zur Lenkerstange (59).

Schließen Sie das Verlängerungskabel des Sensors II=850mm (26) vom Hauptrahmen (27) an das Verlängerungskabel des Sensors I (L=1100 mm) (56) von der Lenkersäule an (59).

Legen Sie die Lenkersäule (59) auf das Rohr des Hauptrahmens (27) und befestigen Sie diese mit vier M8x15 (57) Schrauben, mit den vier großen Unterlegscheiben, gebogen Ø8xØ20x2.0 (12), die abgenommen wurden. Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Schlüssel Allen S6 fest. Verschieben Sie die Verkleidung der Lenkersäule (55) nach unten zur Lenkersäule (59).

### SCHRITT 4.

Installation des Computers, Lenkers,

Legen Sie die Kabel des Hand-Impulssensors mit Kabel (66) durch die Öffnung in der Lenkersäule (59) und ziehen Sie diese danach von der Oberseite der Lenkersäule (59). Legen Sie den Lenker (65) durch die Klemme auf der Lenkersäule (59) mit den Hand-Impulssensoren zum Sattel hin gerichtet.

Halten Sie den Lenker (65) in der gewünschten Position und befestigen Sie die Klemmen-Abdeckung (74), das Distanzelement Ø12x20x1.5 (75) und die T-Halterung des Lenkers (76) an der Klemme. Nach der Regulierung, ziehen Sie die T-Halterung des Lenkers fest (76).

ACHTUNG: Vor dem Gebrauch muss die T-Halterung des Lenkers gut festgezogen werden.

Lösen Sie die vier M5x10 (60) Schrauben vom Computer (63). Lösen Sie diese Schrauben mit dem mitgelieferten Phillips Schrauber des Multifunktionswerkzeugs. Schließen Sie die Kabel des Hand-Impulssensors L=750 mm (66) und das Verlängerungskabel des Sensors I (L=1100 mm) (56) an die Kabel an, die aus dem Computer hinausgehen (63). Befestigen Sie die Kabel an der Lenkersäule (59).

Befestigen Sie den Computer (63) am oberen Ende der Lenkersäule (59) mit den vier M5x10 Schrauben (60), die gelöst worden sind. Ziehen Sie diese Schrauben mit dem mitgelieferten Phillips Schrauber des Multifunktionswerkzeugs fest.

### SCHRITT 5.

Installation des AC-Adapters (Netzteils)

Schließen Sie ein Ende des AC-Netzteils (72) an die Buchse des Stromversorgungskabels (61) auf der Rückseite der linken Kettenverkleidung an. Überprüfen Sie vor dem Einschalten sorgfältig die auf dem Netzteil angegebene Spezifikation. Schließen Sie das andere Ende des AC-Netzteils (72) an die Wandsteckdose

### Höheneinstellung Sattel (Bild – S.44)

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 (Bild – S.44)

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

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

#### Nivellierung des Gerätes (BILD - S.45)

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

Das Gerät mittels Knebelgriffen des hinteren Stabilisators

### BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

#### TASTENFUNKTIONEN

**START/STOP:** 1. Trainingsstart und Trainingspause.

2. Start der Messung des Körperfetts und Ende des Körperfettprogramms.

3. Funktioniert nur im Stop Modus – Anhalten. Wenn Sie die gedrückte Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, wird der Wert aller Funktionen auf Null zurückgesetzt.

**DOWN:** Reduziert den Wert des ausgewählten Trainingsparameter: TIME (Zeit), **DISTANCE** (Distanz) usw. Während des Trainings reduziert diese Taste den belastenden Widerstand.

**UP:** Erhöht den Wert des ausgewählten Trainingsparameters. Während des Trainings erhöht diese Taste den belastenden Widerstand.

**ENTER:** Zur Eingabe des gewünschten Werts oder Trainingsmodus.

**TEST(RECOVERY):** Drücken Sie diese Taste, um zur Recovery Funktion zu wechseln, wenn der Computer eine Herzschlagfrequenz besitzt. Nach einer Minute wird der Fitness-Level wiederhergestellt - Fitness Level 1-6. F1 ist der beste, und F6 der schlechteste Level.

**MODE:** Dient während des Trainings zum Umschalten des Displays von RPM (Drehzahl) zu SPEED (Geschwindigkeit), ODO zu DIST (Distanz) und WATT zu Calories (Kalorien).



#### AUSWAHL DES TRAININGS

Treffen Sie nach dem Einschalten eine Wahl mithilfe der UP oder DOWN Tasten, danach drücken Sie ENTER um in den gewünschten Modus zu wechseln.

#### Einstellung der Trainingsparameter

Nach der Auswahl des gewünschten Programms können Sie viele Trainingsparameter im Vorfeld einstellen, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

#### Trainingsparameter:

TIME/DISTANCE/CALORIES/AGE (Zeit/Distanz/Kalorien/Alter)

Achtung: In manchen Programmen sind nicht alle Parameter regulierbar.

