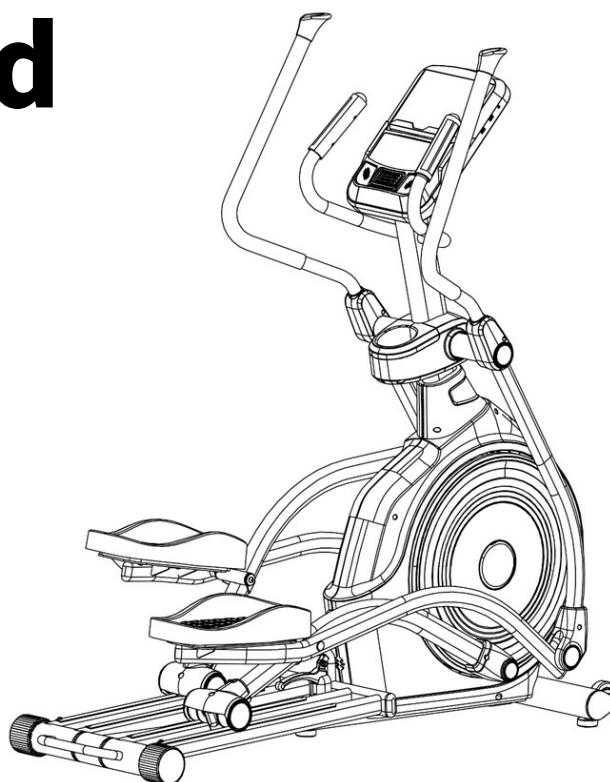


# ZIPRO

## Force Gold

PL Orbitrek elektryczno-magnetyczny  
EN Electromagnetic elliptical trainer  
DE Elektro-Magnet-Crosstrainer  
RU Электромагнитный орбитрек  
RO Bicicletă eliptică electrico-magnetică  
LT Elektromagnetinis elipsinis treniruoklis  
CZ Elektricko-magnetický rotoped  
SK Elektricko-magnetický rotopéd  
HU Elektromágneses szobakerékpár  
BG Магнитен велоергометър  
FR Elliptique d'appartement électrique et magnétique  
IT Ellittica elettrica e magnetica  
ES Elíptica electro-magnética



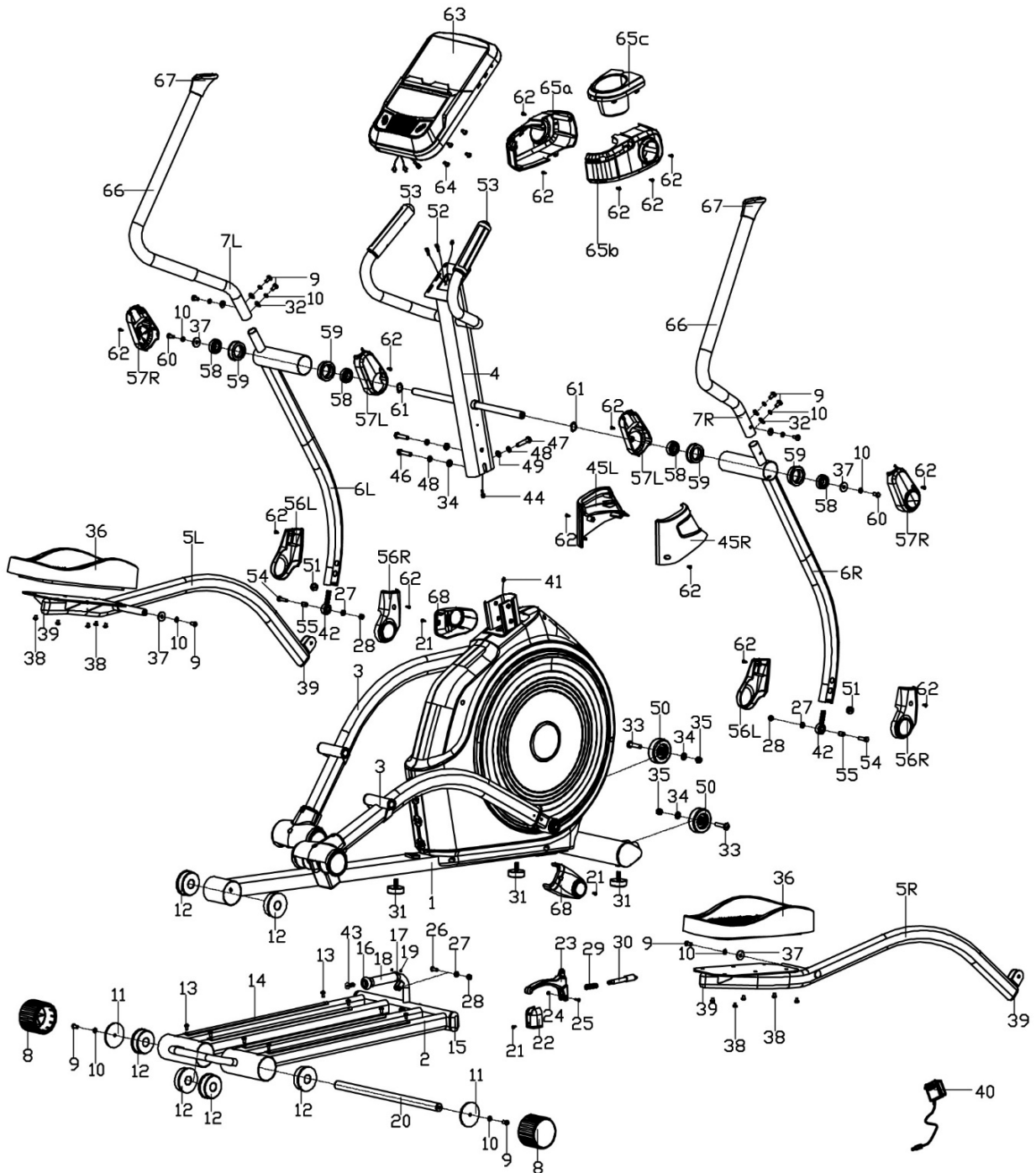
|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| PL Podręcznik użytkownika.....     | 3   |
| EN User Manual.....                | 13  |
| DE Bedienungsanleitung .....       | 23  |
| RU Руководство к пользованию ..... | 34  |
| RO Manual de utilizare.....        | 45  |
| LT Naudotojo vadovas.....          | 56  |
| CZ Příručka uživatele .....        | 66  |
| SK Príručka užívateľa .....        | 76  |
| HU Használati kézikönyv .....      | 86  |
| BG Инструкция за употреба .....    | 96  |
| FR Manuel d'utilisation .....      | 107 |
| IT Manuale d'uso.....              | 118 |
| ES Manual de uso.....              | 129 |

PL Producent - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polska  
EN Manufacturer - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracow, Poland  
DE Hersteller - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakau, Polen  
RU Производитель - ООО Morele.net, др. Яна Павла II 43б, Краков, Польша  
RO Producător - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia  
LT Gamintojas - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krokuv, Lenkija  
CZ Výrobce - Morele.net sp.z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Polsko  
SK Výrobca - Morele.net sp.z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Poľsko  
HU Gyártó - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakkó, Lengyelország  
BG Производител - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Краков, Полша  
FR Fabricant - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovie, Pologne  
IT Fabbicante - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia  
ES Fabricante - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864, Cracovia, Polonia

PL SCHEMAT MONTAŻOWY  
 EN ASSEMBLY DIAGRAM  
 DE MONTAGESCHEMA  
 RU МОНТАЖНАЯ СХЕМА  
 RO SCHEMĂ DE MONTAJ

LT MONTAVIMO SCHEMA  
 CZ MONTÁŽNÍ SCHÉMA  
 SK MONTÁŽNA SCHÉMA  
 HU ÖSSZESZERELÉSI SÉMA  
 BG МОНТАЖЕН ЧЕРТЕЖ

FR SCHÉMA DE MONTAGE  
 IT SCHEMA DI MONTAGGIO  
 ES ESQUEMA DE MONTAJE



## PL Podręcznik użytkownika

Użytkownika,

Zapoznaj się z poniższą instrukcją przed rozpoczęciem montażu i pierwszym użyciem urządzenia. Instrukcja ta zawiera ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa użytkownika i konserwacji sprzętu. Zachowaj ją w celu możliwości skorzystania z informacji dotyczących konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

### DANE TECHNICZNE

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Zasilanie                   | Zasilacz<br>Input: AC 100-240V<br>Output: 9VDC 1000mA |
| Waga                        | 87,6 kg   |
| Temperatura użytkowania     | 0°C do +40°C  |
| Temperatura przechowywania  | -10°C do +60°C  |
| Maksymalna waga użytkownika | 150 kg  |
| Klasa zastosowania          | Klasa H   |
| Klasa dokładności           | Klasa C   |
| Prędkość                    | 0,0-99,9 km/h   |
| Norma wyrobu (główna)       | EN 20957-1:2013                                       |
| Przeznaczenie               | Orbitrek elektryczno-magnetyczny do użytku domowego   |

### BEZPIECZEŃSTWO

**UWAGA!** Z urządzenia można korzystać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, czyli do treningu przez osoby dorosłe. Każde inne zastosowanie urządzenia może być niebezpieczne. Producent nie może być pociągany do odpowiedzialności za szkody, które zostały spowodowane nieprawidłowym użytkowaniem urządzenia.

- Urządzenie zostało zaprojektowane i skonstruowane w oparciu o najnowszą wiedzę z zakresu bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne, które potencjalnie mogą być stanowić zagrożenie odniesienia obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.
- Nie dopuszcza się napraw i zmian na własną rękę.
- Raz na jeden lub dwa miesiące sprawdź poprawność dokręcenia śrub, wkrętów i nakrętek.
- W celu trwałego zapewnienia bezpieczeństwa regularnie (czyli jeden raz w roku) sprawdzaj i konserwuj sprzęt w specjalistycznej placówce handlowej.
- Wszystkie zmiany na urządzeniu, które nie zostały opisane w niniejszej instrukcji mogą stanowić przyczynę uszkodzeń lub bezpośrednio zagrażać zdrowiu i życiu osoby ćwiczącej. Zmian na urządzeniu mogą dokonywać wyłącznie pracownicy serwisu producenta lub osoby przeszkolone przez nie w tym zakresie.
- Wszystkie urządzenia podlegają stałym działaniom innowacyjnym w celu zapewnienia wysokiej jakości. Z tego powodu producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych.
- Wszelkie pytania lub wątpliwości związane ze sprzętem kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.



**UWAGA! Przestrzegaj zasad ogólnych przepisów i środków bezpieczeństwa obowiązujących dla obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.**

- **Urządzenie jest zasilane napięciem sieciowym 230V.**
- Wszystkie urządzenia elektryczne w trakcie pracy emitują promieniowanie elektromagnetyczne. Jeśli w pobliżu elektronicznego układu sterowniczego lub kokpitu umieszczone są inne urządzenia emitujące takie promieniowanie (np. telefony komórkowe), to niektóre wartości (takie jak np. tętno) mogą zostać zniekształcone.
- **UWAGA!** Nigdy nie dokonuj na własną rękę żadnych modyfikacji w sieci elektrycznej. Zmiany takie zlecaj specjalistom.
- **UWAGA!** Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem wykonywania wszelkich napraw, konserwacji lub czyszczenia sprzętu wyjąć wtyczkę zasilania z gniazdka.

- Do podłączania urządzenia nie stosuj przedłużaczy.
- Jeśli przez dłuższy nie będziesz korzystać ze sprzętu, wyjmij jego wtyczkę zasilania z gniazdka.
- Zwróć uwagę na to, aby przewód elektryczny nie był przygnieciony i jego ułożenie nie powodowało ryzyka potknięcia się o niego.

### UZIEMIENIE

Uziemienie zabezpiecza przed ryzykiem porażenia prądem. Urządzenie posiada przewód i wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do poprawnie zainstalowanego i właściwie uziemionego gniazdka sieciowego.

**NIEBEZPIECZEŃSTWO! Niewłaściwe podłączenie przewodu może powodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym.**

- Przed podłączeniem urządzenia do zasilania upewnij się, że lokalne napięcie odpowiada rodzajowi wtyczki.
- Nie modyfikuj wtyczki, jeśli nie pasuje ona do gniazdka. W takim przypadku zleć zainstalowanie innego gniazdka wykwalifikowanemu elektrykowi.

**UWAGA!** Osoby przebywające w pobliżu w trakcie użytkowania sprzętu należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach. Zachowaj szczególną ostrożność w obecności dzieci.

**UWAGA!** Przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem w celu upewnienia się, czy nie masz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do prowadzenia treningów na urządzeniu. W oparciu o opinię specjalisty możesz opracować swój plan treningowy. Nieprawidłowo dobrany program lub nadmierne ćwiczenia mogą być niebezpieczne dla Twojego zdrowia i życia.

**OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.**

**UWAGA!** Bezwzględnie przestrzegaj uwag dotyczących prowadzenia treningu zawartych w niniejszej instrukcji.

- Wybierając miejsce do prowadzenia treningu uwzględnij zapewnienie sobie bezpiecznych odległości od możliwych przeszkód. Nie ustawiaj sprzętu w pobliżu ciągów komunikacyjnych (dróg, bram, przejść itp.).
- Zabrania się użytkowania sprzętu w bliskiej odległości od ściany. Strefa bezpieczeństwa wynosi 2000 mm i co najmniej takiej szerokości jak urządzenie.

**UWAGA!** W trakcie montażu urządzenia zachowaj ostrożność i nie pozwalaj przebywać w pobliżu dzieciom. Podczas montażu używane są drobne części (nakrętki, śruby itp.), które mogą zostać przez nie potknięte.

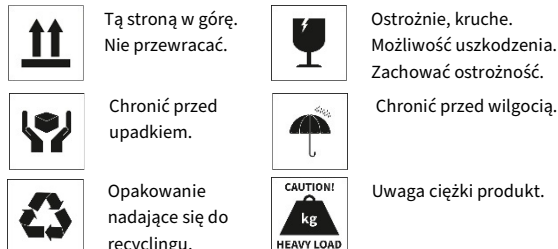
### RYZYKO RESZTKOWE

- W sytuacji, gdy zabezpieczenie przed upadkiem nie zostanie zastosowane lub zostanie, ale nieprawidłowo, istnieje ryzyko resztkowe, czyli upadek osoby powodujący otarcia skóry, siniaki, złamania lub, w najgorszym przypadku, śmierć.
- Istnieje ryzyko resztkowe niezamierzonego przecięcia osoby ćwiczącej spowodowanego nieprawidłową obsługą lub niewłaściwą oceną, a także nieprawidłowym przestaniem danych (z powodu zakłóceń elektromagnetycznych, błędu oprogramowania itp.). Nawet najlepsze zabezpieczenie oprogramowania i sprzętu nie wyklucza błędów oprogramowania czy sprzętu i może teoretycznie spowodować przecięcie osoby ćwiczącej.
- Produkt jest urządzeniem elektrycznym, dlatego nie można wykluczyć porażenia prądem, które może doprowadzić do śmierci.
- Nie można wykluczyć ryzyka resztkowego uduszenia.
- Ryzyko można ograniczyć, stosując się do informacji o bezpieczeństwie zawartych w instrukcji obsługi.

- Nie można wykluczyć, że niezamierzone lub niedozwolone użycie spowoduje inne, nieuwzględnione ryzyko, a uwzględnione ryzyko zostało oszacowane nieprawidłowo.

W analizie ryzyka oceny dokonano na podstawie „stanu obecnego urządzenia”. Z przeprowadzonej oceny i kontroli produktu wynika, że prawdopodobieństwo wystąpienia niedopuszczalnego ryzyka jest bardzo niskie. Urządzenie (jego budowa, sposób działania oraz zastosowanie) nie powoduje — w normalnych warunkach — nieuzasadnionego ryzyka dla osoby ćwiczącej ani osób trzecich.

#### ZNAKI MANIPULACYJNE NA OPAKOWANIACH TRANSPORTOWYCH



#### OBŚŁUGA

Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie zostało prawidłowo zamontowane.

- Przed rozpoczęciem pierwszego treningu zapoznaj się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulacji urządzenia.
- Urządzenie posiada elementy, które mogą być narażone na korozję. Z tego powodu nie zaleca się, aby pozostawało w wilgotnym pomieszczeniu. Należy również dbać o to, aby sprzęt (szczególnie jego elementy wewnętrzne oraz elektroniczne) nie był narażony na kontakt z wodą, napojami, potem itp.
- Urządzenie jest przeznaczone tylko do prowadzenia treningu tylko przez osoby dorosłe i absolutnie nie jest zabawką dla dzieci. Jeśli na własną odpowiedzialność pozwolił z niego korzystać dzieciom, bezwzględnie poinstruj je o prawidłowym korzystaniu i stale nadzoruj.
- Sprzęt nie nadaje się do przeznaczenia terapeutycznego.
- Podczas pracy urządzenia mogą występować ciche szумы przy ruchu bezwładnym masy zamachowej, które wynikają z rodzaju konstrukcji. Nie mają one żadnego wpływu na działanie sprzętu.
- Emisja hałasu podczas obciążenia jest większa niż bez obciążenia.
- Przed rozpoczęciem każdego treningu sprawdź prawidłowość zabezpieczeń oraz połączeń śrubowych i wtykowych.
- W czasie treningu na urządzeniu pamiętaj o odpowiednim obuwiu (buty sportowe).

#### KONSERWACJA SPRZĘTU

Regularnie dokonuj konserwacji urządzenia. Poniższe czynności przeprowadzaj nie rzadziej niż co 20 godzin jego pracy.

- Kontroluj ruchome części urządzenia. Jeśli nie są dostatecznie nasmarowane, użyj smaru do łożysk rowerowych.

#### SCHEMAT MONTAŻOWY (→ Patrz strona 2)

**UWAGA!** Zabrania się używania części pochodzących z innych źródeł niż od producenta.

#### LISTA CZĘŚCI

| Nr   | Opis                                | Ilość | Nr    | Opis                                  | Ilość |
|------|-------------------------------------|-------|-------|---------------------------------------|-------|
| 1    | Rama główna                         | 1     | 35    | Nylonowa nakładka M10                 | 2     |
| 2    | Szyna prowadząca                    | 1     | 36    | Pedał                                 | 2     |
| 3    | Wspornik rolki                      | 2     | 37    | Podkładka D8*D30*2                    | 4     |
| 4    | Kolumna kierownicy                  | 1     | 38    | Wkręt krzyżakowy M6*20                | 10    |
| 5L/R | Drążek na pedały lewy/prawy         | 1/1   | 39    | Owalna zaśleпка                       | 4     |
| 6L/R | Ramię rękojeści lewe/prawe          | 1/1   | 40    | Zasilacz                              | 1     |
| 7L/R | Rękojeść lewa/prawa                 | 1/1   | 41    | Przewód czujnika                      | 1     |
| 8    | zaśleпка                            | 2     | 42    | Złącze uniwersalne                    | 2     |
| 9    | Wewnętrzna śruba sześciokątna M8*16 | 10    | 43    | Wewnętrzna śruba sześciokątna M8*25   | 1     |
| 10   | Podkładka sprężynowa D8             | 12    | 44    | Przedłużacz przewodu czujnika         | 1     |
| 11   | Duża podkładka płaska               | 2     | 45L/R | Pokrywa kolumny kierownicy lewa/prawa | 1/1   |
| 12   | Plastikowa tuleja                   | 6     | 46    | Śruba sześciokątna M10*67             | 2     |
| 13   | Wkręta krzyżakowy M6*15             | 8     | 47    | Śruba sześciokątna M10*25             | 1     |

- Kontroluj stan elementów takich jak śruby i nakrętki. Dbaj o to, by były dobrze dokręcone.
- Po każdym treningu wytrzyj pot z urządzenia. Zwróć uwagę na to, aby monitor nie miał kontaktu z wodą ani wilgocią.
- Do czyszczenia urządzenia używaj wyłącznie wody z mydłem. Nie stosuj środków czyszczących.
- Przechowuj urządzenie w suchym i ciepłym miejscu.
- Nie wystawiaj urządzenia na działanie promieni słonecznych.

#### ŚRODOWISKO

Urządzenie jest dostarczane w opakowaniu w celu ochrony przed ewentualnymi uszkodzeniami w czasie transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklingowane. Wyrzucaj te materiały do odpowiednich kolorowych pojemników przeznaczonych do selektywnej zbiórki.

Chroń środowisko i nie wyrzucaj zużytych baterii do domowego kosza na śmieci. Oddawaj je w miejscu zakupu lub przekazuj do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych.

Zużyte urządzenie elektryczne (w tym licznik, zasilacz) są surowcami wtórnymi – nie wyrzucaj ich do pojemników na odpady domowe, ponieważ mogą one zawierać substancje niebezpieczne dla zdrowia i środowiska. Prosimy o aktywną pomoc w oszczędnym gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie środowiska naturalnego przez przekazanie zużytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych – zużytych urządzeń elektrycznych.

#### MONTAŻ

Montaż urządzenia musi zostać przeprowadzony starannie przez osobę dorosłą. W przypadku wątpliwości poproś o pomoc kogoś z większym doświadczeniem w tej dziedzinie.

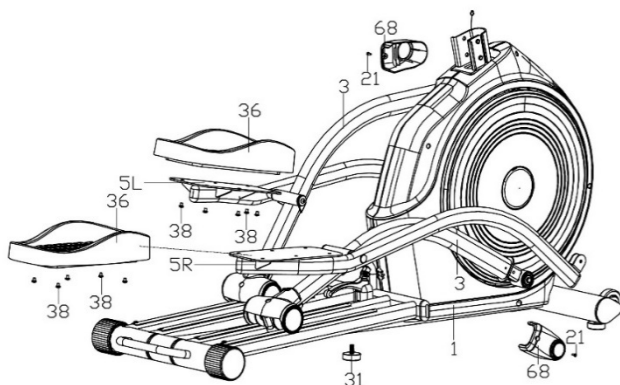
- Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, czy zestaw z urządzeniem zawiera wszystkie elementy z listy części oraz czy jakieś elementy nie uległy zniszczeniu podczas transportu. W przypadku braku elementów lub zastrzeżeń skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Zapoznaj się z rysunkami oraz objaśnieniami i dokonuj montażu zgodnie z kolejnością zawartą w instrukcji montażu.
- Zachowaj ostrożność podczas montażu. W trakcie korzystania z narzędzi i elementów istnieje ryzyko skaleczenia się.
- Pamiętaj o zachowaniu bezpiecznego otoczenia. Nie rozkładaj chaotycznie narzędzi i elementów montażowych. Pamiętaj, że folie i torby z tworzywa sztucznego stanowią zagrożenie uduszeniem się przez dzieci.
- Elementy montażowe potrzebne do wykonania danego kroku instrukcji montażu zostały przedstawione na rysunkach i objaśnieniach. Korzystaj z elementów wskazanych w instrukcji montażu.
- W pierwszych fazach montażu nie dokręcaj części do oporu. Zrób to po umieszczeniu wszystkich i upewnieniu się, że są prawidłowo osadzone.
- Producent zastrzega sobie prawo do wstępnego montażu niektórych elementów.

|    |                                       |   |         |  |       |
|----|---------------------------------------|---|---------|--|-------|
| 14 | Szyna aluminiowa                      | 4 | 48      | Podkładka sprężynowa D10                 | 3     |
| 15 | Owalna zaślepka                       | 2 | 49      | Podkładka łukowa D10*D25*2, R28          | 1     |
| 16 | Zaślepka aluminiowa                   | 1 | 50      | Kółko                                    | 2     |
| 17 | Pierścień                             | 1 | 51      | Nakładka sześciokątna M12                | 2     |
| 18 | Pierścień zanurzeniowy                | 1 | 52      | Przewód puls                             | 2     |
| 19 | Wewnętrzna nakrętka sześciokątna M5*4 | 2 | 53      | Okrągła zaślepka                         | 2     |
| 20 | Oś łącząca                            | 1 | 54      | Śruba sześciokątna M8*35                 | 2     |
| 21 | Wkręt krzyżakowy M5*10                | 3 | 55      | Tuleja                                   | 2     |
| 22 | Ostona uchwytu                        | 1 | 56L/R   | Pokrywa drążka na pedały lewa/prawa      | 2/2   |
| 23 | Uchwyt                                | 1 | 57L/R   | Pokrywa ramienia rękojeści lewa/prawa    | 2/2   |
| 24 | Nylonowa nakrętka M5                  | 1 | 58      | Łożysko                                  | 4     |
| 25 | Wewnętrzna śruba sześciokątna M5*30   | 1 | 59      | Tuleja                                   | 4     |
| 26 | Wewnętrzna śruba sześciokątna M8*25   | 1 | 60      | Śruba sześciokątna M8*15                 | 2     |
| 27 | Podkładka płaska D8*D16*1,5           | 3 | 61      | Podkładka falowa                         | 2     |
| 28 | Nylonowa nakładka M8                  | 3 | 62      | Śruba samogwintująca Phillips ST 4,2x1 8 | 15    |
| 29 | Skompresowana sprężyna                | 1 | 63      | Komputer                                 | 1     |
| 30 | Wtyczka                               | 1 | 64      | Wkręt krzyżakowy                         | 4     |
| 31 | Regulowana stopka poziomująca         | 3 | 65a/b/c | Pokrywa kolumny kierownicy               | 1/1/1 |
| 32 | Podkładka łukowa D8*D20*1,5, R20      | 6 | 66      | Uchwyt                                   | 2     |
| 33 | Wewnętrzna śruba sześciokątna M10*45  | 2 | 67      | Zaślepka                                 | 2     |
| 34 | Podkładka płaska D10*D20*2            | 4 | 68      | Ostona rury łączącej                     | 2     |

### INSTRUKCJA MONTAŻU

**UWAGA!** W trakcie montażu przestrzegaj poniższych kroków i korzystaj z narzędzi dołączonych do produktu.

Przygotuj odpowiednio dużo wolnego miejsca do montażu urządzenia. Ze względu na dużą wagę niektórych elementów zaleca się montaż w dwie osoby.



#### KROK 1.

Zamontuj regulowaną stopkę poziomującą (31) do ramy głównej (1), a następnie załóż obie ostony rury łączącej (68) na oba wsporniki rolki (3) za pomocą wkrętów krzyżakowych (21).

Przymocuj pedały (36) do drążków na pedały (5L/R) z pomocą śrub krzyżakowych (38).

**UWAGA!** Przed zamontowaniem podstaw usuń plastikowe lub tekturowe zabezpieczenie transportowe, jeżeli występuje.

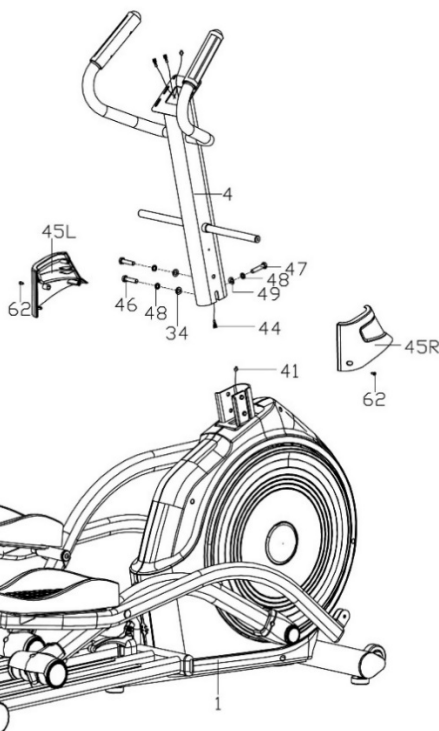
#### KROK 2.

W pierwszej kolejności połącz przewód czujnika (41) z przedłużaczem (44).

Zamontuj kolumnę kierownicy (4) do ramy głównej (1) za pomocą śrub sześciokątnych (46) (47), podkładek sprężynowych (48), podkładek płaskich (34) i podkładek łukowych (49).

Następnie zamontuj lewą i prawą pokrywę kolumny kierownicy (45L/R) do ramy głównej (1) za pomocą śrub samogwintujących (62).

**UWAGA!** Prawe i lewe elementy są oznaczone "R" dla prawego i "L" dla lewego.

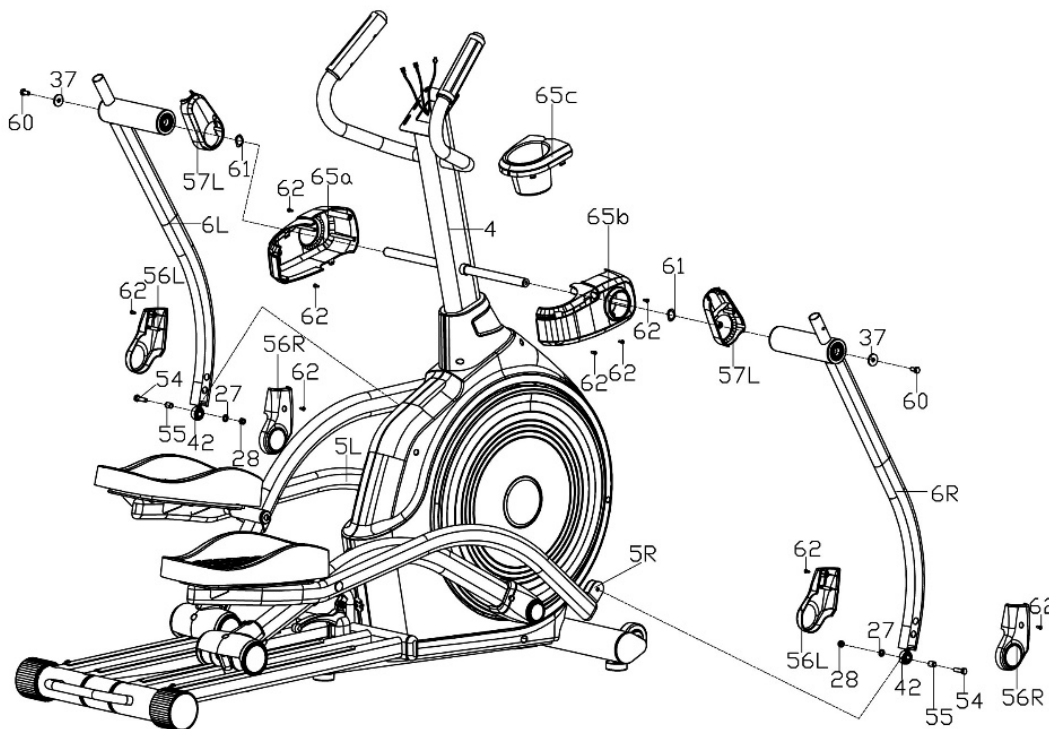


**KROK 3.**

Zamontuj lewe i prawe ramię rękojeści (6L/R), lewe pokrywy ramienia rękojeści (57L) i wszystkie trzy elementy pokrywy kolumny kierownicy (65a/b/c) do kolumny kierownicy (4) za pomocą śrub sześciokątnych (60), podkładek sprężynowych (10), podkładek płaskich (37) i podkładek falowych (61). Na razie nie dokręcaj ich mocno.

Połącz lewe i prawe ramię rękojeści (6L/R) z lewym i prawym drążkiem na pedały (5L/R) za pomocą śrub sześciokątnych (54), tulei (55), złącza uniwersalnego (42), podkładki płaskiej (27) i nylonowej nakładki (28). Następnie dokręć śruby sześciokątne (60).

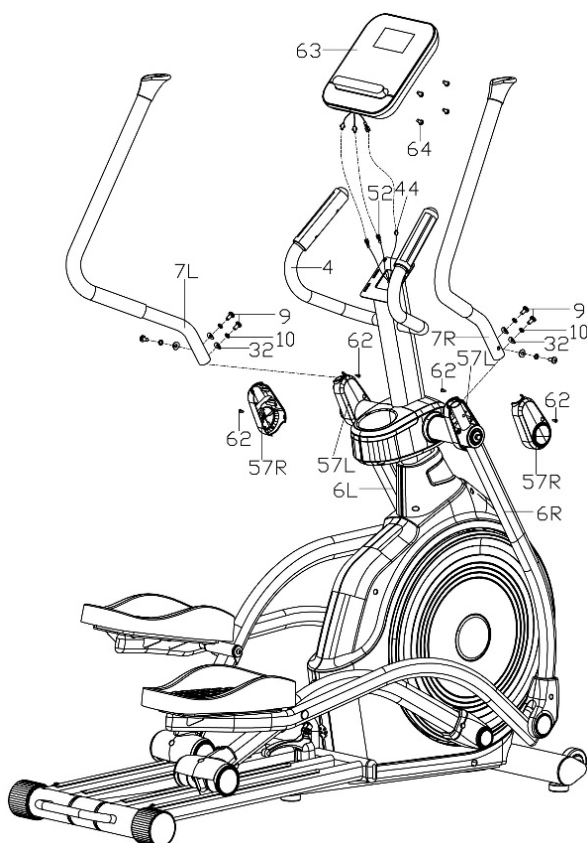
Zamontuj pokrywy drążka na pedały (56L/R) na obu ramionach rękojeści (6L/R) za pomocą śrub samogwintujących (62).

**KROK 4.**

Zamontuj obie rękojeści (7L/R) na ramionach rękojeści (6L/R) używając wewnętrznych śrub sześciokątnych (9), podkładek sprężynowych (10) i podkładek łukowych (32). Następnie przykręć oba elementy pokrywy ramienia rękojeści (57L/R) do obu ramion rękojeści (6L/R) używając śrub samogwintujących (62).

Połącz przewody pulsu (52) i przedłużacz (44) do przewodów komputera (63), a następnie przykręć komputer (63) do kolumny kierownicy (4) używając wkrętów krzyżakowych (64).

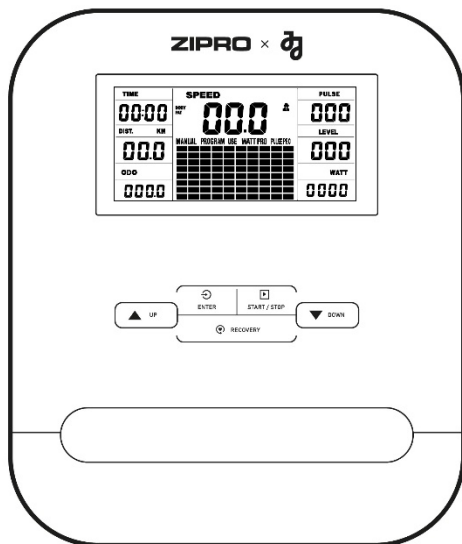
Podłącz zasilacz (40) do prądu, a kabel umieść w gnieździe zasilania z tylnej strony ramy głównej, jak pokazano na ilustracji obok.



## REGULACJE

## Długość kroku

Regulacja długości kroku odbywa się poprzez ustawienie kąta nachylenia szyn prowadzących. Możliwe są 3 ustawienia: 5°, 10°, 15°. Dźwignia do zmiany ustawienia znajduje się z tyłu obudowy. W celu zmiany ustawienia naciśnij i przytrzymaj wciśnięty uchwyt równocześnie podnosząc go lub opuszczając na wybraną pozycję. Puść uchwyt po ustawieniu i zablokuj szyny. Poprawnie zablokowana wysokość sygnalizowana jest kliknięciem. UWAGA! Zachowaj ostrożność podczas zmiany ustawienia. Nie dotykaj szyn ani innych elementów podczas podnoszenia i opuszczania. Nie pozwalaj obsługiwać dźwigni dzieciom. Niewłaściwa obsługa grozi wypadkiem.



## INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

Przed użyciem proszę usunąć folię zabezpieczającą z ekranu komputera.

## KOMPUTER (MODEL)

EBIC04PRO

## WŁĄCZANIE

Komputer uruchomi się po podłączeniu zasilania.

W przeciągu 2 sekund wyświetli wszystkie elementy na ekranie.

## AUTO ON/OFF

Komputer włączy się, gdy koło zamachowe zostanie wprowadzone w ruch lub wciśnięty zostanie dowolny przycisk. Komputer wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezczynności.

## RESET KOMPUTERA

Wciśnij i przytrzymaj 2 sekundy przycisk **START/STOP** aby zresetować komputer.

Wciśnij i przytrzymaj 2 sekundy równocześnie przyciski **ENTER** i **START/STOP** aby całkowicie zresetować komputer i zapisać wartości i programy.

## OPIS POSZCZEGÓLNYCH PRZYCISKÓW

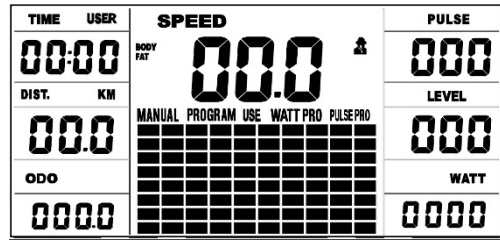
- **ENTER** – w trybie STOP służy do zatwierdzania wyboru; w trybie START pozwala zmienić wyświetlanie SPEED lub RPM lub przełączyć automatycznie.
- **START/STOP** - służy do rozpoczęcia lub zakończenia treningu.
- **UP** - w trybie STOP gdy mruka matryca punktowa, służy do zmiany programu. Gdy mruka wartość w oknie, służy do zwiększenia aktywnej wartości. W trybie START pozwala zwiększyć poziom oporu (LEVEL).
- **DOWN** – w trybie STOP gdy mruka matryca punktowa, służy do zmiany programu. Gdy mruka wartość w oknie, służy do zmniejszenia aktywnej wartości. W trybie START pozwala zmniejszyć poziom oporu (LEVEL).
- **RECOVERY** - pozwala sprawdzić wydolność i poziom wytrenowania na podstawie tempa spadku tętna po zakończeniu treningu. W trybie PULSE RECOVERY wciśnięcie powoduje wyjście z programu.

## FUNKCJE (SPECYFIKACJA)

|                   |   |                   |
|-------------------|---|-------------------|
| TIME              | Liczy łączny czas ćwiczeń od ich rozpoczęcia do zakończenia.<br>Ustawiony czas docelowy.  | 00:00-99:59 min   |
| SPEED             | Wyświetla aktualną prędkość.  | 0,0-99,9 km/h     |
| LEVEL             | Wyświetla aktualny poziom oporu.  | 1-32              |
| DISTANCE          | Liczy łączny dystans od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczeń.<br>Przebyta odległość.  | 0,00-99,90 km     |
| ODO               | Liczy całkowitą przebytą odległość.   | 0,0-999,9 km      |
| CALORIES          | Liczy łączną liczbę spalonych kalorii od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczeń.<br>(Pomiar jest przybliżony w celu porównania różnych sesji ćwiczeń, nie może być stosowany w leczeniu). | 0,0-999 kcal      |
| RPM               | Wyświetla kadencję (obroty na minutę).<br>Przedstawienie w formie graficznej – kolumna po lewej stronie ekranu.   | 0-999 obrotów/min |
| PULSE             | Wyświetla aktualny puls.  | 60-240 BPM        |
| WATT              | Liczy zużycie energii podczas treningu.   | 0-999             |
| MANUAL            | Program manual.   |                   |
| PROGRAM P1-P10    | Wybór jednego z 10 zaprogramowanych programów.  |                   |
| USE P11-P15       | Wybór użytkownika U1-U5.<br>Wybór programu użytkownika.   |                   |
| WATT PRO P16      | Program sterowany WATT.   |                   |
| PULSE PRO P17-P20 | Program sterowany tętnem HRC.   |                   |
| BODY FAT P21      | Pomiar tkanki tłuszczowej organizmu.  |                   |

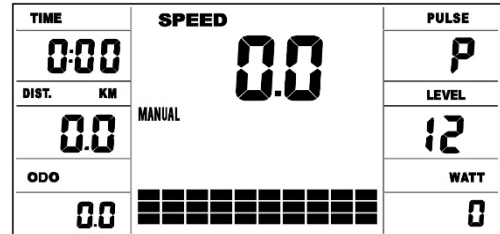
## MATRYCA

Dostępnych jest 10 kolumn słupków obciążenia i 8 pól w każdej kolumnie. Każda kolumna reprezentuje 3 minuty treningu (bez zmiany wartości TIME), a każde pole reprezentuje 4 poziomy obciążenia.



## PROGRAM MANUAL

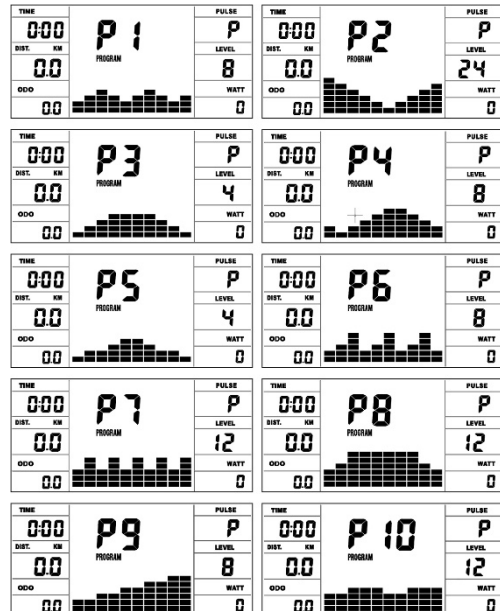
- Używając przycisków **UP** and **DOWN**, wybierz program MANUAL. Wciśnij przycisk **ENTER**, aby zatwierdzić wybór.
- Użyj przycisków **UP** lub **DOWN**, aby zmienić poziom oporu (LEVEL). Domyślnie ustawiony jest poziom 1.
- Ustaw czas (TIME), dystans (DISTANCE), kalorie (CALORIES), puls (PULSE) wciskając przycisk **UP** lub **DOWN**. Wybór zatwierdź przyciskiem **ENTER**.
- Rozpocznij trening, naciskając przycisk **START/STOP**. W trakcie treningu można zmienić poziom intensywności (LEVEL) przyciskami **UP** lub **DOWN**.
- Przerwij trening, naciskając przycisk **START/STOP**.



## PROGRAM PREDEFINIOWANY

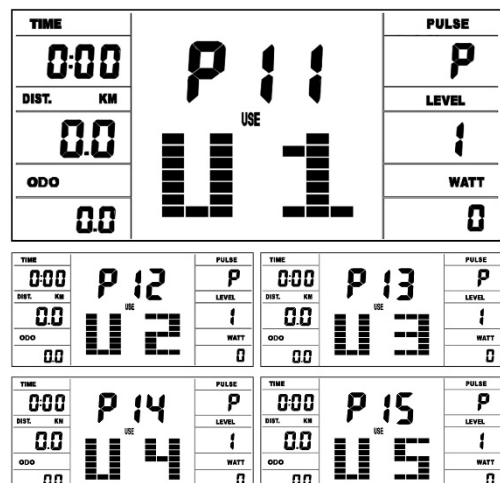
**P1:** ROLLING **P2:** VALLEY **P3:** FATBURN **P4:** RAMP **P5:** MOUNTAIN  
**P6:** INTERVAL **P7:** CARDIO **P8:** ENDURANCE **P9:** SLOPE **P10:** RALLY

- Używając przycisków **UP** and **DOWN**, wybierz program P01, P02, P03... P10. Wciśnij przycisk **ENTER**, aby zatwierdzić wybór.
- Użyj przycisków **UP** lub **DOWN**, aby zmienić poziom oporu (LEVEL). Domyślnie ustawiony jest poziom 1.
- Ustaw czas treningu (TIME) wciskając przycisk **UP** lub **DOWN**. Wybór zatwierdź przyciskiem **ENTER**.
- Rozpocznij trening, naciskając przycisk **START/STOP**. W trakcie treningu można zmienić poziom intensywności (LEVEL) przyciskami **UP** lub **DOWN**.
- Przerwij trening, naciskając przycisk **START/STOP**.



## PROGRAM UŻYTKOWNIKA

- Używając przycisków **UP** and **DOWN**, wybierz program U1-U5. Wciśnij przycisk **ENTER**, aby zatwierdzić wybór.
- Użyj przycisków **UP** lub **DOWN**, aby zmienić poziom oporu (LEVEL). Domyślnie ustawiony jest poziom 1.
- Ustaw czas (TIME), dystans (DISTANCE), kalorie (CALORIES), puls (PULSE) wciskając przycisk **UP** lub **DOWN**. Wybór zatwierdź przyciskiem **ENTER**.
- Użyj przycisków **UP** lub **DOWN**, aby ustawić poziom oporu. Trening podzielony jest na 8 etapów, każdy symbolizuje osobną kolumnę. Można dostosować poziom obciążenia dla każdej kolumny. Rozpocznij trening, naciskając przycisk **START/STOP**.
- Przerwij trening, naciskając przycisk **START/STOP**.





**PROGRAM WATT**

- Używając przycisków **UP** and **DOWN**, wybierz program WATT PRO P16. Wciśnij przycisk **ENTER**, aby zatwierdzić wybór.
- Ustaw czas (TIME), dystans (DISTANCE), kalorie (CALORIES), puls (PULSE) wciskając przycisk **UP** lub **DOWN**. Wybór zatwierdź przyciskiem **ENTER**.
- Użyj przycisków **UP** lub **DOWN**, aby ustawić docelową wartość WATT.
- Rozpocznij trening, naciskając przycisk **START/STOP**.
- System automatycznie dostosuje poziom oporu.
- Przerwij trening, naciskając przycisk **START/STOP**.

|          |      |                  |       |     |
|----------|------|------------------|-------|-----|
| TIME     | 0:00 | P 16<br>WATT PRO | PULSE | P   |
| DIST. KM | 0.0  |                  | LEVEL | 8   |
| ODO      | 00   |                  | WATT  | 100 |
|          |      |                  |       |     |

**PROGRAM STEROWANY TĘTNEM HRC**

**P17:** 55% **P18:** 75% **P19:** 95%

- Używając przycisków **UP** and **DOWN**, wybierz program PULSE PRO P17-P19. Wciśnij przycisk **ENTER**, aby zatwierdzić wybór.
- Ustaw czas (TIME), dystans (DISTANCE), kalorie (CALORIES) wciskając przycisk **UP** lub **DOWN**. Wybór zatwierdź przyciskiem **ENTER**.
- Użyj przycisków **UP** lub **DOWN**, aby wybrać swój wiek.
- Rozpocznij trening, naciskając przycisk **START/STOP**.
- Przerwij trening, naciskając przycisk **START/STOP**.

|           |      |      |       |   |
|-----------|------|------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P 17 | PULSE | P |
| DIST. KM  | 0.0  | 55%  | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   |      | WATT  | 0 |
|           |      |      |       |   |

|           |      |      |       |    |
|-----------|------|------|-------|----|
| TIME USER | 0:00 | P 19 | PULSE | P  |
| DIST. KM  | 0.0  | 95%  | LEVEL | 11 |
| ODO       | 00   |      | WATT  | 0  |
|           |      |      |       |    |

|           |      |    |       |     |
|-----------|------|----|-------|-----|
| TIME USER | 0:00 | 35 | PULSE | 138 |
| DIST. KM  | 0.0  |    | LEVEL | 1   |
| ODO       | 00   |    | WATT  | 0   |
|           |      |    |       |     |

**P20: ♥**

- Używając przycisków **UP** and **DOWN**, wybierz program PULSE PRO 20. Wciśnij przycisk **ENTER**, aby zatwierdzić wybór.
- Ustaw czas (TIME), dystans (DISTANCE), kalorie (CALORIES) wciskając przycisk **UP** lub **DOWN**. Wybór zatwierdź przyciskiem **ENTER**.
- Użyj przycisków **UP** lub **DOWN**, aby ustawić dowolny puls docelowy.
- Rozpocznij trening, naciskając przycisk **START/STOP**.
- Przerwij trening, naciskając przycisk **START/STOP**.

|           |      |      |       |   |
|-----------|------|------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P 20 | PULSE | P |
| DIST. KM  | 0.0  |      | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   |      | WATT  | 0 |
|           |      |      |       |   |

**UWAGA!** Podczas ćwiczeń wartość tętna użytkownika zależy od poziomu oporu i prędkości. Program PULSE ma na celu zapewnienie, że tętno użytkownika mieści się w ustawionej wartości. Gdy komputer wykryje, że bieżące tętno jest wyższe niż ustawione, automatycznie zmniejszy poziom oporu aby spowolnić ćwiczenie. Jeśli bieżące tętno jest niższe niż ustawione, zwiększy opór.

**BODY FAT**

- W trybie **STOP**, naciśnij przycisk **BODY FAT**, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej organizmu.
- Ustaw parametry użytkownika (1-8), wzrost (cm), płeć, wiek (lata), wagę (kg) wciskając przycisk **UP** lub **DOWN**. Wybór zatwierdź przyciskiem **ENTER**.
- Po zatwierdzeniu rozpocznie się pomiar. Podczas trwania pomiaru trzymaj całą czas dłoń na czujnikach pulsu.
- Po 10 sekundach na ekranie wyświetli się wartość BODY FAT.
- Wciśnij **START/STOP** aby zakończyć test.  
Po 10 sekundach bez aktywności komputer włączy program dostosowany do wyników testu. Rozpocznij trening, naciskając przycisk **START/STOP**.

|      |   |          |      |       |   |
|------|---|----------|------|-------|---|
| USER | 1 | BODY FAT | P 21 | PULSE | P |
|      |   |          |      | LEVEL | 1 |
|      |   |          |      | WATT  | 0 |
|      |   |          |      |       |   |

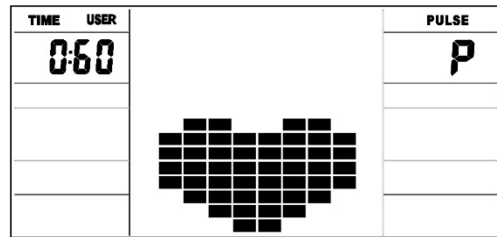
**UWAGA!** W przypadku nie wykrycia pulsu komputer wyświetli błąd ER.2

| Płeć / wiek              | Niedowaga | Waga w normie | Lekka nadwaga | Nadwaga   | Otyłość |
|--------------------------|-----------|---------------|---------------|-----------|---------|
| <b>Mężczyzna ≤ 30</b>    | < 14%     | 14%~20%       | 20.1%~25%     | 25.1%~35% | > 35%   |
| <b>Mężczyzna &gt; 30</b> | < 17%     | 17%~23%       | 23.1%~28%     | 28.1%~38% | > 38%   |
| <b>Kobieta ≤ 30</b>      | < 17%     | 17%~24%       | 24.1%~30%     | 30.1%~40% | > 40%   |
| <b>Kobieta &gt; 30</b>   | < 20%     | 20%~27%       | 27.1%~33%     | 33.1%~43% | > 43%   |

## RECOVERY

- Wciśnij przycisk **RECOVERY** i połóż ręce na czujnikach pulsu.  
**UWAGA!** Funkcja zadziała wyłącznie wtedy, gdy komputer wykryje puls.
- Komputer wyświetli na ekranie czas (TIME) 1:00 (1 min) i rozpocznie odliczanie w dół.  
Nie zdejmuj rąk z czujników pulsu podczas odliczania.
- Po zakończeniu odliczania komputer wyświetli Twój wynik w zakresie F1-F6. Użyj tabelki poniżej by odczytać wynik.
- Wciśnij ponownie przycisk **RECOVERY** by wrócić do początku.

|           |                  |
|-----------|------------------|
| <b>F1</b> | Wybitny          |
| <b>F2</b> | Bardzo dobry     |
| <b>F3</b> | Dobry            |
| <b>F4</b> | Dostateczny      |
| <b>F5</b> | Poniżej średniej |
| <b>F6</b> | Niedostateczny   |



## PULSE RATE

**UWAGA!** Pomiar tętna tylko do celów sportowych (wyklucza się zastosowanie medyczne).

- Połóż obie dłonie na czujnikach pulsu na kierownicy. W trakcie dokonywania pomiaru komputer wyświetli ikonę w kształcie serca.
- Po upływie 3 do 4 sekund komputer wyświetli aktualny puls.

## USTAWIENIE WARTOŚCI DO ODLICZANIA

- W trybie manualnym wybierz parametr, którego wartość chcesz osiągnąć podczas treningu: czas, dystans, ilość kalorii.
- Ustawienie wartości do odliczania odbywa się za pomocą przycisków **UP** and **DOWN**.
- Odliczanie rozpocznie się po wciśnięciu przycisku **START**.

### ODLICZANE PARAMETRY

- **CZAS:** Komputer umożliwi ustawienie czasu w zakresie 1-99 minut (co 1 minutę).
- **KALORIE:** Komputer umożliwi ustawienie kalorii w zakresie 20-990 kcal (co 10 kcal).
- **DYSTANS:** Komputer umożliwi ustawienie kalorii w zakresie 1,0-99,9 km (co 0,1 km).

## TRENING I FAZY ĆWICZEŃ

Korzystanie z urządzenia dostarczy Ci wiele korzyści. Przede wszystkim poprawi Twoją kondycję, wzmocni mięśnie, a w połączeniu z odpowiednią dietą pozwoli spalić zbędną tkankę tłuszczową.

### 1. ROZGRZEWKĄ

To faza, która poprawia krążenie krwi w całym ciele oraz przygotowuje mięśnie do wzmoczonego wysiłku. Zmniejsza również ryzyko powstania skurczów oraz odniesienia kontuzji. Wskazane jest, aby wykonać kilka ćwiczeń rozciągających tak jak pokazano poniżej. Jeśli czujesz ból, przestań ćwiczyć lub zmniejsz zakres wykonywanego ruchu.

#### ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH MIĘŚNI UD

Usiądź na płaskim podłożu ze zgiętymi nogami i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Złącz podeszwy stóp i zbliż je do siebie tak blisko jak to możliwe. Delikatnie naciśnij kolana kierując je w kierunku podłoża i wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund.

#### ROZCIĄGANIE UD

Usiądź na płaskim podłożu. Wyprostuj prawą nogę, a podeszwę lewej stopy przyłóż do prawego uda. Wyciągnij prawą rękę w kierunku palców prawej nogi tak daleko jak to możliwe. Wytrzymaj przez 15 sekund. Powtórz czynność z lewą nogą.