Nach der Auswahl des Programms, führt die ENTER Taste zum Blinken des Parameters "Time" (Zeit). Mithilfe der Tasten UP oder DOWN können

Sie den gewünschten Zeitwert einstellen. Danach drücken Sie die ENTER Taste, um den Wert einzugeben.

Der blinkende Vorschlag wechselt zum nächsten Parameter. Fahren Sie fort, indem Sie die Tasten UP oder DOWN verwenden. Drücken Sie die START/STOP Taste, um das Training zu beginnen

Parameter	Einstellbereich	Standardwert	Erhöhung/ Reduzierung	Beschreibung
Time (Zeit)	0:00~99:00	00:00	±1:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei Anzeige des Werts 0:00, wird die Zeit ansteigend gezählt.</li> <li>▪ Wenn der Time-Wert 1:00~99:00 beträgt, wird der Wert absteigend bis 0 gezählt.</li> </ul>
Distance (Distanz)	0.00~99,99	0.00	±1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei Anzeige des Werts 0.0, wird der Wert ansteigend gezählt.</li> <li>▪ Wenn der Distanzwert 1.0~999.0 beträgt, wird der Wert absteigend bis 0 gezählt.</li> </ul>
Calories (Kalorien)	0~9950	0	±50	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei Anzeige des Werts 0, werden die Kalorien ansteigend gezählt.</li> <li>▪ Wenn der Kalorien-Wert 50~9950 beträgt, wird der Wert absteigend bis 0 gezählt.</li> </ul>
Age (Alter)	10~99	30	±1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der Zielpuls wird auf den Werten Alter – Age basieren. Wenn dieser Wert den Zielpulswert übersteigt, (H.R), beginnt die Pulsanzeige zu blinken.</li> </ul>

### PROGRAMME

#### MANUAL PROGRAMM (P1)

Wählen Sie "Manual" indem Sie die Tasten UP oder DOWN verwenden, danach drücken Sie ENTER/MODEL. Der erste Parameter, „Time“ – Zeit beginnt zu blinken also kann sein Wert nun mithilfe der Tasten UP oder DOWN reguliert werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter überzugehen, der reguliert werden soll. Setzen Sie obige Vorgehensweise für alle erforderlichen Parameter fort;

und drücken Sie danach START/STOP, um das Training zu beginnen. Achtung: Falls einer der Trainingsparameter, die nach unten gezählt werden, den Wert Null erreicht, ertönt ein doppeltes Tonsignal und das Training wird automatisch angehalten. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzusetzen und die nicht abgeschlossenen Trainingsparameter zu erreichen.

#### VOREINGESTELLTE PROGRAMME (P2-P7)

Es sind 6 standardmäßig installierte Programme vorhanden. Alle Programme besitzen 16 Widerstandsstufen.

Parameter, „Time“ – Zeit beginnt zu blinken also kann sein Wert nun mithilfe der Tasten UP oder DOWN reguliert werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter überzugehen, der reguliert werden soll.

#### Einstellung der Parameter für die voreingestellten Programme

Wählen Sie eines der voreingestellten Programme, indem Sie die Tasten UP oder DOWN verwenden, danach drücken Sie ENTER. Der erste

Setzen Sie die Einstellung aller erforderlichen Parameter fort; und drücken Sie danach die START/STOP Taste, um das Training zu beginnen.

Achtung: Falls einer der Trainingsparameter, die nach unten gezählt werden, den Wert Null erreicht, ertönt ein doppeltes Tonsignal und das Training wird automatisch angehalten. Drücken Sie die START Taste, um

das Training fortzusetzen und die nicht abgeschlossenen Trainingsparameter zu erreichen.

### BODY FAT (KÖRPERFETT) PROGRAMM (P8)

#### Einstellung der Daten für das Body Fat Programm

Wählen Sie "Body Fat Program" mithilfe der Tasten UP und DOWN, danach drücken Sie ENTER.

"Male" (Mann), beginnt zu blinken, also kann nun das Geschlecht mithilfe der Tasten UP oder DOWN eingestellt werden; drücken Sie ENTER zum Speichern des Geschlecht und Wechsel zu den nächsten Daten.

Die Größe beginnt zu blinken, "175", also Height – die Größe kann mithilfe der Tasten UP oder DOWN reguliert werden; drücken Sie ENTER zum Speichern des Geschlecht und Wechsel zu den nächsten Daten.

Das Gewicht beginnt zu blinken, "75", also kann Weight reguliert werden – das Körpergewicht, mithilfe der Tasten UP oder DOWN; drücken Sie ENTER zum Speichern und Wechsel zu den nächsten Daten.

Das Alter beginnt zu blinken, "30", also kann Age – das Alter mithilfe der Tasten UP oder DOWN reguliert werden; drücken Sie ENTER zum Speichern des Werts.

Drücken Sie die START/STOP Taste, um die Messung zu beginnen, halten Sie bitte auch gleichzeitig die Hand-Impulshalterungen.

Nach 15 Sekunden zeigt das Display Body Fat% (% Körperfett), BMR, BMI und BODY TYPE (Körpertyp) an.

ACHTUNG: Körperbautyp: Es gibt 5 Typen des Körperbaus, die nach berechneten % Fett eingeteilt werden (FAT%)

BMR: Basal Metabolism Ratio – Stoffwechsel-Index

BMI: Body Mass Index – Index der Körpermasse.

### TARGET HEART RATE PROGRAMM – ZIELPULS (P9)

#### Parametereinstellungen für Target h.r. – Zielpuls.

Wählen Sie "TARGET H.R." indem Sie die Tasten UP oder DOWN verwenden, danach drücken Sie ENTER. Der erste Parameter, „Time“ – Zeit beginnt zu blinken also kann sein Wert nun mithilfe der Tasten UP oder DOWN reguliert werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter überzugehen, der reguliert werden soll.

Setzen Sie die Einstellung aller erforderlichen Parameter fort; und drücken Sie danach die START/STOP Taste, um das Training zu beginnen.

Achtung: Wenn der Puls höher oder niedriger ( $\pm 5$ ) als der eingestellte

TARGET H.R. ist – Zielpuls, passt der Computer automatisch die Widerstandsbelastung an. Er prüft ca. alle 20 Sekunden und steigert bzw. reduziert die Widerstandsbelastung. (Achtung: Jede Änderung der Belastung erfolgt alle 2 Belastungslevel).

Falls einer der Trainingsparameter, die nach unten gezählt werden, den Wert Null erreicht, ertönt ein doppeltes Tonsignal und das Training wird automatisch angehalten. Drücken Sie die START/STOP Taste, um das Training fortzusetzen und die nicht abgeschlossenen Trainingsparameter zu erreichen.

### HEART RATE CONTROL PROGRAMM (PULSKONTROLLE) (P10-P12)

Es gibt 3 Auswahlmöglichkeiten für den Zielpuls:

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

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

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

#### Einstellung der Parameter für das Programm Heart Rate Control (Pulskontrolle)

Wählen Sie eines der Programme zur Pulskontrolle - "Heart Rate Control Program", indem Sie die Tasten UP oder DOWN verwenden, danach drücken Sie ENTER. Der erste Parameter, „Time“ – Zeit beginnt zu blinken also kann sein Wert nun mithilfe der Tasten UP oder DOWN reguliert werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter überzugehen, der reguliert werden soll.

Setzen Sie dies für alle Parameter fort und drücken Sie danach die START/STOP Taste, um das Training zu beginnen.

Achtung: Wenn der Puls höher oder niedriger ( $\pm 5$ ) als der eingestellte

TARGET H.R. ist – Zielpuls, passt der Computer automatisch die Widerstandsbelastung an. Er prüft ca. alle 20 Sekunden und steigert bzw. reduziert die Widerstandsbelastung. (Achtung: Jede Änderung der Belastung erfolgt alle 2 Belastungslevel).

Falls einer der Trainingsparameter, die nach unten gezählt werden, den Wert Null erreicht, ertönt ein doppeltes Tonsignal und das Training wird automatisch angehalten. Drücken Sie die START/STOP Taste, um das Training fortzusetzen und die nicht abgeschlossenen Trainingsparameter zu erreichen.

### USER PROGRAM - BENUTZERPROGRAMM (P13)

Das Benutzerprogramm ermöglicht dem Benutzer die Einstellung seines eigenen Programms, das sofort verwendet werden kann.

Einstellung der Parameter für das Benutzerprogramm - User Program

Wählen Sie den Benutzer mithilfe der UP oder DOWN Taste, danach

drücken Sie ENTER. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) beginnt zu blinken, also kann sein Wert nun mithilfe der Tasten UP oder DOWN reguliert werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter überzugehen, der reguliert werden soll.

#### Für alle gewünschten Parameter fortsetzen.

Nach dem Ende der Einstellung der gewünschten Parameter, beginnt Level 1 zu blinken, verwenden Sie die Tasten UP und DOWN zur Regulierung, danach drücken Sie ENTER bis zum Abschluss (insgesamt 10 Mal). Drücken Sie die START/STOP Taste, um das Training zu beginnen.

Achtung: Falls einer der Trainingsparameter, die nach unten gezählt werden, den Wert Null erreicht, ertönt ein doppeltes Tonsignal und das Training wird automatisch angehalten. Drücken Sie die START/STOP Taste, um das Training fortzusetzen und die nicht abgeschlossenen Trainingsparameter zu erreichen.

### STROMVERSORUNG

Zur Stromversorgung des Zählers bestimmtes Netzteil: 230V/50Hz oder 60Hz Ausgang: 9V AC/0.5A. Der Zähler wechselt nach 4 Minuten in den Energiesparmodus, alle Einstellungen und Trainingsdaten werden bis zur

erneuten Aktivierung beibehalten.

Für den Fall, dass der Monitor sich nicht einschaltet, ist das Netzteil vom Strom zu trennen, 15 Sekunden abwarten.