#### SKRĘTY GŁOWY

Trzymaj głowę prosto patrząc przed siebie. Nie ruszając ramionami obróć ją w prawo i wyprostuj, a potem obróć w lewo i wyprostuj.

#### UNOSZENIE RAMION

Podnieś możliwie wysoko do góry lewą rękę i wytrzymaj przez kilka sekund. Powtórz czynność z prawą ręką.

#### ROZCIĄGANIE ŚCIĘGIEN ACHILLESA

Stań twarzą do ściany, lewą nogę wysuń do przodu i lekko ugnij w

kolanie. Prawą trzymaj z tyłu – wyprostowaną, z piętą położoną płasko na podłożu. Trzymaj obie pięty płasko na podłożu i przyciskaj biodra w kierunku ściany. Utrzymuj tę pozycję przez 30 sekund. Powtórz czynność z wysuniętą prawą nogą. Pamiętaj, aby podczas ćwiczenia nie wyginać pleców w łuk.

#### SKŁONY

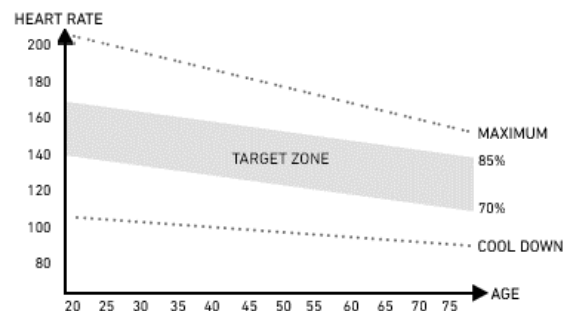
Stań w nogami złączonymi razem. Wykonaj skłon w przód starając się jak najbardziej zbliżyć klatkę piersiową do kolan. Wytrzymaj przez 15 sekund. Pamiętaj, aby nie zginać kolan.

### 2. FAZA ĆWICZEŃ

To właściwa faza treningu. Ćwicz we własnym tempie tak, aby osiągnąć adekwatne tętno do swojego wieku jak przedstawiono na wykresie.

### 3. FAZA ODPRĘŻENIA

Faza ta pozwala uspokoić krążenie i odprężyć mięśnie. Jest to powtórka ćwiczeń rozgrzewających. Należy pamiętać o tym, aby nie nadwyręzać mięśni.



**MOŻLIWE USZKODZENIA I TECHNIKI NAPRAWY**

**UWAGA!** Otwarcie obudowy urządzenia bez wcześniejszego skontaktowania się z serwisem producenta powoduje utratę gwarancji.

W przypadku podejrzenia wystąpienia usterki wymagającej otwarcia obudowy skontaktuj się z serwisem producenta.

| <i>Opis błędu</i>                         | <i>Możliwe przyczyny</i>  | <i>Rozwiązanie</i>  |
|---|---|---|
| Urządzenie kotysze się                    | Urządzenia ustawione zostało na nierównej powierzchni.<br>Pod podstawą urządzenia znajduje się przedmiot zakłócający równowagę.   | Ustaw urządzenie na równej powierzchni.<br>Usuń przedmiot zakłócający równowagę.  |
|   | Podstawy nie zostały poprawnie zamontowane.   | Zamontuj poprawnie podstawy urządzenia.<br>Wypoziomuj nakładki na tylnej podstawie.   |
|   | Nakładki na podstawie nie zostały poprawnie zamontowane i wypoziomowane.  | Zamontuj poprawnie podstawę tylną urządzenia.<br>Wypoziomuj nakładki na tylnej podstawie.   |
| Siodełko lub kierownica kotyszą się       | Śruby i pokrętła sztycy siodełka lub kierownicy nie zostały dokręcone.  | Dokręć śruby i pokrętło sztycy siodełka lub kierownicy.   |
| Hałas podczas użytkowania                 | Niewłaściwie dokręcone elementy.  | Skontaktuj się z serwisem producenta.   |
|   | Podczas pracy urządzenia mogą występować ciche szумы przy ruchu bezwładnym masy zamachowej, które wynikają z rodzaju konstrukcji. Nie mają one żadnego wpływu na działanie sprzętu. Potencjalne szумы słyszalne podczas kręcenia pedałem w przeciwnym kierunku są uwarunkowane technicznie i nie powodują żadnych negatywnych konsekwencji. |   |
| Hałas i brak płynności pracy              | Uszkodzone łożyska.   | Skontaktuj się z serwisem producenta.   |
| Brak odpowiedniego oporu podczas treningu | Nieprawidłowo podłączony przewód komputera.   | Połącz przewód poprawnie zgodnie z instrukcją montażu.  |
|   | Poluzowany pas napędowy.  | Skontaktuj się z serwisem producenta.   |
|   | Wzrósł odstęp pomiędzy kołem zamachowym a magnesami.  | Skontaktuj się z serwisem producenta.   |
|   | Regulator napięcia został uszkodzony.   | Skontaktuj się z obsługą klienta serwisu producenta.  |
| ---                                       | Uchwyt nie jest obsługiwany prawidłowo.   | Skontaktuj się z serwisem producenta.   |
| E-1                                       | Urządzenie nie otrzymuje danych wejściowych podczas pomiaru tkanki tłuszczowej użytkownika.   | Trzymaj obie ręce na czujnikach pulsu podczas pomiaru.  |
| E-2                                       | Błąd systemu zasilania.   | Skontaktuj się z serwisem producenta.   |
| E-4                                       | Przekroczono skalę liczbową przy podawaniu wieku, wzrostu lub wagi użytkownika.   | Przy wpisywaniu danych użytkownika podaj dane mieszczące się w skali.   |
| E-7                                       | Kable łączące konsolę z rowerem rozłączyły się lub nie są prawidłowo połączone.   | Najpierw odłącz źródło zasilania, następnie odłącz kable, następnie przytnij ponownie kable i źródło zasilania. W przypadku ponownego wystąpienia błędu powtórz proces. |

**GWARANCJA**

Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży. Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień Kupującego wynikających z Ustawy o prawach konsumenta.

**WARUNKI GWARANCJI**

- Reklamacji i gwarancji podlegają wyłącznie wady ukryte powstałe z winy producenta.
- Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - ważnej czytelnej i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży,
  - reklamowanego towaru lub wadliwej części.

W przypadku zakupu na odległość, karta gwarancyjna jest ważna wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (paragon / faktura).
- Reklamacja zostanie rozpatrzona w terminie do 14 dni od momentu zgłoszenia wady przez Klienta.
- Wady fabryczne i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
- W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres realizacji naprawy gwarancyjnej może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
- Gwarancją nie są objęte:
  - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania, niewłaściwego montażu i konserwacji,
  - uszkodzenia i zużycie elementów eksploatacyjnych takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka.
  - czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
- Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:
  - upływu terminu ważności,
  - dokonania przez klienta samodzielnych napraw i modyfikacji z użyciem nieoryginalnych części,

- c. gdy powstała wada wynika z nieprawidłowej instalacji lub na skutek nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji opisanych w instrukcji obsługi,
  - d. użytkowania innego niż użytkowanie domowe,
  - e. uszkodzeń powstałych w transporcie.
8. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
9. W ramach gwarancji klient ma prawo żądać następujących rodzajów świadczonego bezpłatnie zadośćuczynienia:
- a. naprawy produktu,
  - b. wymiany produktu,
  - c. obniżenia ceny,
  - d. rozwiązania umowy i pełnego zwrotu poniesionych kosztów.
10. W celu zgłoszenia reklamacji należy:
- a. Przedstawić produkt lub jego część, której dotyczy gwarancja.
  - b. Dowód zakupu określający nazwę i adres sprzedającego, datę i miejsce zakupu, rodzaj produktu lub ważną kartę gwarancyjną z pieczętką sklepu.
  - c. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
11. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia reklamacji sprzęt zostanie naprawiony lub wymieniony na nowy lub zostaną klientowi zwrócone pieniądze. Koszty transportu towaru do klienta pokrywa serwis producenta.
12. W przypadku odrzucenia reklamacji gwarancyjnej, klient otrzyma szczegółowe uzasadnienie podjętej decyzji oraz w terminie do 14 dni od momentu przekazania decyzji, sprzęt zostanie odesłany do klienta na jego koszt.

**KARTA GWARANCYJNA**

|                |  |
|----------------|--|
| Nazwa artykułu | Data sprzedaży   |
| Kod EAN        | Pieczętka i podpis sprzedawcy<br>(Nie dotyczy w przypadku zakupu na odległość.<br>Patrz Warunki gwarancji pkt.2) |

Informacja dotycząca zakupionego sprzętu wprowadzonego na terytorium kraju przez Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polska.

Masa sprzętu umieszczona jest na opakowaniu. Przekazanie zużytego sprzętu do punktu zbierania odpadów zapobiega potencjalnym złym wpływom na środowisko oraz zdrowie ludzi, jakie mogą następować w przypadku niewłaściwego gospodarowania odpadami.



Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego.  
Komputer posiada certyfikaty CE oraz RoHS. Komputer spełnia normę EN957.

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA KOMERCYJNEGO ANI DO CELÓW WYCZYNOWYCH.  
UŻYTKOWANIE NIEZGODNE Z PRZEZNACZENIEM PRODUKTU ORAZ WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.**

CENTRUM SERWISOWE Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec  
PRODUCENT Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polska NIP: 9451972201, KRS: 0000390511  
Wyprodukowano w Chinach

## EN User Manual

Dear user,  
please, read the manual before assembling and using the device for the first time. The manual contains important safety, operational, and maintenance information. Keep it for future reference related to the maintenance or ordering spare parts.

### TECHNICAL DATA

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Power                      | Power supply unit<br>Input: AC 100-240V<br>Output: 9VDC 1000mA |
| Weight                     | 87,6 kg  |
| Operating temperature      | 0°C to +40°C   |
| Storage temperature        | -10°C to +60°C   |
| Maximum user weight        | 150 kg   |
| Class                      | H  |
| Accuracy class             | C  |
| Speed                      | 0,0-99,9 km/h  |
| Product standard (primary) | EN 20957-1:2013  |
| Intended use               | Electromagnetic elliptical trainer<br>for home use             |

### SAFETY

**CAUTION!** The device may be used solely for its intended purpose that is as a training device for adults. Any other use may be dangerous. The manufacturer accepts no liability for any damage caused by the misuse of the device.

- The device has been designed and produced using the latest safety findings. Hazardous elements that can potentially cause injury were eliminated or secured.
- Do not attempt to repair or modify the product yourself.
- Check bolt, screw, and nut tightness once every month or two months.
- To ensure long-term safety, have the device checked and serviced regularly (once a year) by a professional point of sale.
- Any modifications not described in the manual may cause damage or pose a direct threat to the health and life of the user. The device may be modified solely by employees of manufacturer's technical service or persons trained by the service.
- All devices are part of our innovative development process in order to guarantee high quality. The manufacturer reserves the right to introduce technical modifications.
- Any questions or doubts regarding the device can be handled by an expert point of sale.



**CAUTION! Observe general safety regulations and measures for handling electrical devices.**

- **The device is powered from a 230 V mains network.**
- All electrical devices emit electromagnetic radiation during operation. If other devices that emit such radiation (such as cell phones) are placed near the electronic control unit of the dashboard, some values, such as heart rate, may be affected.
- **CAUTION!** Never modify the mains network yourself. Let experts do it.
- **CAUTION!** Make sure the power plug is removed from the socket before any repairs, maintenance, or cleaning the device.
- Do not use extension cords to power the device.
- If the device is not used for a long time, remove the power plug from the socket.
- The power cord must not be crushed and should be placed in such a way as to prevent tripping over it.

### GROUND

Ground connection prevents electrocution. The device has a ground cable and plug. The plug has to be connected to a correctly installed and grounded mains socket.

**DANGER! Incorrect connection of the cable may cause a risk of electrocution.**

- Before connecting the device to the mains, make sure the local voltage conforms to the type of the plug.
- Do not modify the plug if it does not fit the socket. In such a case have another socket installed by a qualified electrician.

**CAUTION!** Inform any bystanders about the hazards occurring when the device is used. Be extremely cautious when children are around.

**CAUTION!** Before starting a training consult a doctor to make sure it will be safe for you to use the device. You can develop a training plan with an expert. Inappropriate training programme or excessive exercise may pose a hazard to your health and life.

**WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.**

**CAUTION!** Strictly follow the training recommendations in the manual.

- When choosing the training location take into account safe distances to any potential obstacles. Do not place the device near paths or traffic (roads, gates, passages, etc.).
- Do not use the product close to a wall. The safety zone is 2000 mm long and not narrower than the device.

**CAUTION!** Be careful during the assembly and do not let children near the assembly area. They may ingest small parts used during the assembly (nuts, bolts, etc.).

### RESIDUAL RISK

- If no fall safeguard is applied or it is applied incorrectly, there is a residual risk of falling resulting in skin abrasions, bruises, bone fractures, or even death.
- There is a residual risk of unintended over-exercising caused by incorrect operation or judgement, and also incorrect communication (due to electromagnetic interference, software error, etc.). Even the best software and equipment safeguards cannot prevent software or equipment errors, which can, in theory, cause over-exercise.
- The product is an electric device. Therefore, electric shock, potentially leading to death, is possible.
- The residual risk of suffocation cannot be prevented.
- It can be mitigated by following safety information in the operating manual.
- Unintended or prohibited use may cause other risks not specified here. The specified risk may have been estimated incorrectly.

The risk analysis assessment has been performed on the device 'as is'. The product assessment and control intricate that the probability of unacceptable risk is very low. The device (its design, operation, and use) does not cause unreasonable risk for the user or third parties under normal circumstances.

### TRANSPORT PACKAGING HANDLING MARKS



This side up.  
Do not tip over.



Fragile.  
Prone to damage.  
Proceed with caution.



Handle with care.



Protect from humidity.



Recyclable  
packaging



Attention, heavy  
product.

### OPERATION

Make sure the device has been assembled correctly before starting the training.

- Before your first training, get familiar with all the functions and adjustments available for the device.
- Some parts of the device may corrode. It is, therefore, inadvisable to leave the device in a room with a high moisture content. Take care not to allow the device (in particular internal and electronic components) to be exposed to water, beverages, sweat, etc.
- The device is intended for adult training and is NOT a toy. If you allow children to use it at your own discretion, you must provide them with instructions of appropriate use and ensure constant supervision.
- This is not a therapeutic device.
- Slight humming noise may be heard during operation due to the inertial movement of the flywheel caused by the structure. It does not affect the operation of the device.  
For exercise bikes and elliptical trainers, any possible humming noises heard when rotating the pedals backwards occur for technical reasons and have no negative consequences.
- Noise emissions are greater when loaded.
- Before each training, make sure the protective devices are operational and bolt and plug connections are tight.
- Wear appropriate (sports) shoes during the training.

## MAINTENANCE

Carry out maintenance activities at regular intervals. The tasks listed below should be carried out at least every 20 hours of operation.

- Check moving parts of the device. If they need lubrication, use a bicycle bearing grease.
- Check the conditions of such parts as bolts and nuts. Make sure they are tight.
- Wipe the sweat off the device after each training. Make sure the display does not come in contact with water or moisture.
- Clean the product with soapy water only. Do not use cleaning agents.
- Store the device in a dry and warm place.
- Do not expose the device to direct sunlight.

## ASSEMBLY DIAGRAM (→ See page 2)

**ATTENTION!** Do not use parts other than those provided by the manufacturer.

## PARTS LIST

| NO.  | DESCRIPTION                      | QUANTITY | NO.   | DESCRIPTION                            | QUANTITY |
|------|----------------------------------|----------|-------|--|----------|
| 1    | Main frame                       | 1        | 35    | Nylon cap M10                          | 2        |
| 2    | Guide rail                       | 1        | 36    | Pedal                                  | 2        |
| 3    | Roller bracket                   | 2        | 37    | Washer D8*D30*2                        | 4        |
| 4    | Handlebar column                 | 1        | 38    | Cross-head screw M6*20                 | 10       |
| 5L/R | Left/right pedal rod             | 1/1      | 39    | Oval blind cap                         | 4        |
| 6L/R | Handle arm, left/right           | 1/1      | 40    | Power supply unit                      | 1        |
| 7L/R | Left/right handle                | 1/1      | 41    | Sensor cable                           | 1        |
| 8    | blind cap                        | 2        | 42    | Universal connector                    | 2        |
| 9    | Hexagonal socket head bolt M8*16 | 10       | 43    | Hexagonal socket head bolt M8*25       | 1        |
| 10   | Spring washer D8                 | 12       | 44    | Sensors cable extension                | 1        |
| 11   | Large flat washer                | 2        | 45L/R | Handlebar column cover, left/right     | 1/1      |
| 12   | Plastic bush                     | 6        | 46    | Hexagonal bolt M10*67                  | 2        |
| 13   | Cross-head screw M6*15           | 8        | 47    | Hexagonal bolt M10*25                  | 1        |
| 14   | Aluminium rail                   | 4        | 48    | Spring washer D10                      | 3        |
| 15   | Oval blind cap                   | 2        | 49    | Curved washer D10*D25*2, R28           | 1        |
| 16   | Aluminium blind cap              | 1        | 50    | Wheel                                  | 2        |
| 17   | Ring                             | 1        | 51    | Hexagonal cap M12                      | 2        |
| 18   | Submersible ring                 | 1        | 52    | Heart rate cable                       | 2        |
| 19   | Hexagonal socket nut M5*4        | 2        | 53    | Round blind cap                        | 2        |
| 20   | Connecting axle                  | 1        | 54    | Hexagonal bolt M8*35                   | 2        |
| 21   | Cross-head screw M5*10           | 3        | 55    | Sleeve                                 | 2        |
| 22   | Grip cover                       | 1        | 56L/R | Pedal rod cover, left/right            | 2/2      |
| 23   | Grip                             | 1        | 57L/R | Handle arm cover, left/right           | 2/2      |
| 24   | Nylon nut M5                     | 1        | 58    | Bearing                                | 4        |
| 25   | Hexagonal socket head bolt M5*30 | 1        | 59    | Sleeve                                 | 4        |
| 26   | Hexagonal socket head bolt M8*25 | 1        | 60    | Hexagonal bolt M8*15                   | 2        |
| 27   | Flat washer D8*D16*1.5           | 3        | 61    | Wave washer                            | 2        |
| 28   | Nylon cap M8                     | 3        | 62    | Self-tapping screw Phillips ST 4.2x1 8 | 15       |
| 29   | Compressed spring                | 1        | 63    | Computer                               | 1        |

## ENVIRONMENT

The device is delivered in a package to protect it against any possible transport damage. The packaging is made from non-processed material and can be recycled. Throw the materials to appropriate colour containers for selective waste collection.

Protect the environment and do not throw used batteries into household wastes. Return them to the point of sale or a special recycling centre.

Used electrical equipment (including the computer and power supply) are recyclable. Do not throw them out with household waste as they may contain substances dangerous to the health and environment. You can actively contribute to sustainable use of natural resources and the protection of the natural environment by handing the used device to a recycling centre for used electrical devices.

## ASSEMBLY

The device must be assembled carefully by an adult. In case of doubt, ask a more experienced person for help.

- Prior to the assembly, make sure the set contains all the listed elements and whether none of the parts was damaged during transport. If any parts are missing or you have any other reservations, contact the seller.
- Have a look at the drawings and explanations and follow the assembly manual when assembling the device.
- Be careful during the assembly. There is a risk of injury when using the tools and parts.
- Remember to keep your surroundings safe. Do not let tools and parts lie around in chaos. Remember that plastic foil and bags pose a suffocation risk to small children.
- Assembly parts necessary for a specific step in the assembly manual are shown in pictures and included in instructions. Use the elements indicated in the assembly manual.
- Do not tighten parts completely during the first stages of the assembly. Tighten connections after all parts are placed and fitted properly.
- The manufacturer may have assembled some parts.

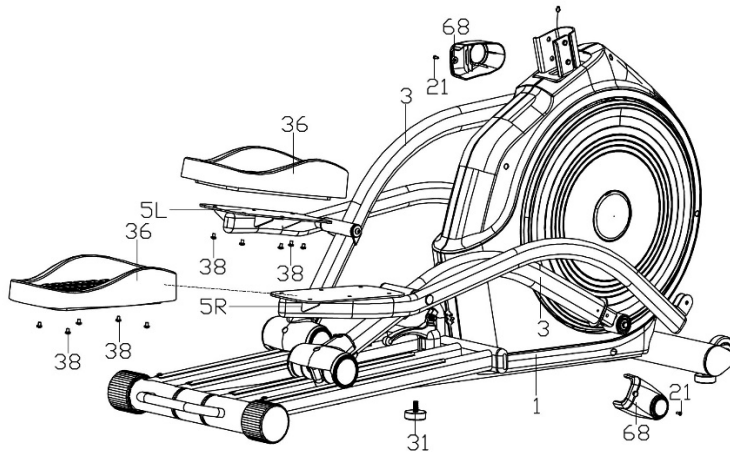
|    |                                   |   |         |                        |       |
|----|-----------------------------------|---|---------|------------------------|-------|
| 30 | Plug                              | 1 | 64      | Cross-head screw       | 4     |
| 31 | Adjustable level feet             | 3 | 65a/b/c | Handlebar column cover | 1/1/1 |
| 32 | Curved washer D8*D20*1.5, R20     | 6 | 66      | Grip                   | 2     |
| 33 | Hexagonal socket head bolt M10*45 | 2 | 67      | Hole plug              | 2     |
| 34 | Flat washer D10*D20*2             | 4 | 68      | Connecting tube cover  | 2     |

### ASSEMBLY MANUAL

**CAUTION!** Follow the steps below during the assembly and use tools supplied with the product.

Prepare sufficient space for the assembly operation.

It is advisable to assemble the product with another person because of the weight of some elements.

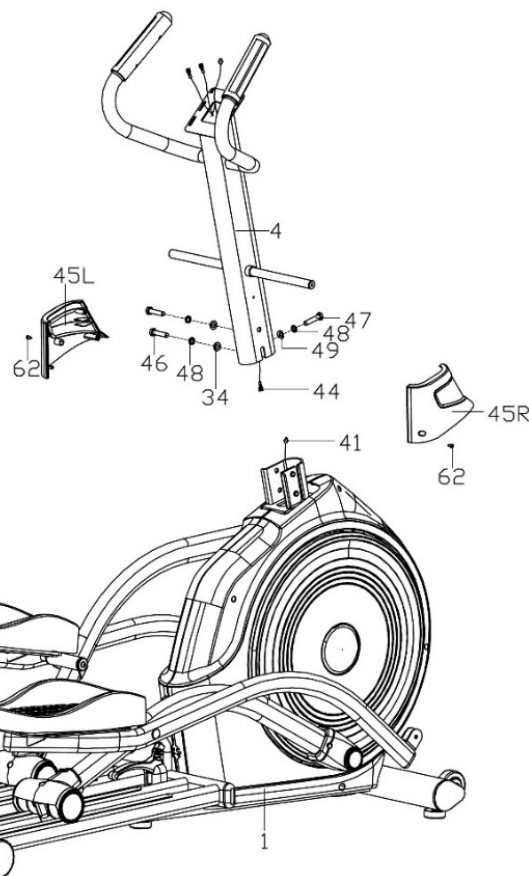


#### STEP 1.

Fit the adjustable levelling foot (31) to the main frame (1), then attach both connecting tube covers (68) to both roller brackets (3) using Phillips screws (21).

Attach the pedals (36) to the pedal bases (5L/R) with Phillips screws (38).

**NOTE:** Before fitting the bases, remove the plastic or cardboard transport protection, if present.



#### STEP 2.

First connect the sensor cable (41) to the extension cable (44).

Mount the steering column (4) to the main frame (1) using hexagon bolts (46) (47), spring washers (48), flat washers (34) and arc washers (49).

Then fit the left and right steering column covers (45L/R) to the main frame (1) using self-tapping screws (62).

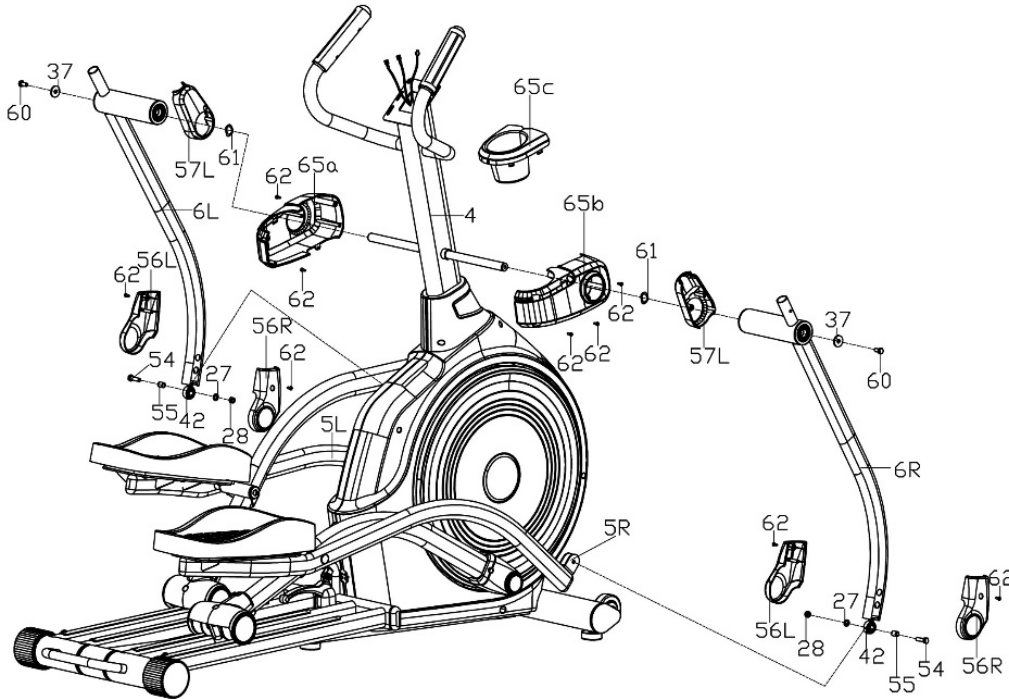
**NOTE:** The right and left parts are marked "R" for right and "L" for left.

**STEP 3.**

Fit the left and right handle arms (6 L/R), the left handle arm covers (57 L) and all three steering column cover components (65 a/b/c) to the steering column (4) using hex bolts (60), spring washers (10), flat washers (37) and wave washers (61). Do not tighten them firmly for the time being.

Connect the left and right handle arms (6L/R) to the left and right pedal bars (5L/R) using hex bolts (54), bushing (55), universal joint (42), flat washer (27) and nylon cap (28). Then tighten the hexagon bolts (60).

Fit the pedal rod covers (56L/R) to both handle arms (6L/R) using the self-tapping screws (62).

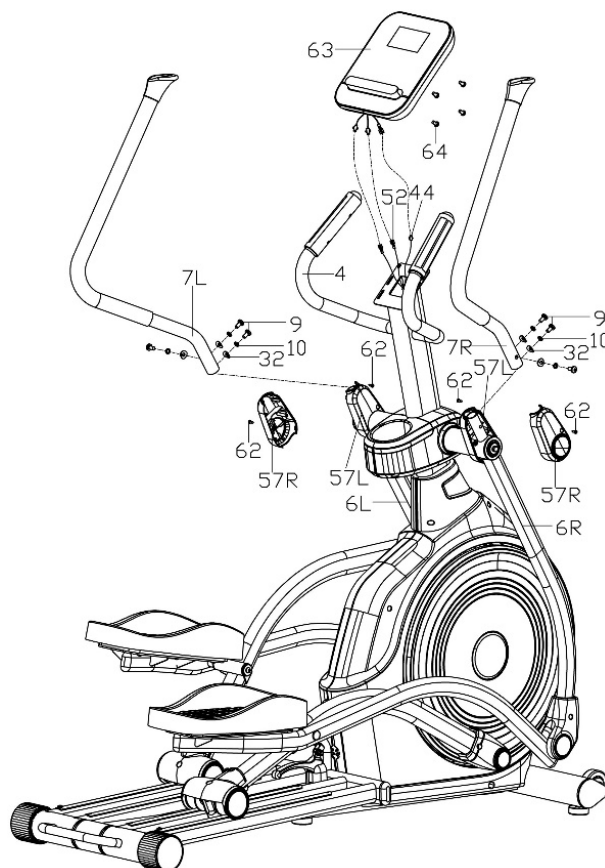


**STEP 4.**

Fit both handles (7L/R) to the handle arms (6L/R) using internal hex bolts (9), spring washers (10) and arc washers (32). Then screw both handle arm cover pieces (57 L/R) to both handle arms (6 L/R) using self-tapping screws (62).

Connect the pulse leads (52) and extension cable (44) to the computer leads (63), then screw the computer (63) to the steering column (4) using Phillips screws (64).

Connect the power supply (40) to the power supply and place the cable in the power socket on the rear side of the main frame as shown opposite.



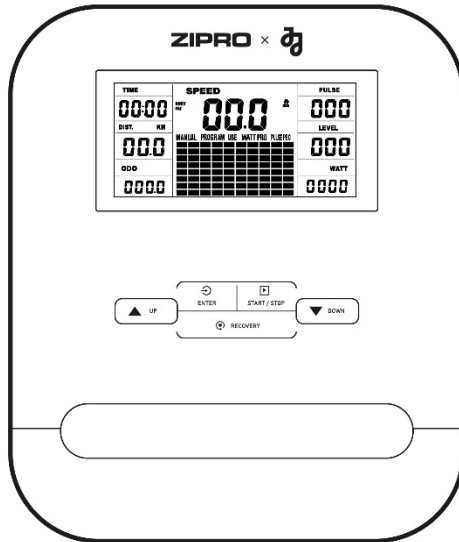


## ADJUSTMENTS

## Step length

Step length is adjusted by setting the angle of the guide rails. 3 settings are possible: 5°, 10°, 15°. The lever for changing the setting is located on the back of the housing. To change the setting, press and hold the handle while simultaneously raising or lowering it to the desired position. Release the handle after setting and lock the rails. Correctly locked height is indicated by a click.

**CAUTION!** Be careful when changing the setting. Do not touch the rails or other components when raising or lowering. Do not allow children to operate the levers. Improper operation may cause an accident.



## COMPUTER MANUAL

Remove the safety film from the display before use.

## COMPUTER (MODEL)

EBIC04PRO

## TURNING ON

The computer turns on after power is connected.

It will display all elements on the screen within two seconds.

## AUTO ON/OFF

The computer is switched on when the flywheel moves or any button is pressed.

The computer is switched off after four minutes of inactivity.

## COMPUTER RESET

Press and hold the **START/STOP** button for 2 seconds to reset the computer.

Press and hold the **ENTER** and **START/STOP** buttons simultaneously for 2 seconds to completely reset the computer and stored values and programs.

## BUTTONS

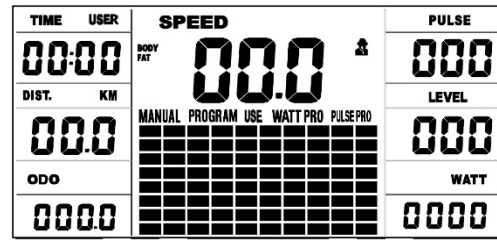
- **ENTER** - in STOP mode is used to confirm your selection; in START mode it allows you to change the SPEED or RPM display or switch automatically.
- **START/STOP** - is used to start or stop a workout.
- **UP** - in STOP mode when the dot matrix blinks, is used to change the programme. When the value in the window blinks, it is used to increase the active value. In START mode it allows you to increase the resistance level (LEVEL).
- **DOWN** - in STOP mode when the dot matrix blinks, it is used to change the programme. When the value in the window blinks, it is used to decrease the active value. In START mode, it allows you to decrease the resistance level (LEVEL).
- **RECOVERY** - allows you to check your fitness and training level based on the rate at which your heart rate drops after training. In PULSE RECOVERY mode, press to exit the programme.

## FUNCTIONS (SPECIFICATION)

|                   |  |                 |
|-------------------|--|-----------------|
| TIME              | Total exercise duration, from the start to the end.<br>Set target time.  | 00:00-99:59 min |
| SPEED             | Displays the current speed.  | 0,0-99,9 km/h   |
| LEVEL             | Displays the current resistance level.   | 1-32            |
| DISTANCE          | Total distance from the start to the end of the exercise.<br>The travelled distance.   | 0,00-99,90 km   |
| ODO               | Counts the total distance travelled.   | 0,0-999,9 km    |
| CALORIES          | Total calories burnt from the start to the end of the exercise.<br>(The measurement is an approximation for comparing training sessions. Do not use for medical purposes). | 0,0-999 kcal    |
| RPM               | Displays cadence (revolutions per minute).<br>Visualisation – the column on the left-hand side of the screen.  | 0–999 RPM       |
| PULSE             | Displays the current heart rate.   | 60-240 BPM      |
| WATT              | Energy used during training.   | 0-999           |
| MANUAL            | Manual programme.  |                 |
| PROGRAM P1-P10    | Selects one of 10 programmes.  |                 |
| USE P11-P15       | User selection U1-U5.  |                 |
| WATT PRO P16      | WATT controlled programme.   |                 |
| PULSE PRO P17-P20 | HRC heart rate controlled programme.   |                 |
| BODY FAT P21      | Body fat measurement.  |                 |

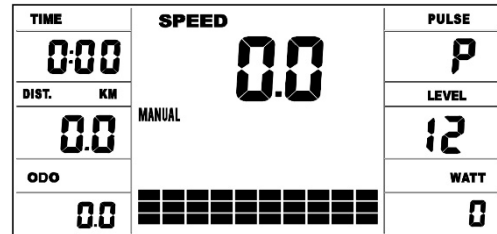
## MATRIX

There are 10 columns of load bars and 8 fields in each column. Each column represents 3 minutes of training (without changing the TIME value) and each field represents 4 load levels.



## MANUAL PROGRAMME

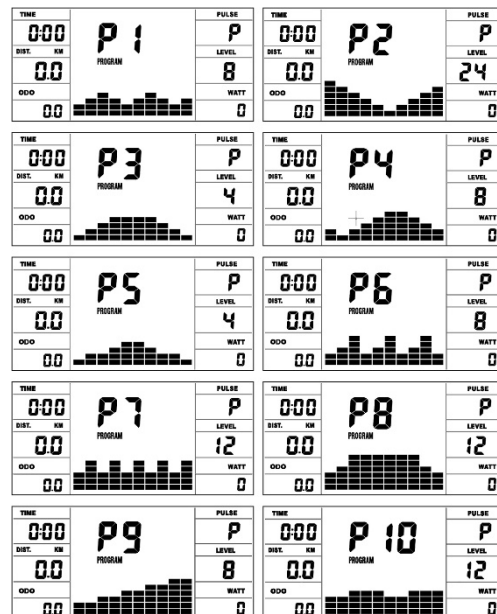
- Using the **UP** and **DOWN** buttons, select the MANUAL programme. Press the **ENTER** button to confirm the selection.
- Use the **UP** or **DOWN** buttons to change the resistance level (LEVEL). The default setting is level 1.
- Set the time (TIME), distance (DISTANCE), calories (CALORIES), and pulse (PULSE) by pressing the **UP** or **DOWN** button. Confirm by pressing **ENTER**.
- Start your workout by pressing the **START/STOP** button.
- During the workout, you can change the intensity level (LEVEL) by pressing the **UP** or **DOWN** button.
- Stop the workout by pressing the **START/STOP** button.



## PREDEFINED PROGRAMME

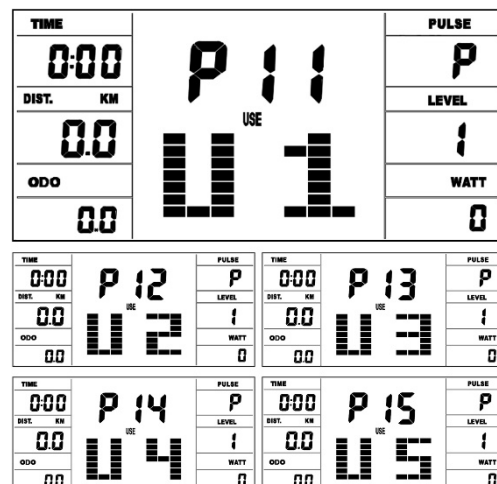
**P1:** ROLLING **P2:** VALLEY **P3:** FATBURN **P4:** RAMP **P5:** MOUNTAIN  
**P6:** INTERVAL **P7:** CARDIO **P8:** ENDURANCE **P9:** SLOPE **P10:** RALLY

- Using the **UP** and **DOWN** buttons, select the program P01, P02, P03... P10. Press the **ENTER** button to confirm your selection.
- Use the **UP** or **DOWN** buttons to change the resistance level (LEVEL). The default setting is level 1.
- Set the training time (TIME) by pressing the **UP** or **DOWN** button. Confirm your selection with the **ENTER** button.
- Start your workout by pressing the **START/STOP** button.
- During your workout, you can change the intensity level (LEVEL) by pressing the **UP** or **DOWN** button.
- Stop the workout by pressing the **START/STOP** button.



## USER PROGRAM

- Using the **UP** and **DOWN** buttons, select programme U1-U5. Press the **ENTER** button to confirm your selection.
- Use the **UP** or **DOWN** buttons to change the resistance level (LEVEL). The default setting is level 1.
- Set the time (TIME), distance (DISTANCE), calories (CALORIES), and pulse (PULSE) by pressing the **UP** or **DOWN** button. Confirm your selection with the **ENTER** button.
- Use the **UP** or **DOWN** buttons to set the resistance level.
- The workout is divided into 8 stages, each symbolised by a separate column. You can adjust the load level for each column.
- Start the workout by pressing the **START/STOP** button.
- Stop the workout by pressing the **START/STOP** button.



**WATT PROGRAM**

- Using the **UP** and **DOWN** buttons, select the WATT PRO P16 programme. Press the **ENTER** button to confirm the selection.
- Set the time (TIME), distance (DISTANCE), calories (CALORIES), and pulse (PULSE) by pressing the **UP** or **DOWN** button. Confirm your selection with the **ENTER** button.
- Use the **UP** or **DOWN** buttons to set the WATT target value.
- Start your workout by pressing the **START/STOP** button.
- The system will automatically adjust the resistance level.
- Stop the workout by pressing the **START/STOP** button.

|          |      |                  |       |     |
|----------|------|------------------|-------|-----|
| TIME     | 0:00 | P 16<br>WATT PRO | PULSE | P   |
| DIST. KM | 0.0  |                  | LEVEL | 8   |
| ODO      | 0.0  | ████████████████ | WATT  | 100 |

**HRC HEART RATE CONTROLLED PROGRAMME**

**P17:** 55% **P18:** 75% **P19:** 95%

- Using the **UP** and **DOWN** buttons, select the PULSE PRO programme P17-P19. Press the **ENTER** button to confirm your selection.
- Set the time (TIME), distance (DISTANCE) and calories (CALORIES) by pressing the **UP** or **DOWN** button. Confirm your selection with the **ENTER** button.
- Use the **UP** or **DOWN** buttons to select your age.
- Start your workout by pressing the **START/STOP** button.
- Stop the workout by pressing the **START/STOP** button.

|           |      |           |     |           |      |           |     |
|-----------|------|-----------|-----|-----------|------|-----------|-----|
| TIME USER | 0:00 | PULSE     | P   | TIME USER | 0:00 | PULSE     | P   |
| DIST. KM  | 0.0  | LEVEL     | 1   | DIST. KM  | 0.0  | LEVEL     | 1   |
| ODO       | 0.0  | PULSE PRO | 55% | ODO       | 0.0  | PULSE PRO | 75% |
|           |      | WATT      | 0   |           |      | WATT      | 0   |

|           |      |           |     |
|-----------|------|-----------|-----|
| TIME USER | 0:00 | PULSE     | P   |
| DIST. KM  | 0.0  | LEVEL     | 1   |
| ODO       | 0.0  | PULSE PRO | 95% |
|           |      | WATT      | 0   |

|           |      |                  |       |     |
|-----------|------|------------------|-------|-----|
| TIME USER | 0:00 | 35<br>PULSE PRO  | PULSE | 138 |
| DIST. KM  | 0.0  |                  | LEVEL | 1   |
| ODO       | 0.0  | ████████████████ | WATT  | 0   |

**P20:** ♥

- Using the **UP** and **DOWN** buttons, select the PULSE PRO 20 programme. Press the **ENTER** button to confirm the selection.
- Set the time (TIME), distance (DISTANCE) and calories (CALORIES) by pressing the **UP** or **DOWN** button. Confirm your selection with the **ENTER** button.
- Use the **UP** or **DOWN** buttons to set any desired target pulse.
- Start your workout by pressing the **START/STOP** button.
- Stop the workout by pressing the **START/STOP** button.

|           |      |                  |       |   |
|-----------|------|------------------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P20<br>PULSE PRO | PULSE | P |
| DIST. KM  | 0.0  |                  | LEVEL | 1 |
| ODO       | 0.0  | ████████████████ | WATT  | 0 |

**NOTE:** During exercise, your heart rate value depends on the resistance level and speed. The PULSE programme is designed to ensure that the user's heart rate is within the set value. When the computer detects that the current heart rate is higher than the set value, it will automatically reduce the resistance level to slow down the exercise. If your current heart rate is lower than the set value, it will increase the resistance.

**BODY FAT**

- In **STOP** mode, press the **BODY FAT** button to start measuring body fat.
- Set user parameters (1-8), height (cm), gender, age (years), weight (kg) by pressing the **UP** or **DOWN** button.
- Confirm by pressing **ENTER**.
- Once confirmed, the measurement will start. Keep your hands on the pulse sensors at all times during the measurement.
- After 10 seconds, the BODY FAT value will be displayed on the screen.
- Press **START/STOP** to stop the test.
- After 10 seconds of inactivity, the computer will start the programme adapted to the test results. Start your workout by pressing the **START/STOP** button.

|      |   |                  |       |   |
|------|---|------------------|-------|---|
| USER | 1 | BODY FAT<br>P21  | PULSE | P |
|      |   |                  | LEVEL | 1 |
|      |   | ████████████████ | WATT  | 0 |

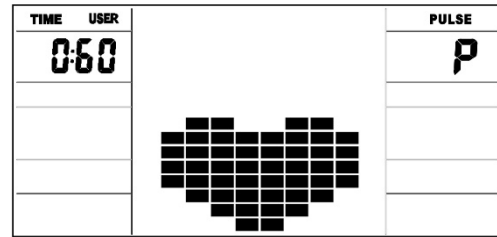
**NOTE:** If no pulse is detected, the computer will display an ER.2 error

| Gender/age | Underweight | Normal weight | Slightly overweight | Overweight | Obesity |
|------------|-------------|---------------|---------------------|------------|---------|
| Male ≤ 30  | < 14%       | 14%~20%       | 20.1%~25%           | 25.1%~35%  | > 35%   |
| Male > 30  | < 17%       | 17%~23%       | 23.1%~28%           | 28.1%~38%  | > 38%   |
| Woman ≤ 30 | < 17%       | 17%~24%       | 24.1%~30%           | 30.1%~40%  | > 40%   |
| Woman > 30 | < 20%       | 20%~27%       | 27.1%~33%           | 33.1%~43%  | > 43%   |

## RECOVERY

- Press the **RECOVERY** button and place your hands on the pulse sensors.
- **NOTE:** The function will only work if the computer detects a pulse.
- The computer will display a time (TIME) of 1:00 (1 min) on the screen and start counting down.
- Do not take your hands off the pulse sensors during the countdown.
- When the countdown is complete, the computer will display your score in the range F1-F6. Use the table below to read off your score.
- Press the **RECOVERY** button again to return to the start.

|           |               |
|-----------|---------------|
| <b>F1</b> | Outstanding   |
| <b>F2</b> | Very good     |
| <b>F3</b> | Good          |
| <b>F4</b> | Fair          |
| <b>F5</b> | Below average |
| <b>F6</b> | Insufficient  |



## PULSE RATE

**ATTENTION!** The heart rate is measured for sports purposes only (not for medical use).

- Put both your hands on the heart rate sensors on the handlebar. During the measurement, the computer displays a heart icon.
- The computer displays the current heart rate after three to four seconds.

## SETTING COUNTDOWN VALUES

- In the manual mode, select the parameter you want to base your training on: time, distance, calories.
- The countdown values are set with the **UP** and **DOWN** buttons.
- The countdown starts when you press the **START** button.

## COUNTDOWN PARAMETERS

- **TIME:** The time can be set from 5-99 minutes (one-minute steps).
- **CALORIES:** The calories value can be set from 20-990 kcal (ten-kcal steps).
- **DISTANCE:** The distance value can be set from 1,0- 99,9 km (0,1 km steps).

## TRAINING AND PHASES

The use of the device is very beneficial. It will improve your physical condition, strengthen your muscles, and when combined with the right diet, it will help burn excess fat tissue.

### 1. WARM-UP

This phase improves blood circulation in the whole body and prepares the muscles for intensive work. It reduces the risk of cramps and injuries. It is advisable to do some stretching exercises as shown below. If you feel pain, stop exercising or reduce the extent of the move.

#### STRETCHING INNER THIGH MUSCLES

Sit on a flat surface with your legs bent and knees pointing outwards. Put feet soles together and get them as close to you as possible. Slightly push the knees downwards and hold for 15 seconds.

#### THIGH STRETCHING

Sit on a flat surface. Straighten the right leg and press the sole of the left foot against the thigh. Stretch your right arm towards the toes of the right leg as far as possible. Hold for 15 seconds. Repeat for the left leg.

#### HEAD SIDE-TO-SIDE

Keep your head straight looking forwards. Keep your shoulders still, and rotate the head right. Return your head so that you are looking straight. Next, rotate it left and back to the starting point.

#### SHOULDERS UP-AND-DOWN

Lift the left hand as high as possible and hold for a few seconds. Repeat for the right hand.

#### ACHILLES TENDON STRETCHING

Stand facing a wall. Extend the left foot forward and bend the knee a little. Keep your right leg straight and back, with the heel on the

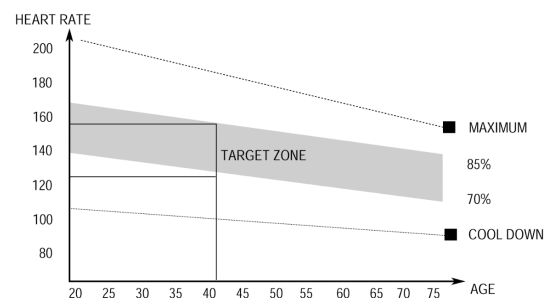
ground. Keep both heels flat on the ground and push your hips towards the wall. Hold for 30 seconds. Repeat with the right leg extended. Remember not to arch your back during the exercise.

#### BENDS

Stand up with your legs together. Bend forwards trying to get your chest as close to the knees as possible. Hold for 15 seconds. Remember not to bend the knees.

### 2. EXERCISE PHASE

This is the exercise proper. Maintain your own pace to reach the heart rate appropriate for your age as shown in the chart below.



### 3. RELAXATION PHASE

This phase helps steady the circulation and relax the muscles. It is identical to the warm-up phase. Remember not to strain your muscles.

**TROUBLESHOOTING**

**CAUTION!** Opening the housing of the device without a prior contact with a manufacturer's service voids the warranty. If you suspect a failure that requires the housing to be opened, contact manufacturer's service.

| <i>Error description</i>                       | <i>Possible causes</i>   | <i>Solution</i>   |
|--|--|---|
| The device rocks to sides                      | The device was placed on an uneven surface.  | Place the device on an even surface.  |
|  | There is an object disrupting the balance under the base of the device.  | Remove the object that upsets the balance.  |
|  | The bases have not be assembled correctly.   | Assembly the bases correctly.<br>Level the caps on the rear base.   |
|  | Caps on the base have not been installed and levelled correctly.   | Assembly the rear base correctly.<br>Level the caps on the rear base.   |
| The saddle or handlebar sway                   | Bolts and knobs of the saddle column or handlebar column have not been tightened.  | Tighten the bolts and knob of the saddle or handlebar column.   |
| Noise during use                               | Incorrectly tightened elements.  | Contact the manufacturer's service.   |
|  | Slight humming noise may be heard during operation due to the inertial movement of the flywheel caused by the nature of the structure. It does not affect the operation of the device. Any possible humming noises heard when rotating the pedals backwards occur for technical reasons and have no negative consequences. |   |
| Noise and uneven operation                     | Bearings damaged.  | Contact the manufacturer's service.   |
| Lack of appropriate resistance during training | Computer cable connected incorrectly.  | Connect the cable correctly as per the assembly manual.   |
|  | Drive belt loose.  | Contact the manufacturer's service.   |
|  | The distance between the flywheel and the magnets increased.   | Contact the manufacturer's service.   |
|  | Voltage regulator damaged.   | Contact the manufacturer's service.   |
| ---  | Grip not work correctly.   | Contact the manufacturer's service.   |
| E-1  | The device receives no input while measuring the user's body fat.  | Keep both hands on the pulse sensors during the measurement.  |
| E-2  | Power system error.  | Contact the manufacturer's service.   |
| E-4  | The numerical scale was exceeded when reporting the age, height, or weight of a user.  | When entering user data, provide data that fit the scale.   |
| E-7  | The cables connecting the console to the bike have become disconnected or are not connected properly.  | Disconnect the power source, then disconnect the cables. Reattach the cables and power source. If the error occurs again, repeat the process. |

**WARRANTY**

On behalf of the Warrantor, the seller grants a 24-month warranty in the territory of the Republic of Poland starting on the date of sale. The warranty for the product does not exclude, limit, or suspend any rights of the Buyer under the Consumer Rights Act.

**WARRANTY TERMS AND CONDITIONS**

1. The warranty covers only latent defects attributable to the manufacturer.
2. The claim shall be processed by the point of sale or technical service under the warranty if the customer produces:
  - a. a valid and clear warranty card filled in properly with a sale stamp and signature of the seller,
  - b. a valid proof of purchase with the date of sale,
  - c. the reported product or defective part.

In the case of a remote purchase, the warranty card is valid solely with a proof of purchase (receipt/invoice).
3. The claim is resolved within 14 days of the report by the Customer.
4. Manufacturing defects identified in the warranty period shall be repaired free of charge within 21 days following the delivery of the product to the point of sale or technical service.
5. If it is necessary to import parts for the repair, the warranty repair period may be extended by the time necessary to import the part, not longer than by 40 days.
6. Warranty exclusions:
  - a. mechanical damage and related defects,
  - b. damage and defects resulting from misuse and inappropriate storage, assembly, and maintenance,
  - c. damage and wear of such consumable elements as cables, belts, rubber elements, pedals, foam grips, wheels, bearings, and upholstery,
  - d. activities related to the assembly or maintenance that are user's obligation in accordance with the manual.
7. The warranty shall not apply when:
  - a. it is past its validity period,
  - b. the customer had repaired or modified the product using non-genuine parts,
  - c. the defect resulted from incorrect installation or a failure to follow the rules of correct operation in accordance with the manual,
  - d. the product is used for purposes other than household use,
  - e. damage occurred during transport.
8. No duplicates of the warranty card are issued.
9. The customer is entitled to the following compensation free of charge:
  - a. product repair,
  - b. product replacement,

- c. reduced price,
  - d. termination of a contract and full cost compensation.
10. To report a claim:
- a. Present the product or its reported part.
  - b. Present the proof of purchase with the name and address of the seller, date and place of purchase, type of product, or a valid warranty card with a stamp of the point of sale.
  - c. If the product is delivered dirty, the technical service may refuse to accept it or clean it at customer's cost following their written approval.
11. If the claim is accepted, the device is repaired or replaced with a new one, or the customer is reimbursed. Transport cost from the service to the customer is covered by a manufacturer's service.
12. If the claim is rejected, the customer is provided with a detailed justification for the decision and the equipment is sent to them at their cost within 14 days following the provision of the decision.

**WARRANTY CARD**

|              |   |
|--------------|---|
| Product name | Date of sale  |
| EAN code     | Stamp and signature of the seller<br>(Not applicable to remote purchases.<br>See Warranty Terms and Conditions,<br>section 2) |

Information about the purchased equipment imported by Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracow, Poland.  
Equipment weight on the package. Bring the used equipment to the recycling centre to prevent potential adverse environmental and health effect of incorrect waste management.



Household use only.  
The computer is CE- and RoHS-certified. The computer conforms to the EN957 standard.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR COMMERCIAL OR COMPETITIVE USE. ANY USE AT VARIANCE WITH THE INTENDED USE AND TERMS AND CONDITIONS OF WARRANTY VOID THE WARRANTY.

TECHNICAL SERVICE CENTRE Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Poland  
MANUFACTURER Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracow, Poland  
TAX ID: 9451972201, National Court Register: 0000390511  
Made in China

## DE Bedienungsanleitung

Lieber Nutzer,  
lesen Sie bitte vor Beginn der Montage und der ersten Nutzung des Geräts diese Bedienungsanleitung. Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen zu der Sicherheit des Nutzers und der Wartung des Trainingsgeräts. Bewahren Sie sie auf, um auf die Informationen zur der Wartung zurückgreifen zu können oder Ersatzteile zu bestellen.

### TECHNISCHE DATEN

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Stromversorgung           | Netzgerät<br>Input: AC 100-240V<br>Output: 9VDC 1000mA |
| Gewicht                   | 87,6 kg  |
| Betriebstemperatur        | 0 oC bis +40 oC  |
| Lagertemperatur           | -10 oC bis +60 oC                                      |
| Maximales Benutzergewicht | 150 kg   |
| Anwendungsklasse          | Klasse H   |
| Genauigkeitsklasse        | Klasse C   |
| Geschwindigkeit           | 0,0-99,9 km/h  |
| Produktnorm (Hauptnorm)   | EN 20957-1:2013  |
| Verwendungszweck          | Elektro-Magnet-Crosstrainer für den Heimgebrauch       |

### SICHERHEIT

**ACHTUNG!** Das Trainingsgerät darf nur für den gestimmungsgemäßen Gebrauch verwendet werden, d. h. für das Training von erwachsenen Personen. Jegliche anderen Verwendung des Geräts können zu Gefahren führen. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch den unsachgemäßen Gebrauch des Geräts verursacht wurden.