### PROBLEMLÖSUNG

#### Das Fahrrad wackelt während der Verwendung.

Drehen Sie die Endkappen des hinteren Stabilisators nach Bedarf zur Nivellierung des Fahrrads.

#### Auf dem Display werden keine Werte angezeigt

1. Nehmen Sie die Konsole des Computers ab und prüfen Sie, ob die Kabel, die aus der Computerkonsole hinausgehen, korrekt an den Kabeln angeschlossen sind, die aus der vorderen Stange kommen.

2. Prüfen Sie das Stromversorgungskabel.

#### Fehlende Pulsanzeige bzw. Fehlerhafte/inkonsistente pulsanzeige.

1. Stellen Sie sicher, dass die Anschlüsse der Puls-Sensoren auf der Handfläche korrekt angeschlossen sind.

2. Um sicherzugehen, dass die Pulsanzeige genauer ist, sollten Sie bei der Prüfung der Pulszahlen die Sensoren immer mit beiden Händen auf der Halterung des Lenkers halten, nicht nur mit einer hand.

3. Zu starkes Halten der Sensoren. Versuchen Sie, beim Halt der Sensoren gemäßigten Druck auszuüben.

## Das Fahrrad gibt ein quietschendes Geräusch während der Verwendung von sich.

### WARTUNG

- Vor jeder Benutzung des Gerätes vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Mutter und Knebelgriffe richtig festgezogen wurden.
- Zur Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven Reinigungsmittel benutzt werden. Benutzen Sie einen weichen, feuchten Lappen zur Beseitigung von Schmutz und Staub. Entfernen Sie Schweißspuren, da die saure Reaktion die Polster Teile beschädigen kann. Das Zählwerk ist ausschließlich mit trockenem Lappen zu reinigen.
- Das Gerät ist in den trockenen Räumen zum Schutz vor Feuchte und Korrosion aufzubewahren.
- Sollte das Zählwerk nicht richtig funktionieren, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Kabel gut verbunden sind, insbesondere das obere Kabel mit dem Zählwerk. Sollte das Zählwerk nach wie vor nicht richtig

### 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

#### 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

#### 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

Im Fahrrad können Schrauben gelockert sein, kontrollieren Sie die Schrauben und ziehen Sie locker gewordene Schrauben fest.

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 Haushaltsmüll 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

#### 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

#### 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

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



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.

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.



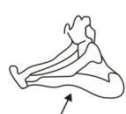
#### Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



#### Dehnübungen Oberschenkel

Rechte Hand auf die Wand legen. Mit der linken Hand an die linke 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.



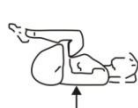
#### Dehnübungen Oberkörper

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.

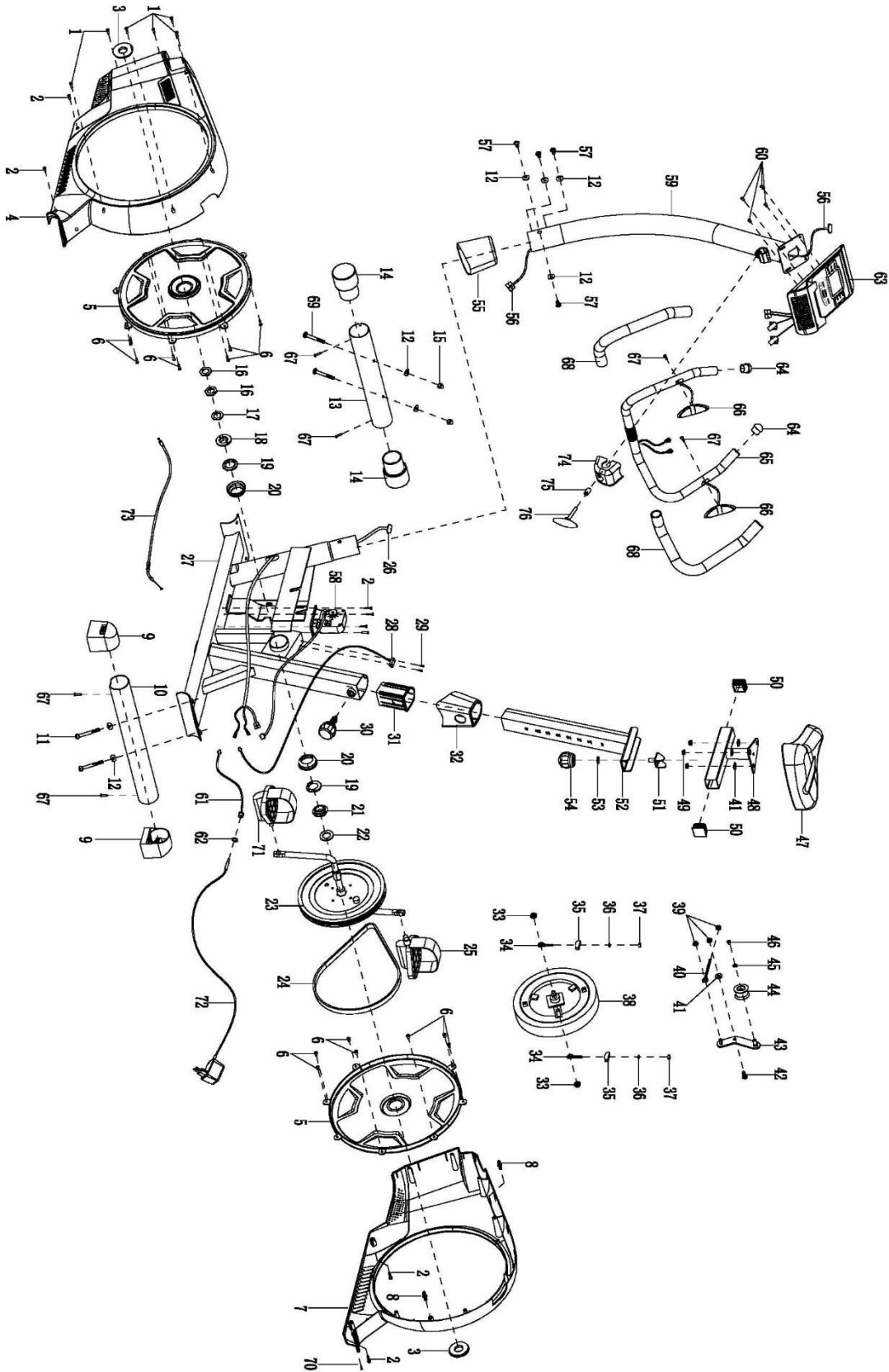
Zwecks das Gerät zum Stillstand zu bringen, ist dem Betätigen der Pedale aufzuhören. Das Fahrrad besitzt kein Sperrsystem und keine Sicherheitsbremse. Das Bremssystem ist nicht einstellbar. Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.



#### 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.

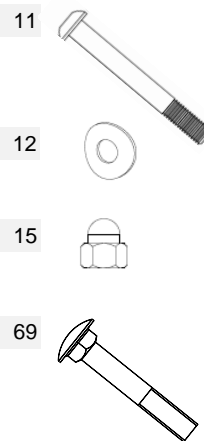
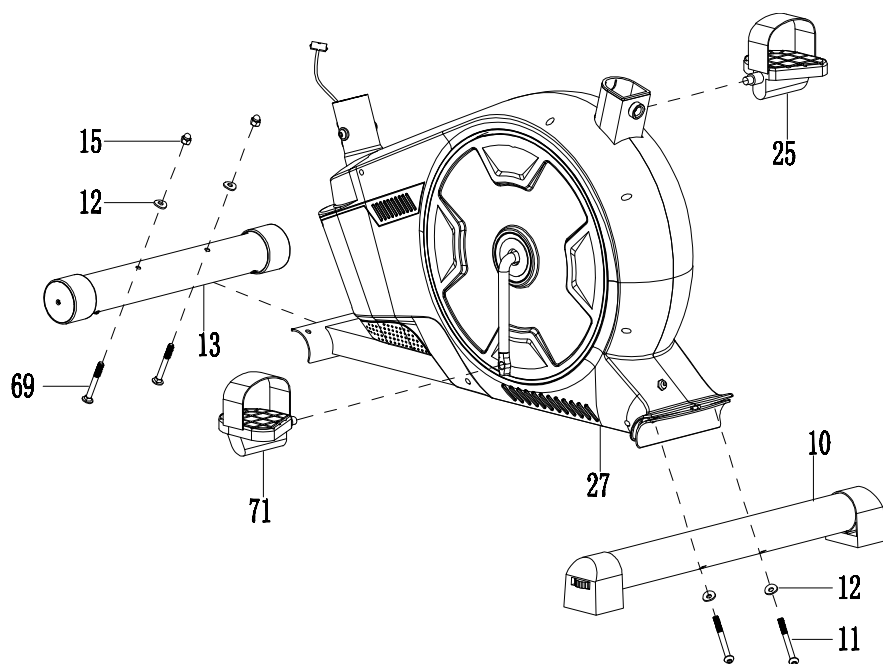