- Das Gerät wurde nach den neuesten Erkenntnissen auf dem Gebiet der Sicherheit entwickelt und konstruiert. Gefährliche Komponenten, die möglicherweise eine Gefahr für Verletzungen darstellen können, wurden beseitigt oder verhältnismäßig geschützt.
- Eigenständig vorgenommene Reparaturen und Änderungen sind unzulässig.
- Überprüfen Sie alle ein oder zwei Monate den korrekten Halt der Befestigungsschrauben, Schrauben und Muttern.
- Um die Sicherheit dauerhaft zu gewährleisten, muss das Gerät regelmäßig (d. h. einmal pro Jahr) in einem Fachhandel überprüft und gewartet werden.
- Alle Änderungen am Gerät, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind, können Schäden verursachen oder unmittelbar die Gesundheit und das Leben des Trainierenden gefährden. Änderungen am Gerät dürfen nur durch das Servicepersonal des Herstellers oder Personen vorgenommen werden, die durch den Hersteller in diesem Bereich geschult worden sind.
- Alle Trainingsgeräte werden stetig weiterentwickelt, um Ihnen eine hohe Qualität gewährleisten zu können. Aus diesem Grund behält sich der Hersteller das Recht vor, technische Änderungen vorzunehmen.
- Bei Fragen oder Zweifel in Bezug auf das Gerät wenden Sie sich bitte an einen Fachhandel.



**ACHTUNG! Befolgen Sie die allgemeinen Regeln und Sicherheitsmaßnahmen für den Umgang mit elektrischen Geräten.**

- **Das Gerät wird mit einer Netzspannung von 230V versorgt.**
- Während des Betriebs emittieren alle elektrischen Geräte elektromagnetische Strahlung. Wenn in der Nähe der elektronischen Steuerung oder der Konsole andere Geräte befinden, die eine solche Strahlung emittieren (z. B.

Mobiltelefone), können einige Werte (wie z. B. Herzfrequenz) falsche Werte anzeigen.

- **ACHTUNG!** Führen Sie niemals eigenständig Änderungen am elektrischen Netz aus. Es wird empfohlen, dass die Ausführung solcher Änderungen einem Fachmann anvertraut wird.
- **ACHTUNG!** Denken Sie daran, dass der Netzstecker aus der Steckdose gezogen werden muss, bevor Sie Reparaturen, Wartungen oder Reinigungen des Geräts vornehmen.
- Verwenden Sie keine Verlängerungskabel für den Anschluss des Geräts.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen.
- Stellen Sie sicher, dass das Elektrokabel nicht gequetscht wird und dessen Lage keine Stolpergefahr darstellt.

### SCHUTZLEITUNG

Die Erdung schützt den Nutzer vor der Gefahr eines Stromschlages. Der Gerät verfügt über eine Schutzleitung und einen Erdungsstecker für die Erdung. Der Stecker muss an eine korrekt montierte und entsprechend geerdete Netzsteckdose angeschlossen werden.

**GEFAHR! Ein unsachgemäßer Anschluss des Kabels kann zu Stromschlägen führen.**

- Bevor Sie das Gerät an den Strom anschließen, müssen Sie sich vergewissern, dass die lokale Spannung der Art des Steckers entspricht.
- Ändern Sie den Stecker nicht, wenn er nicht mit der Steckdose übereinstimmt. Beauftragen Sie in diesem Fall einen Elektriker mit der Installation einer anderen Steckdose.

**ACHTUNG!** Personen, die sich während der Nutzung des Geräts in der Nähe aufhalten, müssen vor den möglichen Gefahren gewarnt werden. Seien Sie besonders vorsichtig in Gegenwart von Kindern.

**ACHTUNG!** Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, um sicherzustellen, dass keine medizinischen Kontraindikationen für das Training auf dem Gerät vorhanden sind. Basierend auf der Bewertung eines Experten können Sie Ihren Trainingsplan aufstellen. Ein falsch ausgewähltes Trainingsprogramm sowie eine übermäßige Belastung des Körpers können für Ihre Gesundheit und Ihr Leben gefährlich sein.

**WARNUNG! Puls-Überwachungssysteme sind möglicherweise ungenau. Eine Übermüdung während des Trainings kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tode führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, sollten Sie das Training sofort abbrechen.**

**ACHTUNG!** Befolgen Sie stets die Trainingsanweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung enthalten sind.

- Berücksichtigen Sie bei der Auswahl des Trainingsortes die Sicherheitsabstände von möglichen Hindernissen. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Verkehrswegen (Straßen, Tore, Passagen usw.) auf.
- Es ist verboten, das Gerät in naher Entfernung zu Wänden zu benutzen. Die Sicherheitszone beträgt 2000 mm und mindestens die Breite des Geräts.

**ACHTUNG!** Gehen Sie bei der Montage des Geräts mit Vorsicht vor und achten Sie darauf, dass sich keine Kinder in der Nähe aufhalten. Bei der Montage werden kleine Teile (Muttern, Schrauben usw.) verwendet, die von ihnen verschluckt werden können.

### RESTRISIKO

- In der Situation, wenn der Schutz gegen Sturz nicht angewandt oder unsachgemäß angewandt wird, besteht ein Restrisiko, also der Sturz der Person, der zu Schürfwunden auf der Haut, Blutergüssen, Knochenbrüchen oder im schlimmsten Fall zum Tode führen kann.

- Es besteht das Restrisiko der unbeabsichtigten Überlastung der trainierenden Person, verursacht durch die unsachgemäße Bedienung oder falsche Einschätzung, sowie falsche Datenübertragung (aufgrund von elektromagnetischen Störungen, Softwarefehler usw.). Sogar der beste Schutz der Software und des Geräts schließt Fehler von Software oder Gerät nicht aus, und kann theoretisch zu einer Überlastung der trainierenden Person führen.
- Das Produkt ist ein elektrisches Gerät, deshalb kann ein Stromschlag, der zum Tode führen kann, nicht ausgeschlossen werden.
- Das Restrisiko des Erstickens kann nicht ausgeschlossen werden.
- Das Risiko kann beschränkt werden, durch die Einhaltung der in der Bedienungsanleitung enthaltenen Sicherheitshinweise.
- Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass ein unbeabsichtigter oder unzulässiger Gebrauch zu einem anderen, nicht berücksichtigten Risiko führt, und ein berücksichtigtes Risiko falsch eingeschätzt wurde.

Bei der Risikoanalyse wurde die Bewertung auf Grundlage des „derzeitigen Gerätezustands“ vorgenommen. Aus der durchgeführten Bewertung und Kontrolle des Geräts folgt, dass die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten eines unzulässigen Risikos sehr niedrig ist. Das Gerät (sein Aufbau, seine Funktionsweise und Anwendung) führen — unter normalen Bedingungen — zu keinem unbegründeten Risiko für die trainierende Person oder Dritte.

#### HANDHABUNGS-SYMBOLS AUF TRANSPORTVERPACKUNGEN



Diese Seite nach oben.

Nicht umdrehen.



Achtung, zerbrechlich. Beschädigung möglich. Vorsicht ist geboten.



Vor Sturz schützen.



Vor Feuchtigkeit schützen.



Zum Recycling geeignete Verpackung.



Achtung schweres Produkt.

#### BEDIENUNG

Vergewissern Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen, dass das Gerät ordnungsgemäß montiert ist.

- Machen Sie sich vor Beginn des ersten Trainings mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- Das Gerät verfügt über Bauteile, die anfällig gegen Korrosion sein können. Aus diesem Grund ist es nicht empfehlenswert, das Trainingsgerät in einem feuchten Raum aufzubewahren. Es sollte ebenfalls sichergestellt werden, dass das Gerät (insbesondere die internen und elektronischen Bauteile) nicht in Kontakt mit Wasser, Getränken, Schweiß usw. kommen.
- Das Gerät ist nur für das Training nur von erwachsenen Personen bestimmt und stellt absolut kein Spielzeug für Kinder dar. Falls Sie auf eigene Gefahr hin Kindern jedoch erlauben sollten, das Gerät zu benutzen, müssen sie unbedingt angewiesen werden, wie sie das Trainingsgerät richtig verwenden. Außerdem müssen Sie ununterbrochen beaufsichtigt werden.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Während des Betriebs des Geräts kann es bei der Bewegung des Schwungrads zu einem leisen Rauschen kommen, was aus der Konstruktionsart resultiert. Diese Geräusche beeinträchtigen die Funktion des Gerätes jedoch nicht. Im Fall von Heimtrainern und Crosstrainern sind mögliche Geräusche, die beim Treten der Pedale entgegen dem Uhrzeigersinn zu hören sind, technisch bedingt und verursachen keine negativen Folgen.
- Die Lärmemission während der Belastung ist höher als ohne Belastung.

- Überprüfen Sie vor jedem Training die korrekte Einstellung der Sicherheitseinrichtungen sowie den festen Sitz der Schraub- und Steckverbindungen.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings auf dem Gerät das richtige Schuhwerk (Sportschuhe) tragen.

#### WARTUNG DES TRAININGSGERÄTS

Führen Sie regelmäßig eine Wartung des Geräts aus. Führen Sie die unten beschriebenen Tätigkeiten nicht seltener als nach je 20 Arbeitsstunden des Geräts aus.

- Überprüfen Sie die beweglichen Teile des Geräts. Falls diese nicht ausreichend geschmiert sind, verwenden Sie ein Schmiermittel für Fahrradlager.
- Kontrollieren Sie den Zustand von Komponenten wie Schrauben und Muttern. Stellen Sie sicher, dass diese gut festgezogen sind.
- Wischen Sie nach jedem Training den Schweiß vom Gerät ab. Achten Sie darauf, dass der Bildschirm nicht mit Wasser oder Feuchtigkeit in Berührung kommt.
- Verwenden Sie nur Seifenwasser für die Reinigung des Geräts. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und warmen Ort.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.

#### UMWELT

Das Trainingsgerät wird zwecks Schutz vor eventuellen Beschädigungen während des Transports in einer Verpackung geliefert. Das Verpackungsmaterial besteht unverarbeiteten Rohstoffen und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese Materialien in den entsprechenden, farbigen Behältern zur getrennten Müllsammlung. Schützen Sie die Umwelt und entsorgen Sie verbrauchte Batterien nicht im Hausmüll. Bringen Sie sie zum Kaufort zurück oder entsorgen Sie sie an einen separaten Sammelpunkt. Elektroaltgeräte (einschließlich Zähler, Stromversorgung) sind sekundäre Rohstoffe - entsorgen Sie sie nicht im Hausmüll, da sie gesundheits- und umweltgefährdende Stoffe enthalten können. Wir bitten Sie um eine aktive Mithilfe beim sparsamen Umgang mit natürlichen Ressourcen und dem Schutz der natürlichen Umwelt, indem Sie das Altgerät zu einem Lagerpunkt für sekundäre Rohstoffe – Elektroaltgeräte bringen.

#### MONTAGE

Die Montage des Geräts muss auf sorgfältige Weise durch einen Erwachsenen durchgeführt werden. Falls Sie Zweifel haben, dann bitten Sie jemanden mit mehr Erfahrung in diesem Bereich um Hilfe.

- Stellen Sie vor Beginn der Montage sicher, dass der Gerätesatz alle Elemente aus der Stückliste enthält und dass keine Elemente während des Transports beschädigt wurden. Falls Artikel nicht vorhanden sind oder Sie Vorbehalte haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.
- Machen Sie sich mit den Zeichnungen und Erläuterungen vertraut und führen Sie die Montage gemäß der in der Montageanleitung enthaltenen Schritte vor.
- Gehen Sie während der Montage mit Vorsicht vor. Bei der Nutzung von Werkzeugen und Bauteilen besteht eine Verletzungsgefahr.
- Denken Sie daran, eine sichere Umgebung zu bewahren. Achten Sie darauf, Werkzeuge und Montageteile nicht ungeordnet liegen zu lassen. Denken Sie daran, dass Kunststofffolien -beutel eine Erstickungsgefahr für Kinder darstellen.
- Die Montageelemente, die benötigt werden, um den gegebenen Schritt der Montageanleitung auszuführen, sind in den Abbildungen und Erläuterungen dargestellt. Verwenden Sie die in der Montageanleitung angegebenen Teile.
- Ziehen Sie in den ersten Montagephasen die Teile nicht fest. Ziehen Sie sie fest, nachdem Sie alle eingesetzt haben und sicherstellen haben, dass sie richtig sitzen.
- Der Hersteller behält sich das Recht vor, einige Elemente vorzumontieren.



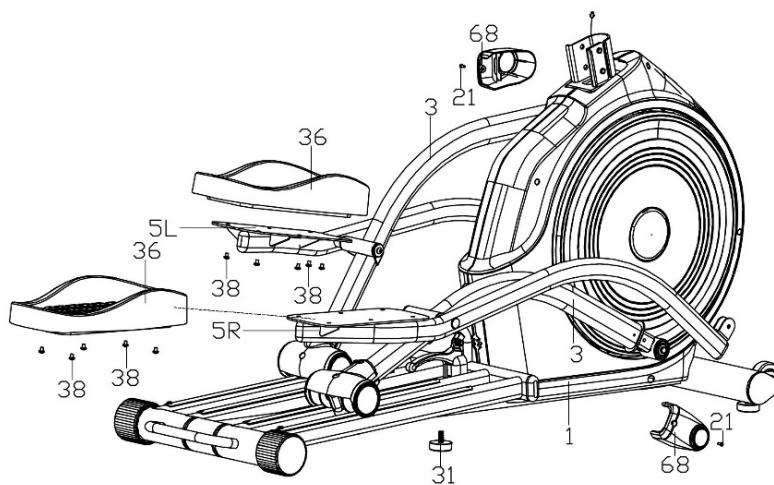
**MONTAGESCHEMA (→ Siehe Seite 2)****ACHTUNG!** Es ist verboten, Teile zu verwenden, die aus anderen Quellen als vom Hersteller stammen.**TEILLISTE**

| NR.  | BESCHREIBUNG                      | MENGE | NR.     | BESCHREIBUNG                                   | MENGE |
|------|-----------------------------------|-------|---------|--|-------|
| 1    | Haupttrahmen                      | 1     | 35      | Nylonkappe M10                                 | 2     |
| 2    | Führungsschiene                   | 1     | 36      | Pedal  | 2     |
| 3    | Rollenstütze                      | 2     | 37      | Unterlegscheibe D8*D30*2                       | 4     |
| 4    | Lenkerkolumne                     | 1     | 38      | Kreuzschlitzschraube M6*20                     | 10    |
| 5L/R | Pedalstange links/rechts          | 1/1   | 39      | Ovale Endkappe                                 | 4     |
| 6L/R | Handgriffstütze rechts/links      | 1/1   | 40      | Netzgerät                                      | 1     |
| 7L/R | Handgriff links/rechts            | 1/1   | 41      | Sensorleitung                                  | 1     |
| 8    | Blende                            | 2     | 42      | Universalanschluss                             | 2     |
| 9    | Innensechskantschraube M8*16      | 10    | 43      | Innensechskantschraube M8*25                   | 1     |
| 10   | Federscheibe D8                   | 12    | 44      | Verlängerung der Sensorleitung                 | 1     |
| 11   | Große flache Unterlegscheibe      | 2     | 45L/R   | Abdeckung der Lenkersäule links/rechts         | 1/1   |
| 12   | Plastikhülse                      | 6     | 46      | Sechskantschraube M10*67                       | 2     |
| 13   | Kreuzschlitzschraube M6*15        | 8     | 47      | Sechskantschraube M10*25                       | 1     |
| 14   | Aluminiumschiene                  | 4     | 48      | Federscheibe D10                               | 3     |
| 15   | Ovale Endkappe                    | 2     | 49      | Gewölbte Scheibe D10*D25*2, R28                | 1     |
| 16   | Aluminiumblende                   | 1     | 50      | Rad  | 2     |
| 17   | Ring                              | 1     | 51      | Sechskantkappe M12                             | 2     |
| 18   | Eintauchring                      | 1     | 52      | Pulsleitung                                    | 2     |
| 19   | Innensechskantmutter M5*4         | 2     | 53      | Runde Endkappe                                 | 2     |
| 20   | Verbindungsachse                  | 1     | 54      | Sechskantschraube M8*35                        | 2     |
| 21   | Kreuzschlitzschraube M5*10        | 3     | 55      | Hülse  | 2     |
| 22   | Halterabdeckung                   | 1     | 56L/R   | Stangenabdeckung für linkes/rechtes Pedal      | 2/2   |
| 23   | Griff                             | 1     | 57L/R   | Armabdeckung des Handgriffs links/rechts       | 2/2   |
| 24   | Nylonmutter M5                    | 1     | 58      | Lager  | 4     |
| 25   | Innensechskantschraube M5*30      | 1     | 59      | Hülse  | 4     |
| 26   | Innensechskantschraube M8*25      | 1     | 60      | Sechskantschraube M8*15                        | 2     |
| 27   | Flache Unterlegscheibe D8*D16*1.5 | 3     | 61      | Gewellte Unterlegscheibe                       | 2     |
| 28   | Nylonkappe M8                     | 3     | 62      | Selbstschneidende Schraube Phillips ST 4,2x1 8 | 15    |
| 29   | Komprimierte Feder                | 1     | 63      | Computer                                       | 1     |
| 30   | Stecker                           | 1     | 64      | Kreuzschlitzschraube                           | 4     |
| 31   | Einstellbarer Nivellierfuß        | 3     | 65a/b/c | Lenkersäulenabdeckung                          | 1/1/1 |
| 32   | Gewölbte Scheibe D8*D20*1,5, R20  | 6     | 66      | Griff  | 2     |
| 33   | Innensechskantschraube M10*45     | 2     | 67      | Blende   | 2     |
| 34   | Flache Unterlegscheibe D10*D20*2  | 4     | 68      | Verbindungsrohrabdeckung                       | 2     |

**MONTAGEANLEITUNG****ACHTUNG!** Befolgen Sie bei der Montage die unten angegebenen Schritte und verwenden Sie die dem Gerät beigefügten Werkzeuge.

Bereiten Sie genügend Platz für die Montage des Geräts vor.

Aufgrund des hohen Gewichts einiger Elemente wird empfohlen, die Montage mit zwei Personen durchzuführen.

**SCHRITT 1.**

Montieren Sie den einstellbaren Nivellierfuß (31) am Haupttrahmen (1), und legen Sie die Abdeckung des Verbindungsrohrs (68) auf beide Rollenstützen (3) mithilfe der Kreuzschlitzschrauben (21).

Befestigen Sie die Pedale (36) an den Pedalstangen (5L/R) mithilfe der Kreuzschlitzschrauben (38).

**ACHTUNG!** Vor der Montage der Basis die Plastik- oder Karton-Transportschutzvorrichtungen entfernen, falls vorhanden.

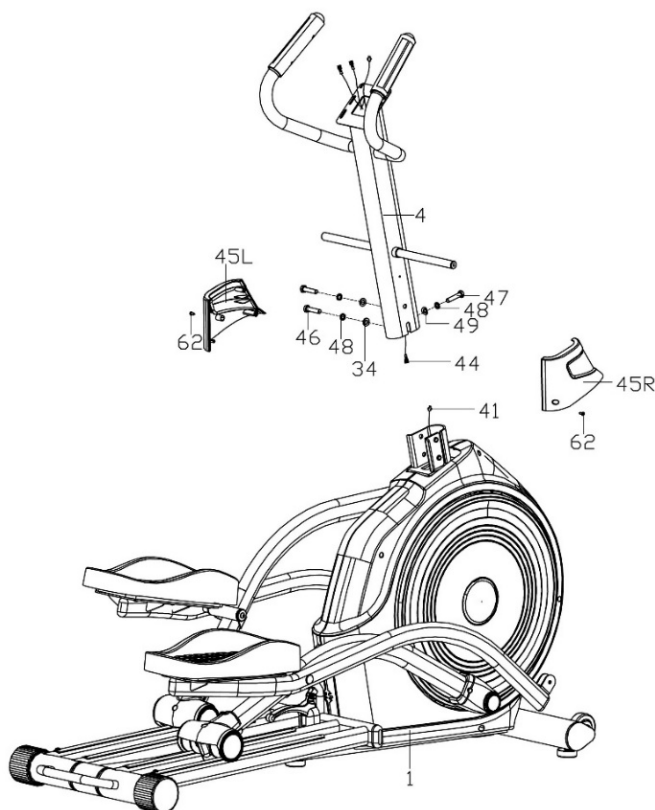
### SCHRITT 2.

Schließen Sie in erster Linie die Computerleitung (41) an die Verlängerung (44) an.

Montieren Sie die Lenkersäule (4) am Hauptrahmen (1) mithilfe von Sechskantschrauben (46)(47), Federscheiben (48), flachen Unterlegscheiben (34) und gewölbten Unterlegscheiben (49). Montieren Sie dann die linke und rechte Abdeckung der

Lenkersäule (45L/R) am Hauptrahmen (1) mithilfe der selbstschneidenden Schrauben (62).

**ACHTUNG!** Das linke und das rechte Teil sind mit "R" für das rechte und "L" für das linke Teil gekennzeichnet.

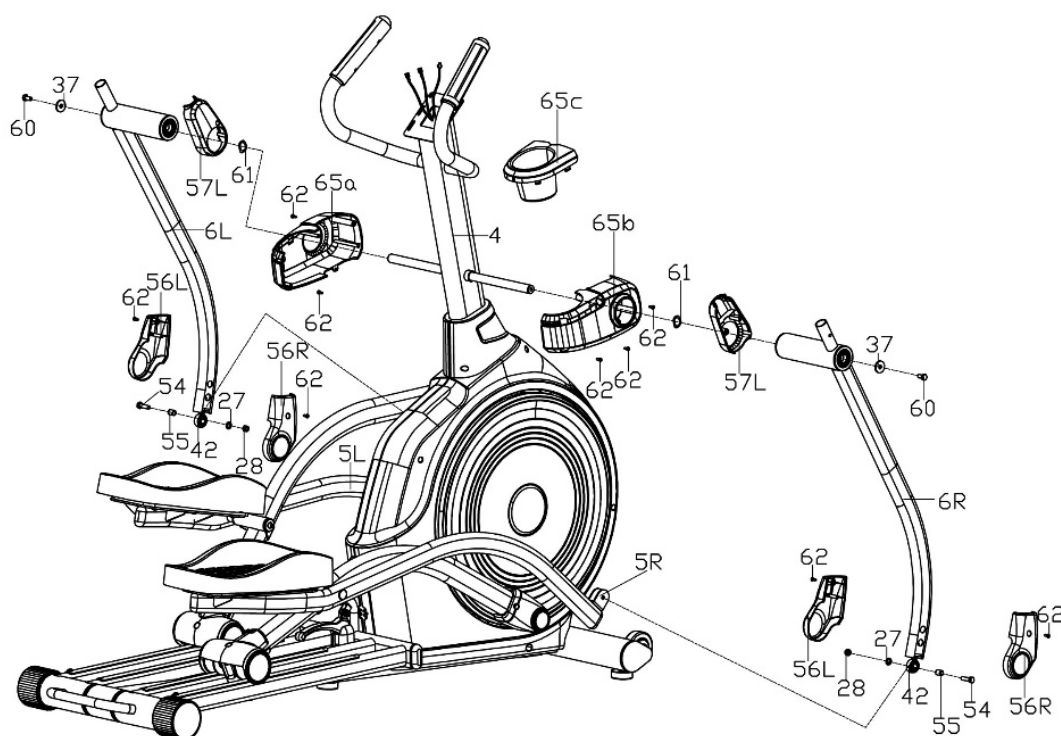


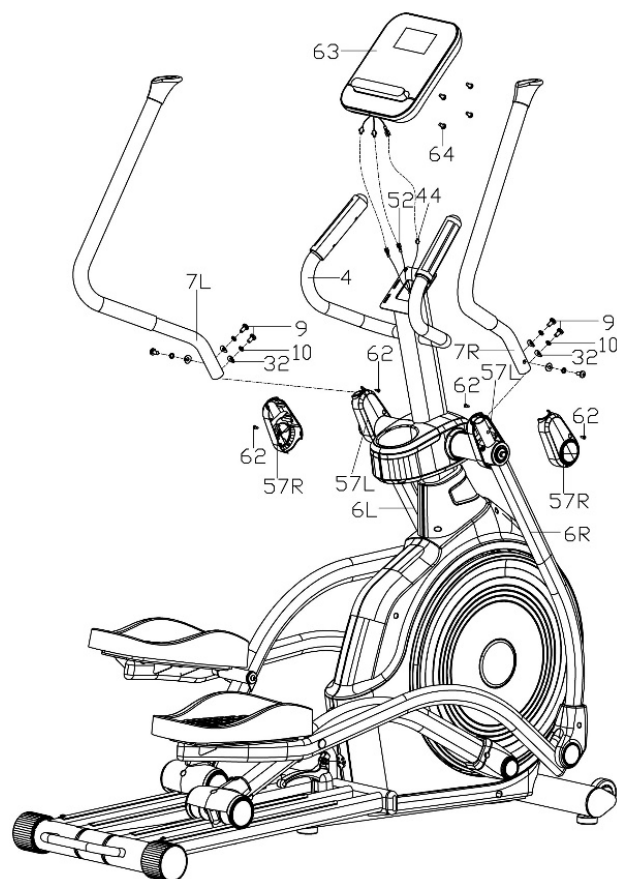
### SCHRITT 3.

Montieren Sie den linken und rechten Arm des Handgriffs (6L/R), die linken Abdeckungen des Arms des Handgriffs (57L) und alle drei Elemente der Lenkersäulenabdeckung (65a/b/c) an der Lenkersäule (4) mithilfe der Sechskantschrauben (60), Federscheiben (10), flachen Unterlegscheiben (37) und gewellten Unterlegscheiben (61). Ziehen Sie diese vorerst nicht zu stark fest.

Verbinden Sie den linken und rechten Arm des Handgriffs (6L/R) mit der linken und rechten Pedalstange (5L/R) mithilfe der Sechskantschrauben (54), Hülse (55), des Universalanschlusses (42), der flachen Unterlegscheibe (27) und der Nylonkappe (28). Anschließend Sechskantschrauben (60) festziehen.

Montieren Sie die Abdeckung der Pedalstange (56L/R) an beiden Armen des Handgriffs (6L/R), mithilfe der selbstschneidenden Schrauben (62).



**SCHRITT 4.**

Befestigen Sie beide Handgriffe (7L/R) an den Armen der Handgriffe (6L/R) mithilfe der inneren Sechskantschrauben (9), Federscheiben (10) und gewölbten Unterlegscheiben (32). Schließen Sie dann die beiden Elemente der Abdeckung des Arms des Handgriffs (57L/R) an beide Arme des Handgriffs (6L/R) an, mithilfe der selbstschneidenden Schrauben (62).

Schließen Sie die Pulsleitungen (52) und die Verlängerung (44) an den Leitungen des Computers (63) an, und schrauben Sie dann den Computer (63) an die Lenkersäule (4) an, mithilfe der Kreuzschlitzschrauben (64).

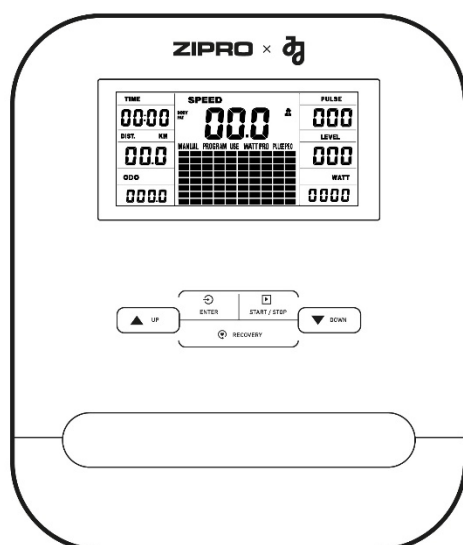
Schließen Sie das Netzgerät (40) am Strom an, und bringen Sie das Kabel in der Netzbuchse auf der Rückseite des Hauptrahmens an, wie auf der nebenstehenden Abbildung gezeigt wurde.

**EINSTELLUNG**

## Schrittlänge

Die Schrittlänge wird durch die Einstellung des Winkels der Führungsschienen angepasst. Es sind 3 Einstellungen möglich: 5°, 10°, 15°. Der Hebel zum Ändern der Einstellung befindet sich auf der Rückseite des Gehäuses. Um die Einstellung zu ändern, halten Sie den Griff gedrückt und heben oder senken Sie ihn gleichzeitig in die gewünschte Position. Lassen Sie den Griff nach der Einstellung los und verriegeln Sie die Schienen. Die korrekt verriegelte Höhe wird durch ein Klicken angezeigt.

**VORSICHT!** Seien Sie beim Verändern der Einstellung vorsichtig. Berühren Sie beim Anheben oder Absenken nicht die Schienen oder andere Komponenten. Erlauben Sie Kindern nicht, die Hebel zu bedienen. Bei unsachgemäßer Bedienung besteht Unfallgefahr.

**BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN TRAININGSCOMPUTER**

Nehmen Sie vor dem Gebrauch die Schutzfolie vom Computerbildschirm ab.

**KOMPUTER (MODELL)**

EBIC04PRO

**EINSCHALTEN**

Der Computer startet nach dem Anschluss der Stromversorgung. Innerhalb von 2 Sekunden werden alle Elemente auf dem Bildschirm angezeigt.

**AUTO ON/OFF**

Der Computer schaltet sich ein, wenn das Schwungrad gedreht oder eine beliebige Taste gedrückt wird. Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten der Inaktivität automatisch aus.

**COMPUTER-RESET**

Halten Sie die **START/STOP**-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um den Computer zurückzusetzen.

Halten Sie die Tasten **ENTER** und **START/STOP** gleichzeitig 2 Sekunden lang gedrückt, um den Computer und die gespeicherten Werte und Programme vollständig zurückzusetzen.

**BESCHREIBUNG DER EINZELNEN TASTEN**

- **ENTER** - dient im STOP-Modus zur Bestätigung Ihrer Auswahl; im START-Modus können Sie damit die Geschwindigkeits- oder Drehzahlanzeige ändern oder automatisch umschalten.
- **START/STOP** - wird verwendet, um ein Training zu starten oder zu stoppen.
- **UP** - im STOP-Modus, wenn die Punktmatrix blinkt, dient zum Ändern des Programms. Wenn der Wert im Fenster blinkt, wird er verwendet, um den aktiven Wert zu erhöhen. Im START-Modus können Sie damit den Widerstandslevel (LEVEL) erhöhen.

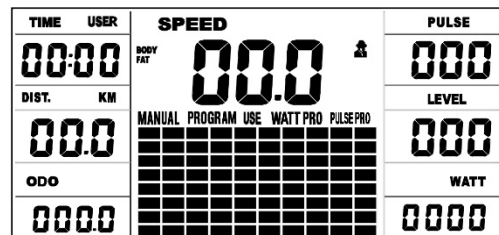
- **DOWN** - in der Betriebsart STOP, wenn die Punktmatrix blinkt, dient sie zum Ändern des Programms. Wenn der Wert im Fenster blinkt, wird damit der aktive Wert verringert. Im START-Modus können Sie damit den Widerstandswert (LEVEL) verringern.
- **RECOVERY**- ermöglicht es Ihnen, Ihre Fitness und Ihr Trainingsniveau anhand der Rate zu überprüfen, mit der Ihre Herzfrequenz nach dem Training abfällt. Drücken Sie im Modus PULSE RECOVERY, um das Programm zu beenden.

### FUNKTIONEN (SPEZIFIKATION)

|                   |  |                          |
|-------------------|--|--------------------------|
| TIME              | Zählt die gesamte Trainingszeit von Anfang bis Ende. Zielzeit einstellen.  | 00:00-99:59 min          |
| SPEED             | Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.   | 0,0-99,9 km/h            |
| LEVEL             | Zeigt den aktuellen Widerstandswert an.  | 1-32                     |
| DISTANCE          | Zählt die Gesamtstrecke vom Start bis zum Ende der Übung. Zurückgelegte Entfernung.  | 0,00-99,90 km            |
| ODO               | Zählt die insgesamt zurückgelegte Strecke.   | 0,0-999,9 km             |
| CALORIES          | Zählt die Gesamtzahl der verbrannten Kalorien vom Beginn bis zum Ende der Übung. (Die Messung ist ein Näherungswert, um verschiedene Trainingseinheiten zu vergleichen; sie kann nicht zur Behandlung verwendet werden). | 0,0-999 kcal             |
| RPM               | Anzeige der Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute). Darstellung in grafischer Form - Spalte auf der linken Seite des Bildschirms.  | 0-999 Umdrehungen/Minute |
| PULSE             | Zeigt den aktuellen Impuls an.   | 60-240 BPM               |
| WATT              | Zählt den Energieverbrauch während des Trainings.  | 0-999                    |
| MANUAL            | Programm-Handbuch.   |                          |
| PROGRAM P1-P10    | Auswahl eines von 10 vorprogrammierten Programmen.   |                          |
| USE P11-P15       | Benutzerauswahl U1-U5. Auswahl des Benutzerprogramms.  |                          |
| WATT PRO P16      | WATT-gesteuertes Programm.   |                          |
| PULSE PRO P17-P20 | HRC herzfrequenzgesteuertes Progr  |                          |
| BODY FAT P21      | Messung des Körperfetts.   |                          |

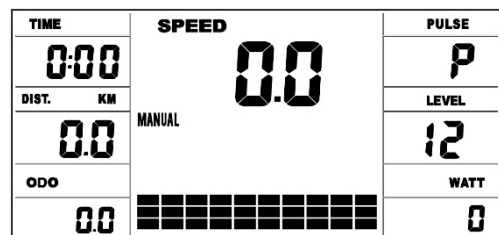
### MATRIX

Es gibt 10 Spalten mit Belastungsbalken und 8 Felder in jeder Spalte. Jede Spalte steht für 3 Minuten Training (ohne Änderung des TIME-Wertes) und jedes Feld für 4 Belastungsstufen.



### MANUELLES PROGRAMM

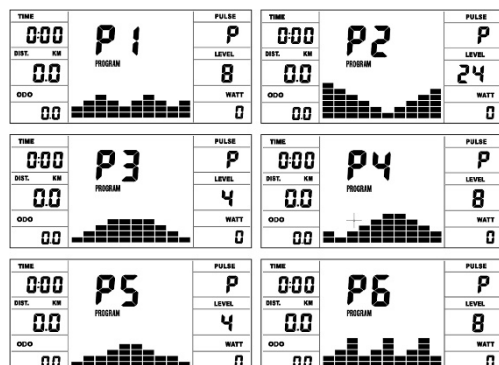
- Wählen Sie mit den Tasten **UP** und **DOWN** das Programm MANUELL. Drücken Sie die **ENTER**-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- Verwenden Sie die Tasten **UP** oder **DOWN**, um die Widerstandsstufe (LEVEL) zu ändern. Die Standardeinstellung ist Stufe 1.
- Stellen Sie die Zeit (TIME), die Distanz (DISTANCE), die Kalorien (CALORIES) und den Puls (PULSE) ein, indem Sie auf die Tasten **UP** oder **DOWN** drücken. Bestätigen Sie durch Drücken von **ENTER**.
- Starten Sie Ihr Training, indem Sie die Taste **START/STOP** drücken.
- Während des Trainings können Sie die Intensitätsstufe (LEVEL) durch Drücken der Tasten **UP** oder **DOWN** ändern.
- Beenden Sie das Training durch Drücken der **START/STOP**-Taste.



### VORDEFINIERTES PROGRAMM

**P1:**ROLLEN **P2:**TAL **P3:**FETTVERBRENNUNG **P4:**RAMPE **P5:**BERG  
**P6:**INTERVALL **P7:**CARDIO **P8:**AUSDAUER **P9:**STEIGUNG **P10:**RALLYE

- Wählen Sie mit den Tasten **UP** und **DOWN** das Programm P01, P02, P03... P10. Drücken Sie die **ENTER**-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- Verwenden Sie die Tasten **UP** oder **DOWN**, um die Widerstandsstufe (LEVEL) zu ändern. Die Standardeinstellung ist Stufe 1.
- Stellen Sie die Trainingszeit (TIME) ein, indem Sie die Tasten **UP** oder **DOWN** drücken. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **ENTER**-Taste.
- Starten Sie Ihr Training, indem Sie die Taste **START/STOP** drücken.
- Während des Trainings können Sie die Intensitätsstufe (LEVEL) durch Drücken der Tasten **UP** oder **DOWN** ändern.
- Beenden Sie das Training durch Drücken der **START/STOP**-Taste.



|          |      |         |       |    |          |      |         |       |    |
|----------|------|---------|-------|----|----------|------|---------|-------|----|
| TIME     | 0:00 | P7      | PULSE | P  | TIME     | 0:00 | P8      | PULSE | P  |
| DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 12 | DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 12 |
| ODO      | 00   |         | WATT  | 0  | ODO      | 00   |         | WATT  | 0  |

|          |      |         |       |   |          |      |         |       |    |
|----------|------|---------|-------|---|----------|------|---------|-------|----|
| TIME     | 0:00 | P9      | PULSE | P | TIME     | 0:00 | P10     | PULSE | P  |
| DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 8 | DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 12 |
| ODO      | 00   |         | WATT  | 0 | ODO      | 00   |         | WATT  | 0  |

#### BENUTZERPROGRAMM

- Wählen Sie mit den Tasten **UP** und **DOWN** das Programm U1-U5. Drücken Sie die **ENTER**-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- Verwenden Sie die Tasten **UP** oder **DOWN**, um die Widerstandsstufe (LEVEL) zu ändern. Die Standardeinstellung ist Stufe 1.
- Stellen Sie die Zeit (TIME), die Distanz (DISTANCE), die Kalorien (CALORIES) und den Puls (PULSE) ein, indem Sie die Tasten **UP** oder **DOWN** drücken. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **ENTER**-Taste.
- Verwenden Sie die Tasten **UP** oder **DOWN**, um den Widerstandsgrad einzustellen.
- Das Training ist in 8 Stufen unterteilt, die jeweils durch eine eigene Spalte symbolisiert werden. Sie können die Belastungsstufe für jede Spalte einstellen.
- Starten Sie das Training, indem Sie die Taste **START/STOP** drücken.
- Beenden Sie das Training durch Drücken der **START/STOP**-Taste.

|          |      |     |       |   |
|----------|------|-----|-------|---|
| TIME     | 0:00 | P11 | PULSE | P |
| DIST. KM | 00   | USE | LEVEL | 1 |
| ODO      | 00   | U1  | WATT  | 0 |

|          |      |     |       |   |          |      |     |       |   |
|----------|------|-----|-------|---|----------|------|-----|-------|---|
| TIME     | 0:00 | P12 | PULSE | P | TIME     | 0:00 | P13 | PULSE | P |
| DIST. KM | 00   | USE | LEVEL | 1 | DIST. KM | 00   | USE | LEVEL | 1 |
| ODO      | 00   | U2  | WATT  | 0 | ODO      | 00   | U3  | WATT  | 0 |

|          |      |     |       |   |          |      |     |       |   |
|----------|------|-----|-------|---|----------|------|-----|-------|---|
| TIME     | 0:00 | P14 | PULSE | P | TIME     | 0:00 | P15 | PULSE | P |
| DIST. KM | 00   | USE | LEVEL | 1 | DIST. KM | 00   | USE | LEVEL | 1 |
| ODO      | 00   | U4  | WATT  | 0 | ODO      | 00   | U5  | WATT  | 0 |

#### WATT-PROGRAMM

- Wählen Sie mit den Tasten **UP** und **DOWN** das Programm WATT PRO P16. Drücken Sie die **ENTER**-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- Stellen Sie die Zeit (TIME), die Distanz (DISTANCE), die Kalorien (CALORIES) und den Puls (PULSE) ein, indem Sie die Tasten **UP** oder **DOWN** drücken. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **ENTER**-Taste.
- Verwenden Sie die Tasten **UP** oder **DOWN**, um den WATT-Zielwert einzustellen.
- Starten Sie Ihr Training, indem Sie die **START/STOP**-Taste drücken.
- Das System passt den Widerstandswert automatisch an.
- Beenden Sie das Training, indem Sie die **START/STOP**-Taste drücken.

|          |      |          |       |     |
|----------|------|----------|-------|-----|
| TIME     | 0:00 | P16      | PULSE | P   |
| DIST. KM | 0.0  | WATT PRO | LEVEL | 8   |
| ODO      | 00   |          | WATT  | 100 |

#### HRC HERZFREQUENZGESTEUERTES PROGRAMM

**P17:** 55% **P18:** 75% **P19:** 95%

- Wählen Sie mit den Tasten **UP** und **DOWN** das Programm PULSE PRO P17-P19. Drücken Sie die **ENTER**-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- Stellen Sie die Zeit (TIME), die Strecke (DISTANCE) und die Kalorien (CALORIES) ein, indem Sie die Taste **UP** oder **DOWN** drücken. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **ENTER**-Taste.
- Verwenden Sie die Tasten **UP** oder **DOWN**, um Ihr Alter auszuwählen.
- Starten Sie Ihr Training, indem Sie die Taste **START/STOP** drücken.
- Beenden Sie das Training durch Drücken der **START/STOP**-Taste.

|           |      |           |       |   |           |      |           |       |   |
|-----------|------|-----------|-------|---|-----------|------|-----------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P17       | PULSE | P | TIME USER | 0:00 | P18       | PULSE | P |
| DIST. KM  | 00   | PULSE PRO | LEVEL | 1 | DIST. KM  | 00   | PULSE PRO | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   | 55%       | WATT  | 0 | ODO       | 00   | 75%       | WATT  | 0 |

|           |      |           |       |   |
|-----------|------|-----------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P19       | PULSE | P |
| DIST. KM  | 00   | PULSE PRO | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   | 95%       | WATT  | 0 |

|           |      |           |       |     |
|-----------|------|-----------|-------|-----|
| TIME USER | 0:00 | 35        | PULSE | 138 |
| DIST. KM  | 0.0  | PULSE PRO | LEVEL | 1   |
| ODO       | 00   |           | WATT  | 0   |

#### P20: ♥

- Wählen Sie mit den Tasten **UP** und **DOWN** das Programm PULSE PRO 20. Drücken Sie die Taste **ENTER**, um die Auswahl zu bestätigen.
- Stellen Sie die Zeit (TIME), die Distanz (DISTANCE) und die Kalorien (CALORIES) ein, indem Sie die Taste **UP** oder **DOWN** drücken. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **ENTER**-Taste.
- Verwenden Sie die Tasten **UP** oder **DOWN**, um den gewünschten Zielpuls einzustellen.

|           |      |           |       |   |
|-----------|------|-----------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P20       | PULSE | P |
| DIST. KM  | 0.0  | PULSE PRO | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   |           | WATT  | 0 |

- Starten Sie Ihr Training, indem Sie die Taste **START/STOP** drücken.
- Beenden Sie das Training, indem Sie die Taste **START/STOP** drücken.

**ACHTUNG!** Während des Trainings hängt Ihr Herzfrequenzwert von der Widerstandsstufe und der Geschwindigkeit ab. Das PULSE-Programm ist so konzipiert, dass die Herzfrequenz des Benutzers innerhalb des eingestellten Wertes liegt. Wenn der Computer feststellt, dass die aktuelle Herzfrequenz über dem eingestellten Wert liegt, reduziert er automatisch den Widerstandswert, um das Training zu verlangsamen. Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz unter dem eingestellten Wert liegt, erhöht er den Widerstand.

### BODY FAT

- Drücken Sie im **STOP**-Modus die Taste **BODY FAT**, um die Messung des Körperfetts zu starten.
- Stellen Sie die Benutzerparameter (1-8), die Größe (cm), das Geschlecht, das Alter (Jahre) und das Gewicht (kg) ein, indem Sie die Tasten **UP** oder **DOWN** drücken. Bestätigen Sie durch Drücken von **ENTER**.
- Halten Sie Ihre Hände während der Messung immer an den Pulssensoren.
- Nach 10 Sekunden wird der BODY FAT-Wert auf dem Bildschirm angezeigt.
- Drücken Sie **START/STOP**, um den Test zu beenden.
- Nach 10 Sekunden Inaktivität startet der Computer das an die Testergebnisse angepasste Programm. Starten Sie Ihr Training, indem Sie die **START/STOP**-Taste drücken.

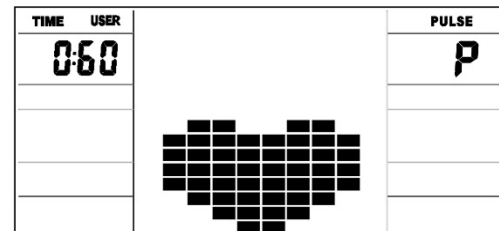


**ACHTUNG!** Wenn kein Puslu erkannt wird, zeigt der Computer den Fehler ER.2 an

| Geschlecht/Alter | Untergewicht | Normalgewicht | Leichtes Übergewicht | Übergewicht | Adipositas |
|------------------|--------------|---------------|----------------------|-------------|------------|
| Männlich ≤ 30    | < 14%        | 14%~20%       | 20.1%~25%            | 25.1%~35%   | > 35%      |
| Männlich > 30    | < 17%        | 17%~23%       | 23.1%~28%            | 28.1%~38%   | > 38%      |
| Fraue ≤ 30       | < 17%        | 17%~24%       | 24.1%~30%            | 30.1%~40%   | > 40%      |
| Fraue > 30       | < 20%        | 20%~27%       | 27.1%~33%            | 33.1%~43%   | > 43%      |

### RECOVERY

- Drücken Sie die **RECOVERY**-Taste und legen Sie Ihre Hände auf die Pulssensoren.
- **ACHTUNG!** Die Funktion funktioniert nur, wenn der Computer einen Puls erkennt.
- Der Computer zeigt eine Zeit (TIME) von 1:00 (1 Minute) auf dem Bildschirm an und beginnt mit dem Rückwärtszählen.
- Nehmen Sie Ihre Hände während des Countdowns nicht von den Pulssensoren.
- Wenn der Countdown abgeschlossen ist, zeigt der Computer Ihre Punktzahl im Bereich F1-F6 an. Lesen Sie Ihren Punktestand in der nachstehenden Tabelle ab.
- Drücken Sie erneut die Taste **RECOVERY**, um zum Start zurückzukehren.



|           |                       |
|-----------|-----------------------|
| <b>F1</b> | Hervorragend          |
| <b>F2</b> | Sehr gut              |
| <b>F3</b> | Gut                   |
| <b>F4</b> | Angemessen            |
| <b>F5</b> | Unterdurchschnittlich |
| <b>F6</b> | Unbefriedigend        |

### PULSE RATE

**ACHTUNG!** Die Puls-Messung dient ausschließlich zu sportlichen Zwecken (eine medizinische Anwendung wird ausgeschlossen).

- Legen Sie beide Hände auf die Pulssensoren des Lenkers. Der Computer zeigt während einer Messung ein herzförmiges Symbol an.
- Nach 3 bis 4 Sekunden zeigt der Computer den aktuellen Puls an.

### EINSTELLUNG DER COUNTDOWN-WERTE

- Wählen Sie im manuellen Modus den Parameter aus, den Sie während des Trainings erreichen möchten: Zeit, Entfernung, Anzahl der Kalorien oder stellen Sie die Puls-Obergrenze ein.
- Die Einstellung der Countdown-Werte erfolgt mit den Tasten **UP** und **DOWN**.
- Der Countdown beginnt nach dem Drücken der **START**-Taste.

**COUNTDOWN-PARAMETER:**

- **DAUER:** Der Computer ermöglicht Ihnen die Einstellung der Zeit in einem Bereich von 5-99 Minuten (in Schritten von 1 Minute).
- **KALORIEN:** Der Computer ermöglicht Ihnen die Einstellung der Kalorien in einem Bereich von 20 - 990 kcal (in Schritten von 10 kcal).
- **DISTANZ:** Der Computer ermöglicht Ihnen die Einstellung der Distanz in einem Bereich von 1,0 - 99,0 km (in Schritten von 0,1 km).

**TRAINING UND TRAININGSPHASEN**

Die Nutzung des Trainingsgeräts bietet Ihnen viele Vorteile. Zuallererst wird es Ihre Kondition verbessern, Ihre Muskeln stärken und in Kombination mit der richtigen Ernährung unnötiges Fett verbrennen.

**1. AUFWÄRMEN**

Diese Phase verbessert die Blutzirkulation im ganzen Körper und bereitet die Muskeln für eine höhere Anstrengung vor. Es reduziert außerdem das Risiko von Krämpfen und Verletzungen. Es ist ratsam, mehrere Dehnübungen, wie unten gezeigt, durchzuführen. Wenn Sie Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training oder reduzieren Sie die Intensität der Bewegung.

**DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKELN**

Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen und Knien, die nach außen gerichtet sind, auf eine flache Oberfläche. Verbinden Sie die Fußsohlen und bringen Sie sie so nah wie möglich zusammen. Drücken Sie die Knie sanft auf den Boden und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.

**DEHNUNG DER OBERSCHENKEL**

Setzen Sie sich auf eine flache Oberfläche. Strecken Sie das rechte Bein und lege Sie die Sohle Ihres linken Fußes auf den rechten Oberschenkel. Strecken Sie Ihre rechte Hand so weit wie möglich zu den Zehen des rechten Beines. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung für das linke Bein.

**KOPFDREHUNGEN**

Halten Sie den Kopf gerade und schauen Sie nach vorne. Drehen Sie den Kopf nach rechts, ohne dabei die Schultern zu bewegen, drehen Sie den Kopf wieder nach vorne und drehen Sie ihn dann nach links und danach nach vorne.

**ANHEBEN DER SCHULTERN**

Heben Sie die linke Hand so weit wie möglich und halten Sie sie für einige Sekunden in dieser Position. Wiederholen Sie die Übung mit der rechten Hand.

**DEHNUNG DER ACHILLESSEHNEN**

Stehen Sie Gesicht zur Wand, bewegen Sie das linke Bein nach vorne

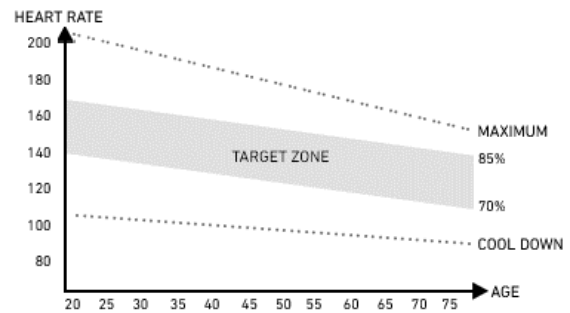
und beugen Sie es leicht im Knie. Halten Sie das rechte Bein hinten - gerade, mit der Ferse flach auf dem Boden liegend. Halten Sie beide Füße flach auf dem Boden und drücken Sie das Becken in Richtung der Wand. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein nach vorne. Achten Sie darauf, den Rücken während der Übung nicht bogenförmig zu wölben.

**RUMPFBEUGEN**

Stellen Sie sich mit beiden Beinen zusammengestellt hin. Beugen Sie sich nach vorne und versuchen Sie den Brustkorb so nah wie möglich an die Knie zu bringen. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nicht beugen.

**2. TRAININGSPHASE**

Das ist die Phase des eigentlichen Trainings. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, um einen angemessenen Puls für Ihr Alter zu erreichen, der in der Tabelle unten gezeigt wird.

**3. ABKÜHLUNGSPHASE**

Diese Phase ermöglicht, dass die Blutzirkulation beruhigt wird und die Muskeln sich entspannen. Es handelt sich hierbei um eine Wiederholung der Aufwärmübungen. Achten Sie darauf, Ihre Muskeln nicht zu überstrapazieren.

**MÖGLICHE SCHÄDEN UND REPARATURTECHNIKEN**

**ACHTUNG!** Das Öffnen des Gehäuses des Geräts ohne vorherige Kontaktaufnahme mit dem Herstellerservice führt zum Erlöschen der Garantie. Wenn ein Fehler auftritt, der das Öffnen des Gehäuses erfordert, wenden Sie sich bitte an die Serviceabteilung des Herstellers.

| Fehlerbeschreibung                   | Mögliche Ursachen  | Lösungen  |
|--------------------------------------|--|---|
| Das Gerät schwenkt                   | Das Gerät wurde auf einer unebenen Oberfläche aufgestellt.<br>Unter dem Gerät befindet sich ein Gegenstand, der das Gleichgewicht des Geräts stört.  | Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Oberfläche.<br>Entfernen Sie den Gegenstand, der das Gleichgewicht stört.      |
|                                      | Die Füße wurden nicht ordnungsgemäß montiert.  | Montieren Sie die Füße des Geräts ordnungsgemäß.<br>Bringen Sie die Auflagen auf dem hinteren Fuß in Waage.         |
|                                      | Die Auflagen auf dem Fuß wurden nicht ordnungsgemäß montiert und in Waage gebracht.  | Montieren Sie den hinteren Fuß des Geräts ordnungsgemäß.<br>Bringen Sie die Auflagen auf dem hinteren Fuß in Waage. |
| Der Sattel oder der Lenker schwenken | Die Schrauben und Knebelgriffe der Sattel- oder Lenkerkolumne sind nicht festgezogen.  | Ziehen Sie die Schrauben und Drehgriffe der Sattel- oder Lenkerkolumne fest.  |
| Lärm während der Nutzung             | Unsachgemäß angezogene Komponenten.<br>Während des Betriebs des Geräts kann es bei der Bewegung des Schwungrads zu einem leisen Rauschen kommen, was aus der Konstruktionsart resultiert. Diese Geräusche beeinträchtigen die Funktion des Gerätes | Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | jedoch nicht. Mögliche Geräusche, die beim Treten der Pedale entgegen dem Uhrzeigersinn zu hören sind, sind technisch bedingt und verursachen keine negativen Folgen. |   |
| Lärm und mangelnde Laufruhe                                    | Beschädigte Lager.  | Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.  |
| Adäquater Widerstand während des Trainings ist nicht vorhanden | Falscher Anschluss der Computer Leitung.  | Schließen Sie die Leitung gemäß der Montageanleitung richtig an.  |
|  | Loser Antriebsriemen.   | Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.  |
|  | Der Abstand zwischen dem Schwungrad und den Magneten hat sich vergrößert.   | Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.  |
|  | Der Spannungsregler wurde beschädigt.   | Kontaktieren Sie den Kundendienst des Herstellers.  |
| ---  | Der Handgriff wird nicht korrekt verwendet.   | Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.  |
| E-1  | Das Gerät erhält keine Eingangsdaten während der Messung des Körperfettanteils des Benutzers.   | Halten Sie beide Hände auf den Pulssensoren während der Messung.  |
| E-2  | Fehler des Stromversorgungssystems.   | Wenden Sie sich an den Hersteller-Service.  |
| E-4  | Die Zahlenskala wurde bei der Angabe des Alters, der Körpergröße oder des Gewichts überschritten.   | Geben Sie bei der Eingabe der Benutzerdaten solche Daten ein, die innerhalb der Skala liegen.   |
| E-7  | Die Verbindungskabel zwischen Konsole und Rad wurden getrennt oder sind nicht richtig verbunden.  | Trennen Sie erst die Stromversorgungsquelle, danach trennen Sie die Kabel und schließen Sie anschließend Kabel und Stromversorgungsquelle erneut an. Falls der Fehler erneut auftritt, wiederholen Sie den Vorgang. |

**GARANTIE**

Der Verkäufer gewährt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum. Die Garantie für die verkauften Waren schließt die Rechte des Käufers gemäß dem Gesetz über Verbraucherrechte nicht aus, beschränkt diese nicht und setzt sie nicht aus.