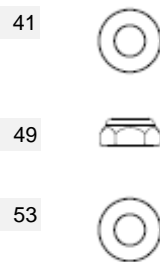
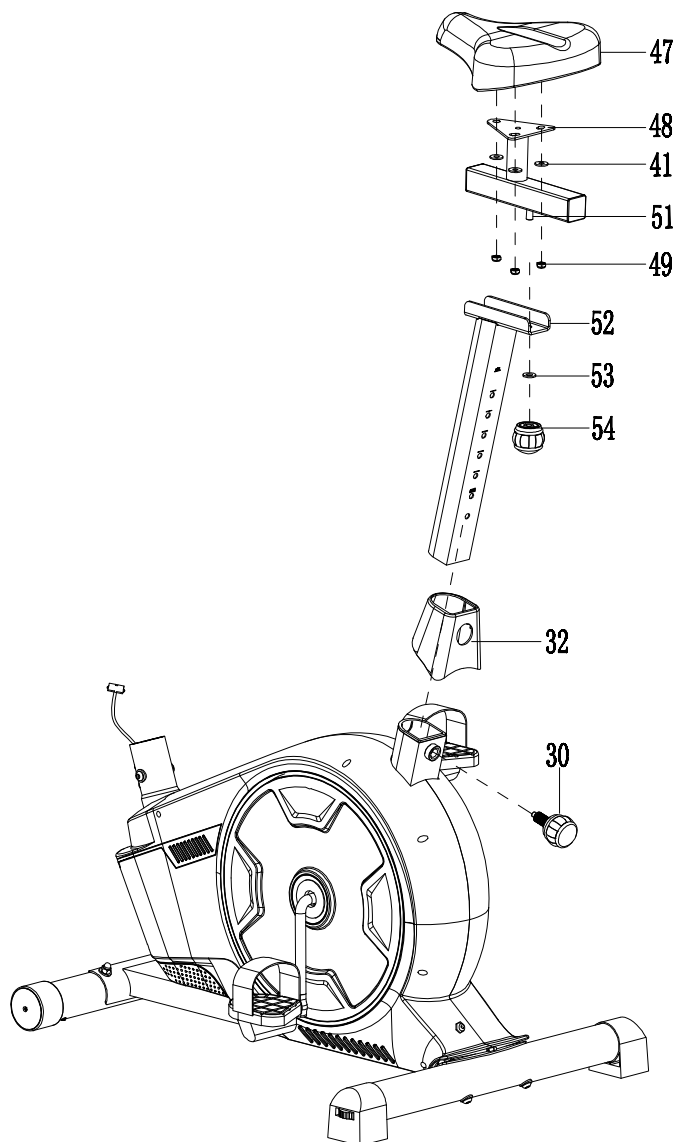
# 1

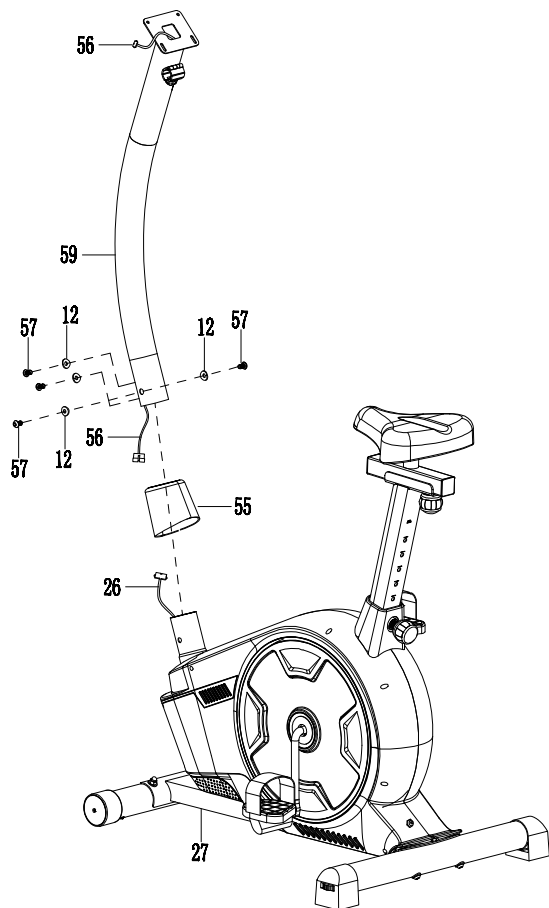
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



# 2

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

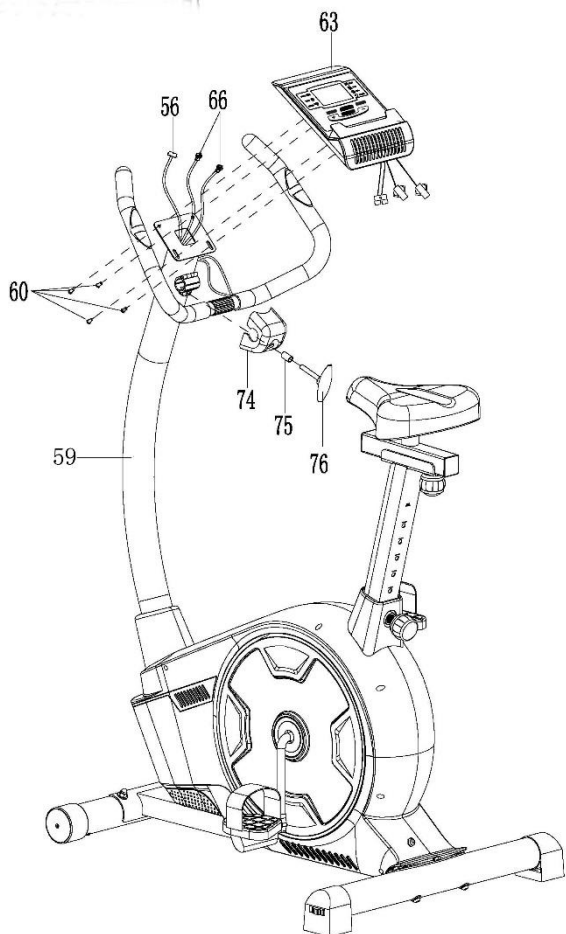




12

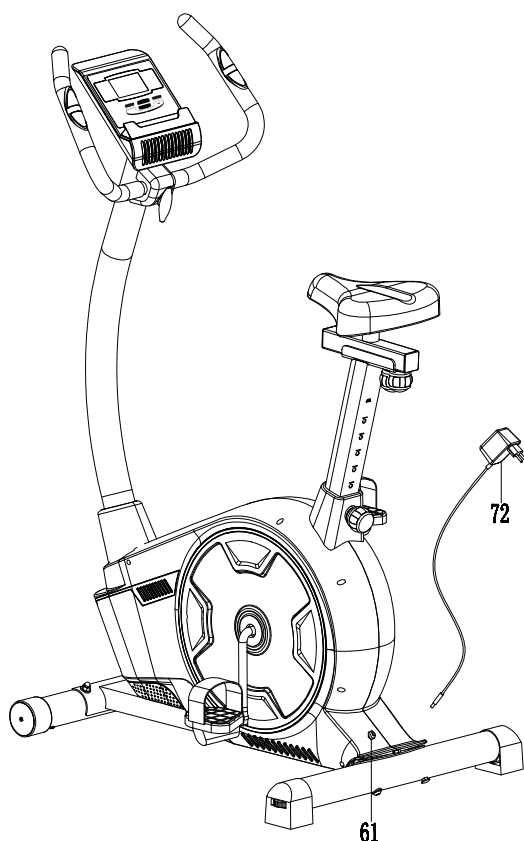


57



60



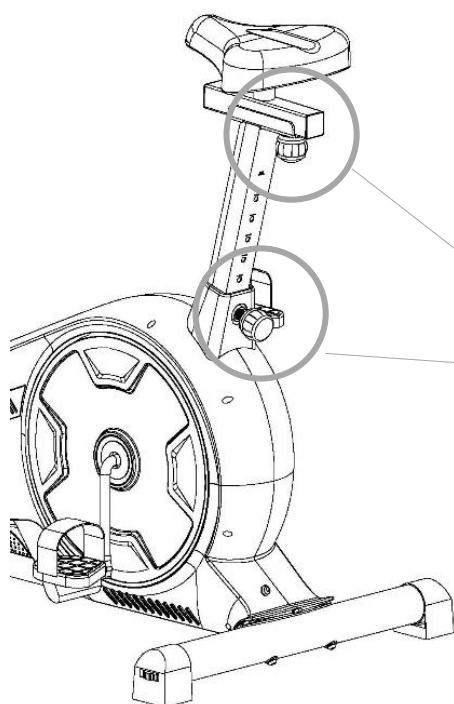


**Adapter  
Input**

INPUT:  
6VDC, 1000mA

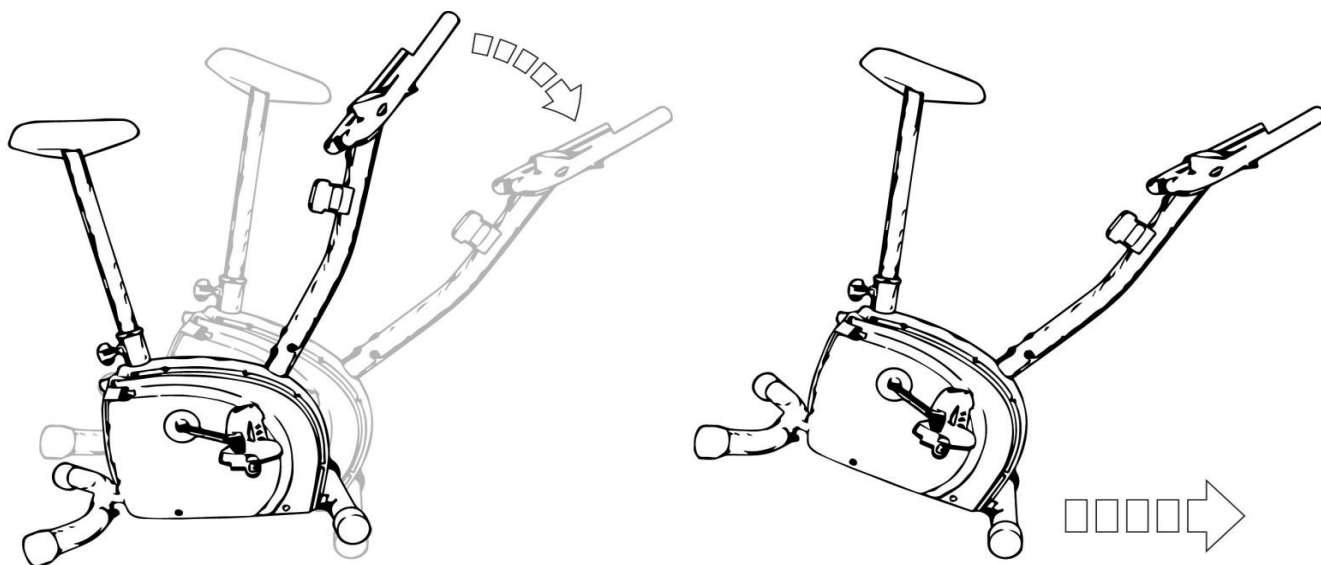


REGULACJA SIODEŁKA | ADJUSTMENT OF THE BIKE SADDLE | РЕГУЛИРОВКА СЕДЛА | NASTAVENÍ SEDLA | NASTAVENIE  
SEDADLA | SĒDYNĒS REGULĪVĪMAS | SĒDEKĻA REGULĒŠANA | EINSTELLUNG SATTEL

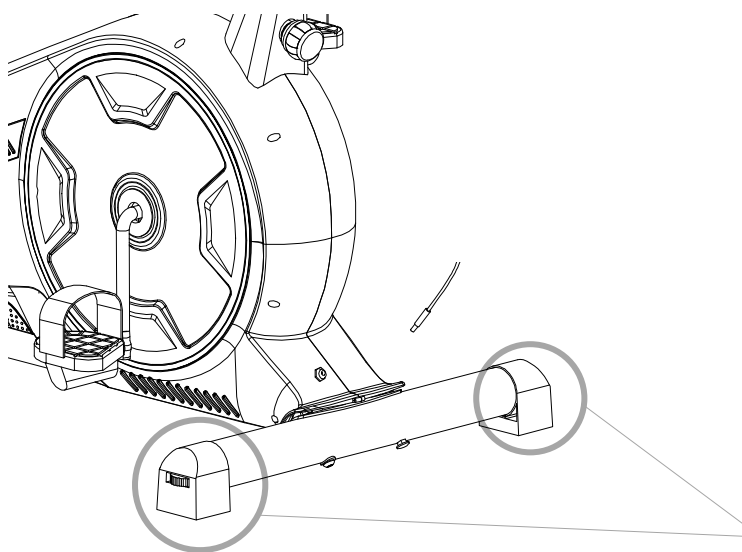


- (PL) Gałka do regulacji
- (EN) Knob
- (RU) Ручка для регулировки
- (CZ) Knoflík pro regulace
- (SK) Kľuka na regulovanie
- (LT) Regulavimo rankutė
- (LV) Regulēšanas rokturis
- (DE) Drehknopf zur Einstellung

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) Záslepki tylnego stabilizatora
- (EN) Rear Stabilizer End Cap
- (RU) Заглушки заднего стабилизатора
- (CZ) Záslepky zadního stabilizátoru
- (SK) Záslepky zadného stabilizátora
- (LT) Užpakalinio stabilizatoriaus aklės
- (LV) Pakalējā stabilizatora tapas
- (DE) Endkappen am hinteren Stabilisator

## DOKUMENT GWARANCYJNY

Producent (Gwarant) : Spokey Sp z o.o. z siedzibą w Katowicach  
ul. Ks. Mjra Karola Woźniaka 5  
tel. 32 317 20 00  
NIP 731 11 59 686  
REGON 471323630

Zasięg terytorialny ochrony gwarancyjnej: Polska

Przedmiot sprzedaży: **ROWER MAGNETYCZNY ZOTMAR (838401)**