**GARANTIEBEDINGUNGEN**

1. Der Reklamation und Garantie unterliegen lediglich versteckte Mängel, die auf Verschulden des Herstellers beruhen.
2. Die Garantie wird vom Geschäft oder Service anerkannt, wenn der Kunde folgendes vorlegt:
  - a. gültige, lesbar und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers;
  - b. gültiger Kaufnachweis mit Kaufdatum;
  - c. reklamiertes Gerät oder defektes Teil.

Beim Fernkauf ist die Garantiekarte nur auf Basis des Kaufbelegs (Quittung / Rechnung) gültig.
3. Die Reklamation wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Datum der Reklamationsmeldung durch den Kunden berücksichtigt geprüft.
4. Fabrikmäängel und Schäden, die während der Garantiezeit festgestellt werden, werden innerhalb von 21 Tagen ab dem Datum der Lieferung an das Geschäft oder die Servicestelle kostenlos repariert.
5. Wenn ein Teil importiert werden muss, kann sich hierdurch eine Verlängerung der für die Ausführung der Garantiereparatur notwendigen Zeit ergeben, jedoch nicht länger als um 40 Tage.
6. Folgendes ist nicht durch die Garantie umfasst:
  - a. mechanische Schäden und durch diese verursachte Defekte;
  - b. Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung, unsachgemäße Montage und Wartung zurückzuführen sind;
  - c. Beschädigung und Verschleiß von Verschleißteilen, wie: Kabel, Gurte, Gummielemente, Pedale, Schaumstoffgriffe, Räder, Lager, Polster;
  - d. Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Montage und Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung eigenständig durchführen muss.
7. Die Garantie gilt in den folgenden Fällen nicht:
  - a. Ablauf des Garantiezeitraums;
  - b. Eigenständige Reparaturen und Modifikationen mit nicht originalen Teilen, die durch den Kunden durchgeführt wurden;
  - c. wenn ein Defekt aufgrund einer unsachgemäßen Installation oder aufgrund der Nichteinhaltung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen Richtlinien für die sachgemäße Nutzung auftritt;
  - d. einer anderen Verwendung als für den häuslichen Gebrauch;
  - e. Transportschäden.
8. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
9. Im Rahmen der Garantie hat der Kunde das Recht, folgende kostenlose Nachbesserungsleistungen zu verlangen:
  - a. Reparatur des Produkts;
  - b. Auswechseln des Produkts;
  - c. Preisreduktion;
  - d. Kündigung des Vertrages und volle Erstattung der entstandenen Kosten.
10. Um eine Reklamation anzumelden, müssen Sie folgendes tun:
  - a. Das Produkt oder den Teil, den die Garantie betrifft, vorlegen.
  - b. Kaufnachweis mit Angabe von Name und Adresse des Verkäufers, Datum und Ort des Kaufs, Art des Produkts oder eine gültige Garantiekarte mit dem Stempel des Geschäfts.
  - c. Im Falle der Lieferung eines schmutzigen Produkts kann die Servicestelle die Annahme verweigern oder das Gerät auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung reinigen.
11. Bei positivem Ergebnis der Prüfung der Reklamation wird das Gerät repariert oder gegen ein neues ausgetauscht oder dem Kunden wird das Geld zurückerstattet. Die Kosten für Transport des Produkts zum Kunden werden vom Service des Herstellers gedeckt.
12. Wird der Garantietantrag abgelehnt, erhält der Kunde eine detaillierte Begründung der getroffenen Entscheidung und das Gerät wird dem Kunden innerhalb von 14 Tagen nach der Entscheidung auf Kosten des Kunden zurückgesendet.



**GARANTIEKARTE**

|             |  |
|-------------|--|
| Artikelname | Datum des Verkaufs   |
| EAN-Code    | Stempel und Unterschrift des Verkäufers<br>(Nicht anwendbar im Fall des Fernkaufs. Siehe<br>Garantiebedingungen Punkt 2) |

Informationen über erworbenes Gerät, das von Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakau, Polen, in das polnische Staatsgebiet importiert wurde.

Das Gewicht des Geräts wird auf der Verpackung angegeben. Die Entsorgung von Altgeräten auf Müllsammelstelle verhindert die möglichen negativen Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit, die im Falle einer unsachgemäßen Abfallentsorgung auftreten können.



Das Gerät ist für den häuslichen Gebrauch bestimmt.

Der Computer verfügt über CE- und RoHS-Zertifikate. Der Computer erfüllt die Anforderungen der Norm EN957.

**DAS GERÄT IST NICHT FÜR DIE GEWERBLICHE ODER PROFESSIONELLE NUTZUNG BESTIMMT. DIE NUTZUNG DES PRODUKTS ENTGEGEN DEN NUTZUNGSBESTIMMUNGEN UND ENTGEGEN DEN GARANTIEBEDINGUNGEN FÜHRT ZUM VERLUST DER GARANTIE.**

SERVICECENTRUM Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Polen

HERSTELLER Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakau, Polen

Steuernummer: 9451972201, Gerichtsregister KRS: 0000390511

Hergestellt in China

## RU Руководство к пользованию

Уважаемый пользователь,

Ознакомьтесь с нижеследующим руководством перед началом сборки и первым использованием устройства. Настоящее руководство содержит важную информацию о безопасности, эксплуатации и техническом обслуживании устройства. Сохраните его, чтобы иметь возможность воспользоваться информацией относительно технического обслуживания или заказа сменных запчастей.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Питание                       | Блок питания<br>Input: AC 100-240V<br>Output: 9VDC 1000mA |
| Вес                           | 87,6 кг   |
| Рабочая температура           | от 0°C до +40°C   |
| Температура хранения          | от -10°C до +60°C   |
| Максимальный вес пользователя | 150 кг  |
| Класс эксплуатации            | Класс H   |
| Класс точности                | Класс C   |
| Скорость                      | 0,0-99,9 км/ч   |
| Стандарт продукции (основной) | EN 20957-1:2013   |
| Назначение                    | Электромагнитный орбитрек для домашнего использования     |

### БЕЗОПАСНОСТЬ

**ВНИМАНИЕ!** Устройство может использоваться исключительно по назначению, т. е. как тренажер для взрослых. Любое другое использование устройства может быть опасным. Производитель не может нести ответственность за ущерб, вызванный неправильным использованием устройства.

- Устройство спроектировано и сконструировано на основе новейших знаний в области безопасности. Опасные элементы, которые потенциально могут представлять угрозу травмирования, устранены или относительно защищены.
- Самостоятельный ремонт и изменения не допускаются.
- Ежемесячно или каждые два месяца необходимо проверять правильность затяжки болтов, винтов и гаек.
- С целью надежного обеспечения безопасности следует регулярно (т.е. один раз в год) проверять и обслуживать устройство в специализированном торговом центре.
- Все изменения, внесенные в устройство, которые не описаны в этом руководстве, могут быть причиной повреждений или непосредственно угрожать здоровью и жизни упражняющегося лица. Изменения в устройство могут вноситься только работниками сервисного центра производителя или подготовленными для этого лицами.
- Все устройства постоянно совершенствуются с целью обеспечения высокого качества. По этой причине производитель оставляет за собой право вносить технические изменения.
- Любые вопросы или сомнения, связанные с оборудованием, должны направляться в специализированный торговый центр.



**ВНИМАНИЕ! Соблюдайте общие правила и меры безопасности при работе с электрооборудованием.**

- **Устройство питается от сети 230 В.**
- Все электрические устройства во время работы излучают электромагнитное излучение. Если вблизи электронной системы управления или приборной панели расположены другие устройства, излучающие такое излучение (например, мобильные телефоны), некоторые значения (например, пульс) могут быть искажены.

- **ВНИМАНИЕ!** Категорически запрещается самостоятельно вносить никакие-либо изменения в электрическую сеть. Поручите такие изменения специалистам.
- **ВНИМАНИЕ!** Не забудьте вытащить сетевую вилку из розетки, прежде чем выполнять ремонт, техническое обслуживание или чистку оборудования.
- Не используйте удлинители для подключения устройства.
- Если вы не будете использовать устройство в течение длительного времени, выньте вилку из розетки.
- Удостоверьтесь, что электрический провод не придавлен и его расположение не создает опасности спотыкания о него.

### АЗЕМЛЕНИЕ

Заземление защищает от поражения электрическим током. Оборудование имеет шнур и вилку с заземлением. Вилка должна быть подключена к правильно установленной и правильно заземленной сетевой розетке.

**ОПАСНОСТЬ! Неправильное подключение шнура может создать риск поражения электрическим током.**

- Перед тем как подключить устройство к источнику питания убедитесь, что местное напряжение соответствует типу вилки.
- Не модифицируйте вилку, если она не входит в розетку. В этом случае поручите квалифицированному электрику установить другой розетку.

**ВНИМАНИЕ!** Лица, находящиеся поблизости в ходе использования оборудования, должны быть предупреждены о возможных опасностях. Будьте особенно осторожны в присутствии детей.

**ВНИМАНИЕ!** Прежде чем начать выполнять упражнения проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что у вас нет каких-либо медицинских противопоказаний для выполнения тренировок на устройстве. Основываясь на заключении специалиста, можете разработать свой план тренировок. Неправильно выбранная программа или чрезмерные упражнения могут быть опасны для Вашего здоровья и жизни.

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ! Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. Переутомление во время тренировок может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите тренировку.**

**ВНИМАНИЕ!** Обязательно следуйте инструкциям по выполнению тренинга, содержащихся в настоящем руководстве.

- Выбирать место для проведения тренинга необходимо таким образом, чтобы обеспечить безопасное расстояние от возможных препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи путей сообщения (дорог, ворот, проходов и т. п.).
- Запрещается использовать оборудование в непосредственной близости от стены. Зона безопасности составляет 2000 мм и шириной не меньше ширины беговой дорожки.

**ВНИМАНИЕ!** Будьте осторожны при сборке устройства и не позволяйте детям быть рядом. Во время сборки используются мелкие детали (гайки, винты и т. п.), которые могут быть проглочены ими.

### ОСТАТОЧНЫЕ РИСКИ

- В ситуации, когда защита от падения не применяется или применяется неправильно, существует остаточный риск, например, падение человека, приводящее к ссадинам, синякам, переломам или, в самом худшем случае, к смерти.
- Существует остаточный риск непреднамеренной перегрузки тренирующегося лица, вызванной неправильной эксплуатацией или неправильной оценкой, а также неправильной передачей данных (из-за электромагнитных помех, ошибки программного обеспечения и т. п.). Даже самая лучшая защита

программного обеспечения и оборудования не исключает ошибки программного обеспечения или аппаратных ошибок и теоретически могут привести к чрезмерным нагрузкам у тренирующегося.

- Изделие является электрическим устройством, поэтому нельзя исключать поражение электрическим током, которое может привести к смерти.
- Нельзя исключить остаточный риск удущья.
- Риск можно ограничить, следуя рекомендациям по безопасности, содержащимся в инструкции по эксплуатации.
- Нельзя исключить, что непреднамеренное или несанкционированное использование создаст другие непредвиденные риски, а учтенные риски были оценены неправильно.

При анализе рисков оценка проведена на основе "текущего состояния устройства". Из проведенной оценки и проверки изделия следует, что вероятность возникновения неприемлемого риска очень мала. Устройство (его строение, способ действия и применение) не создает (при нормальных условиях) необоснованного риска для тренирующегося лица или третьих лиц.

#### ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНОЙ УПАКОВКЕ, КАСАЮЩИЕСЯ СПОСОБА ОБРАЩЕНИЯ С ГРУЗОМ



Этой стороной вверх.  
Не кантовать.



Осторожно, хрупкое.  
Угроза повреждения.  
Соблюдайте осторожность.



Не допускать падения.



Предохранять от попадания влаги



Упаковка пригодна для вторичной переработки.



Внимание, большой вес.

#### ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Прежде чем начать тренинг, убедитесь, что устройство правильно собрано.

- Перед началом первого тренинга ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями регулировки устройства.
- Устройство имеет элементы, которые могут подвергаться коррозии. По этой причине не рекомендуется оставлять его в сыром помещении. Также необходимо следить за тем, чтобы устройство (особенно его внутренние и электронные элементы) не контактировали с водой, напитками, потом и т. п.
- Устройство предназначено только для выполнения тренинга только взрослыми лицами и не является игрушкой для детей. Если вы на собственную ответственность разрешаете детям использовать его, обязательно проинструктируйте их о правильном его использовании и постоянно присматривайте за ними.
- Устройство не предназначено для терапевтического использования.
- Во время работы устройства могут возникать слабые шумы при инерциальном движении маховика, которые связаны с типом конструкции. Потенциальные шумы, слышимые при вращении педалей велотренажеров и орбитреков в противоположном направлении, связаны с техническими особенностями и не приводят к каким-либо негативным последствиям.
- Уровень шума при нагрузке больше, чем без нагрузки.

#### МОНТАЖНАЯ СХЕМА (→ Смотрите страницу 2)

**ВНИМАНИЕ!** Запрещается использовать детали из других источников, кроме как от производителя.

- Перед началом тренинга проверьте правильность предохранительных устройств, а также винтовые и штифтовые соединения.
- Во время тренинга на устройстве помните о соответствующей обуви (спортивные кроссовки).

#### УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ

Регулярно выполняйте техническое обслуживание устройства. Приведенные ниже действия выполняйте не реже чем через каждые 20 часов работы.

- Контролируйте движущиеся части устройства. Используйте смазку для подшипников велотренажера, если они недостаточно смазаны.
- Контролируйте состояние таких элементов, как винты и гайки. Следите за тем, чтобы они были хорошо затянуты.
- После каждого тренинга вытирайте пот с устройства. Следите за тем, чтобы монитор не имел контакта с водой или влагой.
- Для чистки устройства используйте только воду с мылом. Не используйте чистящих средств.
- Храните устройство в сухом и теплом месте.
- Не подвергайте устройство воздействию солнечных лучей.

#### ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке, чтобы предотвратить возможное повреждение во время транспортировки. Упаковка - это необработанное сырье, которое может быть переработано. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры для раздельного сбора.

Охраняйте окружающую среду и не выбрасывайте использованные батареи в корзину для бытовых отходов. Возвращайте их по месту покупки или сдавайте в специальные пункты сбора вторичного сырья.

Использованное электрооборудование (в т.ч. счетчик, источник питания) является вторичным сырьем. Не выбрасывайте его в контейнеры для бытовых отходов, так как они могут содержать вещества, опасные для здоровья и окружающей среды. Мы просим оказывать активную помощь в экономном обращении с природными ресурсами и в защите окружающей среды путем сдачи использованного устройства в пункт хранения вторичного сырья - использованного электрооборудования.

#### СБОРКА

Собирать устройство должен взрослый и делать это тщательно. Если возникли сомнения, попросите помощь кого-нибудь, у кого больше опыта в этом.

- Перед началом сборки убедитесь, что комплект содержит все элементы из списка деталей и не повреждены ли они при транспортировке. В случае отсутствия элементов или возникновении замечаний, обратитесь к продавцу.
- Ознакомьтесь с рисунками и пояснениями и выполните сборку в порядке, указанном в инструкции по сборке.
- Соблюдайте осторожность при сборке. При использовании инструментов и элементов существует опасность ранения.
- Следует помнить о поддержании безопасной среды. Не раскладывайте хаотично инструменты и элементы сборки. Помните, что пластиковые пленки и кульки представляют опасность удущения для детей.
- Элементы сборки, необходимые для выполнения данного шага инструкции по сборке, представлены на рисунках и пояснениях. Используйте элементы, указанные в инструкции по сборке.
- На первых этапах сборки не затягивайте детали до упора. Сделайте это после установки всех деталей и убедитесь, что они правильно установлены.
- Производитель оставляет за собой право на предварительный монтаж некоторых элементов.

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

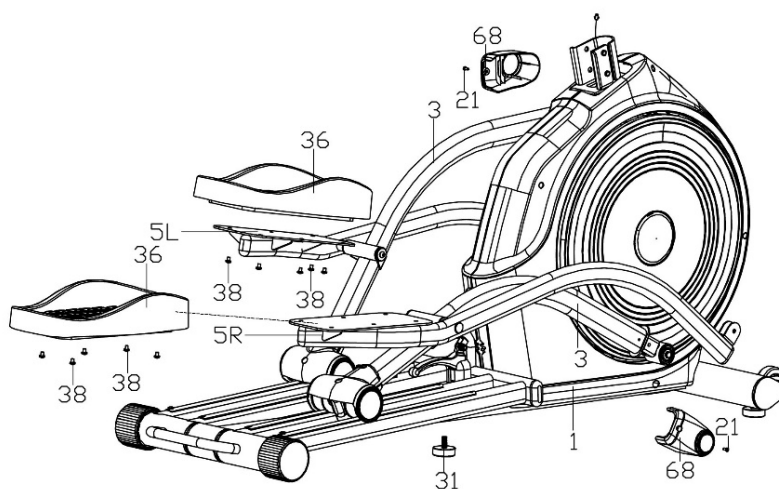
| №    | ОПИСАНИЕ   | КОЛИЧЕСТВО | №       | ОПИСАНИЕ  | КОЛИЧЕСТВО |
|------|--|------------|---------|---|------------|
| 1    | Рама главная   | 1          | 35      | Нейлоновый колпачок M10   | 2          |
| 2    | Направляющая шина  | 1          | 36      | Педаль  | 2          |
| 3    | Кронштейн ролика   | 2          | 37      | Шайба $\varnothing 8 \times \varnothing 30 \times 2$                  | 4          |
| 4    | Рулевая колонка  | 1          | 38      | Винт с крестообразным шлицем M6*20                                    | 10         |
| 5L/R | Педальная тяга левая/правая  | 1/1        | 39      | Овальная заглушка   | 4          |
| 6L/R | Рычаг рукоятки левый/правый  | 1/1        | 40      | Блок питания  | 1          |
| 7L/R | Рукоятка левая/правая  | 1/1        | 41      | Провод датчика  | 1          |
| 8    | заглушка   | 2          | 42      | Соединение универсальное  | 2          |
| 9    | Винт с внутренним шестигранником M8x16                                 | 10         | 43      | Винт с внутренним шестигранником M8x25                                | 1          |
| 10   | Пружинная шайба $\varnothing 8$  | 12         | 44      | Удлинитель кабеля датчика   | 1          |
| 11   | Большая плоская шайба  | 2          | 45L/R   | Крышка рулевой колонки левая/правая                                   | 1/1        |
| 12   | Пластиковая втулка   | 6          | 46      | Винт шестигранный M10*67  | 2          |
| 13   | Винт с крестообразным шлицем M6*15                                     | 8          | 47      | Винт шестигранный M10*25  | 1          |
| 14   | Алюминиевая шина   | 4          | 48      | Пружинная шайба $\varnothing 10$                                      | 3          |
| 15   | Овальная заглушка  | 2          | 49      | Шайба изогнутая $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2$ , R28 | 1          |
| 16   | Алюминиевая заглушка   | 1          | 50      | Колесико  | 2          |
| 17   | Кольцо   | 1          | 51      | Колпачок шестигранный M12   | 2          |
| 18   | Погружное кольцо   | 1          | 52      | Провод для измерения пульса   | 2          |
| 19   | Гайка с внутренним шестигранником M5x4                                 | 2          | 53      | Круглая заглушка  | 2          |
| 20   | Соединительная ось   | 1          | 54      | Винт шестигранный M8*35   | 2          |
| 21   | Винт с крестообразным шлицем M5*10                                     | 3          | 55      | Втулка  | 2          |
| 22   | Кожух держателя  | 1          | 56L/R   | Крышка педальной тяги левая/правая                                    | 2/2        |
| 23   | Держатель  | 1          | 57L/R   | Крышка рычага рукоятки левая/правая                                   | 2/2        |
| 24   | Нейлоновая гайка M5  | 1          | 58      | Подшипник   | 4          |
| 25   | Винт с внутренним шестигранником M5x30                                 | 1          | 59      | Втулка  | 4          |
| 26   | Винт с внутренним шестигранником M8x25                                 | 1          | 60      | Винт шестигранный M8*15   | 2          |
| 27   | Шайба плоская $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$         | 3          | 61      | Волновая шайба  | 2          |
| 28   | Нейлоновый колпачок M8   | 3          | 62      | Саморез Phillips ST 4,2x1 8   | 15         |
| 29   | Сжатая пружина   | 1          | 63      | Компьютер   | 1          |
| 30   | Штекер   | 1          | 64      | Винт с крестообразным шлицем  | 4          |
| 31   | Регулируемая выравнивающая ножка                                       | 3          | 65a/b/c | Крышка рулевой колонки  | 1/1/1      |
| 32   | Шайба изогнутая $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1,5$ , R20 | 6          | 66      | Ручка   | 2          |
| 33   | Винт с внутренним шестигранником M10x45                                | 2          | 67      | Заглушка  | 2          |
| 34   | Шайба плоская $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2$          | 4          | 68      | Кожух соединительной трубы  | 2          |

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

**ВНИМАНИЕ!** Во время сборки выполняйте следующие шаги и используйте инструменты, входящие в комплект поставки продукта.

Подготовьте достаточно места для сборки устройства.

Из-за большого веса некоторых элементов рекомендуется выполнять сборку двумя лицами.

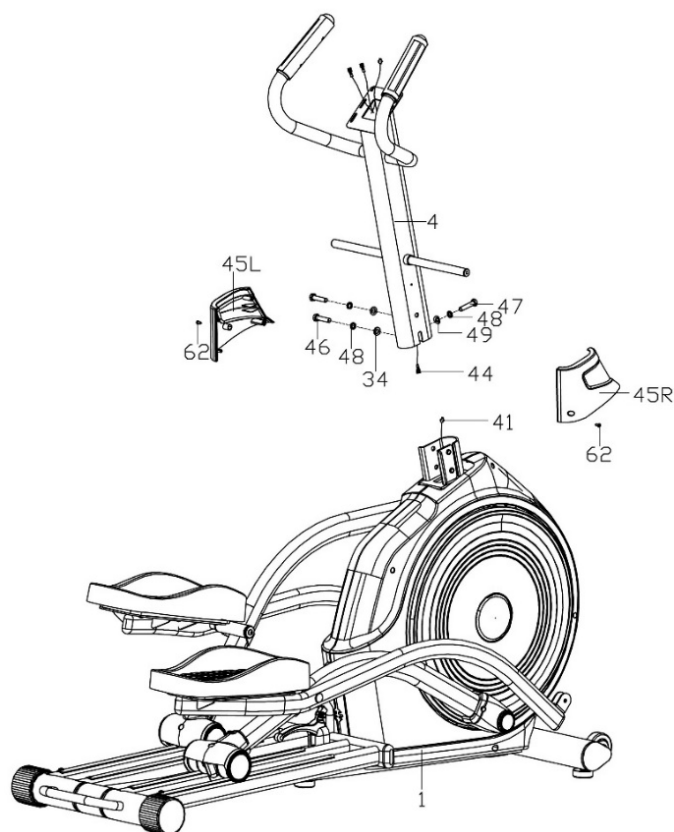


### ШАГ 1.

Прикрепите регулируемую выравнивающую ножку (31) к главной раме (1), затем наденьте оба кожуха соединительной трубы (68) на оба кронштейна ролика (3) с помощью винтов с крестообразным шлицем (21).

Прикрепите педали (36) к педальным тягам (5L/R) с помощью винтов с крестообразным шлицем (38).

**ВНИМАНИЕ!** Перед сборкой оснований следует удалить пластиковые либо картонные транспортировочные прокладки, если такие присутствуют.

**ШАГ 2.**

Сначала подсоедините кабель датчика (41) к удлинительному кабелю (44).

Закрепите рулевую колонку (4) на основной раме (1) с помощью болтов с шестигранной головкой (46) (47), пружинных шайб (48), плоских шайб (34) и дуговых шайб (49).

Затем установите левый и правый кожухи рулевой колонки (45L/R) на основную раму (1) с помощью самонарезающих винтов (62).

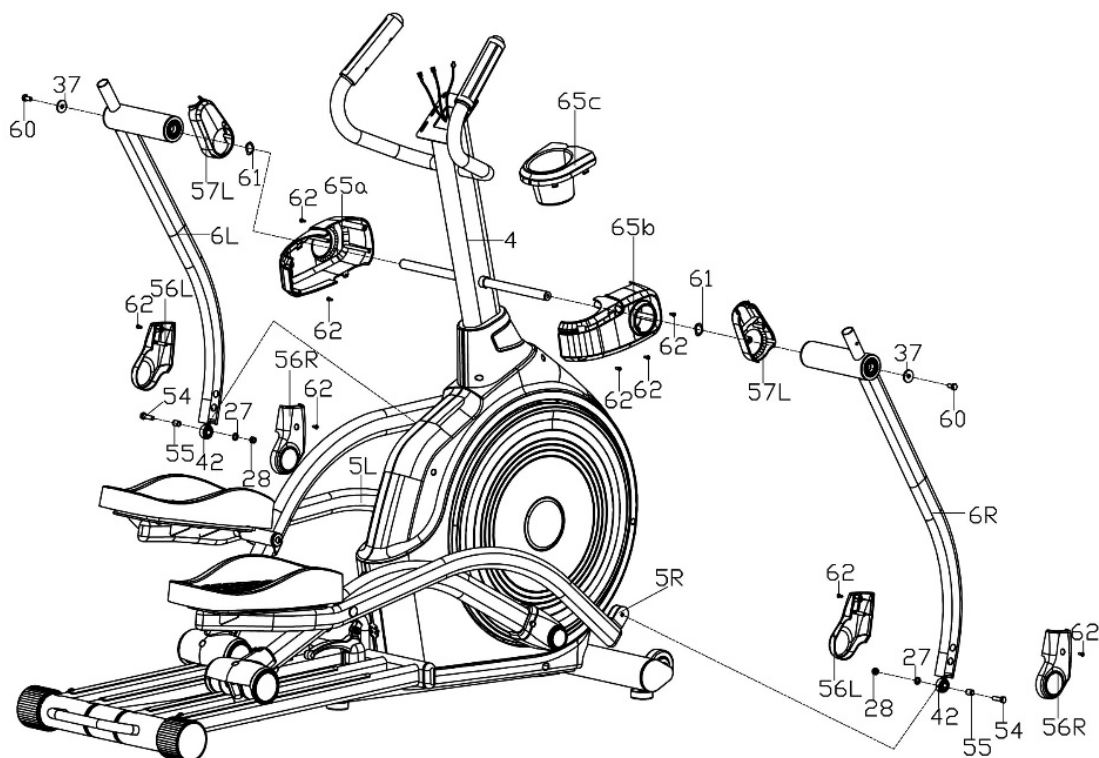
**ВНИМАНИЕ!** Левая и правая части маркируются буквами "R" для правой и "L" для левой части.

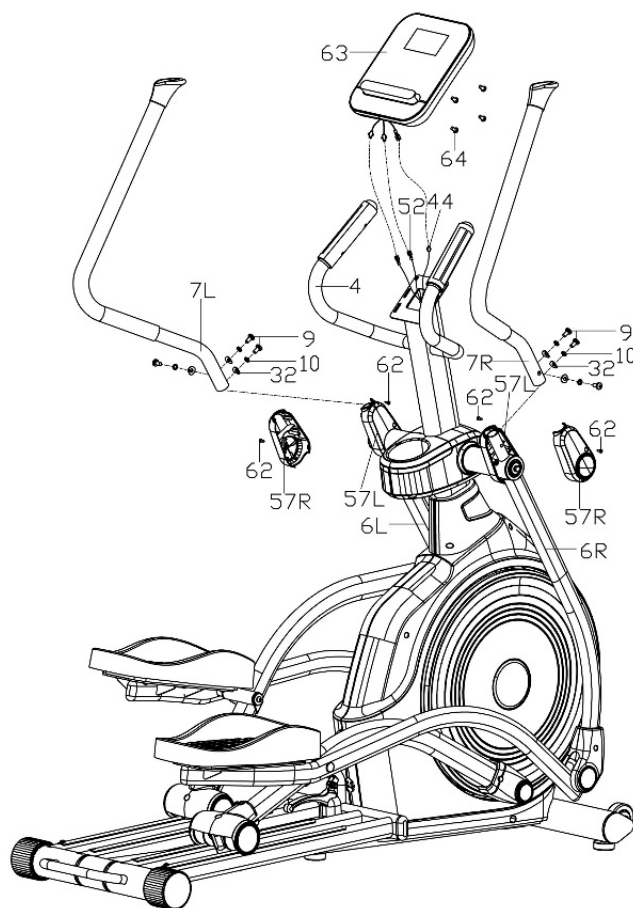
**ШАГ 3.**

Прикрепите левый и правый рычаг рукоятки (6L/R), левые крышки рычага рукоятки (57L) и все три элемента крышки рулевой колонки (65a/b/c) к рулевой колонке (4) с помощью шестигранных винтов (60), пружинных шайб (10), плоских шайб (37) и изогнутых шайб (61). Пока не затягивайте их сильно.

Соедините левый и правый рычаг рукоятки (6L/R) с левой и правой педальной тягой (5L/R) с помощью шестигранных винтов (54), втулки (55), универсального соединителя (42), плоской шайбы (27) и нейлонового колпачка (28). Затем затяните шестигранный винт (60).

Установите крышки штока педали (56L/R) на обе рукоятки (6L/R) с помощью саморезов (62).





#### ШАГ 4.

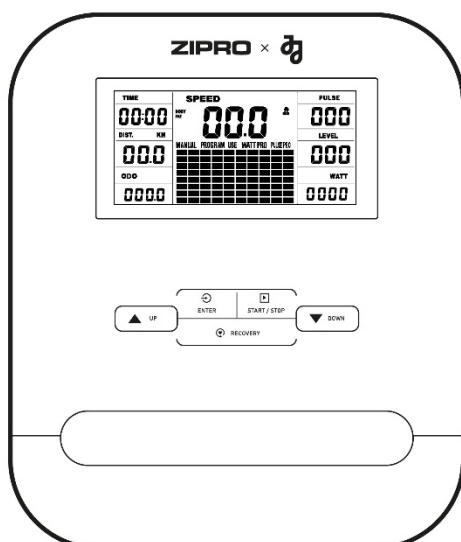
Установите обе рукоятки (7L/R) на рычагах рукояток (6L/R), используя винты с внутренним шестигранником (9), пружинные шайбы (10) и изогнутые шайбы (32). Затем привинтите оба элемента крышки рычагов рукояток (57L/R) к обоим рычагам рукояток (6L/R), используя саморезы (62).

Соедините провода для измерения пульса (52) и удлинитель (54) с проводами компьютера (63), а затем прикрепите компьютер (63) к рулевой колонке (4), используя винты с крестообразным шлицем (64).

Подключите блок питания (40) к источнику питания, а кабель поместите в гнездо питания на задней стороне главной рамы, как показано на рисунке.

#### РЕГУЛИРОВКИ

**Длина шага** Длина шага регулируется путем установки угла наклона направляющих. Возможны 3 настройки: 5°, 10°, 15°. Рычаг для изменения настройки расположен на задней стороне корпуса. Чтобы изменить настройку, нажмите и удерживайте рукоятку, одновременно поднимая или опуская ее в нужное положение. После настройки отпустите рукоятку и зафиксируйте направляющие. Правильно зафиксированная высота обозначается щелчком.  
**ВНИМАНИЕ!** Будьте осторожны при изменении настройки. Не прикасайтесь к направляющим или другим компонентам при подъеме или опускании. Не позволяйте детям управлять рычагами. Неправильная эксплуатация чревата несчастными случаями.



#### ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

Удалите защитную пленку с экрана компьютера перед использованием.

#### КОМПЬЮТЕР (МОДЕЛЬ)

EBIC04PRO

#### ВКЛЮЧЕНИЕ

Компьютер начнет работу после подключения источника питания.

В течение 2 секунд он будет отображать все элементы на экране.

#### AUTO ON/OFF

Компьютер включится, когда маховик будет приведен в движение либо после нажатия любой кнопки.

Компьютер автоматически отключится через 4 минуты работы в режиме ожидания.

#### СБРОС КОМПЬЮТЕРА

Нажмите и удерживайте кнопку **START/STOP** в течение 2 секунд, чтобы сбросить настройки компьютера.

Нажмите и удерживайте кнопки **ENTER** и **START/STOP** одновременно в течение 2 секунд для полного сброса компьютера и сохраненных значений и программ.

## ОПИСАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ КНОПОК

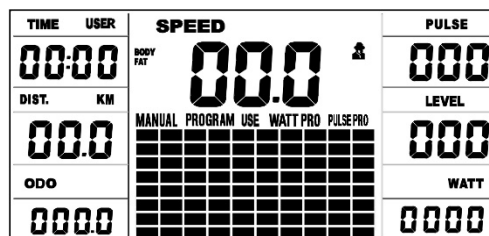
- **ENTER** - в режиме STOP используется для подтверждения выбора; в режиме START позволяет изменить отображение SPEED или RPM или переключиться автоматически.
- **START/STOP** - используется для начала или остановки тренировки.
- **UP** - в режиме STOP, когда мигает матрица, используется для изменения программы. Когда значение в окошке мигает, используется для увеличения активного значения. В режиме СТАРТ позволяет увеличить уровень сопротивления (LEVEL).
- **DOWN** - в режиме STOP, когда мигает точечная матрица, используется для изменения программы. Когда значение в окошке мигает, используется для уменьшения активного значения. В режиме СТАРТ позволяет уменьшить уровень сопротивления (LEVEL).
- **RECOVERY** - позволяет проверить уровень физической подготовки и тренированности по скорости снижения пульса после тренировки. В режиме PULSE RECOVERY нажмите для выхода из программы.

## ФУНКЦИИ (СПЕЦИФИКАЦИЯ)

|                   |  |                 |
|-------------------|--|-----------------|
| TIME              | Подсчитывает общее время выполнения упражнения от начала до конца.<br>Установите целевое время.  | 00:00-99:59 мин |
| SPEED             | Отображает текущую скорость.   | 0,0-99,9 км/ч   |
| LEVEL             | Отображает текущий уровень сопротивления.  | 1-32            |
| DISTANCE          | Подсчитывает общее расстояние от начала до конца упражнения.<br>Пройденное расстояние.   | 0,00-99,90 км   |
| ODO               | Подсчитывает общее пройденное расстояние.  | 0,0-999,9 км    |
| CALORIES          | Подсчитывает общее количество сожженных калорий от начала до конца тренировки.<br>(Измерение является приблизительным для сравнения различных тренировок, оно не может быть использовано для лечения). | 0,0-999 ккал    |
| RPM               | Отображает каденс (обороты в минуту).<br>Представление в графическом виде - колонка в левой части экрана.  | 0-999 об/мин.   |
| PULSE             | Отображает текущий импульс.  | 60-240 BPM      |
| WATT              | Подсчитывает расход энергии во время тренировки.   | 0-999           |
| MANUAL            | Руководство по программе.  |                 |
| PROGRAM P1-P10    | Выбор одной из 10 запрограммированных программ.  |                 |
| USE P11-P15       | Выбор пользователя U1-U5.<br>Выбор программы пользователя.   |                 |
| WATT PRO P16      | Программа с управлением WATT.  |                 |
| PULSE PRO P17-P20 | Программа HRC с контролем частоты сердечных сокращений.  |                 |
| BODY FAT P21      | Измерение количества жира в организме.   |                 |

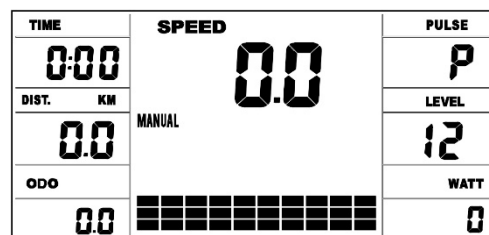
## MATRIX

Имеется 10 столбцов полос нагрузки и 8 полей в каждом столбце. Каждый столбец представляет 3 минуты тренировки (без изменения значения TIME), а каждое поле представляет 4 уровня нагрузки.



## РУЧНАЯ ПРОГРАММА

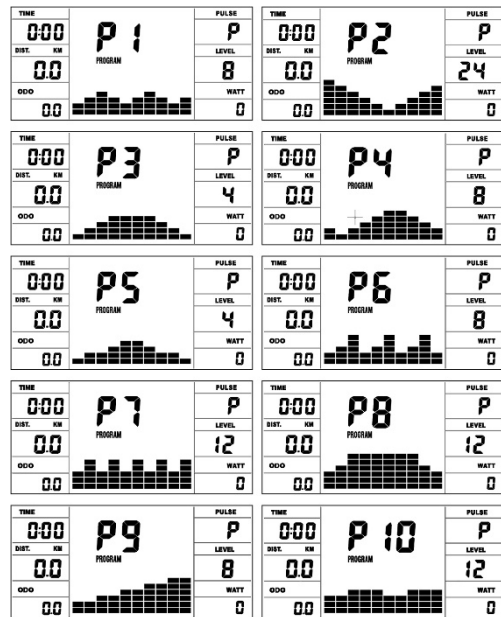
- С помощью кнопок **UP** и **DOWN** выберите программу MANUAL. Нажмите кнопку **ENTER** для подтверждения выбора.
- Используйте кнопки **UP** или **DOWN** для изменения уровня сопротивления (LEVEL). По умолчанию установлен уровень 1.
- Установите время (TIME), расстояние (DISTANCE), калории (CALORIES) и пульс (PULSE) с помощью кнопок **UP** или **DOWN**. Подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.
- Начните тренировку, нажав кнопку **START/STOP**.
- Во время тренировки вы можете изменять уровень интенсивности (LEVEL), нажимая кнопку **UP** или **DOWN**.
- Остановите тренировку, нажав кнопку **START/STOP**.



### ПРЕДОПРЕДЕЛЕННАЯ ПРОГРАММА

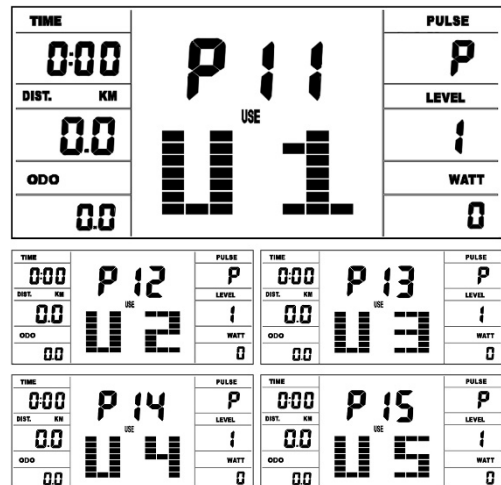
**P1:** ПЕРЕКАТ **P2:** ДОЛИНА **P3:** ЖИРОСЖИГАНИЕ **P4:** РАМПА **P5:** ГОРА  
**P6:** ИНТЕРВАЛ **P7:** КАРДИО **P8:** ВЫНОСЛИВОСТЬ **P9:** СКЛОН **P10:** РАЛЛИ

- С помощью кнопок **UP** и **DOWN** выберите программу P01, P02, P03... P10. Нажмите кнопку **ENTER** для подтверждения выбора.
- Используйте кнопки **UP** или **DOWN** для изменения уровня сопротивления (LEVEL). По умолчанию установлен уровень 1.
- Установите время тренировки (TIME), нажимая кнопку **UP** или **DOWN**. Подтвердите свой выбор кнопкой **ENTER**.
- Начните тренировку, нажав кнопку **START/STOP**.
- Во время тренировки вы можете изменять уровень интенсивности (LEVEL), нажимая кнопку **UP** или **DOWN**.
- Остановите тренировку, нажав кнопку **START/STOP**.



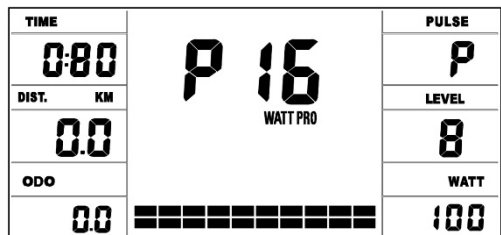
### ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

- С помощью кнопок **UP** и **DOWN** выберите программу U1-U5. Нажмите кнопку **ENTER** для подтверждения выбора.
- Используйте кнопки **UP** или **DOWN** для изменения уровня сопротивления (LEVEL). По умолчанию установлен уровень 1.
- С помощью кнопки **UP** или **DOWN** установите время (TIME), расстояние (DISTANCE), калории (CALORIES) и пульс (PULSE). Подтвердите свой выбор кнопкой **ENTER**.
- С помощью кнопок **UP** или **DOWN** установите уровень сопротивления.
- Тренировка разделена на 8 этапов, каждый из которых обозначен отдельной колонкой. Вы можете настроить уровень нагрузки для каждого столбца.
- Начните тренировку, нажав кнопку **START/STOP**.
- Остановите тренировку, нажав кнопку **START/STOP**.



### ВАТТ ПРОГРАММА

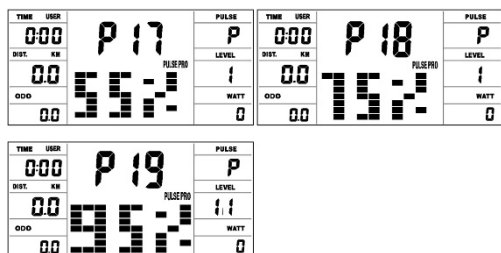
- С помощью кнопок **UP** и **DOWN** выберите программу WATT PRO P16. Нажмите кнопку **ENTER** для подтверждения выбора.
- Установите время (TIME), расстояние (DISTANCE), калории (CALORIES) и пульс (PULSE), нажимая кнопку **UP** или **DOWN**. Подтвердите выбор кнопкой **ENTER**.
- С помощью кнопок **UP** или **ВНИЗ** установите целевое значение WATT.
- Начните тренировку, нажав кнопку **START/STOP**.
- Система автоматически отрегулирует уровень сопротивления.
- Остановите тренировку, нажав кнопку **START/STOP**.



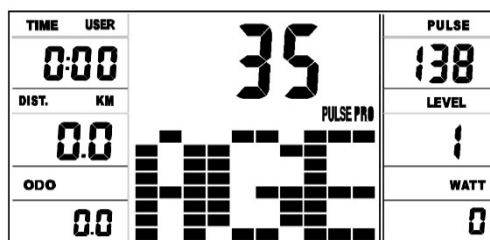
### ПРОГРАММА С КОНТРОЛЕМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ HRC

**P17:** 55% **P18:** 75% **P19:** 95%

- С помощью кнопок **UP** и **DOWN** выберите программу PULSE PRO P17-P19. Нажмите кнопку **ENTER** для подтверждения выбора.
- Установите время (TIME), дистанцию (DISTANCE) и калории (CALORIES), нажимая кнопку **UP** или **DOWN**. Подтвердите выбор кнопкой **ENTER**.
- Используйте кнопки **UP** или **DOWN** для выбора возраста.
- Начните тренировку, нажав кнопку **START/STOP**.
- Остановите тренировку, нажав кнопку **START/STOP**.





**P20:** ♥

- С помощью кнопок **UP** и **DOWN** выберите программу PULSE PRO 20. Нажмите кнопку **ENTER** для подтверждения выбора.
- Установите время (TIME), дистанцию (DISTANCE) и калории (CALORIES), нажимая кнопку **UP** или **DOWN**. Подтвердите выбор кнопкой **ENTER**.
- С помощью кнопок **UP** или **DOWN** установите любой желаемый целевой пульс.
- Начните тренировку, нажав кнопку **START/STOP**.
- Остановите тренировку, нажав кнопку **START/STOP**.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Во время тренировки значение пульса зависит от уровня сопротивления и скорости. Программа PULSE предназначена для того, чтобы пульс пользователя находился в пределах установленного значения. Когда компьютер определяет, что текущее значение пульса выше установленного, он автоматически снижает уровень сопротивления, чтобы замедлить выполнение упражнения. Если текущий пульс ниже установленного значения, он увеличит сопротивление.

**ТЕЛОВОЙ ЖИР**

- В режиме **STOP** нажмите кнопку **BODY FAT**, чтобы начать измерение жира в организме.
- Установите параметры пользователя (1-8), рост (см), пол, возраст (годы), вес (кг), нажав кнопку **UP** или **DOWN**. Подтвердите, нажав кнопку **ENTER**.
- После подтверждения начнется измерение. Во время измерения постоянно держите руки на датчиках пульса.
- Через 10 секунд на экране появится значение BODY FAT.
- Нажмите **START/STOP**, чтобы остановить тест.
- После 10 секунд бездействия компьютер запустит программу, адаптированную к результатам теста. Начните тренировку, нажав кнопку **START/STOP**.

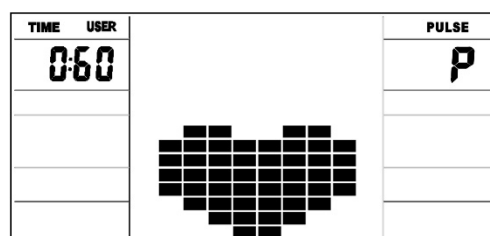


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если пульс не обнаружено, компьютер отобразит ошибку ER.2

| Пол/возраст  | Недовес | Нормальный вес | Слегка избыточный вес | Лишний вес | Ожирение |
|--------------|---------|----------------|-----------------------|------------|----------|
| Мужчина ≤ 30 | < 14%   | 14%~20%        | 20.1%~25%             | 25.1%~35%  | > 35%    |
| Мужчина > 30 | < 17%   | 17%~23%        | 23.1%~28%             | 28.1%~38%  | > 38%    |
| Женщина ≤ 30 | < 17%   | 17%~24%        | 24.1%~30%             | 30.1%~40%  | > 40%    |
| Женщина > 30 | < 20%   | 20%~27%        | 27.1%~33%             | 33.1%~43%  | > 43%    |

**ВОЗВРАЩЕНИЕ**

- Нажмите кнопку **RECOVERY** и положите руки на датчики пульса.
- **ПРИМЕЧАНИЕ:** Функция будет работать только в том случае, если компьютер обнаружит пульс.
- Компьютер отобразит на экране время (TIME) 1:00 (1 мин) и начнет обратный отсчет.
- Не убирайте руки с датчиков пульса во время обратного отсчета.
- По окончании обратного отсчета компьютер покажет ваш результат в диапазоне F1-F6. Используйте таблицу ниже, чтобы считать свой результат.
- Нажмите кнопку **RECOVERY** еще раз, чтобы вернуться на старт.



|    |                     |
|----|---------------------|
| F1 | Выдающийся          |
| F2 | Очень хорошо        |
| F3 | Хорошо              |
| F4 | Хорошо              |
| F5 | Ниже среднего       |
| F6 | Неудовлетворительно |

**PULSE RATE**

**ВНИМАНИЕ!** Измерение пульса производится только для спортивных целей (использование в медицинских целях не допускается).

- Положите обе ладони на датчиках пульса на руле. В ходе измерения компьютер отобразит иконку в форме сердца.
- Через 3-4 секунды компьютер отобразит текущий пульс.

**УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЯ ДЛЯ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА**

- В ручном режиме выберите параметр, значение которого вы хотите достичь во время тренировки: время, дистанцию, количество калорий, либо установите верхнюю границу пульса.
- Установка значения для подсчета осуществляется с помощью кнопок **UP** и **DOWN**.
- Отсчет начнется после нажатия кнопки **START**.

**ПАРАМЕТРЫ ОТСЧЕТА**

- **ВРЕМЯ:** Компьютер позволяет устанавливать время в диапазоне от 5-99 минут (с интервалом в 1 минуту).
- **КАЛОРИИ:** Компьютер позволяет устанавливать калории в диапазоне 20-990 ккал (с интервалом в 10 ккал).
- **РАССТОЯНИЕ:** Компьютер позволяет устанавливать расстояние в диапазоне 1,0-99,9 км (с интервалом в 0,1 км).

**ТРЕНИНГ И ЭТАПЫ УПРАЖНЕНИЙ**

Использование устройства принесет Вам много пользы. Прежде всего, оно улучшит Вашу форму, укрепит мышцы и в сочетании с правильной диетой позволит сжечь ненужную жировую ткань.

**1. РАЗМИНКА**

Это этап, который улучшает кровообращение во всем теле и подготавливает мышцы к интенсивным усилиям. Она также снижает риск возникновения судорог и получения ушибов. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений на растяжку, как показано ниже. Если Вы чувствуете боль, прекратите упражнение или уменьшите диапазон выполняемого движения.

**РАСТЯГИВАНИЕ ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА**

Сядьте на ровный пол с согнутыми ногами и коленями, направленными наружу. Соедините подошвы ног и придвиньте их к себе как можно ближе. Слегка нажмите на колени, прижимая их к полу, и удерживайте их в этом положении в течение 15 секунд.

**РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ БЕДЕР**

Сядьте на ровный пол. Выпрямите правую ногу, а подошву левой ноги приложите к правому бедру. Вытяните правую руку в направлении пальцев правой ноги, насколько это возможно. Подержите так в течение 15 секунд. Повторите действие с левой ногой.

**ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ**

Держите голову прямо, смотрите перед собой. Не двигая руками, поверните ее вправо и выпрямите, затем поверните влево и выпрямите.

**ПОДНИМАНИЕ РУК**

Поднимите левую руку как можно выше вверх и удерживайте ее в течение нескольких секунд. Повторите действие с правой рукой.

**РАСТЯГИВАНИЕ АХИЛЕСОВЫХ СУХОЖИЛИЙ**

Станьте лицом к стене, левую ногу выставьте вперед и слегка

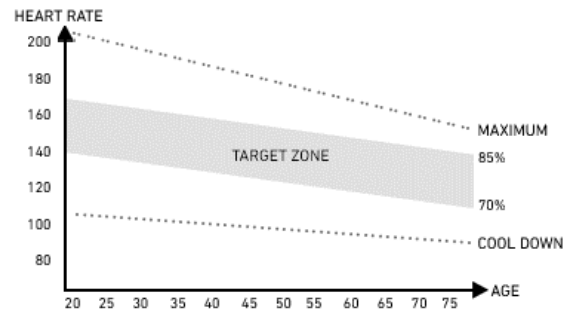
согните ее в колене. Правую держите сзади – прямо, с пяткой, находящейся на полу. Удерживайте обе пятки ровно на полу и прижимайте бедра в направлении стены. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд. Повторите действие с выставленной вперед правой ногой. Помните, во время выполнения упражнения нельзя сгибать спину.

**НАКЛОНЫ**

Станьте прямо, ноги вместе. Выполните наклон вперед, стараясь как можно сильнее приблизить грудную клетку к коленям. Удерживайтесь в этом положении в течение 15 секунд. Помните, что нельзя сгибать колени.

**2. ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ**

Это собственно этап тренинга. Упражняйтесь в своем собственном темпе, чтобы достичь пульса, соответствующего вашему возрасту, как показано на графике ниже.



**3. ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ**

Этот этап позволяет успокоить кровообращение и расслабить мышцы. Это повторение упражнений на разогрев. Необходимо следить за тем, чтобы не надорвать мышцы.

**ВОЗМОЖНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ И МЕТОДЫ РЕМОНТА**

**ВНИМАНИЕ!** Открытие корпуса устройства без предварительного обращения в сервисный центр производителя приводит к потере гарантии. В случае подозрения в возникновении ошибки, требующей открытия корпуса, обратитесь в сервисный центр производителя.

| Описание ошибки         | Возможные причины   | Решение   |
|-------------------------|---|---|
| Устройство качается     | Устройство установлено на неровной поверхности.                     | Установите устройство на ровную поверхность.  |
|                         | Под основанием устройства находится предмет, нарушающий равновесие. | Устраните предмет, нарушающий равновесие.   |
|                         | Основания собраны неправильно.                                      | Правильно соберите основания устройства. Нивелируйте накладки на заднем основании.        |
| Седло или руль качаются | Накладки на основании собраны и нивелированы неправильно.           | Правильно соберите заднее основание устройства. Нивелируйте накладки на заднем основании. |
|                         | Винты и ручки стойки седла или руля не затянуты.                    | Затяните винты и ручку стойки седла или руля.   |
| Шум при использовании   | Неправильно затянутые элементы.                                     | Обратитесь в сервисный центр производителя.   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | Во время работы устройства могут возникать слабые шумы при инерциальном движении маховика, которые связаны с типом конструкции. Они никак не влияют на работу устройства. Потенциальные шумы, слышимые при вращении педалей в противоположном направлении, связаны с техническими особенностями и не имеют никаких негативных последствий. |   |
| Шум и отсутствие гладкости работы                           | Повреждены подшипники.   | Обратитесь в сервисный центр производителя.   |
| Отсутствие соответствующего сопротивления во время тренинга | Неправильно присоединен компьютерный провод.   | Правильно подключите провод, согласно инструкции по сборке.   |
|   | Ослаблен приводной ремень.   | Обратитесь в сервисный центр производителя.   |
|   | Увеличился зазор между маховиком и магнитами.  | Обратитесь в сервисный центр производителя.   |
|   | Поврежден регулятор напряжения.  | Обратитесь в отдел по обслуживанию покупателей сервисной службы производителя.  |
| ---   | Вы недостаточно хорошо держитесь за ручку.   | Обратитесь в сервисный центр производителя.   |
| E-1   | Устройство не получает входные данные при измерении жировой ткани пользователя.  | Во время измерения держите обе руки на датчиках пульса.   |
| E-2   | Ошибка системы питания.  | Обратиться в сервисный центр производителя.   |
| E-4   | При указании возраста, роста или веса пользователя числовая шкала была превышена.  | При вводе пользовательских данных укажите данные, не превышаю шкалу.  |
| E-7   | Кабели, соединяющие консоль с велосипедом, отсоединились или неправильно подключены.   | Сначала отключите источник питания, затем отсоедините кабели, и затем снова подсоедините кабели и источник питания. Если ошибка возникает снова, повторите процесс. |

#### ГАРАНТИЯ

Продавец от имени Гаранта предоставляет гарантию на территории Республики Польша на 24 месяца со дня продажи. Гарантия на проданный товар не исключает, не ограничивает и не приостанавливает действия прав покупателя, вытекающих из закона о правах потребителя.

#### ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

1. Рекламации и гарантии распространяются исключительно на скрытые дефекты, возникшие по вине производителя.
2. Гарантия будет подтверждена магазином или сервисным центром после предъявления клиентом:
  - a. действительного разборчивого и правильно заполненного гарантийного талона с печатью о продаже и подписью продавца,
  - b. действительного доказательства покупки оборудования с датой продажи,
  - c. товара, подлежащего рекламации, или дефектной детали.

В случае дистанционной покупки гарантийный талон действителен только на основании документа о покупке (квитанция / счет-фактура).

3. Рекламация будет рассмотрена в течение 14 дней с момента сообщения покупателем о дефекте.
4. Заводские дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного срока, будут отремонтированы бесплатно в течение не более 21 дней со дня доставки товара в магазин или сервисный центр.
5. В случае возникновения необходимости в импортировании детали, срок гарантийного ремонта может быть продлен на время, необходимое для ее получения, однако, не более чем на 40 дней.
6. Гарантия не распространяется на:
  - a. механические повреждения и вызванные ими дефекты,
  - b. повреждения и дефекты, возникающие в результате неправильного использования и хранения, неправильной сборки и технического обслуживания,
  - c. повреждения и износ эксплуатируемых элементов, таких как: тросы, ремни, резиновые элементы, педали, ручки из губки, колесики, подшипники, обивка.
  - d. операции, связанная со сборкой, техническим обслуживанием, которое, согласно руководству по эксплуатации пользователь обязан выполнять самостоятельно.
7. Гарантия не применяется в следующих случаях:
  - a. истечение срока действия,
  - b. выполнение покупателем самостоятельных ремонтов и модификаций с использованием неоригинальных деталей,
  - c. когда дефект возникает из-за неправильной установки или в результате несоблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по эксплуатации,
  - d. иное использование, кроме домашнего использования,
  - e. повреждения, возникшие во время транспортировки.
8. Дубликаты гарантийной карты не выдаются.
9. Согласно гарантии, покупатель имеет право требовать следующие виды бесплатной компенсации:
  - a. ремонта продукта,
  - b. замены продукта,
  - c. снижение цены,
  - d. расторжения договора и полного возмещения понесенных расходов.
10. Для внесения рекламации необходимо:
  - a. Представить продукт или его часть, на которую распространяется гарантия.
  - b. Доказательство покупки с указанием наименования и адреса продавца, даты и места покупки, типа продукта или действующей гарантийной карты с печатью магазина.
  - c. В случае доставки грязного продукта сервисная служба может отказаться принять его либо за счет клиента, с его письменного согласия провести чистку.

11. В случае положительного рассмотрения рекламации устройство будет отремонтировано или заменено новым, либо покупателю будут возвращены деньги. Затраты на доставку товара покупателю покрываются за счет сервисной службы производителя.

12. В случае если гарантийная рекламация будет отклонена, покупатель получит подробное обоснование принятого решения, и в течение 14 дней с момента сообщения решения, установка будет отправлена покупателю за его счет.

**ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН**

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Наименование продукта | Дата продажи  |
| Код EAN               | Печать и подпись продавца<br>(Не относится к случаю дистанционной покупки. См. Гарантийные условия п.2) |

Информация о приобретенном оборудовании, ввезенном в страну компанией ООО Morele.net, др. Яна Павла II 43б, 31-864 Краков, Польша.

Вес оборудования указан на упаковке. Сдача использованного оборудования в пункт сбора отходов предотвращает потенциальное негативное влияние на окружающую среду и здоровье человека, которое может произойти в случае неправильного обращения с отходами.



Оборудование предназначено для домашнего использования.  
Компьютер имеет сертификаты CE и RoHS. Компьютер соответствует стандарту EN957.

**ОБОРУДОВАНИЕ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ДЛЯ СОСТЯЗАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТА НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ И НЕ В СООТВЕТСТВИИ С ГАРАНТИЙНЫМИ УСЛОВИЯМИ ПРИВОДИТ К ПОТЕРЕ ГАРАНТИИ.**

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР Вейска 166, 41-216 Сосновец, Польша  
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ООО Morele.net др. Яна Павла II 43б, 31-864 Краков, Польша  
ИНН: 9451972201, ГСР: 0000390511  
Сделано в Китае

## RO Manual de utilizare

Stimate utilizator,

Trebuie să citiți aceste instrucțiuni înainte de a începe să montați și să utilizați prima oară aparatul. Aceste instrucțiuni conțin informații importante privind siguranța de utilizare și de mentenanță a aparatului. Vă rugăm să le păstrați pentru a putea folosi informațiile privind mentenanța sau comandarea pieselor de schimb.

### DATE TEHNICE

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Alimentare                        | Alimentator<br>Input: AC 100-240V<br>Output: 9VDC 1000mA |
| Greutate                          | 87,6 kg  |
| Temperatura de utilizare          | 0°C până la +40°C  |
| Temperatura de depozitare         | -10°C până la +60°C                                      |
| Greutatea maximă a utilizatorului | 150 kg   |
| Clasa de aplicare                 | Clasa H  |
| Clasa de precizie                 | Clasa C  |
| Viteză                            | 0,0-99,9 km/h  |
| Standardul produsului (principal) | EN 20957-1:2013  |
| Destinație                        | Bicicletă eliptică electrico-magnetică pentru uz casnic  |

### SIGURANȚĂ

**ATENȚIE!** Aparatul poate fi utilizat doar în conformitate cu destinația acestuia, respectiv pentru antrenament de către persoane adulte. Orice altă utilizare a aparatului poate fi periculoasă. Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare a aparatului.

- Aparatul a fost proiectat și construit în baza celor mai noi cunoștințe privind siguranța. Piese periculoase care ar putea duce la apariția riscului de rănire au fost eliminate, respectiv protejate.
- Nu sunt permise reparații și modificări pe cont propriu.
- Data sau de două ori pe lună trebuie să verificați dacă șuruburile, șaibele și piulițele sunt înfiletate corect.
- Pentru a asigura siguranța verificați și asigurați mentenanța în mod regulat (respectiv o dată pe an) a aparatului într-un punct comercial specializat.
- Toate modificările aparatului care nu au fost descrise în aceste instrucțiuni pot constitui pericol de defectare sau pot pune în pericol sănătatea și viața utilizatorului. Modificările aparatului pot fi efectuate doar de către angajații service-ului sau de persoane instruite de către acestea în acest scop.
- Toate aparatele sunt obiectul activităților de inovare pentru a asigura cea mai înaltă calitate a produselor. Din acest motiv producătorul își rezervă dreptul de a introduce modificări tehnice.
- Vă rugăm să adresați întrebările sau dubiile privitoare la echipament către agentul comercial specializat.



**ATENȚIE! Respectați normele generale și măsurile de siguranță privitoare la manipularea aparatelor electrice.**

- Aparatul este alimentat cu tensiune alimentară de 230V.**
- Toate aparatele electrice emit radiație emit radiații electromagnetice pe durata utilizării. În cazul în care în apropierea sistemului electronic de direcție sau al ecranului sunt amplasate alte aparate care emit acest tip de radiație (de ex. telefoane celulare), atunci anumite valori (precum de ex. pulsul) pot fi perturbate.
- ATENȚIE!** Nu efectuați niciodată reparații pe cont propriu la nivelul rețelei electrice. Solicitați astfel de modificări specialiștilor.

- ATENȚIE!** Aveți grijă ca înainte de a efectua orice reparații, mentenanță sau de a curăța echipamentul să scoateți ștecherul din priză.
- Nu folosiți prelungitoare pentru a conecta aparatul.
- În cazul în care nu folosiți aparatul o perioadă îndelungată scoateți ștecherul de alimentare al acestuia din priză.
- Aveți grijă să nu striviți cablul electric, precum și ca amplasarea acestuia să nu provoace riscul de împiedicare.

### ÎMPĂMÂNTARE

Împământarea protejează împotriva riscului de electrocutare. Echipament este dotată cu un cablu și ștecher cu împământare. Ștecherul trebuie să fie conectat la o priză de rețea corect instalată prevăzută cu împământare corespunzătoare.

**PERICOL! Conectarea incorectă a cablului poate duce la apariția riscului de electrocutare.**

- Înainte de a conecta aparatul la sursa de alimentare asigurați-vă că tensiunea locală corespunde tipului de ștecher.
- Nu modificați ștecherul în cazul în care acesta nu se potrivește la priză. În astfel de cazuri comandați instalarea unei alte prize unui electrician calificat.

**ATENȚIE!** Persoanele care se află în apropiere pe durata utilizării echipamentului trebuie să fie informate despre eventualele pericole. Fiți prudenți în special în prezența copiilor.

**ATENȚIE!** Înainte de a începe exercițiile consultați un medic pentru a vă asigura că nu aveți contraindicații de sănătate pentru efectuarea de exerciții pe aparat. Bazându-vă pe opinia unui specialist puteți stabili planul dumneavoastră de antrenament. Planul incorect adaptat sau exercițiile excesive pot fi periculoase pentru sănătatea și viața dumneavoastră.

**AVERTIZARE! Sistemele de monitorizare a ritmului cardiac pot fi inexacte. Epuizarea în timpul exercițiului poate duce la vătămări grave sau la deces. Dacă vă simțiți rău, încetați imediat să exersați.**

**ATENȚIE!** Respectați cu strictețe observațiile privind antrenamentele din aceste instrucțiuni.

- Atunci când selectați locul pentru efectuarea exercițiilor trebuie să vă asigurați că ați lăsat distanțe de siguranță față de piedicile posibile. Nu amplasați echipamentul în apropierea căilor de transport (drumuri, porți, treceri etc.).
- Este interzisă utilizarea echipamentului în imediata apropiere a peretelui. Zona de siguranță este de 2000 mm și cel puțin tot atât de lată ca echipamentul.

**ATENȚIE!** Pe durata montajului trebuie să fiți precauți și să nu permiteți prezența copiilor în apropiere. Pe durata montajului se folosesc piese mici (piulițe, șuruburi etc.), care pot fi înghițite de aceștia.

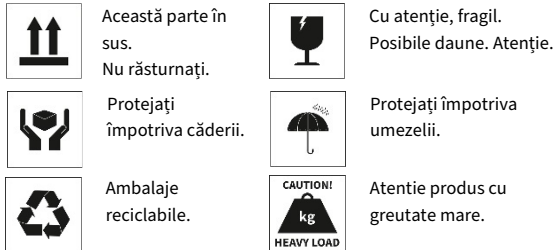
### RISC REZIDUAL

- Atunci când protecția împotriva căderii nu este utilizată sau este utilizată incorect, există un risc rezidual, și anume căderea unei persoane care duce la formarea de abraziuni, vânătăi, fracturi sau, în cel mai rău caz, deces.
- Există un risc rezidual de supraîncărcare accidentală a persoanei care face exerciții cauzată de funcționarea necorespunzătoare sau evaluarea necorespunzătoare, precum și a transmiterii incorecte a datelor (din cauza interferențelor electromagnetice, a erorilor software etc.). Chiar și cea mai bună protecție software și hardware nu exclude erorile software sau hardware și poate suprasolicita teoretic persoana care exersează.
- Produsul este un dispozitiv electric și, prin urmare, nu poate fi exclus scurtcircuitul, care poate duce la deces.

- Nu poate fi exclus riscul rezidual de sufocare.
- Riscul poate fi redus respectând informațiile de siguranță din instrucțiunile de utilizare.
- Nu se poate exclude faptul că orice utilizare neintenționată sau neautorizată va avea ca rezultat un risc diferit, nedeclarat, iar riscul luat în considerare a fost estimat incorect.

În analiza riscurilor, evaluarea a fost făcută pe baza „stării actuale a dispozitivului”. Evaluarea și controlul produsului efectuate, arată că probabilitatea unui risc inacceptabil este foarte mică. Dispozitivul (construcția sa, metoda de funcționare și aplicare) nu cauzează - în condiții normale - risc nejustificat pentru persoana care exersează sau pentru terți.

#### SEMNE DE MANIPULARE PE AMBALAJELE DE TRANSPORTARE



#### OPERARE

Înainte de a începe antrenamentul asigurați-vă că ați montat în mod corespunzător aparatul.

- Înainte de a începe primul antrenament luați la cunoștință toate funcțiile și posibilitățile de ajustare ale aparatului.
- Aparatul este prevăzut cu piese care pot fi expuse la coroziune. Din acest motiv nu se recomandă ca acesta să rămână într-o încăpere umedă. Aveți grijă ca echipamentul (în special piesele interne sau electronice) să nu fie expuse la contactul cu apa, băuturile, transpirația etc.
- Aparatul este destinat doar pentru antrenamente de către persoane adulte și, în niciun caz, nu este o jucărie pentru copii. În cazul în care, pe răspundere proprie, permiteți copiilor să folosească aparatul, este obligatoriu să-i instruiți în ceea ce privește modul corect de utilizare și supravegheați-i în permanență.
- Echipamentul nu este potrivit pentru scopuri terapeutice.
- Pe durata utilizării aparatului pot apărea zgomote reduse în caz de mișcare inerțială a roții de deplasare care decurg din tipul de construcție. Acestea nu au niciun impact asupra funcționării echipamentului. În cazul bicicletelor de antrenament și a bicicletelor eliptice, zgomotul potențial care poate fi auzit la rotirea pedalelor în direcția opusă este determinat tehnic și nu are consecințe negative.
- Emisia de zgomot în timpul suprasolicității este mai mare decât fără suprasolicitare.
- Înainte de a începe orice antrenament verificați dacă protecțiile sunt corecte, precum și conexiunile cu șuruburi și mufe.
- Pe durata antrenamentelor pe aparat trebuie să purtați încălțăminte corespunzătoare (pantofi sport).

#### ÎNTREȚINEREA ECHIPAMENTULUI

Efectuați în mod regulat mentenanța aparatului. Efectuați activitățile de mai jos după cel puțin 20 de ore de funcționare.

#### SCHEMĂ DE MONTAJ (→ Vezi pagina 2)

**NOTĂ!** Este interzisă utilizarea pieselor din alte surse decât cele de la producător.

#### LISTA DE PIESE

| NR.  | DESCRIERE                  | CANTITATE | NR. | DESCRIERE            | CANTITATE |
|------|----------------------------|-----------|-----|----------------------|-----------|
| 1    | Cadru principal            | 1         | 35  | Eclisă de nailon M10 | 2         |
| 2    | Șină de ghidare            | 1         | 36  | Pedală               | 2         |
| 3    | Support rolă               | 2         | 37  | Șaibă D8*D30*2       | 4         |
| 4    | Coloană ghidon             | 1         | 38  | Șurub în cruce M6*20 | 10        |
| 5L/R | Tijă pedală stânga/dreapta | 1/1       | 39  | Obturator oval       | 4         |

- Controlați piesele mobile ale aparatului. În cazul în care nu sunt lubrifiate suficient folosiți lubrifianți pentru rulmenți de bicicletă.
- Verificați starea șuruburilor și piulițelor. Aveți grijă să fie bine înfiletate.
- După fiecare utilizare ștergeți transpirația de pe aparat. Aveți grijă ca afișajul să nu intre în contact cu apa și umiditatea.
- Pentru a curăța aparatul folosiți doar apă cu săpun. Nu folosiți detergenți.
- Depozitați aparatul într-un loc uscat și întunecat.
- Nu expuneți niciodată aparatul la acțiunea razelor solare.

**ATENȚIE!** Pentru bateriile uzate nu se acordă garanție. Conțin substanțe nocive (precum de ex. cadmiu, mercur, sau plumb), de aceea nu le aruncați în containerul pentru deșeuri casnice. Transmiteți-le către un punct corespunzător pentru baterii uzate.

#### MEDIU

Aparatul este livrat în ambalaj pentru a asigura protecția împotriva defecțiunilor eventuale pe durata transportului. Ambalajele sunt materiale neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containerele cu culorile corespunzătoare pentru colectarea selectivă a deșeurilor.

Protejați mediul și nu aruncați bateriile uzate în coșul pentru deșeuri casnice. Transmiteți-le în locul de achiziție sau la un punct specializat de depozitare a materiilor prime reciclate.

Aparatele electrice uzate (inclusiv kilometrajul, alimentatorul) sunz materii prime reciclabile - nu le aruncați în recipiente pentru deșeuri casnice deoarece pot conține substanțe periculoase pentru sănătate și mediu. Vă rugăm să contribuiți în mod activ la gospodărirea resurselor naturale și protecția mediului natural prin transmiterea dispozitivelor uzate la punctul de depozitare a materiilor prime reciclabile - aparatelor electrice uzate.

#### MONTAJ

Montajul aparatului trebuie efectuat cu grijă de către o persoană adultă. În cazul în care aveți dubii solicitați ajutorul unei persoane care are experiență mai îndelungată în acest domeniu.

- Înainte de a începe montajul trebuie să vă asigurați că setul cu aparatul conține toate piesele din listă și că nicio piesă nu s-a defectat pe durata transportului. În cazul în care lipsesc piese sau aveți obiecții luați legătura cu comerciantul.
- Luați la cunoștință desenele și explicațiile și efectuați montajul în conformitate cu ordinea inclusă în instrucțiunile de montaj.
- Fiți precauți pe durata montajului. Atunci când utilizați unelte și piese există riscul de rănire.
- Aveți grijă să păstrați un mediu sigur. Nu împrăștiți haotic uneltele și piesele de montaj. Aveți în vedere faptul că foliile și pungile din material plastic constituie pericol de sufocare pentru copii.
- Piesele de montaj necesare pentru efectuarea unui anumit pas din instrucțiunile de montaj au fost prezentate pe ilustrații și explicații. Folosiți piesele indicate în instrucțiunile de montaj.
- În primele faze de montaj nu înfiletați piesele până la capăt. Efectuați acest lucru după ce ați amplasat toate piesele și v-ați asigurat că au fost poziționate corect.
- Producătorul își rezervă dreptul de a efectua montajul inițial al anumitor piese.

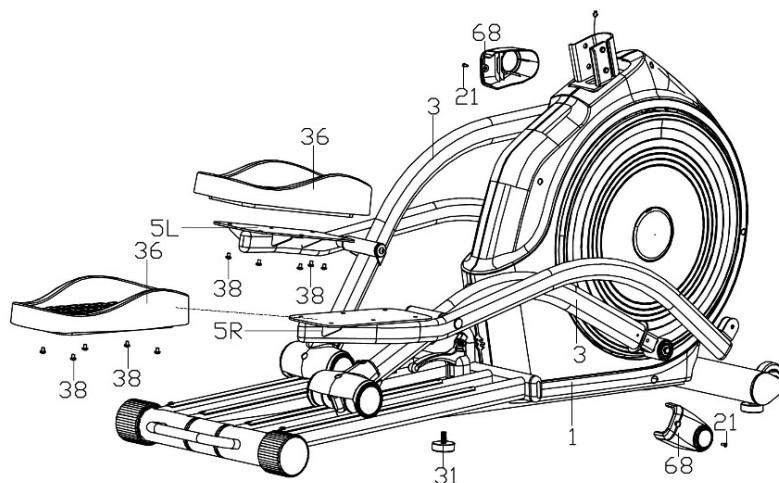
|      |                                      |     |         |  |       |
|------|--------------------------------------|-----|---------|--|-------|
| 6L/R | Braț mâner stânga/dreapta            | 1/1 | 40      | Alimentator                              | 1     |
| 7L/R | Mâner stânga/dreapta                 | 1/1 | 41      | Conductor senzor                         | 1     |
| 8    | obturator                            | 2   | 42      | Conector universal                       | 2     |
| 9    | Șurub hexagonal interior M8 * 16     | 10  | 43      | Șurub hexagonal interior M8 * 25         | 1     |
| 10   | Șaibă cu arc D8                      | 12  | 44      | Prelungitor cablu senzor                 | 1     |
| 11   | Șaibă mare plată                     | 2   | 45L/R   | Capac coloană de direcție stânga/dreapta | 1/1   |
| 12   | Bucșă din plastic                    | 6   | 46      | Șurub hexagonal M10*67                   | 2     |
| 13   | Holt-șurub în cruce M6*15            | 8   | 47      | Șurub hexagonal M10*25                   | 1     |
| 14   | Șină aluminiu                        | 4   | 48      | Șaibă cu arc D10                         | 3     |
| 15   | Obturator oval                       | 2   | 49      | Șaibă cu arc D10*D25*2, R28              | 1     |
| 16   | Obturator aluminiu                   | 1   | 50      | Roată                                    | 2     |
| 17   | Inel                                 | 1   | 51      | Eclisă hexagonală M12                    | 2     |
| 18   | Inel de scufundare                   | 1   | 52      | Conductor pt. puls                       | 2     |
| 19   | Piuliță hexagonală interioară M5 * 4 | 2   | 53      | Obturator rotund                         | 2     |
| 20   | Ax de conectare                      | 1   | 54      | Șurub hexagonal M8*35                    | 2     |
| 21   | Șurub în cruce M5*10                 | 3   | 55      | Bucșă                                    | 2     |
| 22   | Protecție mâner                      | 1   | 56L/R   | Capac tijă pedală stânga/dreapta         | 2/2   |
| 23   | Mâner                                | 1   | 57L/R   | Capac braț mâner stânga/dreapta          | 2/2   |
| 24   | Piuliță nailon M5                    | 1   | 58      | Rulment                                  | 4     |
| 25   | Șurub hexagonal interior M5 * 30     | 1   | 59      | Bucșă                                    | 4     |
| 26   | Șurub hexagonal interior M8 * 25     | 1   | 60      | Șurub hexagonal M8*15                    | 2     |
| 27   | Șaibă plată D8*D16*1,5               | 3   | 61      | Șaibă ondulată                           | 2     |
| 28   | Eclisă de nailon M8                  | 3   | 62      | Șurub autofiletant Phillips ST 4,2x1 8   | 15    |
| 29   | Skompresowana sprężyna               | 1   | 63      | Computer                                 | 1     |
| 30   | Arc comprimat                        | 1   | 64      | Holt-șurub în cruce                      | 4     |
| 31   | Picior de nivelare reglabil          | 3   | 65a/b/c | Capac coloană ghidon                     | 1/1/1 |
| 32   | Șaibă cu arc D8*D20*1,5, R20         | 6   | 66      | Mâner                                    | 2     |
| 33   | Șurub hexagonal interior M10 * 45    | 2   | 67      | Obturator                                | 2     |
| 34   | Șaibă plată D10*D20*2                | 4   | 68      | Protector tub de conectare               | 2     |

## INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ

**ATENȚIE!** Pe durata montajului respectați pașii de mai jos și folosiți uneltele livrate împreună cu produsul.

Pregătiți suficient de mult spațiu liber pentru a monta aparatul.

Având în vedere masa mare a anumitor piese vă recomandăm ca montajul să fie efectuat în două persoane.



### PASUL 1.

Montați piciorul de nivelare reglabil (31) la cadrul principal (1), apoi montați ambele capace pentru tuburi de conectare (68) la ambele suporturi pentru role (3) cu șuruburi Phillips (21).

Montați pedalele (36) la tije pedalelor (5L/R) cu șuruburi Phillips (38).

**ATENȚIE!** Înainte de montarea bazelor, scoateți dispozitivul de blocare din plastic sau carton, dacă este prezent.

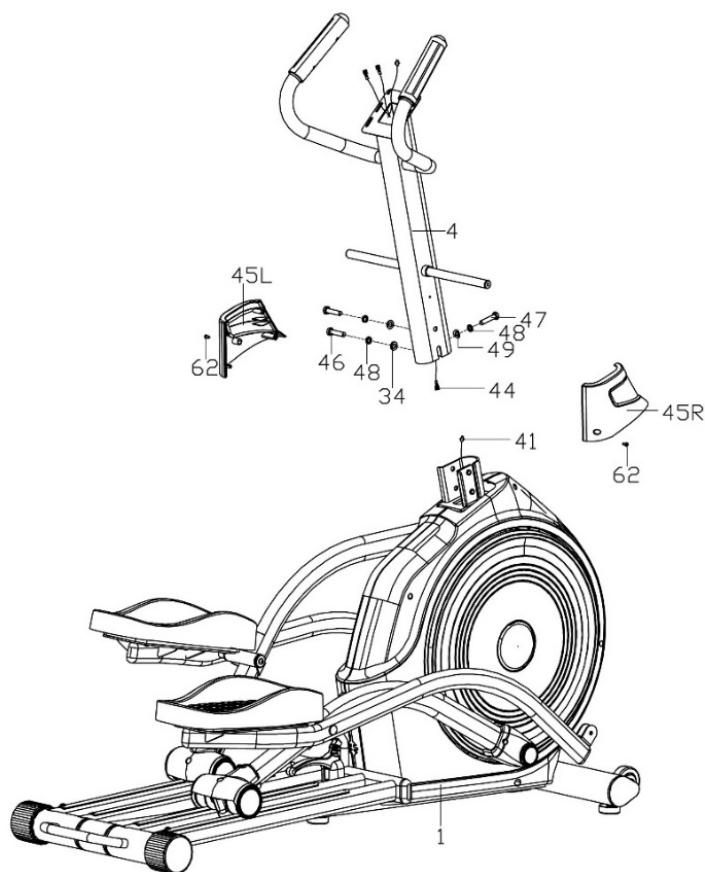
### PASUL 2.

Conectați mai întâi cablul senzorului (41) la cablul de prelungire (44).

Montați coloana de direcție (4) pe cadrul principal (1) cu ajutorul șuruburilor hexagonale (46) (47), a șaibelor elastice (48), a șaibelor plate (34) și a șaibelor de arc (49).

Montați apoi capacele stâng și drept ale coloanei de direcție (45L/R) pe cadrul principal (1) cu ajutorul șuruburilor autofiletante (62).

**ATENȚIE!** Piesele din stânga și din dreapta sunt marcate cu "R" pentru partea dreaptă și "L" pentru partea stângă.

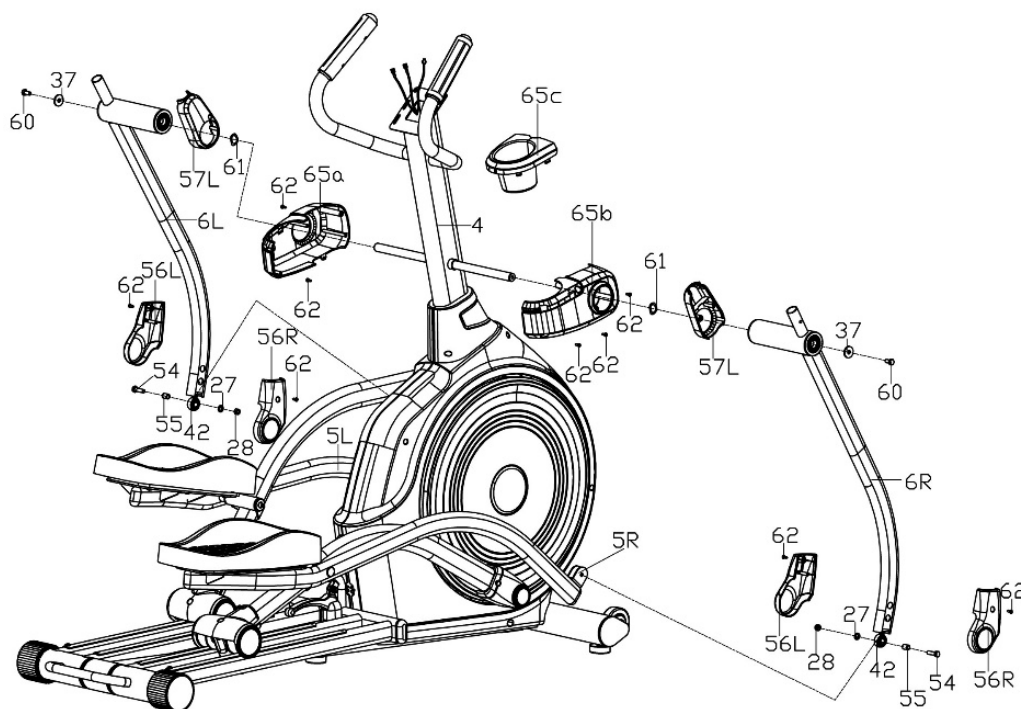


### PASUL 3.

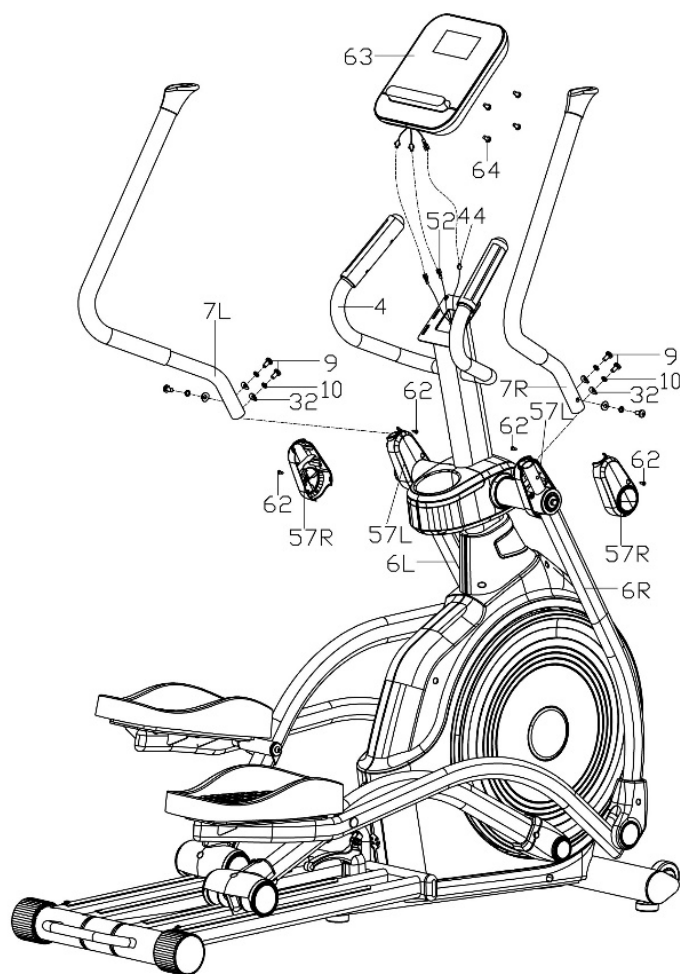
Montați brațele ghidonului stâng și drept (6L/R), capacele ghidonului din stânga (57L) și toate cele trei părți ale capacului coloanei de direcție (65a/b/c) la coloana de direcție (4) cu șuruburile hexagonale (60), șaibe elastice (10), șaibe plate (37) și șaibe ondulate (61). Nu strângeți prea tare.

Conectați mânerul stânga și dreapta (6L/R) la tijele pedalei stânga și dreapta (5L/R) cu șuruburile hexagonale (54), manșonul (55), articulația universală (42), șaiba plată (27) și capacul din nailon (28). Apoi strângeți șuruburile hexagonale (60).

Montați capacele tije pedalei (56L/R) pe ambele brațe ale mânerului (6L/R) cu șuruburile autofiletante (62).





**PASUL 4.**

Montați ambele mânere (7L/R) pe brațele mânerului (6L/R) folosind șuruburile hexagonale interioare (9), șaibe elastice (10) și șaibe cu arc (32). Apoi înșurubați ambele părți ale capacului brațului mânerului (57L/R) la ambele brațe ale mânerului (6L/R) folosind șuruburile autofiletante (62).

Conectați conductoarele de puls (52) și prelungitorul (44) la cablurile computerului (63), apoi înșurubați computerul (63) la coloana de direcție (4) cu șuruburile de tip imbus (64).

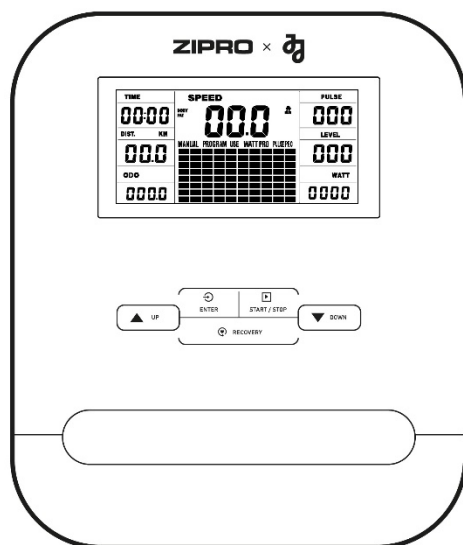
Conectați adaptorul de alimentare (40) la o priză și conectați cablul de alimentare la priza de alimentare din spatele cadrului principal, așa cum este arătat în ilustrația alăturată.

**AJUSTĂRI**

Lungimea pasului

Lungimea treptelor se reglează prin stabilirea unghiului șinelor de ghidare. Sunt posibile 3 setări: 5°, 10°, 15°. Pârghia pentru modificarea setării este situată pe partea din spate a carcasei. Pentru a modifica setarea, apăsați și țineți apăsată maneta în timp ce o ridicați sau o coborâți simultan în poziția dorită. Eliberați mânerul după reglare și blocați șinele. Înălțimea blocată corect este indicată printr-un clic.

**ATENȚIE!** Aveți grijă când schimbați setarea. Nu atingeți șinele sau alte componente atunci când ridicați sau coborâți. Nu permiteți copiilor să acționeze manetele. Operarea necorespunzătoare riscă să provoace accidente.

**INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE COMPUTER**

Înainte de utilizare vă rugăm să dați la o parte folia de protecție de pe ecranul computerului.

**COMPUTER (MODEL)**

EBIC04PRO

**OPRIRE**

Calculatorul va porni la conectarea alimentării.

Va afișa toate elementele în 2 secunde pe ecran.

**AUTO ON/OFF**

Computerul pornește atunci când este activat volantul sau este apăsat oricare buton.

Computerul se va opri automat după 4 minute de inactivitate.

**RESETAREA CALCULATORULUI**

Țineți apăsat butonul **START/STOP** timp de 2 secunde pentru a reseta calculatorul.

Țineți apăsați simultan butoanele **ENTER** și **START/STOP** timp de 2 secunde pentru a reseta complet calculatorul și valorile și programele stocate.

## DESCRIEREA TASTELOR

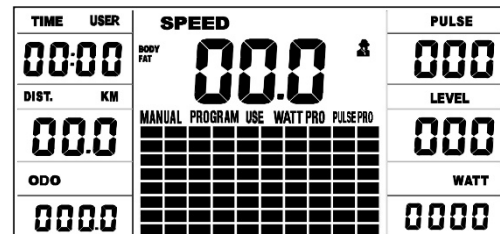
- **ENTER** - în modul STOP este utilizat pentru a confirma selecția; în modul START vă permite să schimbați afișajul SPEED sau RPM sau să comutați automat.
- **START/STOP** - este utilizat pentru a începe sau opri un antrenament.
- **UP** - în modul STOP - în modul STOP, atunci când matricea de puncte clipește, este utilizată pentru a schimba programul. Când valoarea din fereastră clipește, este utilizată pentru a crește valoarea activă. În modul START vă permite să creșteți nivelul de rezistență (LEVEL).
- **DOWN** - în modul STOP, când matricea de puncte clipește, este utilizată pentru a schimba programul. Când valoarea din fereastră clipește, este utilizată pentru a diminua valoarea activă. În modul START, vă permite să micșorați nivelul de rezistență (LEVEL).
- **RECOVERY** - vă permite să vă verificați condiția fizică și nivelul de antrenament pe baza ratei la care scade ritmul cardiac după antrenament. În modul PULSE RECOVERY, apăsați pentru a ieși din program.

## FUNCȚII (SPECIFICAȚIE)

|                   |  |                   |
|-------------------|--|-------------------|
| TIME              | Numără timpul total al exercițiului de la început până la sfârșit.<br>Setează timpul țintă.  | 00:00-99:59 min   |
| SPEED             | Este afișată viteza actuală  | 0,0-99,9 km/h     |
| LEVEL             | Afișează nivelul curent al rezistenței.  | 1-32              |
| DISTANCE          | Numără distanța totală de la începutul până la sfârșitul exercițiului.<br>Distanța parcursă.   | 0,00-99,90 km     |
| ODO               | Numără distanța totală parcursă.   | 0,0-999,9 km      |
| CALORIES          | Numără numărul total de calorii arse de la începutul până la sfârșitul exercițiului.<br>(Măsurarea este aproximativă pentru a compara diferite sesiuni de exerciții fizice, nu poate fi utilizată pentru tratament). | 0,0-999 kcal      |
| RPM               | Afișează cadența ( rotații pe minut).<br>Reprezentare sub formă grafică - coloana din stânga ecranului.  | 0-999 rotații/min |
| PULSE             | Afișează pulsul curent.  | 60-240 BPM        |
| WATT              | Numără consumul de energie în timpul antrenamentului.  | 0-999             |
| MANUAL            | Manualul programului.  |                   |
| PROGRAM P1-P10    | Selectarea unuia dintre cele 10 programe preprogramate.  |                   |
| USE P11-P15       | Selectia utilizatorului U1-U5.<br>Selectia programului de utilizator.  |                   |
| WATT PRO P16      | Program controlat de WATT.   |                   |
| PULSE PRO P17-P20 | Program de control al ritmului cardiac HRC.  |                   |
| BODY FAT P21      | Măsurarea grăsimii corporale.  |                   |

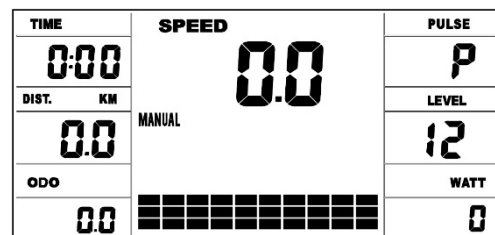
## MATRIX

Există 10 coloane de bare de sarcină și 8 câmpuri în fiecare coloană. Fiecare coloană reprezintă 3 minute de antrenament (fără a modifica valoarea TIME) și fiecare câmp reprezintă 4 niveluri de încărcare.



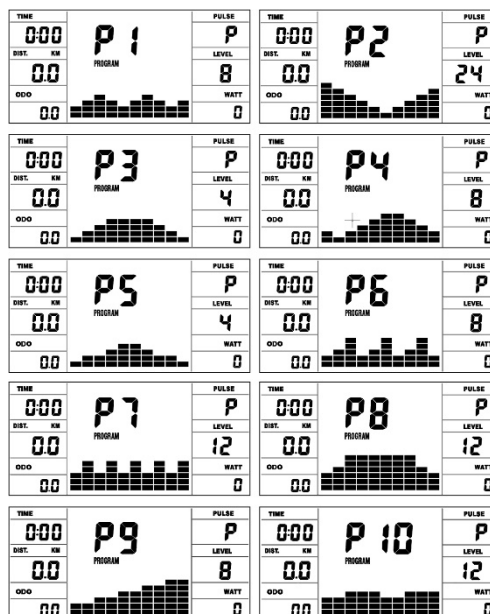
## PROGRAM MANUAL

- Cu ajutorul butoanelor **UP** și **DOWN**, selectați programul MANUAL. Apăsați butonul **ENTER** pentru a confirma selecția.
- Utilizați butoanele **UP** sau **DOWN** pentru a modifica nivelul de rezistență (LEVEL). Setarea implicită este nivelul 1.
- Setati timpul (TIME), distanța (DISTANCE), kaloriile (CALORIES) și pulsul (PULSE) apăsând butonul **UP** sau **DOWN**. Confirmați apăsând **ENTER**.
- Începeți antrenamentul prin apăsarea butonului **START/STOP**.
- În timpul antrenamentului, puteți modifica nivelul de intensitate (LEVEL) apăsând butonul **UP** sau **DOWN**.
- Opriti antrenamentul apăsând butonul **START/STOP**.

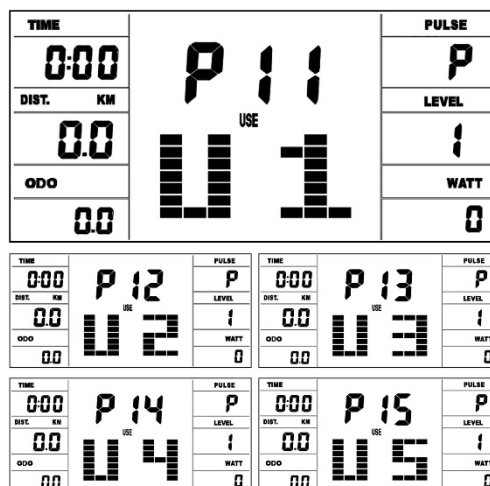


**PROGRAM PREDEFINIT****P1:** RULARE **P2:** VALE **P3:** FATBURN **P4:** RAMPĂ **P5:** MUNTE**P6:** INTERVAL **P7:** CARDIO **P8:** REZISTENȚĂ **P9:** PANTĂ **P10:** RALIU

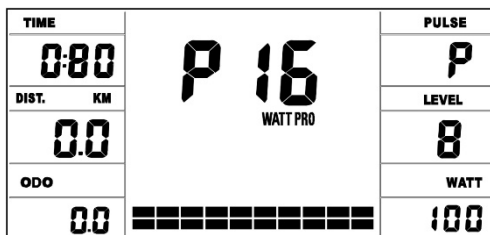
- Cu ajutorul butoanelor **UP** și **DOWN**, selectați programul P01, P02, P03... P10. Apăsăți butonul **ENTER** pentru a confirma selecția.
- Utilizați butoanele **UP** sau **DOWN** pentru a modifica nivelul de rezistență (LEVEL). Setarea implicită este nivelul 1.
- Setăți timpul de antrenament (TIME) prin apăsarea butonului **UP** sau **DOWN**. Confirmați selecția cu ajutorul butonului **ENTER**.
- Începeți antrenamentul prin apăsarea butonului **START/STOP**.
- În timpul antrenamentului, puteți modifica nivelul de intensitate (LEVEL) apăsând butonul **UP** sau **DOWN**.
- Opriți antrenamentul apăsând butonul **START/STOP**.

**PROGRAM DE UTILIZARE**

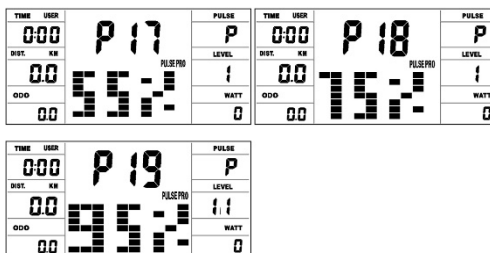
- Cu ajutorul butoanelor **UP** și **DOWN**, selectați programul U1-U5. Apăsăți butonul **ENTER** pentru a confirma selecția.
- Utilizați butoanele **UP** sau **DOWN** pentru a modifica nivelul de rezistență (LEVEL). Setarea implicită este nivelul 1.
- Setăți timpul (TIME), distanța (DISTANCE), calorile (CALORIES) și pulsul (PULSE) apăsând butonul **UP** sau **DOWN**. Confirmați selecția cu ajutorul butonului **ENTER**.
- Utilizați butoanele **UP** sau **DOWN** pentru a seta nivelul de rezistență.
- Antrenamentul este împărțit în 8 etape, fiecare fiind simbolizată de o coloană separată. Puteți regla nivelul de rezistență pentru fiecare coloană.
- Începeți antrenamentul prin apăsarea butonului **START/STOP**.
- Opriți antrenamentul apăsând butonul **START/STOP**.

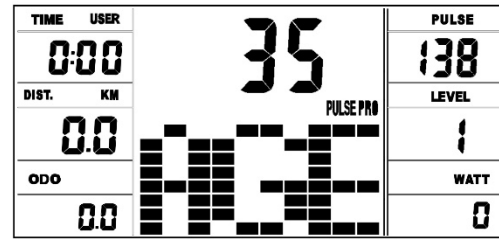
**PROGRAM WATT**

- Cu ajutorul butoanelor **UP** și **DOWN**, selectați programul WATT PRO P16. Apăsăți butonul **ENTER** pentru a confirma selecția.
- Setăți timpul (TIME), distanța (DISTANCE), calorile (CALORIES) și pulsul (PULSE) apăsând butonul **UP** sau **DOWN**. Confirmați selecția cu ajutorul butonului **ENTER**.
- Utilizați butoanele **UP** sau **DOWN** pentru a seta valoarea țintă WATT.
- Începeți antrenamentul apăsând butonul **START/STOP**.
- Sistemul va ajusta automat nivelul de rezistență.
- Opriți antrenamentul apăsând butonul **START/STOP**.

**HRC PROGRAM DE CONTROL AL RITMULUI CARDIAC****P17:** 55% **P18:** 75% **P19:** 95%

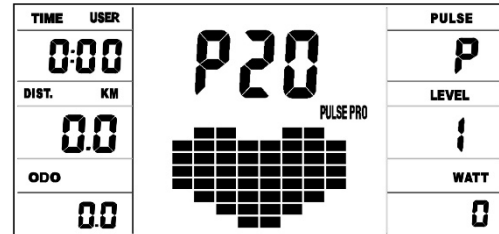
- Cu ajutorul butoanelor **UP** și **DOWN**, selectați programul PULSE PRO P17-P19. Apăsăți butonul **ENTER** pentru a confirma selecția.
- Reglați timpul (TIME), distanța (DISTANCE) și calorile (CALORIES) apăsând butonul **UP** sau **DOWN**. Confirmați selecția cu ajutorul butonului **ENTER**.
- Utilizați butoanele **UP** sau **DOWN** pentru a selecta vârsta.
- Începeți antrenamentul apăsând butonul **START/STOP**.
- Opriți antrenamentul apăsând butonul **START/STOP**.





**P20: ♥**

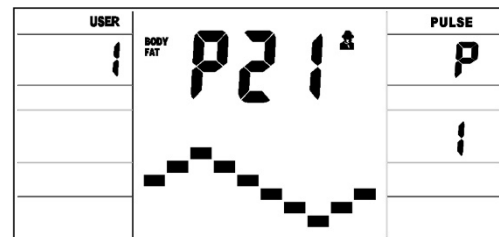
- Cu ajutorul butoanelor **UP** și **DOWN**, selectați programul PULSE PRO 20. Apăsati butonul **ENTER** pentru a confirma selecția.
- Reglați timpul (TIME), distanța (DISTANCE) și calorile (CALORIES) apăsând butonul **UP** sau **DOWN**. Confirmați selecția cu ajutorul butonului **ENTER**.
- Utilizați butoanele **UP** sau **DOWN** pentru a seta orice puls țintă dorit.
- Începeți antrenamentul acționând
- Opriți antrenamentul prin apăsarea butonului **START/STOP**.



**ATENȚIE!** În timpul exercițiului, valoarea ritmului cardiac depinde de nivelul de rezistență și de viteză. Programul PULSE este conceput pentru a se asigura că ritmul cardiac al utilizatorului se încadrează în valoarea setată. Atunci când calculatorul detectează că ritmul cardiac curent este mai mare decât valoarea setată, acesta va reduce automat nivelul de rezistență pentru a încetini exercițiul. Dacă ritmul cardiac curent este mai mic decât ritmul cardiac setat, acesta va crește rezistența.

**BODY FAT**

- În modul **STOP**, apăsați butonul **BODY FAT** pentru a începe măsurarea grăsimii corporale.
- Setati parametrii utilizatorului (1-8), înălțimea (cm), sexul, vârsta (ani), greutatea (kg) apăsând butonul **UP** sau **DOWN**.
- Confirmați prin apăsarea butonului **ENTER**.
- După confirmare, va începe măsurarea. Țineți mâinile pe senzorii de puls în permanență pe durata măsurătorii.
- După 10 secunde, pe ecran va fi afișată valoarea BODY FAT (grăsimi corporală).
- Apăsati **START/STOP** pentru a opri testul.
- După 10 secunde de inactivitate, calculatorul va începe un program adaptat la rezultatele testului. Începeți antrenamentul apăsând butonul **START/STOP**.

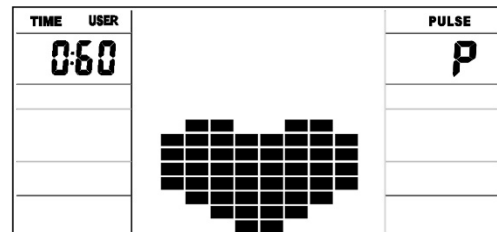


**ATENȚIE!** Dacă nu este detectată nicio apăsare, calculatorul va afișa o eroare ER.2.

| Sex / vârstă  | Subponderalitate | Greutate normală | Ușor supraponderal | Supraponderalitate | Obezitate |
|---------------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|-----------|
| Masculin ≤ 30 | < 14%            | 14%~20%          | 20.1%~25%          | 25.1%~35%          | > 35%     |
| Masculin > 30 | < 17%            | 17%~23%          | 23.1%~28%          | 28.1%~38%          | > 38%     |
| Femeie ≤ 30   | < 17%            | 17%~24%          | 24.1%~30%          | 30.1%~40%          | > 40%     |
| Femeie > 30   | < 20%            | 20%~27%          | 27.1%~33%          | 33.1%~43%          | > 43%     |

**RECUPERARE**

- Apăsati butonul **RECOVERY** și puneți mâinile pe senzorii de puls.
- NOTĂ: Funcția va funcționa numai dacă computerul detectează un puls.
- Calculatorul va afișa pe ecran un timp (TIME) de 1:00 (1 min) și va începe numărătoarea inversă.
- Nu vă luați mâinile de pe senzorii de puls în timpul numărătorii inverse.
- Când numărătoarea inversă se termină, calculatorul va afișa scorul dvs. în intervalul F1-F6. Folosiți tabelul de mai jos pentru a vă citi scorul.
- Apăsati din nou butonul **RECOVERY** pentru a reveni la start.



|    |                |
|----|----------------|
| F1 | Remarcabil     |
| F2 | Foarte bun     |
| F3 | Bun            |
| F4 | Corectă        |
| F5 | Sub medie      |
| F6 | Nesatisfăcător |

**PULSE RATE**

**ATENȚIE!** Măsurarea ritmului cardiac numai în scop sportiv (este exclusă utilizarea medicală a măsurării).

- Așezați ambele mâini pe senzorii de impulsuri de pe ghidon. În timpul realizării măsurării computerul va afișa o pictogramă în formă de inimă.
- După 3 până la 4 secunde, computerul va afișa ritmul cardiac curent.

**SETAREA VALORILOR PENTRU NUMĂRĂTOAREA INVERSĂ**

- În modul manual, selectați parametrul pe care doriți să îl atingeți în timpul antrenamentului: timp, distanță, numărul de calorii sau setați limita superioară a ritmului cardiac.
- Setati valoarea pentru numărătoarea inversă folosind butoanele **UP** și **DOWN**.
- Numărătoarea inversă va începe după apăsarea butonului **START**.

**PARAMETRII DE NUMĂRĂTOARE DESCRESCĂTOARE**

- **TIMP:** Computerul permite setarea duratei în intervalul 5-99 minute (câte 1 minut).
- **CALORII:** Computerul permite setarea caloriilor în intervalul 20-990 kcal (câte 10 kcal).
- **DISTANȚĂ:** Computerul permite setarea distanței în intervalul 1,0-99,9 km (câte 0,1 km).

**ANTRENAMENT ȘI FAZE EXERCIȚII**

Utilizarea aparatului vă oferă multe beneficii. În primul rând condiția dumneavoastră se va îmbunătăți, se vor întări mușchii, iar împreună cu o dietă corespunzătoare veți putea arde țesutul adipos în exces.

**1. ÎNCĂLZIRE**

Este faza care îmbunătățește circulația sângelui în întreg corpul și pregătește mușchii la un efort intens. Reduce riscul de apariție a crampelor și de leziuni. Este indicat să efectuați câteva exerciții de întindere cum este indicat mai jos. În cazul în care simțiți dureri încetați să faceți exerciții sau reduceți amplitudinea mișcării efectuate.

**ÎNTINDERE MUȘCHI INTERNI COAPSE**

Așezați-vă pe o suprafață plată cu picioarele îndoite și genunchii îndreptați în exterior. Împreunați tălpile picioarelor și apropiați-le atât de tare cât este posibil. Apăsati ușor genunchii înspre podea și mențineți în această poziție timp de 15 secunde.

**ÎNTINDERE COAPSE**

Așezați-vă pe o suprafață plată. Îndreptați piciorul drept și așezați talpa piciorului stâng pe coapsa dreaptă. Trageți mâna dreaptă în direcția degetelor piciorului drept atât de departe pe cât posibil. Rezistați timp de 15 secunde. Repetați activitatea cu piciorul stâng.

**ROTIRE CAP**

Țineți capul drept privind înainte. Fără a mișca brațele rotiți-l la dreapta și reveniți, iar apoi rotiți la stânga și reveniți.

**RIDICARE BRAȚE**

Ridicați mâna stângă cât mai sus posibil și țineți câteva secunde. Repetați activitatea cu mâna dreaptă.

**ÎNTINDERE TENDOANELE LUI AHILE**

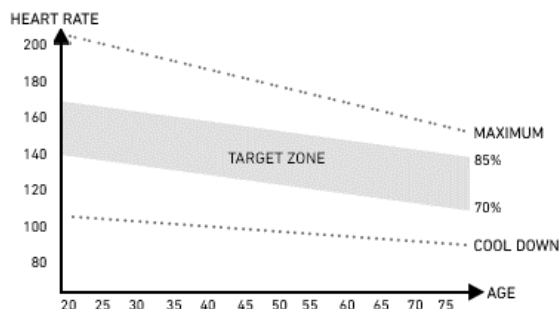
Stați cu fața la perete întindeți piciorul stâng în față și îndoiti ușor genunchiul. Țineți piciorul drept în spate – îndreptat cu călcâiul plat pe podea. Țineți ambele călcâie plat pe podea și împingeți șoldul înspre perete. Mențineți această poziție timp de 30 secunde. Repetați activitatea cu piciorul drept întins. Rețineți că nu trebuie să arcuriți spatel pe durata exercițiului.

**EXTENSII**

Stați cu picioarele apropiate. Aplecați-vă în față încercând să apropiați cât mai tare posibil cutia toracică de genunchi. Rezistați timp de 15 secunde. Rețineți că nu trebuie să îndoiti genunchii.

**2. FAZĂ EXERCIȚII**

Aceasta este faza propriu-zisă a antrenamentului. Antrenați-vă în propriul ritm astfel încât să atingeți pulsul adecvat pentru vârsta dumneavoastră cum este indicat în diagrama de mai jos.

**3. FAZĂ RELAX**

Această fază vă permite să liniștiți circulația și să relaxați mușchii. Constă în repetarea exercițiilor de încălzire. Trebuie să aveți grijă să nu suprasolicitați mușchii.

**DEFECȚIUNI POSIBILE ȘI TEHNICI DE REPARARE**

**ATENȚIE!** Deschiderea carcasei aparatului fără a contacta în prealabil service-ul producătorului duce la pierderea garanției. În cazul în care suspectați apariția unei defecțiuni care necesită deschiderea carcasei contactați service-ul producătorului.

| Descriere eroare                | Cauze posibile   | Soluție   |
|---------------------------------|--|---|
| Aparatul se clatină             | Aparatul a fost amplasat pe o suprafață denivelată. ub suportul aparatului se află un obiect care perturbază echilibrul. | Amplasați aparatul pe o suprafață plată. Îndepărtați obiectul care perturbază echilibrul.   |
|                                 | Suporturile nu au fost montate corect.   | Montați corect suporturile aparatului. Nivelati șaibele de pe suportul posterior.           |
|                                 | Șaibele de pe suport nu au fost montate și nivelate corect.  | Montați corect suportul posterior al aparatului. Nivelati șaibele de pe suportul posterior. |
| Scaunul sau ghidonul se clatină | Șuruburile și butoanele coloanei scaunului ori ghidonului nu au fost înfiletate.   | Înfiletați șuruburile și butonul de ajustare al coloanei scaunului sau ghidonului.          |
| Zgomot pe durata utilizării     | Piese înfiletate în mod necorespunzător.   | Contactați service-ul producătorului.   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | Pe durata utilizării aparatului pot apărea zgomote reduse în caz de mișcare inerțială a roții de deplasare care decurg din tipul de construcție. Acestea nu au niciun impact asupra funcționării echipamentului. Zgomotele potențiale care apar atunci când învârtiți pedalele în direcția opusă sunt cauzate de condiții tehnice și nu provoacă nicio consecință negativă. |  |
| Zgomot și funcționare neuniformă                           | Rulmenți defecti.   | Contactați service-ul producătorului.  |
| Lipsă rezistență corespunzătoare pe durata antrenamentului | Cablul computerului nu a fost conectat corect.<br>Cablul computerului este prins/deteriorat.  | Conectați corect cablul computerului.  |
|  | Cureaua de transmisie joacă.  | Contactați service-ul producătorului.  |
|  | A crescut distanța dintre roata motoare și magneți.   | Contactați service-ul producătorului.  |
|  | Regulatorul de tensiune este defect.  | Contactați serviciile pentru clienți de la service-ul producătorului.  |
| ---  | Mâner care nu este operat corect.   | Contactați service-ul producătorului.  |
| E-1  | Aparatul nu primește date de intrare în timpul măsurării grăsimii corporale a utilizatorului.   | Țineți ambele mâini pe senzorii pulsului în timpul măsurării.  |
| E-2  | Eroare în sistemul de alimentare.   | Contactați service-ul producătorului.  |
| E-4  | A fost depășită scara numerică la raportarea vârstei, înălțimii sau greutateii utilizatorului.  | Când introduceți datele utilizatorului, furnizați date care se potrivesc cu scala.   |
| E-7  | Cablurile care conectează consola la bicicletă au fost deconectate sau nu au fost conectate corect.   | Mai întâi deconectați sursa de alimentare, apoi deconectați cablurile, apoi reconectați cablurile și sursa de alimentare. Dacă eroarea apare din nou, repetați procesul. |

**GARANȚIE**

Comerciantul în numele Garantului acordă garanție pe teritoriul Republicii Polone pe o perioadă de 24 de luni de la data vânzării. Garanția pentru marfa vândută nu exclude, nu limitează și nu suspendă drepturile Cumpărătorului care decurg din Legea privind drepturile consumatorului.

**CONDIȚII DE GARANȚIE**

1. Pot fi reclamate și se poate acorda garanția doar pentru defectele ascunse provocate din vina producătorului.
2. Garanția va fi onorată de către magazin sau service atunci când clientul prezintă:
  - a. fișa de garanție valabilă completată lizibil și corect cu ștampila comerciantului și semnătura vânzătorului,
  - b. document valabil de achiziție a echipamentului cu data vânzării,
  - c. produsul reclamat sau piesa defectă.

În caz de achiziție la distanță, fișa de garanție rămâne valabilă doar în baza documentului de achiziție (bon fiscal / factură).
3. Reclamația va fi soluționată în termen de 14 zile de la momentul notificării defectului de către Client.
4. Defectele din fabrică și defecțiunile descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit într-un termen de maxim 21 de zile de la data livrării produsului la magazin sau service.
5. În cazul în care este necesară importarea unei piese pentru a realiza reparația necesară, perioada de realizare a reparației în termenul de garanție se poate prelungi cu durata necesară pentru importarea acesteia, dar nu mai mult decât cu 40 de zile.
6. Garanția nu include:
  - a. defecțiunile mecanice și defectele cauzate de acestea,
  - b. defecțiunile și defectele cauzate de utilizarea în mod necorespunzător cu destinația de utilizare și depozitare, montajul și mentenanța necorespunzătoare,
  - c. defecțiunile și uzura pieselor de exploatare precum: funii, curele, piese din cauciuc, pedale, suporturi din burete, roți, rulmenți, tapițerie.
  - d. activitățile legate de montaj, mentenanță pe care, în conformitate cu instrucțiunile de utilizare, utilizatorul trebuie să le efectueze pe cont propriu.
7. Garanția nu se va aplica în următoarele cazuri:
  - a. expirarea termenului de valabilitate,
  - b. efectuarea de către client de reparații pe cont propriu și modificările realizate fără piese originale,
  - c. atunci când defectul apărut rezultă din instalarea necorespunzătoare sau este cauzat de nerespectarea regulilor de exploatare corectă descrise în instrucțiunile de utilizare,
  - d. în caz de alt tip de utilizare decât utilizarea în scopuri casnice,
  - e. defecțiunile apărute pe durata transportului.
8. Nu se vor emite duplicate ale fișelor de garanție.
9. În cadrul garanției clientul are dreptul de a solicita următoarele tipuri de recompense gratuite:
  - a. repararea produsului,
  - b. înlocuirea produsului,
  - c. reducere de preț,
  - d. desfacerea contractului și rambursarea integrală a costurilor suportate.
10. Pentru a opri notifica reclamația trebuie:
  - a. Să prezentați produsul sau o parte din acesta la care se referă garanția.
  - b. Documentul de achiziție care specifică numele și adresa vânzătorului, data și locul achiziției, tipul de produs sau o fișă de garanție valabilă cu ștampila magazinului.
  - c. În cazul în care produsul livrat este murdar, service-ul poate refuza primirea acestuia, sau poate, pe cheltuiala și cu acordul scris al clientului, curăța produsul.

11. În caz de soluționare pozitivă a reclamației echipamentul va fi reparat sau înlocuit cu unul nou sau clientului îi vor fi rambursați banii. Costurile de transportare a mărfii către client vor fi acoperite de către service-ul producătorului.
12. În caz de respingere a reclamației în perioada de garanție, clientul va primi justificarea detaliată a deciziei luate și, în termen de 14 zile de la transmiterea deciziei, echipamentul va fi transmis clientului pe cheltuiala acestuia.

**FIȘĂ DE GARANȚIE**

|                   |   |
|-------------------|---|
| Numele produsului | Data vânzării   |
| Cod EAN           | Data și semnătura comerciantului<br>(Nu se aplică în caz de achiziție la distanță. Vezi Condiții de garanție pct.2) |

Informația privitoare la echipamentul cumpărat introdus pe piața națională de către Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia.

Masa echipamentului este specificată pe ambalaj. Transmiterea echipamentului uzat la un punct de colectare a deșeurilor previne impactul negativ asupra mediului și sănătății oamenilor care poate avea loc în caz de gestionare necorespunzătoare a deșeurilor.



Echipamentul este destinat doar pentru uz casnic.

Computerul posedă certificate CE și RoHS. Computerul îndeplinește cerințele standardului EN957.

**ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT PENTRU UZ COMERCIAL SAU PENTRU UTILIZARE DE ANDURANȚĂ.**

**UTILIZAREA ÎN MOD NECONFORM CU DESTINAȚIA PRODUSULUI ȘI A PREVEDERILOR GARANȚIEI DUCE LA PIERDEREA GARANȚIEI.**

CENTRU SERVICE Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Polonia

PRODUCĂTOR Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia NIP(CUI): 9451972201, KRS: 0000390511

Fabricat în China

## LT Naudotojo vadovas

Gerbiamieji, prieš pradėdami montuoti ir naudoti įrenginį, perskaitykite šią instrukciją. Joje pateikta svarbi saugų bėgimo takelio naudojimą ir priežiūrą liečianti informacija. Instrukcijos neišmeskite tam, kad vėliau galėtumėte dar kartą perskaityti informaciją apie įrenginio priežiūrą arba užsakyti atsargines dalis.

## TECHNINIAI DUOMENYS

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Galia                             | Maitinimo šaltinis<br>Input: AC 100-240V<br>Output: 9VDC 1000mA   |
| Svoris                            | 87,6 kg   |
| Naudojimo temperatūra             | nuo 0°C iki +40°C   |
| Laikymo temperatūra               | nuo -10°C iki +60°C   |
| Didžiausias vartotojo svoris      | 150 kg  |
| Taikymo klasė                     | H klasė   |
| Tikslumo klasė                    | C klasė   |
| Greitis                           | 0,0-99,9 km/h   |
| Produkto standartas (pagrindinis) | EN 20957-1:2013   |
| Paskirtis                         | Elektromagnetinis elipsinis treniruoklis, skirtas naudoti namuose |

## SAUGA

**DĖMESIO!** Įrenginį galima naudoti tik pagal jo paskirtį, t.y. ant jo treniruotis gali suaugę asmenys. Kitoks įrenginio naudojimas gali būti pavojingas. Gamintojas neatsako už žalą, atsiradusią dėl netinkamo įrenginio naudojimo.

- Prietaisas suprojektuotas ir pagamintas, taikant naujausią saugą liečiančią mokslinę informaciją. Pašalinti arba uždenkti pavojingi, sužalojimų grėsmę keliantys elementai.
- Netaisykite ir nekeiskite patys.
- Kartą per mėnesį arba du patikrinkite, ar veržlės, varžtai ir sriegiai yra gerai prisukti.
- Siekdami užtikrinti saugą per visą įrenginio naudojimo laiką, reguliariai (t.y. kartą per metus) įrenginį patikrinti ir priežiūros darbus atlikti turi specializuotos prekybos įstaigos darbuotojas.
- Visi šiame vadove nenurodyti įrenginio pakeitimai gali jį sugadinti arba tiesiogiai kelti grėsmę juo besinaudojančio asmens sveikatai ir gyvybei. Įrenginio pakeitimus gali atlikti tik gamintojo serviso darbuotojai arba atitinkamai apmokyti asmenys.
- Siekdamas užtikrinti aukštą kokybę, gamintojas savo įrenginiuose nuolat diegia inovacijas, todėl jis pasilieka sau teisę daryti įrenginio techninius pakeitimus.
- Kilus su įranga susijusių klausimų ar abejonių, kreipkitės į specializuotą prekybos įstaigą.



**DĖMESIO! Laikykitės bendrųjų elektros įrangos naudojimą liečiančių taisyklių ir saugos priemonių.**

- **Įrenginys maitinamas 230V elektros srove.**
- Visi elektros įrenginiai darbo metu skleidžia elektromagnetinius spindulius. Jeigu netoli elektroninės valdymo sistemos arba skydo yra kiti tokios spindulius skleidžiantys prietaisai (pvz., mobilieji telefonai) kai kurios vertės (pvz., pulsas) gali būti netikslūs.
- **DĖMESIO!** Niekuomet patys nedarykite jokių elektros tinklo pakeitimų. Tokius darbus atlikti gali tik šios srities specialistas.
- **DĖMESIO!** Prieš bet kokius remonto, valymo ar priežiūros darbus nepamirškite ištraukti kištuką iš elektros tinklo.
- Įrenginio prijungimui nenaudokite ilginuovų.
- Jeigu įrenginio nenaudosite ilgesnį laiką, ištraukite kištuką iš elektros tinklo.

- Saugokite, kad elektros laidas nebūtų prispaustas. Jis turi būti tokioje vietoje, kurioje nėra grėsmės už jo užkliūti.

## ĮŽEMINIMAS

Įžeminimas saugo nuo elektros smūgio. Įranga turi laidą ir kištuką su įžeminimu. Kištukas turi būti įjungtas į teisingai sumontuotą ir įžemintą elektros tinklo laidą.

**PAVOJINGA! Jeigu laidas bus prijungtas neteisingai, gali kilti elektros smūgio rizika.**

- Prieš įjungdami įrenginį į elektros tinklą, patikrinkite, ar vietiniame elektros tinkle esanti įtampa atitinka kištuko tipą.
- Jeigu kištukas netinka lizdui, nbandykite keisti jo konstrukcijos. Tokiu atveju kvalifikuotas elektrikas turi įrengti naują elektros laidą.

**DĖMESIO!** Apie galimą grėsmę būtina informuoti asmenis, esančius netoli naudojamo įrenginio. Būkite ypač atsargūs, jeigu netoli įrenginio yra vaikai.

**DĖMESIO!** Prieš pradėdami sportuoti, pasitarkite su gydytoju ir įsitinkinkite, kad nėra jokių medicininių kontraindikacijų, neleidžiančių Jums naudoti įrenginio. Remdamiesi eksperto patarimais, galite parengti savo treniruočių planą. Netinkama programa arba pernelyg intensyvios treniruotės gali būti pavojingos Jūsų sveikatai ir gyvybei.

**ĮSPĖJIMAS! Širdies ritmo stebėjimo sistemos gali būti netikslūs. Išsekus nuo didelio fizinio krūvio, galima rimtai susižeisti ar net mirti. Jei jaučiate silpnumą, nedelsdami nutraukite treniruotę.**

**DĖMESIO!** Būtinai laikykitės šioje instrukcijoje pateiktų treniruotes liečiančių pastabų.

- Rinkdamiesi vietą treniruotėms, įsitinkinkite, ar išlaikytas saugus atstumas nuo kitų daiktų. Įrenginio nestatykite tokiose vietose, kuriose yra galimas žmonių srautas (pvz., vartai, praėjimas ir pan.).
- Draudžiama naudoti įrangą arti sienos. Saugos zona - 2000 mm ir ne siauresnė nei prietaisą.

**DĖMESIO!** Montuodami įrenginį, būkite atsargūs. Šių darbų metu neleiskite netoliese būti vaikams. Montavimui naudojamos smulkios detalės (veržlės, varžtai ir pan.), kuriuos vaikai gali praryti.

## LIKUTINĖ RIZIKA

- Jei netaikoma arba netinkamai taikoma apsauga nuo kritimo, išlieka likutinė rizika, t.y. asmuo gali nukristi ir dėl to gali atsirasti įbrėžimų, mėlynių, lūžių arba, blogiausiai atveju, nukritęs asmuo gali mirti.
- Išlieka likutinė sportuojančiojo asmens netyčinės perkrovos rizika; perkrova gali atsirasti dėl neteisingo įrenginio naudojimo ar klaidingo savo galimybių vertinimo, taip pat jos priežastis gali būti neteisingas duomenų perdavimas (dėl elektromagnetinių trukdžių, programinės įrangos klaidos ir kt.) Net geriausia programinės įrangos ir įrenginio apsauga nesaugo nuo programinės įrangos ar įrenginio klaidų ir teoriškai gali sukelti sportuojančiojo perkrovą.
- Šis gaminytis yra elektros prietaisas, todėl negalima atmesti mirtino elektros smūgio rizikos.
- Negalima atmesti likutinės užduosimo rizikos.
- Riziką galima sumažinti, laikantis naudojimo instrukcijoje nurodytų taisyklių.
- Negalima atmesti galimybės, kad dėl bet kokio netyčinio ar netinkamo įrenginio naudojimo atsiras kitokia, čia nenurodyta rizika, arba nurodyta rizika gali būti neteisingai įvertinta.

Rizikos analizė atlikta, vertinant „dabartinę įrenginio būklę“. Produkto įvertinimas ir patikrinimas rodo, kad nepriimtinos rizikos tikimybė yra labai maža. Įrenginys (jo konstrukcija, veikimo būdas ir paskirtis)



įprastomis sąlygomis nesukelia nepagrįstos rizikos sportuojančiam asmeniui ar tretiesiems asmenims.

#### ANT TRANSPORTAVIMO PAKUOTĖS ESANTIS ŽENKLINIMAS



Ta puse į viršų.  
Neapversti.



Atsargiai, dūžtantis produktas.  
Galima sugadinti.

Būkite atsargūs.



Saugoti, kad nenukristų.



Saugoti nuo drėgmės.



Pakuotė galima perdirbti.



Dėmesio! Sunkus produktas.

#### NAUDOJIMAS

Prieš pradėdami treniruotę, patikrinkite, ar įrenginys yra tinkamai sumontuotas.

- Prieš pirmąją treniruotę, susipažinkite su visomis įrenginio funkcijomis ir jo reguliavimu.
- Įrenginyje yra komponentų, kuriuos gali paveikti korozija, todėl rekomenduojama jo nelaikyti drėgnoje patalpoje. Taip pat saugokite, kad įrenginio (ypač jo vidinių ir elektroninių komponentų) neveiktų vanduo, gėrimai, prakaitas ir pan.
- Prietaisas skirtas tik suaugusiųjų asmenų treniruotėms. Juo negali žaisti vaikai. Jei savo rizika leisite įrenginiu naudotis vaikams, būtinai išmokykite juos tinkamai naudotis bėgimo takeliu. Nepalikite vaikų be priežiūros.
- Ši įranga nėra skirta gydymo tikslams.
- Dviračių ir elipsinių treniruoklių atveju priešinga kryptimi sukant pedalus girdimas triukšmas atsiranda dėl techninės įrenginio konstrukcijos ir neturi jokių neigiamų pasekmių. Eksploatavimo metu gali atsirasti tylus smagračio inertinio judėjimo sukeltas garsas, atsiradęs dėl įrenginio konstrukcijos. Jis nedaro jokio poveikio įrenginio darbui.
- Triukšmo emisija apkrovos metu yra didesnė nei treniruokliui veikiant tuščiaja eiga.
- Prieš kiekvieną treniruotę patikrinkite saugos elementus, varžtus ir kištukines jungtis.
- Treniruotės metu avėkite tinkamą (sportinę) avalynę.

#### ĮRENGINIO PRIEŽIŪRA

Reguliariai atlikite įrenginio priežiūros darbus. Toliau nurodytus veiksmus būtina atlikti ne rečiau nei kas 20 įrenginio darbo valandų.

#### MONTAVIMO SCHEMA (→ Žr. 2 puslapį)

**DĖMESIO!** Draudžiama naudoti ne gamintojo siūlomas detales.

#### DALIŲ SĄRAŠAS

| NR.  | APRAŠYMAS                           | KIEKIS | NR.   | APRAŠYMAS                                  | KIEKIS |
|------|-------------------------------------|--------|-------|--|--------|
| 1    | Pagrindinis rėmas                   | 1      | 35    | Nailoninis dangtelis M10                   | 2      |
| 2    | Kreipiantysis bėgelis               | 1      | 36    | Pedalas                                    | 2      |
| 3    | Ritinėlio atrama                    | 2      | 37    | Poveržlė D8*D30*2                          | 4      |
| 4    | Vairo kolonėlė                      | 1      | 38    | Sraigtas su kryžmine įpjova M6*20          | 10     |
| 5L/R | Kairysis/dešinysis pedalo strypas   | 1/1    | 39    | Ovalus dangtelis                           | 4      |
| 6L/R | Kairioji/dešinioji rankenos svirtis | 1/1    | 40    | Maitinimo šaltinis                         | 1      |
| 7L/R | Kairioji/dešinioji rankena          | 1/1    | 41    | Jutiklio laidas                            | 1      |
| 8    | Dangtelis                           | 2      | 42    | Universali jungtis                         | 2      |
| 9    | Vidinis šešiakampis varžtas M8*16   | 10     | 43    | Vidinis šešiakampis varžtas M8*25          | 1      |
| 10   | Spyruoklinė poveržlė D8             | 12     | 44    | Jutiklio laido ilgiklis                    | 1      |
| 11   | Didelė plokščia poveržlė            | 2      | 45L/R | Kairysis/dešinysis vairo kolonėlės dangtis | 1/1    |
| 12   | Plastikinė įvorė                    | 6      | 46    | Šešiakampis varžtas M10*67                 | 2      |
| 13   | Sraigtas su kryžmine įpjova M6*15   | 8      | 47    | Šešiakampis varžtas M10*25                 | 1      |
| 14   | Aliuminio bėgelis                   | 4      | 48    | Spyruoklinė poveržlė D10                   | 3      |
| 15   | Ovalus dangtelis                    | 2      | 49    | Gaubta poveržlė D10*D25*2, R28             | 1      |
| 16   | Aliuminio dangtelis                 | 1      | 50    | Ratukas                                    | 2      |

- Patikrinkite judančiąsias įrenginio dalis. Jeigu jos nėra pakankamai suteptos, suteptkite jas dviračių guoliams skirtu tepalu.
- Patikrinkite varžtus ir varžles. Šios dalys turi būti gerai prisuktos.
- Po kiekvienos treniruotės nuo įrenginio nuvalykite prakaitą. Atkreipkite dėmesį į tai, kad monitorius nesušlapėtų ir nesudrėktų.
- Įrenginio valymui naudokite tik vandenį su muilu. Nenaudokite valiklių.
- Įrenginį laikykite sausoje ir šiltoje vietoje.
- Saugokite įrenginį nuo tiesioginių saulės spindulių.

#### APLINKOS APSAUGA

Įrenginys pristatomas jį transporto metu saugančiojo pakuotėje. Pakuotė gali būti perdirbama. Jos atliekas išmeskite į spalvotus, rūšiuotoms atliekoms skirtus konteinerius.

Saugokite aplinką ir išsikrovusių baterijų nemeskite kartu su buitinėmis šiukšlėmis. Atiduokite jas specialiuose baterijų arba antrinių žaliavų surinkimo punktuose.

Panaudota elektros įranga (taip pat ir skaitikliai, įkrovėjai) laikomi antrinėmis žaliavomis, todėl jų nemeskite kartu su buitinėmis atliekomis. Juose gali būti žmonių sveikatai ir aplinkai kenksmingų medžiagų. Padėkite tausoti gamtinius išteklius ir saugoti aplinką – panaudotą įrangą atiduokite antrinių žaliavų surinkimo punktuose (panaudotos įrangos surinkimo centruose).

#### MONTAVIMAS

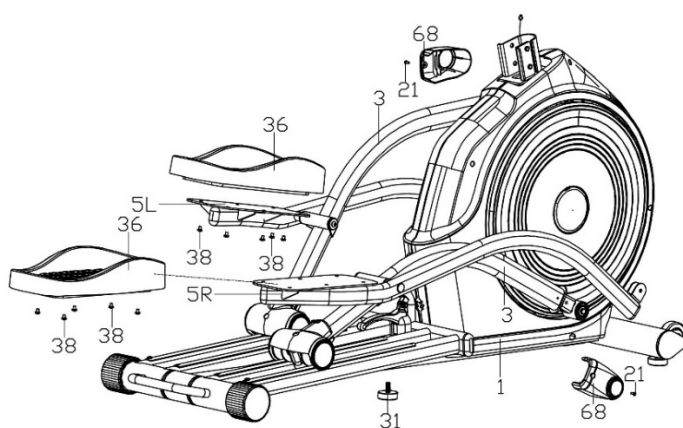
Įrenginio montavimą turi kruopščiai atlikti suaugęs asmuo. Kilus abejonių, kreipkitės į labiau patyrusį šioje srityje asmenį.

- Prieš montavimo darbų pradžią patikrinkite, ar pristatytos visos dalys ir ar elementai transportavimo metu nebuvo sugadinti. Jeigu pastebėsite, kad trūksta elementų, kreipkitės į pardavėją.
- Susipažinkite su brėžiniais ir informacija. Montavimo darbus atlikite, laikydamiesi instrukcijoje nurodytos tvarkos.
- Montavimo metu būkite atsargūs. Naudodamiesi įrankiais ir komponentais, galite susižaloti.
- Nepamirškite darbo vietą išlaikyti saugią. Įrankių ir montuojamų elementų nemėtykite chaotiškai. Nepamirškite, kad plastikiniai maišeliai ir plėvelė kelia uždusimo pavojų vaikams.
- Konkrečiam montavimo etapui būtini elementai nurodyti brėžiniuose ir informacijoje. Naudokite montavimo instrukcijoje nurodytus elementus.
- Pirmųjų montavimo etapų metu neprisukite elementų iki galo. Iki galo juos prisukite tik tuomet, kuomet pritvirtinsite visas dalis ir įsitikinsite, kad jos yra sumontuotos teisingai.
- Gamintojas pasilieka teisę kai kuriuos komponentus surinkti iš anksto.

|    |                                    |   |         |  |       |
|----|------------------------------------|---|---------|--|-------|
| 17 | Žiedas                             | 1 | 51      | Šešiakampis dangtelis M12                    | 2     |
| 18 | Panardinamas žiedas                | 1 | 52      | Pulso matuoklio laidas                       | 2     |
| 19 | Vidinė šešiakampė veržlė M5*4      | 2 | 53      | Apvalus dangtelis                            | 2     |
| 20 | Jungiančioji ašis                  | 1 | 54      | Šešiakampis varžtas M8*35                    | 2     |
| 21 | Sraigtas su kryžmine įpjova M5*10  | 3 | 55      | Įvorė  | 2     |
| 22 | Laikiklio gaubtas                  | 1 | 56L/R   | Kairysis/dešinysis pedalo strypo gaubtas     | 2/2   |
| 23 | Laikiklis                          | 1 | 57L/R   | Kairysis/dešinysis rankenos svirties gaubtas | 2/2   |
| 24 | Nailoninis dangtelis M5            | 1 | 58      | Guolis                                       | 4     |
| 25 | Vidinis šešiakampis varžtas M5*30  | 1 | 59      | Įvorė  | 4     |
| 26 | Vidinis šešiakampis varžtas M8*25  | 1 | 60      | Šešiakampis varžtas M8*15                    | 2     |
| 27 | Plokščia poveržlė D8*D16*1,5       | 3 | 61      | Elastinga poveržlė                           | 2     |
| 28 | Nailoninis dangtelis M8            | 3 | 62      | Savisriegis varžtas Phillips ST 4,2x1 8      | 15    |
| 29 | Suspausta spyruoklė                | 1 | 63      | Kompiuteris                                  | 1     |
| 30 | Kištukas                           | 1 | 64      | Sraigtas su kryžmine įpjova                  | 4     |
| 31 | Reguliuojama išlyginančioji kojelė | 3 | 65a/b/c | Vairo kolonėlės dangtis                      | 1/1/1 |
| 32 | Gaubta poveržlė D8*D20*1,5, R20    | 6 | 66      | Laikiklis                                    | 2     |
| 33 | Vidinis šešiakampis varžtas M10*45 | 2 | 67      | Dangtelis                                    | 2     |
| 34 | Plokščia poveržlė D10*D20*2        | 4 | 68      | Jungiančiojo vamzdžio gaubtas                | 2     |

## MONTAVIMO INSTRUKCIJA

**DĖMESIO!** Montavimo metu laikykitės toliau nurodytos eilės tvarkos ir naudokite kartu su įrenginiu pristatytus įrankius. Įsitikinkite, ar įrenginio montavimui turite pakankamai vietos. Kai kurie elementai yra labai sunkūs, todėl rekomenduojame, kad įrenginį montuotų du asmenys.



### 1 ŽINGSNIS

Pritvirtinkite reguliuojamą išlyginančiąją kojelę (31) prie pagrindinio rėmo (1), tada sraigtais su kryžmine įpjova (21) prie abiejų ritinėlio atramų (3) pritvirtinkite abu jungiamojo vamzdžio gaubtus (68).

Sraigtais su kryžmine įpjova (38) prie pedalo strypų (5L/R) pritvirtinkite pedalus (36).

**DĖMESIO!** Prieš pradėdami montuoti pagrindą, nuimkite plastines arba kartonines apsaugas, panaudotas transportavimo metu (jeigu jos yra).

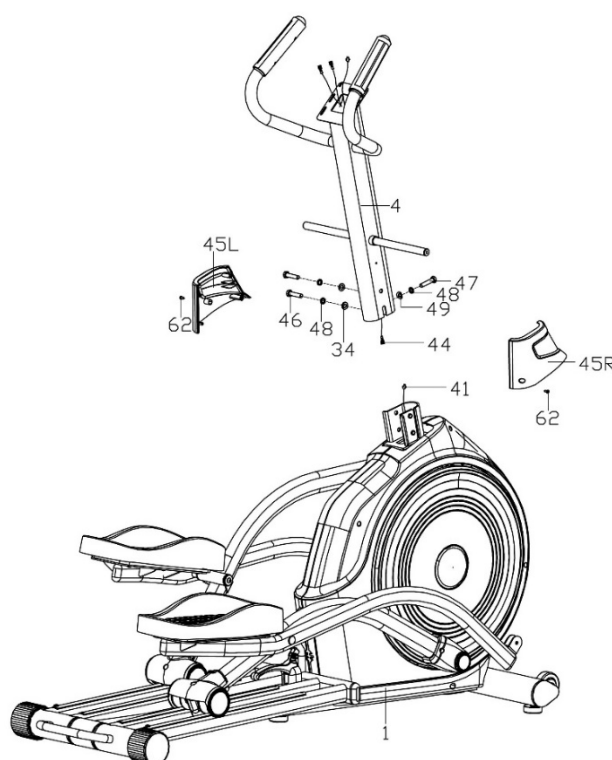
### 2 ŽINGSNIS

Pirmiausia jutiklio laidą (41) sujunkite su ilgikliu (44).

Šešiakampiais varžtais (46) (47), spyruoklinėmis poveržlėmis (48), plokščiomis poveržlėmis (34) ir gaubtomis poveržlėmis (49) pritvirtinkite vairo kolonėlę (4) prie pagrindinio rėmo (1).

Tada savisriegiais varžtais (62) prie pagrindinio rėmo (1) pritvirtinkite kairįjį ir dešinįjį vairo kolonėlės gaubtą (45L/R).

**DĖMESIO!** Kairioji ir dešinioji dalys žymimos "R" - dešinioji dalis ir "L" - kairioji dalis.

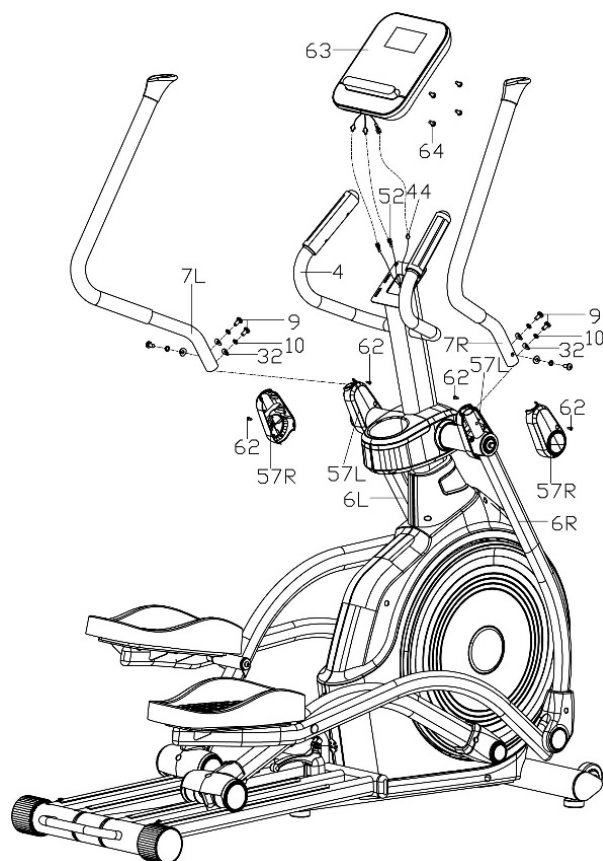
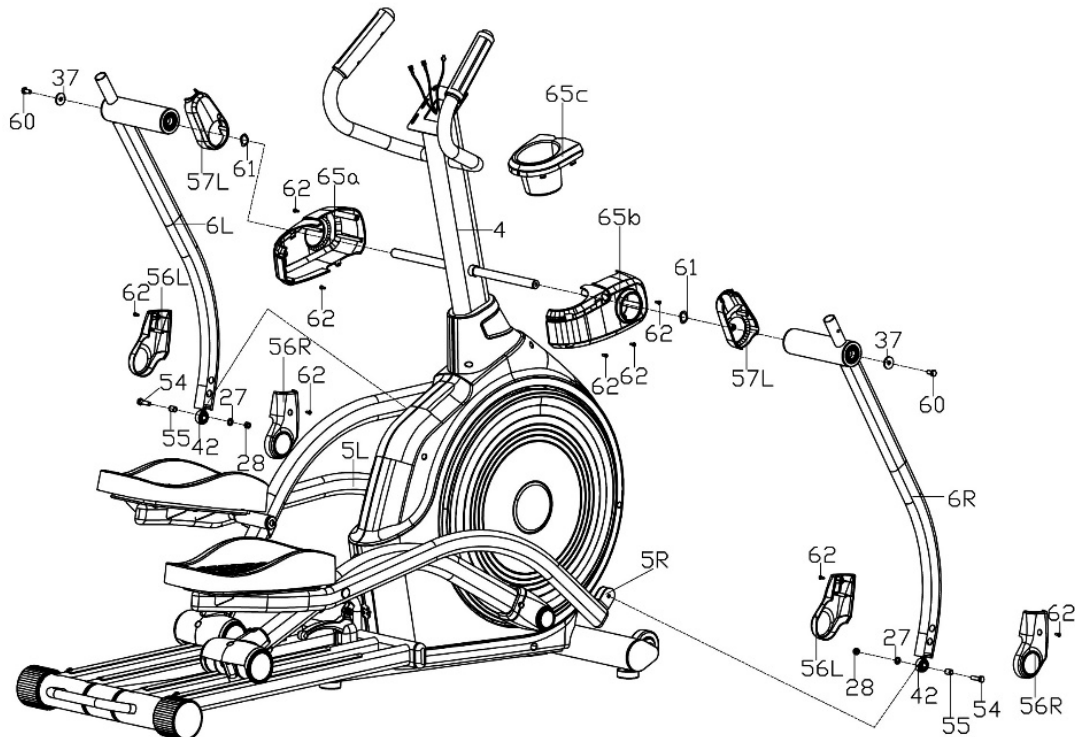


**3 ŽINGSNIS**

Prie vairo kolonėlės (4) šešiabriauniais varžtais (60), spyruoklinėmis poveržlėmis (10), plokščiomis poveržlėmis (37) ir gaubtomis poveržlėmis (61) pritvirtinkite kairiąją ir dešiniąją rankenos svirtį (6L/R), kairįjį rankenos svirties gaubtą (57L) ir visas tris vairo kolonėlės gaubto dalis (65a/b/c). Kol kas neprivėžkite jų per stipriai.

Šešiakampiais varžtais (54), įvore (55), universaliąja jungtimi (42), plokščia poveržle (27) ir nailoniniu dangteliu (28) kairiosios ir dešinėsios rankenų svirtis (6L/R) prijunkite prie kairiojo ir dešiniojo pedalo strypų (5L/R). Tada privėžkite šešiakampius varžtus (60).

Ant abiejų rankenų svirčių (6L/R) savisriegiais varžtais (62) pritvirtinkite pedalo strypų gaubtus (56L/R).

**4 ŽINGSNIS**

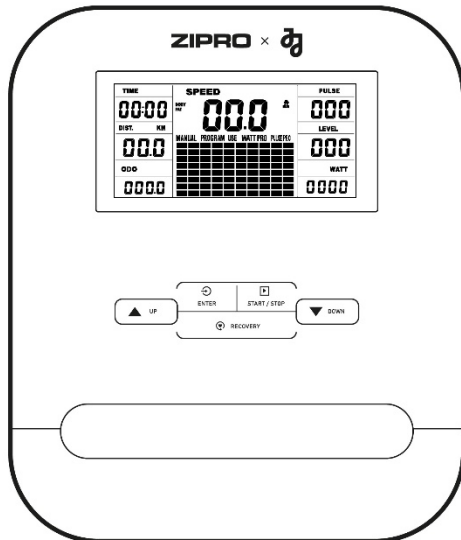
Vidiniais šešiakampiais varžtais (9), spyruoklinėmis poveržlėmis (10) ir gaubtomis poveržlėmis (32) abi rankenas (7L/R) pritvirtinkite ant rankenų svirčių (6L/R). Tada prie abiejų rankenų svirčių (6L/R) savisriegiais varžtais (62) prisukite abi rankenos svirties gaubto dalis (57L/R).

Sujunkite pulso matavimo laidą (52) ir ilgį (44) prie kompiuterio (63) laidų, tuomet sraigtai su kryžmine įpjova (64) pritvirtinkite kompiuterį (63) prie vairo kolonėlės (4).

Įkiškite adapterį (40) į elektros tinklo lizdą, o laidą į maitinimo lizdą užpakalinėje pagrindinio rėmo pusėje taip, kaip parodyta šalia esančioje iliustracijoje.

**REGULIAVIMAS**

Žingsnio ilgis Žingsnio ilgis reguliuojamas nustatant kreipiamųjų bėgių kampą. Galimi 3 nustatymai: 5°, 10°, 15°. Nustatymo keitimo svirtis yra galinėje korpuso dalyje. Norėdami pakeisti nustatymą, paspauskite ir palaikykite rankeną, tuo pačiu metu pakeldami arba nuleisdami ją į norimą padėtį. Nustatę atleiskite rankeną ir užfiksuokite bėgelius. Teisingai užfiksuotą aukštį rodo spragtelėjimas. **DĖMESIO!** Būkite atsargūs keisdami nustatymą. Keldami ar nuleisdami nelieskite bėgių ar kitų komponentų. Neleiskite vaikams valdyti svirčių. Neteisingai valdant kyla nelaimingų atsitikimų pavojus.

**KOMPIUTERIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA**

Prieš naudojimą nuo kompiuterio ekrano nuimkite apsauginę plėvelę.

**KOMPIUTERIS (MODELIS)**

EBIC04PRO

**IJUNGIMAS**

Ijungus maitinimo šaltinį, kompiuteris įsijungs automatiškai.

Per 2 sekundes ekrane bus matomi visi elementai.

**AUTO ON/OFF**

Kompiuteris įsijungs, pasukus smagratį arba paspaudus bet kurią mygtuką.

Kompiuteris automatiškai išsijungs, jeigu per 4 minutes nebus atlikta jokių veiksmų.

**KOMPIUTERIO ATKŪRIMAS**

Paspauskite ir 2 sekundes palaikykite nuspaudę **START/STOP** mygtuką, kad kompiuteris būtų iš naujo nustatytas.

Paspauskite ir 2 sekundes vienu metu palaikykite **ENTER** ir **START/STOP** mygtukus, kad visiškai iš naujo nustatytumėte kompiuterį ir išsaugotus vertes bei programas.

**MYGTUKŲ FUNKCIJOS**

- **ENTER** - STOP režime naudojamas jūsų pasirinkimui patvirtinti; START režime leidžia pakeisti SPEED arba RPM rodinį arba automatiškai persijungti.
- **START/STOP** - naudojamas treniruotei pradėti arba sustabdyti.
- **UP** - STOP režimu, kai mirksi taškinė matrica, naudojamas programai pakeisti. Kai vertė lange mirksi, jis naudojamas aktyviai vertei padidinti. START režimu juo galima padidinti pasipriešinimo lygį (LEVEL).
- **DOWN** - STOP režimu, kai mirksi taškinė matrica, jis naudojamas programai pakeisti. Kai vertė lange mirksi, jis naudojamas aktyviai vertei sumažinti. START režimu jis leidžia sumažinti pasipriešinimo lygį (LEVEL).
- **RECOVERY** - leidžia patikrinti savo fizinę būklę ir treniruočių lygį pagal tai, koku greičiu po treniruotės sumažėja širdies susitraukimų dažnis. PULSE RECOVERY režimu paspauskite, kad išseutumėte iš programos.

**FUNKCIJOS (TECHNINĖ SPECIFIKACIJA)**

|                   |   |                       |
|-------------------|---|-----------------------|
| TIME              | Skaičiuoja visą pratybų laiką nuo pradžios iki pabaigos.<br>Nustatykite tikslinį laiką.   | 00:00-99:59 min       |
| SPEED             | Rodo esamą greitį.  | 0,0-99,9 km/h         |
| LEVEL             | Rodo esamą varžos lygį.   | 1-32                  |
| DISTANCE          | Skaičiuoja bendrą atstumą nuo pratimo pradžios iki pabaigos.<br>Nueitas atstumas.   | 0,00-99,90 km         |
| ODO               | Skaičiuoja visą nuvažiuotą atstumą.   | 0,0-999,9 km          |
| CALORIES          | Skaičiuoja bendrą sudegintų kalorijų skaičių nuo pratybų pradžios iki pabaigos.<br>(Matuojama apytiksliai, kad būtų galima palyginti skirtingus pratimus, jo negalima naudoti gydymui). | 0,0-999 kcal          |
| RPM               | Rodo kadenciją (apsisukimus per minutę).<br>Atvaizdavimas grafine forma - stulpelis kairėje ekrano pusėje.  | 0-999 apsisukimai/min |
| PULSE             | Rodomas dabartinis impulsas.  | 60-240 BPM            |
| WATT              | Skaičiuoja energijos suvartojimą treniruočių metu.  | 0-999                 |
| MANUAL            | Programos vadovas.  |                       |
| PROGRAM P1-P10    | Pasirenkama viena iš 10 iš anksto užprogramuotų programų.   |                       |
| USE P11-P15       | Vartotojo pasirinkimas U1-U5.<br>Vartotojo programos pasirinkimas.  |                       |
| WATT PRO P16      | WATT valdoma programa.  |                       |
| PULSE PRO P17-P20 | HRC širdies ritmo valdymo programa.   |                       |
| BODY FAT P21      | Kūno riebalų matavimas.   |                       |

**MATRIX**

Yra 10 apkrovos stulpelių ir po 8 laukus kiekviename stulpelyje. Kiekvienas stulpelis atitinka 3 minutes treniruotės (nekeičiant TIME reikšmės), o kiekvienas laukelis - 4 apkrovos lygius.

**PROGRAMA „MANUAL“**

- Mygtukais **UP** ir **DOWN** pasirinkite programą MANUAL.  
Paspauskite mygtuką **ENTER**, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
- Mygtukais **UP** arba **DOWN** pakeiskite pasipriešinimo lygį (LEVEL).  
Numatytoji nuostata yra 1 lygis.
- Mygtukais **UP** arba **DOWN** nustatykite laiką (TIME), atstumą (DISTANCE), kalorijas (CALORIES) ir pulsą (PULSE). Patvirtinkite paspausdami **ENTER**.
- Pradėkite treniruotę paspausdami **START/STOP** mygtuką.
- Treniruotės metu galite keisti intensyvumo lygį (LEVEL) spausdami mygtuką **UP** arba **DOWN**.
- Sustabdykite treniruotę paspausdami **START/STOP** mygtuką.

**IŠ ANKSTO NUSTATYTA PROGRAMA**

**P1:** RIEDĖJIMAS **P2:** SLĖNIS **P3:** RIEBALŲ DEGINIMAS **P4:** RAMPA **P5:** KALNAS **P6:** INTERVALINIS **P7:** KARDIO **P8:** IŠTVERMĖS **P9:** ŠLAITAS **P10:** RALIS

- Mygtukais **UP** ir **DOWN** pasirinkite programą P01, P02, P03... P10.  
Paspauskite mygtuką **ENTER**, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
- Mygtukais **UP** arba **DOWN** pakeiskite pasipriešinimo lygį (LEVEL).  
Numatytoji nuostata yra 1 lygis.
- Nustatykite treniruotės laiką (TIME), spausdami mygtuką **UP** arba **DOWN**.  
Pasirinkimą patvirtinkite mygtuku **ENTER**.
- Pradėkite treniruotę paspausdami **START/STOP** mygtuką.
- Treniruotės metu intensyvumo lygį (LEVEL) galite keisti spausdami mygtuką **UP** arba **DOWN**.
- Sustabdykite treniruotę paspausdami **START/STOP** mygtuką.

**VARTOTOJŲ PROGRAMA**

- Mygtukais **UP** ir **DOWN** pasirinkite programą U1-U5.  
Paspauskite mygtuką **ENTER**, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
- Mygtukais **UP** arba **DOWN** pakeiskite pasipriešinimo lygį (LEVEL).  
Numatytoji nuostata yra 1 lygis.
- Nustatykite laiką (TIME), atstumą (DISTANCE), kalorijas (CALORIES) ir pulsą (PULSE), spausdami mygtukus **UP** arba **DOWN**. Pasirinkimą patvirtinkite mygtuku **ENTER**.
- Mygtukais **UP** arba **DOWN** nustatykite pasipriešinimo lygį.
- Treniruotė suskirstyta į 8 etapus, kurių kiekvieną simbolizuoja atskiras stulpelis. Kiekvienam stulpeliui galite nustatyti apkrovos lygį.
- Pradėkite treniruotę paspausdami **START/STOP** mygtuką.
- Sustabdykite treniruotę paspausdami **START/STOP** mygtuką.

| TIME     | USER | SPEED | PULSE |
|----------|------|-------|-------|
| 00:00    |      | 00.0  | 000   |
| DIST. KM |      |       | LEVEL |
| 00.0     |      |       | 000   |
| ODO      |      |       | WATT  |
| 0000     |      |       | 0000  |

| TIME     | SPEED  | PULSE |
|----------|--------|-------|
| 0:00     | 0.0    | P     |
| DIST. KM |        | LEVEL |
| 0.0      | MANUAL | 12    |
| ODO      |        | WATT  |
| 00       |        | 0     |

|          |      |         |       |    |          |      |         |       |    |
|----------|------|---------|-------|----|----------|------|---------|-------|----|
| TIME     | 0:00 | P1      | PULSE | P  | TIME     | 0:00 | P2      | PULSE | P  |
| DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 8  | DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 24 |
| ODO      | 00   |         | WATT  | 0  | ODO      | 00   |         | WATT  | 0  |
| TIME     | 0:00 | P3      | PULSE | P  | TIME     | 0:00 | P4      | PULSE | P  |
| DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 4  | DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 8  |
| ODO      | 00   |         | WATT  | 0  | ODO      | 00   |         | WATT  | 0  |
| TIME     | 0:00 | P5      | PULSE | P  | TIME     | 0:00 | P6      | PULSE | P  |
| DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 4  | DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 8  |
| ODO      | 00   |         | WATT  | 0  | ODO      | 00   |         | WATT  | 0  |
| TIME     | 0:00 | P7      | PULSE | P  | TIME     | 0:00 | P8      | PULSE | P  |
| DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 12 | DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 12 |
| ODO      | 00   |         | WATT  | 0  | ODO      | 00   |         | WATT  | 0  |
| TIME     | 0:00 | P9      | PULSE | P  | TIME     | 0:00 | P10     | PULSE | P  |
| DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 8  | DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 12 |
| ODO      | 00   |         | WATT  | 0  | ODO      | 00   |         | WATT  | 0  |

| TIME     | PULSE |
|----------|-------|
| 0:00     | P     |
| DIST. KM | LEVEL |
| 0.0      | 1     |
| ODO      | WATT  |
| 00       | 0     |

|          |      |     |       |   |          |      |     |       |   |
|----------|------|-----|-------|---|----------|------|-----|-------|---|
| TIME     | 0:00 | P12 | PULSE | P | TIME     | 0:00 | P13 | PULSE | P |
| DIST. KM | 00   | U2  | LEVEL | 1 | DIST. KM | 00   | U3  | LEVEL | 1 |
| ODO      | 00   |     | WATT  | 0 | ODO      | 00   |     | WATT  | 0 |
| TIME     | 0:00 | P14 | PULSE | P | TIME     | 0:00 | P15 | PULSE | P |
| DIST. KM | 00   | U4  | LEVEL | 1 | DIST. KM | 00   | U5  | LEVEL | 1 |
| ODO      | 00   |     | WATT  | 0 | ODO      | 00   |     | WATT  | 0 |

## PROGRAMA „WATT”

- Mygtukais **UP** ir **DOWN** pasirinkite programą WATT PRO P16. Paspauskite mygtuką **ENTER**, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
- Nustatykite laiką (TIME), atstumą (DISTANCE), kalorijas (CALORIES) ir pulsą (PULSE) spausdami mygtuką **UP** arba **DOWN**. Pasirinkimą patvirtinkite mygtuku **ENTER**.
- Mygtukais **UP** arba **DOWN** nustatykite tikslią vertę WATT.
- Pradėkite treniruotę paspausdami **START/STOP** mygtuką.
- Sistema automatiškai sureguliuos pasipriešinimo lygį.
- Sustabdykite treniruotę paspausdami **START/STOP** mygtuką.

|          |      |                  |       |     |
|----------|------|------------------|-------|-----|
| TIME     | 0:00 | P 16<br>WATT PRO | PULSE | P   |
| DIST. KM | 0.0  |                  | LEVEL | 8   |
| ODO      | 00   |                  | WATT  | 100 |
|          |      |                  |       |     |

## HRC ŠIRDIES RITMO KONTROLĖS PROGRAMA

**P17:** 55% **P18:** 75% **P19:** 95%

- Mygtukais **UP** ir **DOWN** pasirinkite PULSE PRO programą P17-P19. Paspauskite mygtuką **ENTER**, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
- Nustatykite laiką (TIME), atstumą (DISTANCE) ir kalorijas (CALORIES) spausdami mygtuką **UP** arba **DOWN**. Pasirinkimą patvirtinkite mygtuku **ENTER**.
- Mygtukais **UP** arba **DOWN** pasirinkite savo amžių.
- Pradėkite treniruotę paspausdami **START/STOP** mygtuką.
- Sustabdykite treniruotę paspausdami **START/STOP** mygtuką.

|           |      |      |       |   |
|-----------|------|------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P 17 | PULSE | P |
| DIST. KM  | 0.0  | 55%  | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   |      | WATT  | 0 |
|           |      |      |       |   |

|           |      |      |       |   |
|-----------|------|------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P 18 | PULSE | P |
| DIST. KM  | 0.0  | 75%  | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   |      | WATT  | 0 |
|           |      |      |       |   |

|           |      |    |       |     |
|-----------|------|----|-------|-----|
| TIME USER | 0:00 | 35 | PULSE | 138 |
| DIST. KM  | 0.0  |    | LEVEL | 1   |
| ODO       | 00   |    | WATT  | 0   |
|           |      |    |       |     |

## P20: ♥

- Mygtukais **UP** ir **DOWN** pasirinkite programą PULSE PRO 20. Paspauskite mygtuką **ENTER**, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
- Nustatykite laiką (TIME), atstumą (DISTANCE) ir kalorijas (CALORIES) spausdami mygtuką **UP** arba **DOWN**. Pasirinkimą patvirtinkite mygtuku **ENTER**.
- Mygtukais **UP** arba **DOWN** nustatykite bet kurį pageidaujimą tikslinį pulsą.
- Pradėkite treniruotę paspausdami **START/STOP** mygtuką.
- Sustabdykite treniruotę paspausdami **START/STOP** mygtuką.

|           |      |      |       |   |
|-----------|------|------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P 20 | PULSE | P |
| DIST. KM  | 0.0  |      | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   |      | WATT  | 0 |
|           |      |      |       |   |

**DĖMESIO!** Treniruotės metu jūsų pulso reikšmė priklauso nuo pasipriešinimo lygio ir greičio. PULSE programa sukurta taip, kad užtikrintų, jog naudotojo širdies susitraukimų dažnis neviršytų nustatytos vertės. Kai kompiuteris nustato, kad dabartinis širdies susitraukimų dažnis yra didesnis už nustatytą vertę, jis automatiškai sumažins pasipriešinimo lygį, kad sulėtintų pratimą. Jei dabartinis širdies susitraukimų dažnis yra mažesnis už nustatytą širdies susitraukimų dažnį, jis padidins pasipriešinimą.