## 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 dostarczony Nabywcy na koszt własny Gwaranta, zaś w przypadku nie uznania reklamacji, Nabywca będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić jego wysyłkę na własny koszt. Proces przebiegu reklamacji nie powinien przekraczać 14 dni.
9. Gwarancją nie są objęte:
  - skutki mechanicznych uszkodzeń spowodowanych sposobem użytkowania – obicia, pęknięcia, otarcia;
  - mechaniczne oderwania ozdób, naklejek;
  - drobne powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej;
  - uszkodzenia powstałe na skutek używania i przechowywania przedmiotu sprzedaży niezgodnie z instrukcją obsługi;
  - przedmioty sprzedaży w zakresie wad jawnych, o których Nabywca wiedział w dniu zakupu;
  - skutki napraw podjętych przez Nabywcę we własnym zakresie.
10. W przypadku sprzedaży na rzecz konsumenta gwarancja na sprzedany towar konsumpcyjny nie wyłącza, nie ogranicza, ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

**UŻYTKOWANIE PRZEDMIOTU SPRZEDAŻY NIEZGODNIE Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI I WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.**



Made in P.R.C. / Pagaminta Kinijos Liaudies Respublikoje / Ražais: Ķīna / Származási hely: Kína



 **SPOKEY**®

**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