## BODY FAT

- **STOP** režimu paspauskite mygtuką **BODY FAT**, kad pradėtumėte matuoti kūno riebalus.
- Nustatykite naudotojo parametrus (1-8), ūgį (cm), lytį, amžių (metai), svorį (kg) spausdami mygtuką **UP** arba **DOWN**. Patvirtinkite paspausdami **ENTER**.
- Patvirtinus, bus pradėtas matavimas. matavimo metu visą laiką laikykite rankas ant pulso jutiklio.
- Po 10 sekundžių ekrane bus rodoma Kūno riebalų vertė.
- Paspauskite **START/STOP**, kad sustabdytumėte testą.
- Po 10 sekundžių neveikimo kompiuteris paleis programą, pritaikytą prie testo rezultatų. Pradėkite treniruotę paspausdami **START/STOP** mygtuką.

|      |   |          |      |       |   |
|------|---|----------|------|-------|---|
| USER | 1 | BODY FAT | P 21 | PULSE | P |
|      |   |          |      | LEVEL | 1 |
|      |   |          |      | WATT  | 0 |
|      |   |          |      |       |   |

**DĖMESIO!** Jei nebus aptiktas pūlinys, kompiuteris parodys ER.2 klaidą.

| Lytis / amžius | Nepakankamas svoris | Svoris normalus | Nedidelis antsvoris | Antsv     | Nutukimas |
|----------------|---------------------|-----------------|---------------------|-----------|-----------|
| Vyras ≤ 30     | < 14%               | 14%~20%         | 20.1%~25%           | 25.1%~35% | > 35%     |
| Vyras > 30     | < 17%               | 17%~23%         | 23.1%~28%           | 28.1%~38% | > 38%     |
| Moteris ≤ 30   | < 17%               | 17%~24%         | 24.1%~30%           | 30.1%~40% | > 40%     |
| Moteris > 30   | < 20%               | 20%~27%         | 27.1%~33%           | 33.1%~43% | > 43%     |

**RECOVERY**

- Paspauskite **RECOVERY** mygtuką ir uždėkite rankas ant pulso jutiklių.
- **DĖMESIO!** Funkcija veiks tik tada, jei kompiuteris aptiks pulsą.
- Kompiuteris ekrane parodys laiką (TIME) 1:00 (1 min.) ir pradės skaičiuoti.
- Skaičiavimo metu nenuimkite rankų nuo pulso jutiklių.
- Baigus atgalinį skaičiavimą, kompiuteris parodys jūsų rezultatą F1-F6 intervale. Naudodamiesi toliau pateikta lentele nuskaitykite savo rezultatą.
- Norėdami grįžti į pradžią, dar kartą paspauskite mygtuką **RECOVERY**.

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| <b>F1</b> | Išskirtinis     |
| <b>F2</b> | Labai gerai     |
| <b>F3</b> | Geras           |
| <b>F4</b> | Pakankamas      |
| <b>F5</b> | Žemiau vidurkio |
| <b>F6</b> | Nepakankamas    |

**PULSO MATAVIMAS**

**DĖMESIO!** Širdies ritmo matavimas tik sporto tikslais (netaikomas medicininiais tikslams).

- Abu delnus padėkite ant vaire esančių pulso jutiklių. Pulso matavimo metu ekrane pamatysite širdies piktogramą.
- Po 3 - 4 sekundžių kompiuteris parodys esamą pulsą.

**SKAIČIUOJAMOS ATBULINE TVARKA VERTĖS NUSTATYMAS**

- Rankinio valdymo režime nustatykite norimą treniruotės metu pasiekti parametro vertę: laiką, atstumą, kalorijų skaičių. Taip pat galite nustatyti aukščiausią pulso vertę.
- Vertė nustatoma mygtukais **UP** ir **DOWN**.
- Skaičiavimas atbuline tvarka pradėdamas, nuspaudus mygtuką **START**.

**PARAMETRAI, SKAIČIUOJAMI ATGALINIŲ BŪDU**

- **LAIKAS:** Kompiuteris leidžia nustatyti laiką 5-99 minučių (kas 1 minutę) diapazone.
- **KALORIJOS:** Kompiuteris leidžia nustatyti kalorijas 20-990 kcal (kas 10 kcal) diapazone.
- **ATSTUMAS:** Kompiuteris leidžia nustatyti atstumą 1,0-99,9 km (kas 0,1 km) diapazone.

**TRENIUOTĖS IR PRATIMŲ ETAPAI**

Šis įrenginys duos Jums daug naudos. Visų pirma, pagerės Jūsų fizinė būklė, sustiprės raumenys, o jeigu kartu laikysitės atitinkamos mitybos, sudeginsite nereikalingą riebalinį sluoksnį.

**1. APŠILIMAS**

Šis pratimų etapas pagerina kraujo apytaką visame kūne ir paruošia raumenis didesniai krūviui. Tokiu būdu sumažėja mėšlungio ir sužeidimų pavojus. Patartina atlikti kelis toliau nurodytus tempimo pratimus. Jei jaučiate skausmą, baikite sportuoti arba sumažinkite judesio diapazoną.

**VIDINĖS ŠLAUNŲ PUSĖS RAUMENŲ TEMPIMAS**

Atsisėskite ant lygaus paviršiaus. Kojos sulenktos, keliai nukreipti į išorę. Sujunkite pėdas ir pritraukite jas kiek galite arčiau savęs. Švelniai spauskite kelius pagrindo kryptimi ir išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių.

**ŠLAUNŲ RAUMENŲ TEMPIMAS**

Atsisėskite ant lygaus paviršiaus. Ištieskite dešinę koją, o kairę pėdą pritraukite prie dešinėsios šlaunies. Dešinę ranką ištieskite dešinės pėdos pirštų link kaip galima toliau. Išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių. Pakartokite šiuos pratimus kaire koja.

**POSŪKIAI GALVA**

Laikykite galvą tiesiai ir žiūrėkite prieš save. Nejudindami pečių, pasukite galvą į dešinę ir grįžkite į pradinę padėtį. Pasukite į kairę ir grįžkite į pradinę padėtį.

**RANKŲ KĖLIMAS**

Kairę ranką pakelkite kiek galite aukščiau ir išbūkite tokioje padėtyje kelias sekundes. Pakartokite pratimą dešine ranka.

| TIME | USER | PULSE |
|------|------|-------|
| 0:50 |      | P     |
|      |      |       |
|      |      |       |
|      |      |       |
|      |      |       |
|      |      |       |

**ACHILO SAUSGYSLĖS TEMPIMAS**

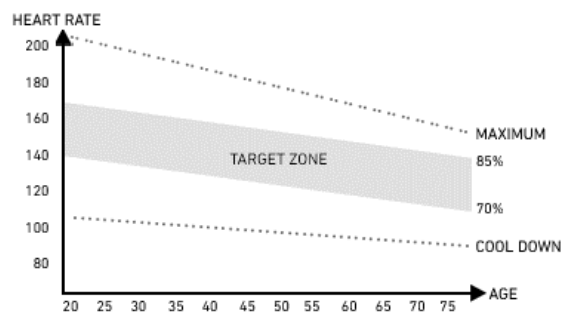
Atsistokite veidu į sieną. Kairę koją ištraukite į priekį ir šiek tiek sulenkite per kelį. Dešinę koją laikykite ištiesią atgal, pėdą laikykite spriglaustą ant grindų. Abi pėdas laikydami priglaustas prie grindų, spauskite klubus sienos link. Išlaikykite tokioje padėtyje 30 sekundžių. Pakartokite pratimą su ištraukta į priekį dešine koja. Stebėkite, kad pratimo metu pečiai nebūtų palenkti į priekį.

**PASILENKIMAI**

Atsistokite. Kojos suglaustos. Pasilenkite į priekį, stengdamiesi krūtine kuo arčiau priartinti prie kelių. Išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių. Nelenkite kelių.

**2. TIKRASIS TRENIUOTĖS ETAPAS**

Tai pagrindinė treniruotės dalis. Pasirinkite savo tempą taip, kad būtų pasiektas Jūsų amžių atitinkantis pulsas (žr. toliau pateiktą iliustraciją).



**3. ATSIPALIAIDAVIMO ETAPAS**

Nepamirškite, kad raumenys negali būti per daug įtempti.

Šis etapas leidžia sulėtinti kraujo apytaką ir atpalaiduoti raumenis. Kartojami apšilimo pratimai.

**GALIMI GEDIMAI IR JŲ TAISYMAS**

**DĖMESIO!** Garantija negalios, jeigu įrenginio korpusas bus atidarytas be išankstinės konsultacijos su gamintojo servisu. Jeigu įtariate, kad atsirado gedimas, kurio taisymui būtina atidaryti įrenginio korpusą, kreipkitės į gamintojo servisą.

| <i>Gedimas</i>   | <i>Galimos priežastys</i>   | <i>Šalinimas</i>   |
|--|---|--|
| Įrenginys siūbuoja.                                    | Įrenginys pastatytas ant nelygaus paviršiaus. Po įrenginio atrama yra įrenginio pusiausvyrą trikdantis daiktas.   | Pastatykite įrenginį ant lygaus paviršiaus. Ištraukite po įrenginio atrama esantį daiktą.  |
|  | Netinkamai sumontuotos atramos.   | Tinkamai sumontuokite įrenginio atramas. Sureguliuokite galinės atramos antgalius.   |
|  | Atramos antgaliai uždėti netinkamai ir neišlyginta horizontali padėtis.   | Tinkamai sumontuokite galinę įrenginio atramą. Sureguliuokite galinės atramos antgalius.   |
| Sėdynė arba vairas juda.                               | Sėdynės arba vairo iškyšos varžtai ir rankenėlės neprisukti iki galo.   | Prisukite sėdynės arba vairo iškyšos varžtus ir rankenėles.  |
| Triukšmas naudojimo metu.                              | Netinkamai prisukti elementai.<br>Įrenginio darbo metu gali būti girdimas nedidelis triukšmas, atsiradęs dėl inertinio smagračio judėjimo (įrenginio konstrukcijos savybė). Toks triukšmas neturi įtakos įrenginio darbui. Triukšmas, girdimas sukanant pedalus priešinga kryptimi, atsiranda dėl techninių įrenginio savybių ir neturi jokių neigiamų pasekmių įrenginio darbui. | Kreipkitės į gamintojo servisą.  |
| Triukšmas ir nesklandus darbas.                        | Sugadinti guoliai.  | Kreipkitės į gamintojo servisą.  |
| Treniruotės metu nejaučiamas tinkamas pasipriešinimas. | Neteisingai prijungtas pasipriešinimo reguliavimo laidas.   | Teisingai prijunkite laidą (laikydami montavimo instrukcijos nurodymų).  |
|  | Per laisvas pavaros diržas.   | Kreipkitės į gamintojo servisą.  |
|  | Padidėjo atstumas tarp smagračio ir magnetų.  | Kreipkitės į gamintojo servisą.  |
|  | Sugadintas įtempimo regulatorius.   | Kreipkitės į gamintojo serviso klientų aptarnavimo skyrių.   |
| ----   | Laikiklis nenaudojamas teisingai.   | Kreipkitės į gamintojo servisą.  |
| E-1  | Vartotojo kūno riebalų matavimo metu prietaisas negavo pradinį duomenų.   | Pulso matavimo metu abi rankas laikykite ant pulso jutiklių.   |
| E-2  | Elektros tiekimo sistemos klaida.   | Kreipkitės į gamintojo klientų aptarnavimo centrą.   |
| E-4  | Nurodant vartotojo amžių, ūgį ir svorį, viršyta skaitmeninė skalė.  | Įvesdami vartotojo duomenis, pateikite skalę atitinkančias vertes.   |
| E-7  | Konsolę su dviračiu jungiantys laidai atsijungę arba yra netinkamai prijungti.  | Pirmiausia išjunkite maitinimo šaltinį ir atjunkite laidus, tuomet vėl prijunkite laidus ir įjunkite maitinimo šaltinį. Jeigu klaida pasikartos, šį procesą pakartokite. |

**GARANTIJA**

Lenkijos Respublikos teritorijoje pardavėjas Garanto vardu suteikia įrenginiui 24 mėnesių nuo pardavimo datos garantiją. Parduotoms prekėms suteikta garantija neatmeta, neriboja ir nesustabdo Pirkėjo teisių pagal Vartotojų teisių aktą.

**GARANTIJOS SĄLYGOS**

- Garantija apima tik paslėptus, dėl gamintojo kaltės atsiradusius defektus.
- Parduotuvė arba servisas pripažins garantiją, jeigu klientas pateiks:
  - galiojančią ir teisingai užpildytą garantijos kortelę, patvirtintą pardavėjo antspaudu ir parašu;
  - galiojantį įrenginio įsigijimo dokumentą, kuriame nurodyta pardavimo data;
  - skundą liečiantį įrenginį arba jo dalį.

Jeigu įrenginys bus įsigytas internetinėje parduotuvėje, garantinė kortelė galios, tik pateikus įrenginio įsigijimą patvirtinantį dokumentą (kasos kvitą arba sąskaitą - faktūrą).
- Skundas bus išnagrinėtas per 14 dienų nuo jo pateikimo dienos laikotarpį.
- Garantijos galiojimo metu išaiškėję gamykliniai defektai ir gedimai bus nemokamai taisomi per ne ilgesnį nei 21 diena laikotarpį, skaičiuojamą nuo įrenginio pristatymo į parduotuvę ar servisą dienos.
- Prireikus importuoti atsargines dalis, garantinio remonto laikas gali būti pratęstas, pridėdam dalį importavimui reikalingą laikotarpį, tačiau ne daugiau nei 40 dienų.
- Garantija neapima:
  - mechaninių pažeidimų ir dėl jų atsiradusių defektų,
  - gedimų ir defektų, atsiradusių dėl įrenginio naudojimo ne pagal paskirtį, netinkamo laikymo, montavimo ir priežiūros,
  - eksploatacinių elementų (virvelių, dirželių, guminių elementų, pedalo, putplasčio rankenų, ratukų, guolių, apmušalų) gedimų ir susidėvėjimo,
  - montavimo ir priežiūros darbų, kuriuos pagal naudojimo instrukciją klientas privalo atlikti pats.
- Garantija netaikoma tokiais atvejais:
  - jeigu pasibaigs galiojimo terminas,



- b. jeigu klientas savarankiškai atliks remontą ar įrenginio konstrukcijos modifikavimą, naudodamas neoriginalias dalis,
  - c. jeigu defektas atsiras dėl netinkamo montavimo arba teisingos eksploatacijos taisyklių, nurodytų naudojimo instrukcijoje, nesilaikymo,
  - d. jeigu įrenginys bus naudojamas kitiems nei būtiniai tikslams,
  - e. jeigu gedimai atsiras transportavimo metu.
8. Garantijos kortelės dublikatai nebus išduodami.
9. Garantinio laikotarpio metu klientas turi teisę pareikalauti:
- a. nemokamai pataisyti produktą,
  - b. pakeisti produktą,
  - c. sumažinti kainą,
  - d. nutraukti sutartį ir grąžinti visą sumokėtą sumą.
10. Norėdami pateikti skundą:
- a. pateikite skunde nurodytą produktą arba jo dalį,
  - b. pateikite įrenginio įsigijimo įrodymą, kuriame nurodytas pardavėjo pavadinimas ir adresas, pirkimo data ir vieta, produkto tipas, arba galiojančią garantijos kortelę, patvirtintą parduotuvės antspaudu.
  - c. Jeigu įrenginys bus pristatytas nešvarus, servisas gali jo nepriimti arba, klientui davus raštišką sutikimą, jį išvalyti kliento sąskaita.
11. Jeigu skundas bus pripažintas pagrįstu, įrenginys bus pataisytas, pakeistas į naują arba klientui bus grąžinti pinigai. Įrenginio transporto klientui išlaidas padengia gamintojo servisas.
12. Jeigu skundas bus pripažintas nepagrįstu, klientas gaus išsamų tokio sprendimo pagrindimą bei per 14 dienų laikotarpį nuo sprendimo įteikimo dienos įrenginys bus išsiųstas klientui. Transporto išlaidas padengia klientas.

**GARANTIJOS KORTELĖ**

|                     |   |
|---------------------|---|
| Gaminio pavadinimas | Pardavimo data  |
| EAN kodas           | Pardavėjo antspaudas ir parašas<br>(Netaikoma, jeigu įrenginys įsigytas<br>internetinėje parduotuvėje. Žr.<br>„Garantijos sąlygos“, 2 pkt.) |

Informacija liečia įrenginį, kurį į šalies rinką įvedė bendrovė „Morele.net Sp. z o.o.“, įsikūrusi adresu al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krokuva, Lenkija. Įrenginio svoris nurodytas ant pakuotės. Panaudotą įrangą atiduodami į atliekų surinkimo punktą, saugote aplinką ir žmonių sveikatą nuo galimo neigiamo poveikio, kurį gali sukelti netinkamas atliekų tvarkymas.



Įrenginys skirtas buitiniam naudojimui. Kompiuteris turi CE ir RoHS sertifikatą. Kompiuteris atitinka EN957 standarto reikalavimus.

ĮRENGINYS NĖRA PRITAIKYTAS KOMERCINIAMS TIKSLAMS ARBA PROFESIONALIAM SPORTUI. GARANTIJA NEBUS TAIKOMA, JEIGU GAMINYS BUS NAUDOJAMAS NE PAGAL PASKIRTĮ ARBA NESILAIKANT GARANTIJOS SĄLYGŲ.

SERVISAS Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Lenkija

GAMINTOJAS Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krokuva, Lenkija NIP: 9451972201, KRS: 0000390511

Pagaminta Kinijoje.

## CZ Příručka uživatele

Vážený uživateli,  
před tím, než zahájíte smontování zařízení a začnete je používat, seznamte se s následujícím návodem na použití. Tento návod obsahuje důležité informace týkající se bezpečného používání a údržby zařízení. Ponechte si příručku, abyste měli možnost pozdějšího využívání informací týkajících se údržby nebo objednávání náhradních dílů.

### TECHNICKÉ ÚDAJE

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Napájení                     | Síťový adaptér<br>Input: AC 100-240V<br>Output: 9VDC 1000mA                |
| Hmotnost                     | 87,6 kg  |
| Provozní teplota             | 0°C až +40°C   |
| Teplota skladování           | -10°C až +60°C   |
| Maximální hmotnost uživatele | 150 kg   |
| Třída použití                | Třída H  |
| Přesnostní třída             | Třída C  |
| Rychlost                     | 0,0-99,9 km/h  |
| Výrobní norma (hlavní)       | EN 20957-1:2013  |
| Určení                       | Elektromagnetický eliptický<br>crossoverový treňažér pro domácí<br>použití |

### BEZPEČNOST

**POZOR!** Zařízení lze používat výhradně v souladu s jeho určením, to znamená k tréninku dospělých osob. Každé jiné použití zařízení může být nebezpečné. Výrobce nemůže nést odpovědnost za škody, které byly způsobeny nesprávným používáním zařízení.

- Zařízení bylo navrženo a zkonstruováno s využitím nejnovějších znalostí z oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, které by mohly být potenciální příčinou úrazu, byly odstraněny případně zajištěny.
- Neodborné opravy a úpravy nejsou přípustné.
- Jednou za měsíc až dva měsíce zkontrolujte, zda jsou šrouby, vruty a matice řádně utaženy.
- Za účelem trvalého zajištění bezpečnosti pravidelně (tedy jednou za rok) zařízení kontrolujte a zajišťujte jeho údržbu ve specializované prodejně.
- Veškeré změny na zařízení, které nebyly popsány v tomto návodu, mohou být příčinou poškození nebo bezprostředně ohrožovat zdraví a život cvičící osoby. Změny na zařízení mohou provádět výhradně zaměstnanci servisu výrobce nebo jimi v tomto rozsahu vyškolené osoby.
- Na veškerá zařízení se vztahují stále vyvíjené inovační postupy, jejichž účelem je zajistit vysokou kvalitu treňažéru. Z tohoto důvodu si výrobce vyhrazuje právo zavádět technické změny.
- Veškeré otázky nebo pochybnosti spojené se zařízením směřujte na specializovanou prodejnu.



**POZOR! Dodržujte pravidla všeobecných předpisů a bezpečnostní opatření platné pro zacházení s elektrickými zařízeními.**

- **Zařízení je napájeno síťovým napětím 230 V.**
- Veškerá elektrická zařízení během provozu vysílají elektromagnetické záření. Pokud jsou v blízkosti elektronického řídicího systému nebo ovládacích ústrojí, mohou být některé hodnoty (např. tep) změněny.
- **POZOR!** Nikdy neprovádějte na vlastní ruku žádné změny v elektrické síti. Provedení těchto změn svěřujte specialistům.
- **POZOR!** Pamatujte, že před zahájením jakýchkoliv oprav, údržby nebo čištění zařízení je třeba vytáhnout zástrčku napájecího kabelu z elektrické zásuvky.
- Nepoužívejte k zapojení zařízení prodlužovací kabely.

- Pokud nebudete zařízení po delší dobu používat, vytáhněte jeho zástrčku z elektrické zásuvky.
- Věnujte pozornost tomu, aby elektrický kabel nebyl stlačený a jeho umístění nezpůsobilo nebezpečí zakopnutí.

### UZEMNĚNÍ

Uzemnění chrání proti nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Eliptický má kabel napájení a zástrčku s uzemněním. Zástrčka musí být zapojena do řádně nainstalované a správně uzemněné zásuvky.

**NEBEZPEČÍ!** Nesprávné zapojení kabelu může způsobit nebezpečí úrazu elektrickým proudem. V případě jakýchkoliv podezření, že zařízení není správně uzemněné, kontaktujte servis nebo elektrikáře s příslušným oprávněním.

- Před zapojením zařízení k napájení se přesvědčte, že místní napětí odpovídá druhovi zástrčky.
- Pokud by se zástrčka nehodila do elektrické zásuvky, neměňte ji. V takovém případě objednejte u elektrikáře s příslušnou kvalifikací nainstalování jiné zásuvky.

**POZOR!** Osoby, které pobývají během používání zařízení v jeho blízkosti, je třeba upozornit na případná ohrožení. Zvláštní opatření dodržujte v přítomnosti dětí.

**POZOR!** Před zahájením cvičení konzultujte s lékařem, zda ve vašem případě nejsou zdravotní kontraindikace trénování na zařízení. Na základě názoru odborníka si můžete vypracovat svůj tréninkový plán. Nesprávně zvolený program nebo nadměrné cvičení mohou být nebezpečné vašemu zdraví i životu.

**UPOZORNĚNÍ! Systémy sledování tepu mohou být nepřesné. Nadměrná námaha během cvičení může způsobit uraz nebo smrt. Čítíte-li slabost ihned ukončete cvičení.**

**POZOR!** Bezpodmínečně dodržujte pravidla trénování uvedena v tomto návodu.

- Při volbě místa k vedení tréninku zohledněte potřebu zajistit bezpečné vzdálenosti od případných překážek. Neumísťujte zařízení v blízkosti komunikačních tahů (cest, brán, průchodů apod.).
- Nepoužívejte posilovací stroj v přímé blízkosti stěny. Šířka bezpečnostní zóny musí přesahovat šířku stroju a její minimální šířka je 2000 mm.

**POZOR!** Během montáže zařízení dodržujte opatření a nedovolte, aby poblíž pobývaly děti. Během montáže se používají drobné části (matice, šrouby apod.), které by děti mohly spolknout.

### ZBYTKOVÉ RIZIKO

- Nebude-li použito zabezpečení proti pádu nebo bude, jenže špatně, zbytková rizika stále existují, tj. pád osoby může způsobit odřeniny, modřiny, zlomeniny nebo v nejhorším případě i smrt.
- Existuje zbytkové riziko náhodného přetížení cvičící osoby nesprávnou obsluhou nebo špatným hodnocením a také nesprávným zasláním údajů (kvůli elektromagnetickému rušení, chybě softwaru atd.). I nejlepší zabezpečení softwaru a posilovacího stroje nevylučuje softwarovou nebo hardwarovou chybu a teoretický může způsobit přetížení cvičící osoby.
- Produkt je elektrickým spotřebičem, proto nelze vyloučit úraz elektrickým proudem, který může způsobit úmrtí.
- Nelze vyloučit zbytkové riziko udušení.
- Riziko lze omezit dodržováním bezpečnostních pokynů uvedených v návodu k obsluze.
- Nelze vyloučit, že náhodné nebo nepovolené použití způsobí jiné neuvedené riziko, nebo uvedené riziko bylo hodnocené špatně.

Hodnocení rizik bylo provedeno na základě „současného stavu zařízení“. Z provedeného hodnocení a kontroly produktu vyplývá,

že pravděpodobnost výskytu nepřipustného rizika je téměř nulová. Spotřebič (jeho konstrukce, způsob fungování a použití) nezpůsobí — za běžných podmínek — neodůvodněné riziko pro cvičící osoby a třetí osoby.

#### ZNAČENÍ OBALŮ PŘI PŘEPRAVĚ



Neklopit.  
Nenaklánět.



Křehké. Možnost poškození. Věnujte dostatečnou pozornost.



Zabraňte pádu.



Chránit před vlhkem.



Obal vhodný k recyklaci.



Pozor! Těžký produkt.

#### OBSLUHA

Před zahájením tréninku se přesvědčte, že bylo zařízení správně smontováno.

- Před zahájením prvního tréninku se seznamte se všemi funkcemi a možnostmi nastavování zařízení.
- Zařízení má součásti, které by mohly korodovat. Z toho důvodu se nedoporučuje, aby stálo ve vlhkém prostředí. Věnujte také pozornost tomu, aby zařízení (především jeho vnitřní součásti a elektronika) nebylo vystaveno styku s vodou, nápoji, potem apod.
- Zařízení je určeno pouze k tréninku dospělých osob a v žádném případě není hračkou pro děti. Pokud na vlastní zodpovědnost dovolíte, aby je používaly děti, bezpodmínečně jim vysvětlíte, jak se má správně používat, a trvale je dozorujete.
- Zařízení není vhodné k terapeutickým účelům.
- Při provozu zařízení se mohou vyskytovat tiché šумы při setrvačném pohybu běžeckého pásu, které vyplývají z druhu konstrukce. Nemají žádný vliv na fungování zařízení. V případě rotopedů a eliptických trenažerů je potenciální šumění slyšitelné při šlapaní do pedálů v protisměru dáno technickými důvody a nezpůsobí žádné negativní následky.
- Emise hluku je větší při zatížení než bez zatížení.
- Před zahájením každého tréninku zkontrolujte, zda jsou v pořádku všechna zajištění a šroubové a jiné spoje.
- Během tréninku na zařízení pamatujte na správnou obuv (sportovní obuv).

#### ÚDRŽBA ZAŘÍZENÍ

Pravidelně provádějte údržbu zařízení. Následující činnosti provádějte minimálně jednou za 20 hodin provozu rotopedu.

#### MONTÁŽNÍ SCHÉMA (→ Viz strana 2)

**UPOZORNĚNÍ!** Zabraňte se používat díly jiných dodavatelů než výrobce.

#### SEZNAM SOUČÁSTEK

| Č.   | POPIS                           | MNOŽSTVÍ | Č.    | POPIS                             | MNOŽSTVÍ |
|------|---------------------------------|----------|-------|-----------------------------------|----------|
| 1    | Hlavní rám                      | 1        | 35    | Nylonová krytka M10               | 2        |
| 2    | Vodící rám                      | 1        | 36    | Pedál                             | 2        |
| 3    | Vzpěra válečku                  | 2        | 37    | Podložka D8*D30*2                 | 4        |
| 4    | Sloupek řídicí                  | 1        | 38    | Křížový šroub M6*20               | 10       |
| 5L/R | Sloupek levého/pravého pedálu   | 1/1      | 39    | Oválná krytka                     | 4        |
| 6L/R | Rameno rukojeti levé/pravé      | 1/1      | 40    | Nabíječka                         | 1        |
| 7L/R | Rukojeť levá/pravá              | 1/1      | 41    | Kabel čidla                       | 1        |
| 8    | Krytka                          | 2        | 42    | Univerzální spojka                | 2        |
| 9    | Vnitřní šestihranný šroub M8*16 | 10       | 43    | Vnitřní šestihranný šroub M8*25   | 1        |
| 10   | Pružinová podložka D8           | 12       | 44    | Prodloužení kabelu čidla          | 1        |
| 11   | Velká plochá podložka           | 2        | 45L/R | Levá/pravá krytka sloupku řídicí  | 1/1      |
| 12   | Plastová objímka                | 6        | 46    | Šestihranný šroub M10*67          | 2        |
| 13   | Křížový šroub M6*15             | 8        | 47    | Šestihranný šroub M10*25          | 1        |
| 14   | Hliníková kolejnice             | 4        | 48    | Pružinová podložka D10            | 3        |
| 15   | Oválná krytka                   | 2        | 49    | Oblouková podložka D10*D25*2, R28 | 1        |
| 16   | Hliníková krytka                | 1        | 50    | Kolečko                           | 2        |

- Překontrolujte pohyblivé části zařízení. Pokud nejsou dostatečně namazané, použijte mazivo na cyklistická ložiska.
- Překontrolujte stav takových prvků, jako jsou šrouby a matice. Pečujte o to, aby byly dobře utaženy.
- Po každém tréninku otřete pot ze zařízení. Věnujte pozornost tomu, aby displej neměl kontakt a vodou ani vlhkem.
- K čištění zařízení používejte výhradně vodu s mýdlem. Nepoužívejte čisticí prostředky.
- Uchovávejte zařízení na suchém a teplém místě.
- Nevystavujte zařízení působení slunečního záření.

#### ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Zařízení se dodává v obalu, aby bylo chráněno proti případnému poškození během dopravy. Obaly jsou z recyklovatelného materiálu. Vyhazujte je do příslušných barevných nádob na tříděný odpad. Chraňte životní prostředí a nevyhazujte vypotřebované baterie do domácího odpadkového koše. Odevzdávejte je v místě, kde byly koupeny nebo na místech určených k jejich sběru.

Opotřebovaná elektrická zařízení (včetně počítačů) jsou recyklovatelná – nevyhazujte je spolu s komunálním odpadem, protože by mohly obsahovat zdraví a životnímu prostředí nebezpečné látky. Prosíme, abyste aktivně pomáhali při správném hospodaření s přírodními zdroji a ochraně životního prostředí tím, že předáte opotřebovaná zařízení do sběrného dvora, kde se tato zařízení sbírají.

#### MONTÁŽ

Montáž zařízení musí být provedena pečlivě dospělou osobou.

V případě pochybností požádejte o pomoc někoho s většími zkušenostmi v této oblasti.

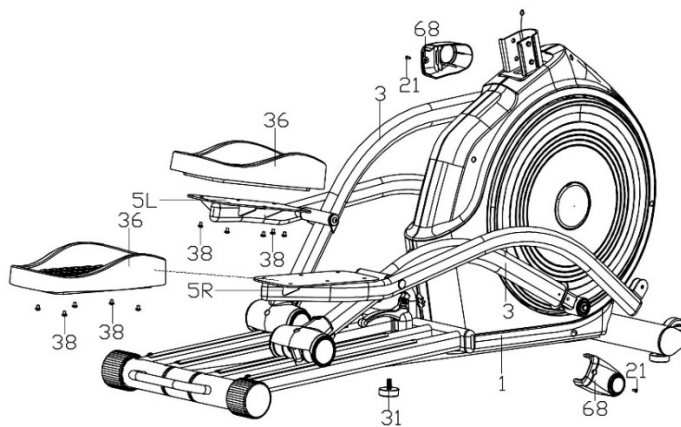
- Před zahájením montování se přesvědčte, zda v dodané se zařízením sadě jsou všechny části ze seznamu součástek a zda se některé součástky neznížily při dopravě. Pokud něco chybí nebo máte nějaké výhrady, kontaktujte prodejce.
- Seznamte se s obrázky a vysvětleními a proveďte montáž podle postupu a pořadí uvedeného v návodu na montáž.
- Během montáže zachovejte opatrnost. Při používání nářadí a součástek existuje riziko poranění.
- Pamatujte na zajištění bezpečného okolí. Nerozkládejte nářadí a montážní prvky chaotickým způsobem. Pamatujte, že fólie a jiné umělohmotné obaly mohou ohrozit děti udušením.
- Montážní prvky potřebné k provedení jednotlivých kroků z montážního návodu jsou uvedeny na obrázcích a ve vysvětlivkách. Použijte je v souladu s montážním návodem.
- V první fázi montáže neutahujte součásti až nadoraz. Udělejte to až potom, co budou umístěny všechny prvky a když se přesvědčíte, že jsou správně usazené.
- Výrobce si vyhrazuje právo na předběžné namontování některých součástí.

|    |                                    |   |         |                                     |       |
|----|------------------------------------|---|---------|-------------------------------------|-------|
| 17 | Prstenec                           | 1 | 51      | Šestihránná krytka M12              | 2     |
| 18 | Ponorný prstenec                   | 1 | 52      | Kabel měřiče tepové frekvence       | 2     |
| 19 | Vnitřní šestihránný šroub M5*4     | 2 | 53      | Kulatá krytka                       | 2     |
| 20 | Spojovací osa                      | 1 | 54      | Šestihránný šroub M8*35             | 2     |
| 21 | Křížový šroub M5*10                | 3 | 55      | Objímka                             | 2     |
| 22 | Kryt úchytu                        | 1 | 56L/R   | Kryt tyče na levý/pravý pedál       | 2/2   |
| 23 | Úchyt                              | 1 | 57L/R   | Kryt ramene levé/pravé rukojeti     | 2/2   |
| 24 | Nylonová matice M5                 | 1 | 58      | Ložisko                             | 4     |
| 25 | Vnitřní šestihránný šroub M5*30    | 1 | 59      | Objímka                             | 4     |
| 26 | Vnitřní šestihránný šroub M8*25    | 1 | 60      | Šestihránný šroub M8*15             | 2     |
| 27 | Plochá podložka D8*D16*1,5         | 3 | 61      | Vlnová podložka                     | 2     |
| 28 | Nylonová krytka M8                 | 3 | 62      | Samořezný šroub Phillips ST 4,2x1 8 | 15    |
| 29 | Kompresovaná pružina               | 1 | 63      | Počítač                             | 1     |
| 30 | Zástrčka                           | 1 | 64      | Křížový šroub                       | 4     |
| 31 | Nastavitelná vyrovnávací patka     | 3 | 65a/b/c | Kryt tyče řídítek                   | 1/1/1 |
| 32 | Oblouková podložka D8*D20*1,5, R20 | 6 | 66      | Úchyt                               | 2     |
| 33 | Vnitřní šestihránný šroub M10*45   | 2 | 67      | Kryt                                | 2     |
| 34 | Plochá podložka D10*D20*2          | 4 | 68      | Kryt spojovací tyče                 | 2     |

## NÁVOD NA MONTÁŽ

**POZOR!** Během montáže dodržujte následující kroky a používejte nářadí připojené k výrobku.

Na montování zařízení připravte místo příslušné velikosti. Vzhledem k velké hmotnosti některých částí se doporučuje, aby montáž prováděly dvě osoby.

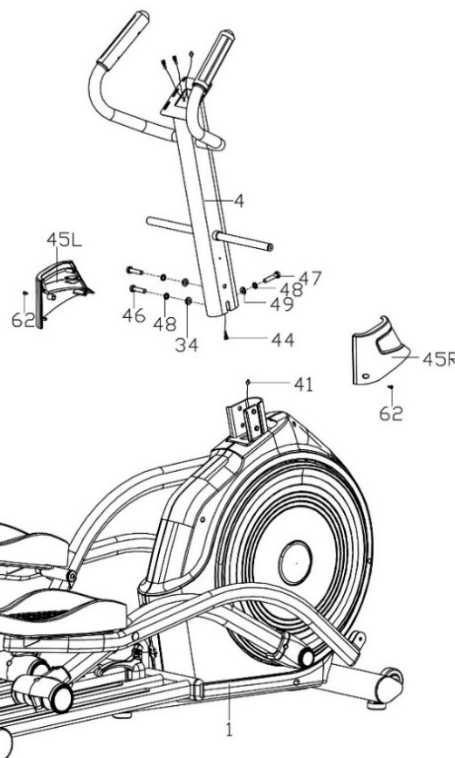


### KROK 1.

Namontujte nastavitelnou vyrovnávací patku (31) na hlavní rám (1), a dále nasadte oba kryty spojovací tyče (68) na obě vzpěry válečku (3) pomocí křížových šroubů (21).

Připevňte pedály (36) na tyčky pedálů (5L/R) pomocí křížových šroubů (38).

**POZOR!** Před instalací podstavec odstraňte plastový nebo lepenkový přepravní zámek, pokud existuje.



### KROK 2.

Nejprve spojte kabel měřiče tepové frekvence (41) s prodloužení (44).

Namontujte tyč řídítek (4) na hlavní rám (1) pomocí šestihránných šroubů (46) (47), pružinových podložek (48), plochých podložek (49) a obloukových podložek (34).

Pak namontujte levý a pravý kryt tyče řídítek (45L/R) na hlavní rám (1) pomocí samořezných šroubů (62).

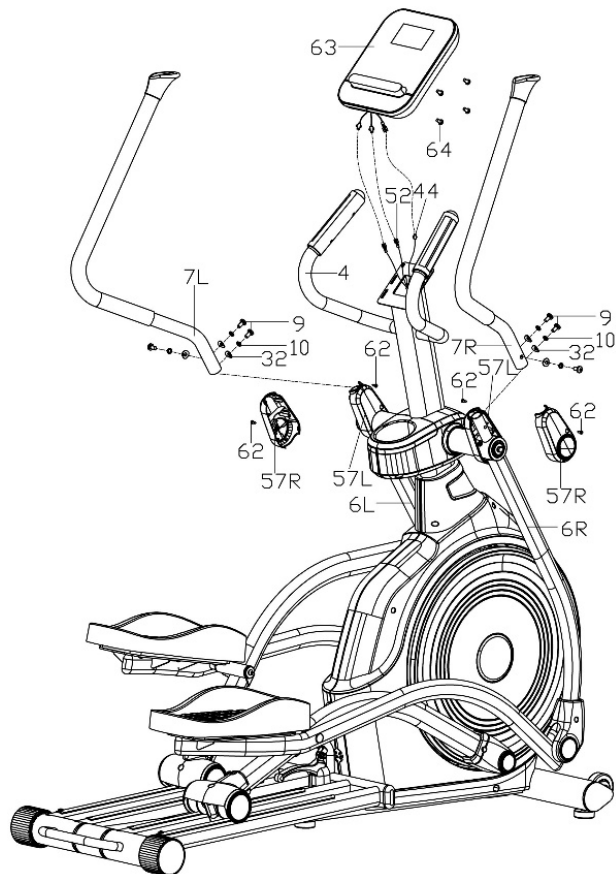
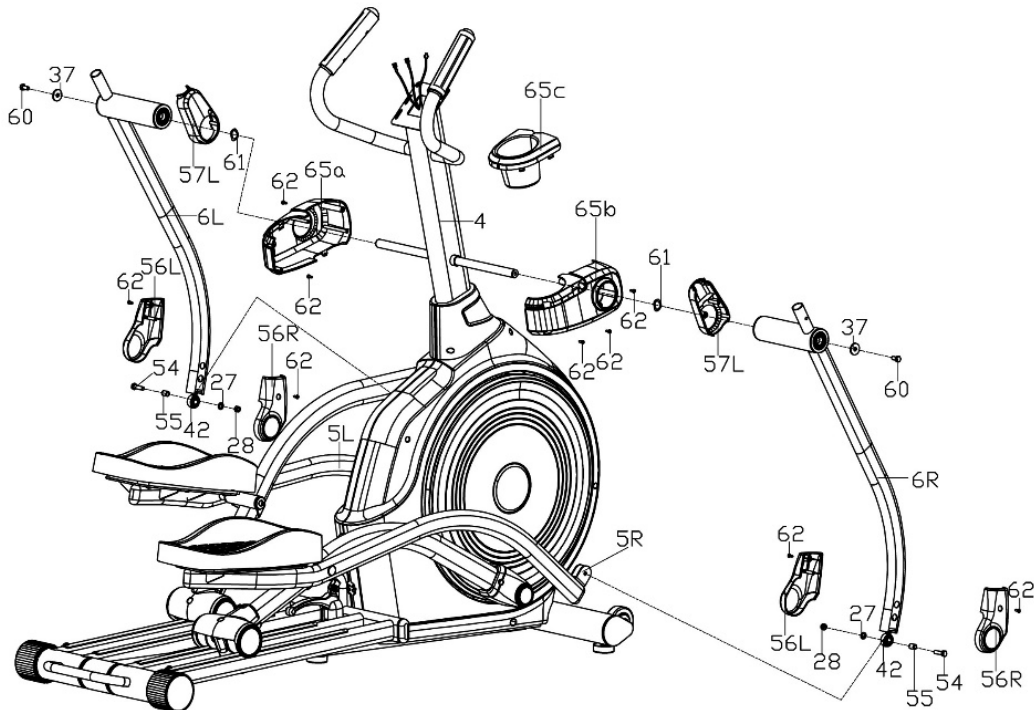
**POZOR!** Levá a pravá část jsou označeny písmeny "R" pro pravou a "L" pro levou část.

**KROK 3.**

Namontujte levé a pravé rameno rukojeti (6L/R), levý kryt ramene rukojeti (57L) a všechny tři součásti krytu tyče řídítek (65a/b/c) na tyči řídítek (4) pomocí šestihranných šroubů (60), pružinových podložek (10), plochých podložek (37) a vlnových podložek (61). Prozatím je neutahujte nadoraz.

Spojte levé a pravé rameno rukojeti (6L/R) s levou a pravou tyčkou pedálů (5L/R) pomocí šestihranných šroubů (54), objímky (55), univerzální spojky (42), ploché podložky (27) a nylonové krytky (28). Potom dotáhněte šestihranné šrouby (60).

Namontujte kryty tyče na pedály (56L/R) na obou ramenech rukojeti (6L/R) pomocí samořezných šroubů (62).

**KROK 4.**

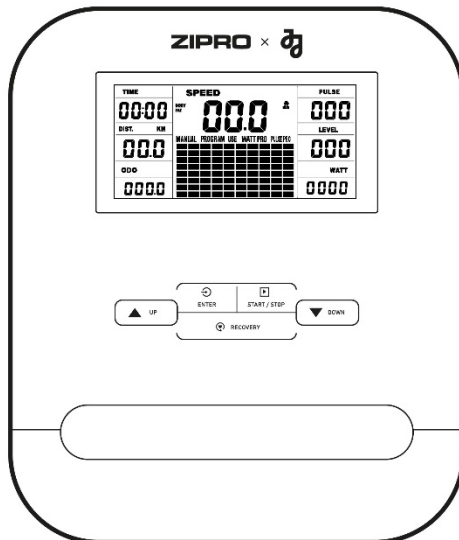
Namontujte obě rukojeti (7L/R) na ramenech rukojeti (6L/R) pomocí vnitřních šestihranných šroubů (9), pružinových podložek (10) a obloukových podložek (32). Potom přišroubujte obě součásti krytu ramene rukojeti (57L/R) na obě ramena rukojeti (6L/R) pomocí samořezných šroubů (62).

Připojte kabely měřiče tepové frekvence (52) a prodloužení (44) na kabely počítače (63), a potom přišroubujte počítač (63) na tyč řídítek (4) pomocí křížových šroubů (64).

Zapojte nabíječku (40) do zásuvky a kabel zapněte do zásuvky na zadní straně hlavního rámu, jak je znázorněno na obrázku.

**NASTAVENIE**

Délka kroku Délka kroku se nastavuje nastavením úhlu vodičích lišt. Jsou možná 3 nastavení: 5°, 10°, 15°. Páčka pro změnu nastavení se nachází na zadní straně krytu. Chcete-li změnit nastavení, stiskněte a podržte rukojeť a současně ji zvedněte nebo spusťte do požadované polohy. Po nastavení uvolněte rukojeť a zajistěte kolejnici. Správně uzamčená výška je indikována cvaknutím. POZOR: Při změně nastavení buďte opatrní. Při zvedání nebo spuštění se nedotýkejte kolejnici ani jiných součástí. Nedovolte, aby s pákami manipulovaly děti. Při nesprávné obsluze hrozí nebezpečí nehody.

**NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČE**

Před používáním odstraňte ochrannou fólii z displeje počítače.

**POČÍTAČ (MODEL)**

EBIC04PRO

**ZAPÍNÁNÍ**

Počítač se spustí po připojení napájení. Během 2 vteřin se na obrazovce zobrazí všechny prvky.

**AUTO ON/OFF**

Počítač se vypne, když bude setrvačnický uvezen do pohybu nebo bude stlačené libovolné tlačítko.

Počítač se vypne automaticky po 4 minutách nečinnosti.

**RESET POČÍTAČE**

Stisknutím a podržením tlačítka **START/STOP** po dobu 2 sekund počítač resetujete. Současným stisknutím a podržením tlačítek **ENTER** a **START/STOP** po dobu 2 sekund počítač a uložené hodnoty a programy zcela vynulujete.

**FUNKCE (SPECIFIKACE)**

- **ENTER** - v režimu STOP slouží k potvrzení volby; v režimu START umožňuje změnit zobrazení rychlosti nebo otáček nebo automaticky přepnout.
- **START/STOP** - slouží ke spuštění nebo zastavení tréninku.
- **UP** - v režimu STOP, když bliká bodová matice, slouží ke změně programu. Když hodnota v okénku bliká, slouží ke zvýšení aktivní hodnoty. V režimu START umožňuje zvýšit úroveň odporu (LEVEL).
- **DOWN** - v režimu STOP, když bliká bodová matice, slouží ke změně programu. Když hodnota v okénku bliká, slouží ke snížení aktivní hodnoty. V režimu START umožňuje snížit úroveň odporu (LEVEL).
- **RECOVERY** - umožňuje kontrolovat vaši kondici a úroveň tréninku na základě rychlosti, s jakou klesá vaše tepová frekvence po tréninku. V režimu PULSE RECOVERY stisknutím ukončíte program.

**FUNKCE (SPECIFIKACE)**

|                   |   |                  |
|-------------------|---|------------------|
| TIME              | Počítá celkový čas cvičení od začátku do konce.<br>Nastavení cílového času.   | 00:00-99:59 min  |
| SPEED             | Zobrazuje aktuální rychlost.  | 0,0-99,9 km/h    |
| LEVEL             | Zobrazuje aktuální úroveň odporu.   | 1-32             |
| DISTANCE          | Počítá celkovou vzdálenost od začátku do konce cvičení.<br>Ujetá vzdálenost.  | 0,00-99,90 km    |
| ODO               | Počítá celkovou ujetou vzdálenost.  | 0,0-999,9 km     |
| CALORIES          | Počítá celkový počet spálených kalorií od začátku do konce cvičení.<br>(Měření je orientační pro porovnání různých cvičení, nelze je použít pro léčbu). | 0,0-999 kcal     |
| RPM               | Zobrazuje kadenci (otáčky za minutu).<br>Zobrazení v grafické podobě - sloupec na levé straně obrazovky.  | 0-999 otáček/min |
| PULSE             | Zobrazí aktuální puls.  | 60-240 BPM       |
| WATT              | Počítá spotřebu energie během tréninku.   | 0-999            |
| MANUAL            | Programová příručka.  |                  |
| PROGRAM P1-P10    | Výběr jednoho z 10 předprogramovaných programů.   |                  |
| USE P11-P15       | Volba uživatele U1-U5.<br>Uživatelská volba programu.   |                  |
| WATT PRO P16      | Řízený program WATT.  |                  |
| PULSE PRO P17-P20 | HRC program řízený srdeční frekvencí.   |                  |
| BODY FAT P21      | Měření tělesného tuku.  |                  |

**MATRIX**

V každém sloupci je 10 sloupců zátěžových sloupců a 8 polí. Každý sloupec představuje 3 minuty tréninku (bez změny hodnoty TIME) a každé pole představuje 4 úrovně zátěže.

**MANUÁLNÍ PROGRAM**

- Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** vyberte program MANUAL. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** změňte úroveň odporu (LEVEL). Výchozí nastavení je úroveň 1.
- Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES) a puls (PULSE). Potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.
- Trénink zahájíte stisknutím tlačítka **START/STOP**.
- Během tréninku můžete měnit úroveň intenzity (LEVEL) stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
- Trénink zastavíte stisknutím tlačítka **START/STOP**.

**PŘEDDEFINOVANÝ PROGRAM**

**P1:** ROLLING **P2:** VALLEY **P3:** **P4:** RAMP **P5:** HORY

**P6:** INTERVALOVÝ **P7:** KARDIO **P8:** VYTRVALOSTNÍ **P9:** SVAH **P10:** RALLYE

- Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** vyberte program P01, P02, P03... P10. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** změňte úroveň odporu (LEVEL). Výchozí nastavení je úroveň 1.
- Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte dobu tréninku (TIME). Výběr potvrďte tlačítkem **ENTER**.
- Trénink zahájíte stisknutím tlačítka **START/STOP**.
- Během tréninku můžete měnit úroveň intenzity (LEVEL) stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
- Trénink zastavíte stisknutím tlačítka **START/STOP**.

**UŽIVATELSKÝ PROGRAM**

- Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** vyberte program U1-U5. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** změňte úroveň odporu (LEVEL). Výchozí nastavení je úroveň 1.
- Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES) a puls (PULSE). Výběr potvrďte tlačítkem **ENTER**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte úroveň odporu.
- Trénink je rozdělen do 8 fází, z nichž každá je symbolizována samostatným sloupcem. Pro každý sloupec můžete nastavit úroveň zátěže.
- Trénink zahájíte stisknutím tlačítka **START/STOP**.
- Trénink zastavíte stisknutím tlačítka **START/STOP**.

| TIME     | USER | SPEED | PULSE |
|----------|------|-------|-------|
| 00:00    |      | 00.0  | 000   |
| DIST. KM |      |       | LEVEL |
| 00.0     |      |       | 000   |
| ODO      |      |       | WATT  |
| 0000     |      |       | 0000  |

| TIME     | SPEED | PULSE |
|----------|-------|-------|
| 0:00     | 0.0   | P     |
| DIST. KM |       | LEVEL |
| 0.0      |       | 12    |
| ODO      |       | WATT  |
| 00       |       | 0     |

| TIME     | PULSE   | TIME     | PULSE   |
|----------|---------|----------|---------|
| 0:00     | P 1     | 0:00     | P 2     |
| DIST. KM | PROGRAM | DIST. KM | PROGRAM |
| 00       | 8       | 00       | 24      |
| ODO      | WATT    | ODO      | WATT    |
| 00       | 0       | 00       | 0       |
| 0:00     | P 3     | 0:00     | P 4     |
| DIST. KM | PROGRAM | DIST. KM | PROGRAM |
| 00       | 4       | 00       | 8       |
| ODO      | WATT    | ODO      | WATT    |
| 00       | 0       | 00       | 0       |
| 0:00     | P 5     | 0:00     | P 6     |
| DIST. KM | PROGRAM | DIST. KM | PROGRAM |
| 00       | 4       | 00       | 8       |
| ODO      | WATT    | ODO      | WATT    |
| 00       | 0       | 00       | 0       |
| 0:00     | P 7     | 0:00     | P 8     |
| DIST. KM | PROGRAM | DIST. KM | PROGRAM |
| 00       | 12      | 00       | 12      |
| ODO      | WATT    | ODO      | WATT    |
| 00       | 0       | 00       | 0       |
| 0:00     | P 9     | 0:00     | P 10    |
| DIST. KM | PROGRAM | DIST. KM | PROGRAM |
| 00       | 8       | 00       | 12      |
| ODO      | WATT    | ODO      | WATT    |
| 00       | 0       | 00       | 0       |

| TIME     | PULSE | TIME | PULSE |
|----------|-------|------|-------|
| 0:00     | P 11  |      |       |
| DIST. KM | USE   |      |       |
| 0.0      | 1     |      |       |
| ODO      | WATT  |      |       |
| 00       | 0     |      |       |

| TIME     | PULSE | TIME     | PULSE |
|----------|-------|----------|-------|
| 0:00     | P 12  | 0:00     | P 13  |
| DIST. KM | USE   | DIST. KM | USE   |
| 00       | 1     | 00       | 1     |
| ODO      | WATT  | ODO      | WATT  |
| 00       | 0     | 00       | 0     |
| 0:00     | P 14  | 0:00     | P 15  |
| DIST. KM | USE   | DIST. KM | USE   |
| 00       | 1     | 00       | 1     |
| ODO      | WATT  | ODO      | WATT  |
| 00       | 0     | 00       | 0     |

## PROGRAM WATT

- Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** vyberte program WATT PRO P16. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.
- Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES) a puls (PULSE). Výběr potvrďte tlačítkem **ENTER**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte cílovou hodnotu WATT.
- Trénink zahájíte stisknutím tlačítka **START/STOP**.
- Systém automaticky nastaví úroveň odporu.
- Trénink zastavíte stisknutím tlačítka **START/STOP**.

|          |      |                  |       |     |
|----------|------|------------------|-------|-----|
| TIME     | 0:00 | P 16<br>WATT PRO | PULSE | P   |
| DIST. KM | 0.0  |                  | LEVEL | 8   |
| ODO      | 00   |                  | WATT  | 100 |
|          |      |                  |       |     |

## PROGRAM ŘÍZENÝ SRDEČNÍ FREKVENCÍ HRC

**P17:** 55% **P18:** 75% **P19:** 95%

- Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** vyberte program PULSE PRO P17-P19. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.
- Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE) a kalorie (CALORIES). Výběr potvrďte tlačítkem **ENTER**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyberte svůj věk.
- Trénink zahájíte stisknutím tlačítka **START/STOP**.
- Trénink zastavíte stisknutím tlačítka **START/STOP**.

|           |      |       |   |           |      |       |   |
|-----------|------|-------|---|-----------|------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | PULSE | P | TIME USER | 0:00 | PULSE | P |
| DIST. KM  | 0.0  | LEVEL | 1 | DIST. KM  | 0.0  | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   | WATT  | 0 | ODO       | 00   | WATT  | 0 |
|           |      |       |   |           |      |       |   |

|           |      |       |    |
|-----------|------|-------|----|
| TIME USER | 0:00 | PULSE | P  |
| DIST. KM  | 0.0  | LEVEL | 11 |
| ODO       | 00   | WATT  | 0  |
|           |      |       |    |

|           |      |                 |       |     |
|-----------|------|-----------------|-------|-----|
| TIME USER | 0:00 | 35<br>PULSE PRO | PULSE | 138 |
| DIST. KM  | 0.0  |                 | LEVEL | 1   |
| ODO       | 00   |                 | WATT  | 0   |
|           |      |                 |       |     |

## P20: ♥

- Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** vyberte program PULSE PRO 20. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.
- Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE) a kalorie (CALORIES). Výběr potvrďte tlačítkem **ENTER**.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** nastavte libovolný cílový puls.
- Trénink zahájíte stisknutím tlačítka **START/STOP**.
- Trénink zastavíte stisknutím tlačítka **START/STOP**.

|           |      |                  |       |   |
|-----------|------|------------------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P20<br>PULSE PRO | PULSE | P |
| DIST. KM  | 0.0  |                  | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   |                  | WATT  | 0 |
|           |      |                  |       |   |

**POZOR!** Během cvičení závisí hodnota tepové frekvence na úrovni odporu a rychlosti. Program PULSE je navržen tak, aby zajistil, že tepová frekvence uživatele bude v rámci nastavené hodnoty. Když počítač zjistí, že aktuální tepová frekvence je vyšší než nastavená hodnota, automaticky sníží úroveň odporu, aby cvičení zpomalil. Pokud je aktuální tepová frekvence nižší než nastavená tepová frekvence, zvýší odpor.

## BODY FAT

- V režimu **STOP** stiskněte tlačítko **BODY FAT** a začnete měřit tělesný tuk.
- Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte uživatelské parametry (1-8), výšku (cm), pohlaví, věk (roky), hmotnost (kg). Potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.
- Po potvrzení se spustí měření. po celou dobu měření mějte ruce na snímačích pulsu.
- Po 10 sekundách se na displeji zobrazí hodnota BODY FAT.
- Stisknutím tlačítka **START/STOP** test ukončíte.
- Po 10 sekundách nečinnosti počítač spustí program přizpůsobený výsledkům testu. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka **START/STOP**.

|      |   |                 |       |   |
|------|---|-----------------|-------|---|
| USER | 1 | BODY FAT<br>P21 | PULSE | P |
|      |   |                 | LEVEL | 1 |
|      |   |                 | WATT  | 0 |
|      |   |                 |       |   |

**POZOR!** Pokud není zjištěn žádný pulsu, počítač zobrazí chybu ER.2.

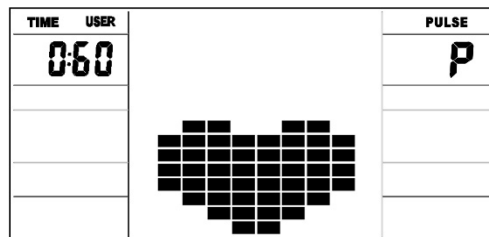
| Pohlaví / věk       | Podváha | Hmotnost normální | Mírná nadváha | Nadváha   | Obezita |
|---------------------|---------|-------------------|---------------|-----------|---------|
| <b>Muži ≤ 30</b>    | < 14%   | 14%~20%           | 20.1%~25%     | 25.1%~35% | > 35%   |
| <b>Muži &gt; 30</b> | < 17%   | 17%~23%           | 23.1%~28%     | 28.1%~38% | > 38%   |
| <b>Žena ≤ 30</b>    | < 17%   | 17%~24%           | 24.1%~30%     | 30.1%~40% | > 40%   |
| <b>Žena &gt; 30</b> | < 20%   | 20%~27%           | 27.1%~33%     | 33.1%~43% | > 43%   |



**RECOVERY**

- Stiskněte tlačítko **RECOVERY** a položte ruce na snímače pulsu.
- **POZOR!** Funkce bude fungovat pouze v případě, že počítač detekuje puls.
- Počítač zobrazí na displeji čas (TIME) 1:00 (1 min) a začne odpočítávat.
- Během odpočítávání nesundávejte ruce ze snímačů pulsu.
- Po skončení odpočítávání počítač zobrazí vaše skóre v rozsahu F1-F6. Pomocí níže uvedených tabulek odečtete své skóre.
- Opětovným stisknutím tlačítka **RECOVERY** se vrátíte na start.

|           |              |
|-----------|--------------|
| <b>F1</b> | Vynikající   |
| <b>F2</b> | Velmi dobré  |
| <b>F3</b> | Dobry        |
| <b>F4</b> | Dostatečné   |
| <b>F5</b> | Podprůměrný  |
| <b>F6</b> | Nedostatečné |

**PULSE RATE**

**UPOZORNĚNÍ!** Měření srdečního tepu pouze k sportovním účelům (vylučuje se použití k lékařským účelům).

- Položte obě dlaně na čidla pulzu na rídítkách. Během provádění měření počítač zobrazí ikonku ve tvaru srdce.
- Po uplynutí 3 až 4 sekund počítač zobrazí momentální pulz.

**NASTAVENÍ HODNOTY ODPOČÍTÁVÁNÍ**

- V manuálním režimu zvolte parametr, jehož hodnotu chcete dosáhnout při tréninku: čas, vzdálenost, počet kalorií nebo nastavte horní hranici pulzu.
- Nastavení hodnoty k odpočítávání probíhá s použitím tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- Odpočítávání začne po stlačení tlačítka **START**.

**ODPOČÍTÁVANÉ PARAMETRY**

- **ČAS:** Počítač umožňuje nastavovat čas v rozsahu 5-99 minut (po 1 minutě).
- **KALORIE:** Počítač umožňuje nastavovat kalorie v rozsahu 20-990 kcal (po 10 kcal).
- **VZDÁLENOST:** Počítač umožňuje nastavovat vzdálenost v rozsahu 1,0-99,9 km (po 0,1 km).

**TRÉNINK A FÁZE CVIČENÍ**

Používání trenažéru bude pro Vás velmi prospěšné. Především zlepší Vaši kondici, posílí svaly a ve spojení s příslušnou dietou umožní spálit zbytečnou tukovou tkáň.

**1. ROZCVIČKA**

To je fáze, která zlepšuje proudění krve v celém těle a připravuje svaly na intenzivní námahu. Snižuje také riziko vzniků křečí a úrazu. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Pokud pocítíte bolest, přestaňte cvičit nebo zmenšete rozsah prováděného pohybu.

**PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH STEHENNÍCH SVALŮ**

Posadte se na rovném podkladu s ohnutými nohama a s koleny směřujícími ven. Spojte chodidla a přibližte je k tělu tak blízko, jak je to možné. Jemně stlačte kolena směrem k zemi a vydržte v této poloze po dobu 15 sekund.

**ROZTAHOVÁNÍ STEHEN**

Posadte se na rovném podkladu. Narovnejte pravou nohu a spodní stranu levého chodidla přiložte k pravému stehnu. Natáhněte pravou ruku ve směru prstů pravé nohy tak daleko, jak je to možné. Vydržte po dobu 15 sekund. Zopakujte činnost s levou nohou.

**OTOČKY HLAVY**

Držte hlavu rovně a dívejte se před sebe. Aniž byste pohybovali rameny, otočte hlavu doprava a narovnejte zpět a následně doleva a narovnejte.

**ZVEDÁNÍ RAMEN**

Zvedněte levou ruku jak je to možné nahoru a vydržte po dobu několika sekund. Činnost zopakujte s pravou rukou.

**ROZTAHOVÁNÍ ACHILOVEK**

Postavte se obličejem ke stěně, levou nohu vysuňte dopředu a mírně ohněte v koleně. Pravou držte zezadu – narovnanou, s patou položenou

rovně na podkladu. Držte obě paty rovně na podkladu a přitlačte boky směrem ke stěně. Udržujte tuto polohu po dobu 30 sekund. Zopakujte postup s vysunutou pravou nohou. Pamatujte, abyste během cvičení neprohýbali záda do oblouku.

**PŘEDKLONY**

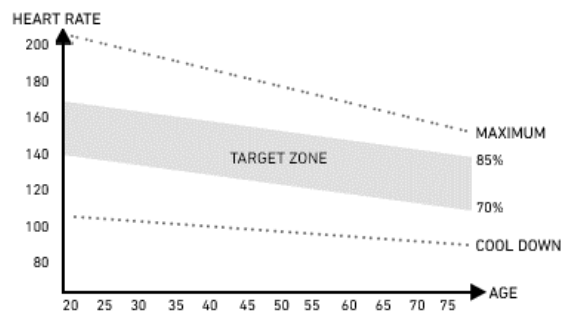
Postavte se se spojenými nohama. Proveďte předklon a snažte se při tom co nejvíce přiblížit hrud' ke kolenům. Vydržte 15 sekund. Pamatujte na to, abyste neohýbali kolena.

**2. FÁZE CVIČENÍ**

Toto je vlastní fáze tréninku. Cvičte vlastním tempem tak, abyste dosáhli tep vhodný pro svůj věk, jak je to uvedeno na následujícím grafu.

**3. ODDECHOVÁ FÁZE**

Tato fáze umožňuje uklidnit krevní oběh a uvolnit svaly. Je to opakování rozcvičky. Je třeba pamatovat na to, abyste nepřetěžovali svaly.



## MOŽNÉ POŠKODENIA A SPÔSOBY OPRAVY

**POZOR!** Otvorenie krytu zariadenia bez predchádzajúceho kontaktovania servisu výrobcu je dôvodom pre stratu záruky. Pokiaľ máte podozrenie, že porucha, ktorá sa vyskytla, vyžaduje otvorenie krytu, kontaktujte servis výrobcu.

| Popis chyby                        | Možné príčiny   | Riešenie   |
|------------------------------------|---|--|
| Zariadenie sa kolíše               | Zariadenie bolo postavené na nerovnom povrchu.<br>Pod podstavcom zariadenia je predmet, ktorý spôsobuje nerovnováhu.<br>Podstavce neboli správne namontované.   | Postavte zariadenie na rovný povrch.<br>Odstráňte predmet, ktorý spôsobuje nerovnováhu.<br>Namontujte podstavce zariadenia správne.<br>Vyrovnajte násadky na zadnom podstavci. |
|                                    | Násadky na podstavcoch neboli správne namontované a vyrovnané.  | Namontujte správne zadný podstavec zariadenia.<br>Vyrovnajte násadky na zadnom podstavci.  |
| Sedlo alebo riadidla sa kolíšu     | Skrutky a kolieska stípku sedla alebo riadidiel neboli utiahnuté.   | Utiahnite skrutky a koliesko stípku sedla alebo riadidiel.   |
| Hluk pri používaní                 | Nesprávne utiahnuté súčiastky.<br>Pri práci zariadenia sa môžu vyskytnúť tiché šумы spôsobené pohybom zotrvačníka, vyplývajú z typu konštrukcie. Nemajú žiadny vplyv na fungovanie zariadenia. Šum, ktorý by sa mohol prípadne ozývať pri otáčaní pedálmi opačným smerom, je podmienený technicky a nemá žiadne negatívne dôsledky. | Kontaktujte servis výrobcu.  |
| Hluk a prerušovanie chodu          | Poškodené ložiska.  | Kontaktujte servis výrobcu.  |
| Pri tréningu chýba príslušný odpor | Nesprávne zapojený kábel na nastavenie odporu.<br>Povolený pás pohonu.<br>Zväčšil sa odstup medzi zotrvačníkom a magnetmi.<br>Regulátor napätia je poškodený.   | Zapojte kábel správne v súlade s montážnym návodom.<br>Kontaktujte servis výrobcu.<br>Kontaktujte servis výrobcu.<br>Kontaktujte servis výrobcu.                               |
| ----                               | Rúčka nie je používaná správne  | Kontaktujte servis výrobcu.  |
| E-1                                | Zariadenie nedostáva vstupné údaje pri meraní tukového tkaniva užívateľa.   | Počas merania držte obidve ruky na snímačoch pulzu.  |
| E-2                                | Chyba systému napájania.  | Kontaktujte servis výrobcu.  |
| E-4                                | Prekročenie rozsahu pri uvádzaní veku, výšky alebo hmotnosti užívateľa.   | Pri uvádzaní údajov užívateľa uveďte údaje, ktoré sa vojdú do rozsahu.   |
| E-7                                | Káble spájajúce konzolu s rotopedom sa rozpojili alebo nie sú správne spojené.  | Najskôr odpojte zdroj napájania, následne odpojte káble, potom zapojte opäť káble a zdroj napájania.<br>V prípade opätovného výskytu chyby postup zopakujte.                   |

## ZÁRUKA

Menom Poskytovateľa záruky predajca poskytuje záruku platnú na území Poľskej republiky na čas 24 mesiacov od dátumu predaja. Záruka za predaný tovar nevylučuje, neobmedzuje ani nepozastavuje oprávnenia Kupujúceho vyplývajúce z predpisov o právach spotrebiteľov.

## ZÁRUČNÉ PODMIENKY

- Reklamácie a záruka sa vzťahujú výhradne na skryté chyby vzniknuté z viny výrobcu.
- Reklamácia bude predajňou alebo servisom prijatá potom, ako zákazník predloží:
  - platný, čitateľný a správne vyplnený záručný list s pečiatkou a podpisom predajcu,
  - platný predajný doklad o nákupe zariadenia s dátumom predaja,
  - reklamovaný tovar alebo chybnú súčiastku.

V prípade nákupu na diaľku je záručný list platný na základe predajného dokladu (účtenka / faktúra).
- Reklamácia bude vybavená v termíne do 14 dní od chvíle nahlásenia chyby Zákazníkom.
- Výrobné chyby a poškodenia, ktoré sa prejavili počas záručnej lehoty, budú opravené zadarmo v termíne najneskôr do 21 dní od dátumu odovzdania tovaru do predajni alebo servisu.
- V prípade nutnosti doviezť importovanú súčiastku sa môže doba záručnej opravy predĺžiť o nutnú dobu na jej dovezenie, avšak nie viac ako o 40 dní.
- Záruka sa nevzťahuje na:
  - mechanické poškodenia a na chyby, ktoré tieto poškodenia vyvolali,
  - poškodenia a chyby vzniknuté v dôsledku nesprávneho používania alebo používania v rozpore s určením zariadenia, nesprávneho uchovávania, montovania a údržby zariadenia,
  - poškodenia a opotrebenia prevádzkových súčiastok, ako sú: lanka, pásky, gumové prvky, pedále, penové držiaky, kolieska, ložiska, čalúnenie.
  - činnosti spojené s montážou, údržbou, ktoré je užívateľ povinný v súlade s návodom vykonávať sám.
- Záruka sa nedá využiť v nasledujúcich prípadoch:
  - po uplynutí záručnej lehoty,
  - pokiaľ zákazník urobil alebo nechal urobiť na vlastnú ruku opravy a zmeny zariadenia s použitím nepôvodných častí,
  - keď vzniknutá chyba vyplýva z nesprávneho namontovania, alebo je dôsledkom nedodržovania opísaných v návode na obsluhu pravidiel správneho prevádzkovania,
  - iného používania ako domáce,
  - poškodení vzniknutých počas dopravy.
- Duplikáty záručných listov sa nebudú vydávať.
- V rámci záruky môže zákazník požadovať nasledujúce druhy bezplatného plnenia:

- a. opravu výrobku,
  - b. výmenu výrobku,
  - c. zníženie ceny výrobku,
  - d. rozviazanie kúpnej zmluvy a úplné vrátenie nákladov.
10. Za účelom nahlásenia reklamácie je treba:
- a. Uviest výrobok alebo jeho časť, ktorej sa záruka týka.
  - b. Predložiť predajný doklad uvádzajúci názov a adresu predajcu, dátum a miesto nákupu, druh výrobku, alebo predložiť platný záručný list s pečiatkou predajni.
  - c. V prípade, že bude reklamovaný výrobok dodaný špinavý, servis môže odmietnuť ho prijať alebo ho môže nechať vyčistiť na náklady zákazníka, s jeho písomným súhlasom.
11. V prípade pozitívneho vybavenia reklamácie bude zariadenie opravené alebo vymenené za nové, alebo budú zákazníkovi vrátené peniaze. Náklady na dopravu tovaru zákazníkovi zaplatí servis výrobcu.
12. V prípade odmietnutia záručnej reklamácie dostane zákazník podrobné opodstatnenie tohto rozhodnutia a v termíne do 14 dní od chvíle rozhodnutia bude zariadenie odoslané zákazníkovi na jeho náklady.

**ZÁRUČNÝ LIST**

|              |   |
|--------------|---|
| Názov tovaru | Dátum predaja   |
| Kód EAN      | Pečiatka a podpis predajcu<br>(Netýka sa v prípade nákupu<br>na diaľku. Pozri záručné<br>podmienky bod 2) |

Informácie týkajúce sa kúpeného zariadenia privezeného na územie štátu prostredníctvom spoločnosti Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Poľsko.

Hmotnosť zariadenia je uvedená na obalu. Predanie opotrebeného zariadenia do zberného miesta chráni pred potenciálnymi zlými vplyvmi na životné prostredie a na zdravie osôb, ktoré by sa mohli prejaviť v prípade nesprávneho nakladania s odpadmi.



Zariadenie je určené na používanie v domácnosti.

Počítač má certifikáty CE a RoHS. Počítač spĺňa požiadavky normy EN957.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA KOMERČNÉ POUŽÍVANIE ANI NA POUŽÍVANIE PRE ÚČELY VRCHOLOVÉHO ŠPORTU. POUŽÍVANIE V ROZPORE S URČENÍM VÝROBKU ALEBO ZÁRUČNÝMI PODMIENKAMI SPÔSOBUJE STRATU ZÁRUKY.

SERVISNÉ STREDISKO Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Poľsko

VÝROBCA Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Poľsko NIP: 9451972201, KRS: 0000390511

Vyrobené v Číne

**SK Príručka užívateľa**

Vážený užívateľ,  
pred tým, ako zahájite montovanie a začnete používať zariadenie, sa zoznámte s nasledujúcim návodom na použitie. Tento návod obsahuje dôležité informácie týkajúce sa bezpečného používania a údržby zariadenia. Ponechajte si príručku, aby ste mali možnosť aj neskoršie využívať informácie týkajúce sa údržby, alebo mohli objednávať náhradné diely.

**TECHNICKÉ PARAMETRE**

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Napájanie                      | Síťový adapter<br>Input: AC 100-240V<br>Output: 9VDC 1000mA |
| Hmotnosť                       | 87,6 kg   |
| Prevádzková teplota            | od 0 °C do +40 °C   |
| Teplota uchovávania            | od -10 °C do +60 °C   |
| Maximálna hmotnosť používateľa | 150 kg  |
| Trieda použitia                | Trieda H  |
| Trieda presnosti               | Trieda C  |
| Rýchlosť                       | 0,0-99,9 km/h   |
| Norma výrobku (hlavná)         | EN 20957-1:2013   |
| Určenie                        | Elektromagnetický eliptický trénažer pre domáce použitie    |

**BEZPEČNOSŤ**

**POZOR!** Zariadenie sa môže používať výhradne v súlade s jeho určením, to znamená na tréning dospelých osôb. Každé iné použitie zariadenia môže byť nebezpečné. Výrobca nemôže niesť zodpovednosť za škody, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.

- Zariadenie bolo navrhnuté a skonštruované s využitím najnovších znalostí z oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, ktoré by mohli byť potenciálnou príčinou úrazu, boli odstránené prípadne zaistené.
- Stroj samostatne neopravujte ani nemeňte, je to zakázané.
- Raz za mesiac až dva mesiace skontrolujte, či sú skrutky a matice riadne utiahnuté.
- Za účelom trvalého zaistenia bezpečnosti pravidelne (teda raz za rok) zariadenie prekontrolujte a zaisťujte jeho údržbu v špecializovanej predajni.
- Všetky zmeny na zariadení, ktoré neboli opísané v tomto návode, môžu byť príčinou poškodenia alebo bezprostredne ohrozovať zdravie a život cvičiacej osoby. Zmeny na zariadení môžu vykonávať výhradne zamestnanci servisu výrobcu alebo nimi v tomto rozsahu vyškolené osoby.
- Na všetky zariadenia sa vzťahujú stále prebiehajúce inovačné postupy za účelom zaistenia ich vysokej kvality. Z tohto dôvodu si výrobca vyhradzuje právo zavádzať technické zmeny.
- Všetky otázky alebo pochybnosti spojené so zariadením smerujte na špecializovanú predajňu.



**POZOR! Dodržujte pravidla všeobecných predpisov a bezpečnostné prostriedky platné pre zachádzaní s elektrickými zariadeniami.**

- Zariadenie je napájané sieťovým napätím 230 V.**
- Všetky elektrické zariadenia počas prevádzky vysielať elektromagnetické žiarenie. Pokiaľ v blízkosti elektronického riadiaceho systému alebo ovládania sú umiestnené zariadenia, ktoré vysielať takéto žiarenie (napr. mobilné telefóny), môžu byť niektoré hodnoty (napr. tep) zmenené.
- POZOR!** Nikdy nerobte na vlastnú ruku žiadne zmeny v elektrickej sieti. Vykonanie týchto zmien zverte odborníkom.
- POZOR!** Pamätajte, že pred zahájením akýchkoľvek oprav, údržby alebo čistenia zariadenia je treba vytiahnuť zástrčku napájacieho káblu z elektrickej zásuvky.

- Na zapojenie zariadenia nepoužívajte predĺžovacie káble.
- Pokiaľ nebudete zariadenie cez dlhšiu dobu používať, vytriahnite jeho zástrčku z elektrickej zásuvky.
- Venujte pozornosť tomu, aby elektrický kábel nebol stlačený a jeho umiestnenie nespôsobilo nebezpečenstvo zakopnutia.

**UZEMNENIE**

Uzemnenie chráni proti nebezpečenstvu úrazu elektrickým prúdom. Eliptický má kábel napájania a zástrčku s uzemnením. Zástrčka musí byť zapojená do riadne nainštalovanej a správne uzemnenej elektrickej zásuvky.

**NEBEZPEČENSTVO! Nesprávne zapojenie kábla môže spôsobiť nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom.** V prípade akýchkoľvek podozrení, že zariadenie nie je správne uzemnené, kontaktujte servis alebo elektrikára s príslušným oprávnením.

- Pred pripojením zariadenia do napájania sa presvedčte, že miestne napätie odpovedá druhovi zástrčky.
- Pokiaľ by sa zástrčka zariadenia nehodila do elektrickej zásuvky, nemeňte ju. V takom prípade objednajte u elektrikára s príslušnou kvalifikáciou namontovanie inej zásuvky.

**POZOR!** Osoby, ktoré sú počas používania zariadenia v jeho blízkosti, je treba upozorniť na prípadné ohrozenia. Zvláštnu opatrnosť dodržiavajte v prítomnosti detí.

**POZOR!** Pred zahájením cvičení konzultujte s lekárom, či vo vašom prípade nie sú zdravotné kontraindikácie tréningovania na zariadení. Na základe názoru odborníka si môžete vypracovať svoj tréningový plán. Nesprávne zvolený program alebo nadmerné cvičenie môžu byť nebezpečné vášmu zdraviu a životu.

**VAROVANIE! Systémy sledovania teploty nemusia byť presné. Prílišná únava počas cvičenia môže viesť k vážnym úrazom, alebo dokonca až k smrti. Ak sa cítite slabo, okamžite prestaňte cvičiť.**

**POZOR!** Bezpodmienečne dodržujte pravidla tréningovania uvedené v tomto návode.

- Pred pripojením zariadenia do napájania sa presvedčte, že miestne napätie odpovedá druhovi zástrčky.
- Pri voľbe miesta na tréning zohľadnite potrebu zaistiť bezpečné vzdialenosť od prípadných prekážok. Neumiestňujte zariadenie v blízkosti komunikačných ťahov (ciest, brán, priechodov apod.).
- Stroj nepoužívajte v blízkosti steny, je to zakázané. Bezpečnostná zóna okolo stroja musí mať 2000 mm a aspoň takú šírku, akú má stroj.

**POZOR!** Počas montáže zariadenia dodržujte opatrnosť a nedovoľte, aby boli v blízkosti detí. Počas montáže sa používajú drobné časti (matice, skrutky apod.), ktoré by deti mohli prehltnúť.

**ZVÝŠKOVÉ RIZIKO**

- V prípade, ak sa ochrana pred pádom nepoužíva, alebo ak sa nepoužíva, avšak nesprávne, existuje zvyškové riziko, tzn. riziko pádu osoby, čo môže viesť k odretiu pokožky, modrinám, zlomeninám alebo v najhoršom prípade k smrti.
- Existuje zvyškové riziko nezamýšľaného preťaženia cvičiacej osoby v dôsledku nesprávnej obsluhy alebo nesprávnym posúdením, a tiež nesprávnym zaslaním údajov (kvôli elektromagnetickému rušeniu, chybe softvéru ap.). Dokonca aj to najlepšie zabezpečenie softvéru a náčinia úplne nevyučuje chyby softvéru či náčinia, čo môže teoreticky viesť k preťaženiu cvičiacej osoby.
- Výrobok je elektrické zariadenie, preto sa nedá vylúčiť úraz spôsobený zásahom el. prúdom, ktorý môže viesť až k smrti.
- Nedá sa vylúčiť zvyškové riziko udusení.

- Riziko sa dá obmedziť dodržiavaním bezpečnostných pokynov, ktoré sú uvedené v používateľskej príručke.
- Nedá sa vylúčiť, že nezamýšľané alebo nepovolené použitie spôsobí iné, nezohľadnené riziko, a že zohľadnené riziko nebolo posúdené správne.

Hodnotenie bolo v analýze rizika vykonané na základe „aktuálneho stavu zariadenia“. Z vykonaného hodnotenia a kontroly výrobu vyplýva, že pravdepodobnosť výskytu neprípustného rizika je veľmi nízka. Zariadenie (jeho konštrukcia, spôsob fungovania a použitie) nespôsobuje – pri normálnych podmienkach – neopodstatnené riziko pre cvičiaceho ani pre tretie osoby.

#### MANIPULAČNÉ ZNAKY NA PREPRAVNÝCH OBALOCH



Touto stranou dohora.  
Neprevracat.



Opatrne, krehké.  
Riziko poškodenia.  
Zachovávajúte ostražitosť.



Chráňte pred pádom.



Chráňte pred vlhkosťou.



Obal je vhodný na recykláciu.



Pozor, ťažký výrobok.

#### OBSLUHA

Pred zahájením tréningu sa presvedčte, že zariadenie bolo správne zmontované.

- Pred zahájením prvého tréningu sa zoznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavovania zariadenia.
- Zariadenie má súčasti, ktoré by mohli korodovať. Z tohto dôvodu sa neodporúča, aby stálo vo vlhkom prostredí. Venujte tiež pozornosť tomu, aby zariadenie (predovšetkým jeho vnútorné súčasti a elektronika) nebolo vystavené styku s vodou, nápojmi, potom apod.
- Zariadenie je určené iba na tréning dospelých osôb, v žiadnom prípade to nie je hračka pre deti. Pokiaľ na vlastnú zodpovednosť dovoľíte, aby ho používali deti, bezpodmienečne im vysvetlite, ako sa má správne používať, a dohliadnete na nich.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
- Pri prevádzke zariadenia sa môžu vyskytovať tiché šumy pri zotrvačnom pohybe bežeckého pásu, ktoré vyplývajú z druhu konštrukcie. Nemajú žiadny vplyv na fungovanie zariadenia. V prípade cyklotrenažerov a eliptických trenažerov potenciálny šum, ktorý vzniká pri krútení pedálov opačným smerom, je spôsobený technickými riešeniami, a tento jav nemá žiadne negatívne následky.
- Hlučnosť pri zaťažení je vyššia než bez zaťaženia.
- Pred zahájením každého tréningu skontrolujte, či sú v poriadku všetky zaistenia a skrutkové a iné spoje.
- Počas tréningu na zariadení pamätajte na správnu obuv (športovú obuv).

#### MONTÁŽNA SCHÉMA (→ Pozri stranu 2)

**POZOR!** Používanie dielov, ktoré pochádzajú z iných zdrojov než od výrobcu, je zakázané.

#### ZOZNAM SÚČIASTOK

| Č.   | POPIS                             | MNOŽSTVO | Č.    | POPIS                             | MNOŽSTVO |
|------|-----------------------------------|----------|-------|-----------------------------------|----------|
| 1    | Hlavný rám                        | 1        | 35    | Nylonová krytka M10               | 2        |
| 2    | Vodiaci rám                       | 1        | 36    | Pedál                             | 2        |
| 3    | Vzpera valčeka                    | 2        | 37    | Podložka D8*D30*2                 | 4        |
| 4    | Stĺpik riadiel                    | 1        | 38    | Krížový skrutka M6*20             | 10       |
| 5L/R | Stĺpik ľavého/právneho pedálu     | 1/1      | 39    | Oválna krytka                     | 4        |
| 6L/R | Rameno rukoväti ľavé/pravé        | 1/1      | 40    | Nabíjačka                         | 1        |
| 7L/R | Rukoväť ľavá/pravá                | 1/1      | 41    | Kábel senzoru                     | 1        |
| 8    | Krytka                            | 2        | 42    | Univerzálna spojka                | 2        |
| 9    | Vnútorná šesťhranná skrutka M8*16 | 10       | 43    | Vnútorná šesťhranná skrutka M8*25 | 1        |
| 10   | Pružinová podložka D8             | 12       | 44    | Predĺženie kábla senzoru          | 1        |
| 11   | Veľká plochá podložka             | 2        | 45L/R | Ľavá/pravá krytka stĺpika riadiel | 1/1      |

#### ÚDRŽBA ZARIADENIA

Pravidelne vykonávajte údržbu zariadenia. Nasledujúce činnosti robte minimálne po 20 hodinách premávky rotopeda.

- Prekontrolujte pohyblivé časti zariadenia. Pokiaľ nie sú dostatočne namazané, použite mazivo na cyklistické ložiska.
- Prekontrolujte stav takých prvkov, ako sú skrutky a matice. Starajte sa o to, aby boli dobre utiahnuté.
- Po každom tréningu otrite pot zo zariadenia. Venujte pozornosť tomu, aby displej nemal kontakt s vodou ani vlhkom.
- Na čistenie zariadenia používajte výhradne vodu s mydlom. Nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Uchovávajte zariadenie na suchom a teplom mieste.
- Nevystavujte zariadenie na pôsobenie slnečného žiarenia.

#### ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie sa dodáva v obale, aby bolo chránené proti prípadnému poškodeniu pri doprave. Obaly sú z recyklovateľného materiálu. Vyhadzujte ich do príslušných farebných nádob na triedený odpad. Chráňte životné prostredie a nevyhadzujte spotrebované batérie do domáceho odpadkového koša. Odovzdávajte ich v mieste, kde boli kúpené alebo na miestach určených na ich zber. Opatrené elektrické zariadenia (vrátane počítačov) sú recyklovateľné – nevyhadzujte ich spolu s komunálnym odpadom, pretože by mohli obsahovať zdraviu a životnému prostrediu nebezpečné látky. Prosíme, aby ste aktívne pomáhali pri správnom hospodárení s prírodnými zdrojmi a pri ochrane životného prostredia tým, že predáte opotrebené zariadenie do zberu, kde sa takéto zariadenia likvidujú.

#### MONTÁŽ

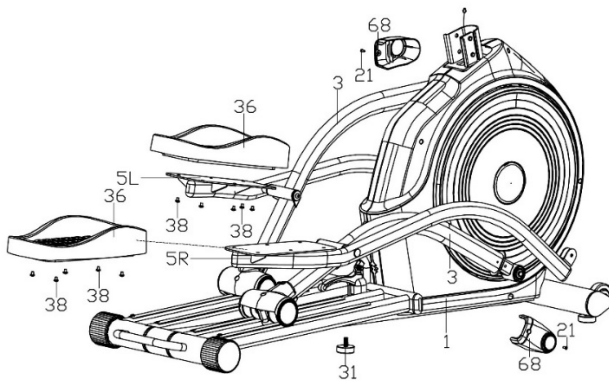
Montáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo dospelou osobou. V prípade pochybností požiadajte o pomoc niekoho s väčšími skúsenosťami v tejto oblasti.

- Pred zahájením montovania sa presvedčte, či v sade dodanej so zariadením sú všetky časti zo zoznamu súčiastok a či sa niektoré súčiastky nezničili pri doprave. Pokiaľ niečo chýba alebo máte nejaké výhrady, kontaktujte predajcu.
- Zoznámte sa s obrázkami a vysvetleniami a preveďte montáž podľa postupu a poradia uvedeného v návode na montáž.
- Zachovajte opatrnosť počas montáže. Pri používaní náradia a súčiastok existuje riziko poranenia.
- Pamätajte na zaistenie bezpečného okolia. Nerozkladajte náradie a montážne prvky chaotickým spôsobom. Pamätajte, že fólie a iné umelohmotné obaly môžu ohroziť deti udusením.
- Montážne prvky potrebné na prevedenie jednotlivých krokov z montážneho návodu sú uvedené na obrázkoch a vo vysvetlivkách. Používajte prvky podľa montážneho návodu.
- V prvej fáze montáže neťahajte súčasti až úplne dokonca. Urobte to až potom, keď budú umiestnené všetky prvky a keď sa presvedčíte, že sú správne usadené.
- Výrobca si vyhradzuje právo na predbežné namontovanie niektorých prvkov.

|    |                                     |   |         |                                       |       |
|----|-------------------------------------|---|---------|---------------------------------------|-------|
| 12 | Plastová objímka                    | 6 | 46      | Šesťhranná skrutka M10*67             | 2     |
| 13 | Křížová skrutka M6*15               | 8 | 47      | Šesťhranná skrutka M10*25             | 1     |
| 14 | Hliníková koľajnica                 | 4 | 48      | Pružinová podložka D10                | 3     |
| 15 | Oválna krytka                       | 2 | 49      | Oblúková podložka D10*D25*2, R28      | 1     |
| 16 | Hliníková krytka                    | 1 | 50      | Koliesko                              | 2     |
| 17 | Prstenec                            | 1 | 51      | Šesťhranná krytka M12                 | 2     |
| 18 | Ponorný prstenec                    | 1 | 52      | Kábel meradla tepovej frekvencie      | 2     |
| 19 | Vnútoraná šesťhranná skrutka M5*4   | 2 | 53      | Gulatá krytka                         | 2     |
| 20 | Spojovacia osa                      | 1 | 54      | Šesťhranná skrutka M8*35              | 2     |
| 21 | Křížová skrutka M5*10               | 3 | 55      | Objímka                               | 2     |
| 22 | Kryt úchytu                         | 1 | 56L/R   | Kryt tyče na ľavý/pravý pedál         | 2/2   |
| 23 | Úchyt                               | 1 | 57L/R   | Kryt ramena ľavej/pravej rukováti     | 2/2   |
| 24 | Nylonová matica M5                  | 1 | 58      | Ložisko                               | 4     |
| 25 | Vnútoraná šesťhranná skrutka M5*30  | 1 | 59      | Objímka                               | 4     |
| 26 | Vnútoraná šesťhranná skrutka M8*25  | 1 | 60      | Šesťhranná skrutka M8*15              | 2     |
| 27 | Plochá podložka D8*D16*1,5          | 3 | 61      | Vlnová podložka                       | 2     |
| 28 | Nylonová krytka M8                  | 3 | 62      | Samorezná skrutka Phillips ST 4,2x1 8 | 15    |
| 29 | Kompresovaná pružina                | 1 | 63      | Počítač                               | 1     |
| 30 | Zástrčka                            | 1 | 64      | Křížová skrutka                       | 4     |
| 31 | Nastaviteľná vyrovnávací päťka      | 3 | 65a/b/c | Kryt stĺpiku riadiel                  | 1/1/1 |
| 32 | Oblúková podložka D8*D20*1,5, R20   | 6 | 66      | Úchyt                                 | 2     |
| 33 | Vnútoraná šesťhranná skrutka M10*45 | 2 | 67      | Kryt                                  | 2     |
| 34 | Plochá podložka D10*D20*2           | 4 | 68      | Kryt spojovacej tyče                  | 2     |

## NÁVOD NA MONTÁŽ

**POZOR!** Počas montáže dodržiavajte nasledujúce kroky a používajte náradie pripojené ku výrobku. Na montovanie zariadenia pripravte miesto príslušnej veľkosti. Vzhľadom ku veľkej hmotnosti niektorých prvkov sa odporúča, aby montáž vykonávali dve osoby.



### KROK 1.

Namontujte nastaviteľnú vyrovnávaciu päťku (31) na hlavný rám (1), a následne nasadíte obidva kryty spojovacej tyče (68) na obe vzpery valčeka (3) s použitím křížových skrutiek (21).

Pripevnite pedále (36) na tyčky pedálov (5L/R) s použitím křížových skrutiek (38).

**POZOR!** Pred inštaláciou podstavcov odstráňte plastový alebo kartónový prepravný zámok, ak je prítomný.

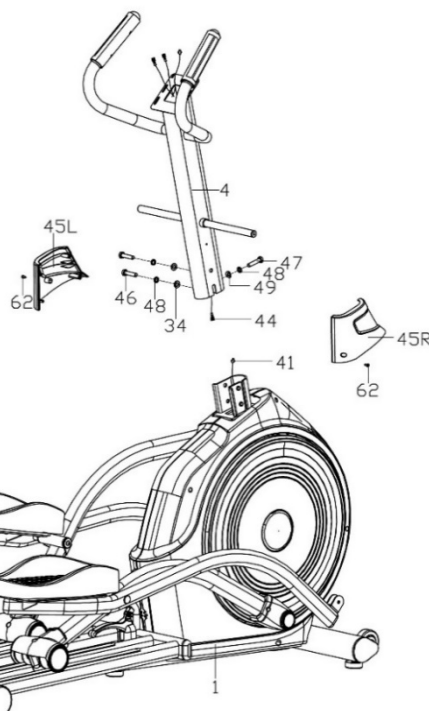
### KROK 2.

Najskôr spojte kábel meradla tepovej frekvencie (41) s predĺžením (44).

Namontujte stĺpik riadiel (4) na hlavný rám (1) s použitím šesťhranných skrutiek (46) (47), pružinových podložiek (48), plochých podložiek (34) a oblúkových podložiek (49).

Potom namontujte ľavý a pravý kryt stĺpiku riadiel (45L/R) na hlavný rám (1) s použitím samorezných skrutiek (62).

**POZOR!** Ľavá a pravá časť sú označené písmenom "R" pre pravú a "L" pre ľavú časť.

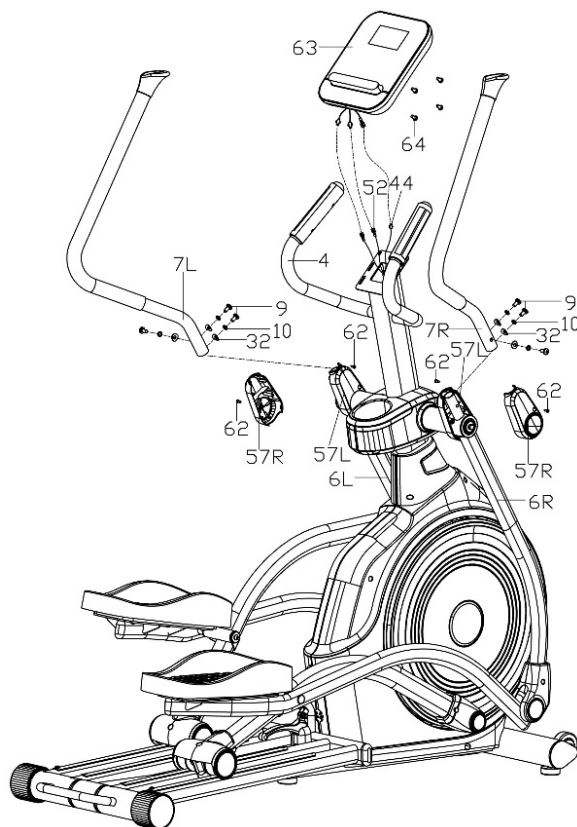
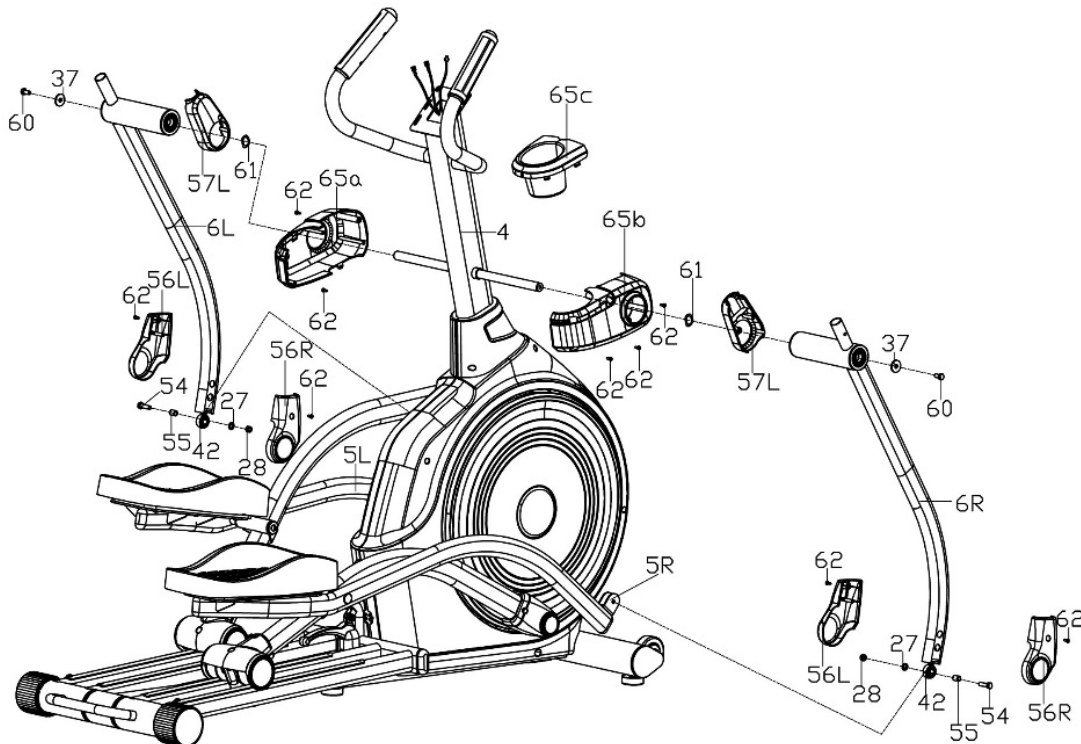


**KROK 3.**

Namontujte ľavé a pravé rameno rukoväti (6L/R), ľavý kryt ramena rukoväti (57L) a všetky tri súčasti krytu stĺpika riadiel (65a/b/c) na stĺpik riadiel (4) s použitím šesťhranných skrutiek (60), pružinových podložiek (10), plochých podložiek (37) a vlnových podložiek (61). Zatiaľ ich neťahajte úplne.

Spojte ľavé a pravé rameno rukoväti (6L/R) s ľavou a pravou tyčkou pedálov (5L/R) s použitím šesťhranných skrutiek (54), objímky (55), univerzálnej spojky (42), plochej podložky (27) a nylonovej krytky (28). Následne utiahnite šesťhranné skrutky (60).

Namontujte kryty tyče na pedále (56L/R) na oboch ramenách rukoväti (6L/R) s použitím samorezných skrutiek (62).

**KROK 4.**

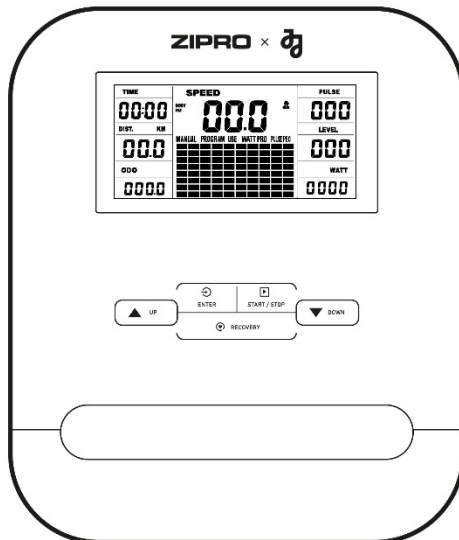
Namontujte obe rukoväti (7L/R) na ramenách rukoväti (6L/R) s použitím vnútorných šesťhranných skrutiek (9), pružinových podložiek (10) a oblúkových podložiek (32). Následne priskrutkujte obidve súčasti krytu ramena rukoväti (57L/R) na oboch ramenách rukoväti (6L/R) s použitím samorezných skrutiek (62).

Prípojte káble meradla tepovej frekvencie (52) a predženie (44) na káble počítača (63), a následne priskrutkujte počítač (63) na stĺpik riadiel (4) s použitím krížových skrutiek (64).

Zapojte nabíjačku (40) do zásuvky a kábel zapojte do zásuvky na zadnej strane hlavného rámu, ako je to ukázané na obrázku.

**NASTAVENIE**

- Dĺžka kroku** Dĺžka kroku sa nastavuje nastavením uhla vodiacich koľajníc. Možné sú 3 nastavenia: 5°, 10°, 15°. Páčka na zmenu nastavenia sa nachádza na zadnej strane krytu. Ak chcete zmeniť nastavenie, stlačte a podržte rukoväť a súčasne ju zdvihnite alebo spustíte do požadovanej polohy. Po nastavení uvoľnite rukoväť a zaistíte koľajnice. Správne uzamknutá výška je signalizovaná kliknutím. **POZOR!** Pri zmene nastavenia buďte opatrní. Pri zdvíhaní alebo spúšťaní sa nedotýkajte koľajníc ani iných komponentov. Nedovoľte deťom, aby obsluhovali páky. Pri nesprávnej obsluhu hrozí riziko nehody.

**NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA**

Pred používaním odstráňte ochrannú fóliu z displeja počítača.

**POČÍTAČ (MODEL)**

EBIC04PRO

**ZAPÍNANIE**

Počítač sa zapne po pripojení k el. napätiu.

V priebehu 2 sekúnd sa na displeji zobrazia všetky prvky.

**AUTO ON/OFF**

Počítač sa vypne, keď bude zotrvačník uvedený do pohybu alebo bude stlačené ľubovoľné tlačidlo.

Počítač sa vypne automaticky po 4 minútach nečinnosti.

**RESET POČÍTAČA**

Stlačením a podržaním tlačidla **START/STOP** na 2 sekundy vynulujete počítač.

Súčasným stlačením a podržaním tlačidiel **ENTER** a **START/STOP** na 2 sekundy úplne vynulujete počítač a uložené hodnoty a programy.

**POPIS JEDNOTLIVÝCH TLAČIDIEL**

- **ENTER** - v režime STOP slúži na potvrdenie voľby; v režime START umožňuje zmeniť zobrazenie RÝCHLOSTI alebo otáčok alebo automaticky prepnúť.
- **START/STOP** - slúži na spustenie alebo zastavenie tréningu.
- **UP** - v režime STOP, keď bliká bodová matica, sa používa na zmenu programu. Keď hodnota v okienku bliká, používa sa na zvýšenie aktívnej hodnoty. V režime START umožňuje zvýšiť úroveň odporu (LEVEL).
- **DOWN** - v režime STOP, keď bliká bodová matica, slúži na zmenu programu. Keď hodnota v okienku bliká, slúži na zníženie aktívnej hodnoty. V režime START umožňuje znížiť úroveň odporu (LEVEL).
- **RECOVERY** - umožňuje skontrolovať vašu kondíciu a úroveň tréningu na základe rýchlosti, akou klesá vaša srdcová frekvencia po tréningu. V režime PULSE RECOVERY stlačením ukončíte program.

**FUNKCIE (ŠPECIFIKÁCIE)**

|                   |  |                  |
|-------------------|--|------------------|
| TIME              | Počíta celkový čas cvičenia od začiatku do konca.<br>Nastavenie cieľového času.  | 00:00-99:59 min  |
| SPEED             | Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.   | 0,0-99,9 km/h    |
| LEVEL             | Zobrazuje aktuálnu úroveň odporu.  | 1-32             |
| DISTANCE          | Počíta celkovú vzdialenosť od začiatku do konca cvičenia.<br>Prejdená vzdialenosť.   | 0,00-99,90 km    |
| ODO               | Počíta celkovú prejdenú vzdialenosť.   | 0,0-999,9 km     |
| CALORIES          | Počíta celkový počet kalórií spálených od začiatku do konca cvičenia.<br>(Meranie je orientačné na porovnanie rôznych cvičení, nemožno ho použiť na liečbu). | 0,0-999 kcal     |
| RPM               | Zobrazuje kadenciu (otáčky za minútu).<br>Zobrazenie v grafickej podobe - stĺpec na ľavej strane obrazovky.  | 0-999 otáčok/min |
| PULSE             | Zobrazí aktuálny impulz.   | 60-240 BPM       |
| WATT              | Počíta spotrebu energie počas tréningu.  | 0-999            |
| MANUAL            | Programová príručka.   |                  |
| PROGRAM P1-P10    | Výber jedného z 10 predprogramovaných programov.   |                  |
| USE P11-P15       | Výber používateľa U1-U5.<br>Výber užívateľského programu.  |                  |
| WATT PRO P16      | Program riadený technológiou WATT.   |                  |
| PULSE PRO P17-P20 | HRC program riadený srdcovou frekvenciou.  |                  |
| BODY FAT P21      | Meranie telesného tuku.  |                  |



**MATRIX**

V každom stĺpci je 10 stĺpcov záťažových pruhov a 8 polí. Každý stĺpec predstavuje 3 minúty tréningu (bez zmeny hodnoty TIME) a každé pole predstavuje 4 úrovne zaťaženia.

**MANUÁLNY PROGRAM**

- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** vyberte program MANUAL. Výber potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
- Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeňte úroveň odporu (LEVEL). Predvolené nastavenie je úroveň 1.
- Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** nastavte čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES) a pulz (PULSE). Potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
- Tréning spustíte stlačením tlačidla **START/STOP**.
- Počas tréningu môžete meniť úroveň intenzity (LEVEL) stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN**.
- Tréning zastavíte stlačením tlačidla **START/STOP**.

**PREDEFINOVANÝ PROGRAM**

**P1:** VALCOVANIE **P2:** ÚDOLIE **P3:** **P4:** RAMPÁ **P5:** HORY

**P6:** INTERVALOVÝ **P7:** KARDIO **P8:** VYTRVALOSTNÝ **P9:** SVAH **P10:** RALLY

- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** vyberte program P01, P02, P03... P10. Výber potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
- Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeňte úroveň odporu (LEVEL). Predvolené nastavenie je úroveň 1.
- Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** nastavte čas tréningu (TIME). Výber potvrdíte tlačidlom **ENTER**.
- Tréning spustíte stlačením tlačidla **START/STOP**.
- Počas tréningu môžete meniť úroveň intenzity (LEVEL) stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN**.
- Tréning zastavíte stlačením tlačidla **START/STOP**.

**UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM**

- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** vyberte program U1-U5. Výber potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
- Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeňte úroveň odporu (LEVEL). Predvolené nastavenie je úroveň 1.
- Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** nastavte čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES) a pulz (PULSE). Výber potvrdíte tlačidlom **ENTER**.
- Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** nastavte úroveň odporu.
- Tréning je rozdelený do 8 etáp, z ktorých každá je symbolizovaná samostatným stĺpcom. Pre každý stĺpec môžete nastaviť úroveň záťaže.
- Tréning spustíte stlačením tlačidla **START/STOP**.
- Tréning zastavíte stlačením tlačidla **START/STOP**.

| TIME     | SPEED  | PULSE |
|----------|--------|-------|
| 0:00     | 0.0    | P     |
| DIST. KM | MANUAL | LEVEL |
| 0.0      |        | 12    |
| ODO      |        | WATT  |
| 0.0      |        | 0     |

| TIME     | SPEED  | PULSE |
|----------|--------|-------|
| 0:00     | 0.0    | P     |
| DIST. KM | MANUAL | LEVEL |
| 0.0      |        | 12    |
| ODO      |        | WATT  |
| 0.0      |        | 0     |

| TIME     | PULSE | TIME     | PULSE |
|----------|-------|----------|-------|
| 0:00     | P     | 0:00     | P     |
| DIST. KM | LEVEL | DIST. KM | LEVEL |
| 0.0      | 8     | 0.0      | 24    |
| ODO      | WATT  | ODO      | WATT  |
| 0.0      | 0     | 0.0      | 0     |

| TIME     | PULSE | TIME     | PULSE |
|----------|-------|----------|-------|
| 0:00     | P     | 0:00     | P     |
| DIST. KM | LEVEL | DIST. KM | LEVEL |
| 0.0      | 4     | 0.0      | 8     |
| ODO      | WATT  | ODO      | WATT  |
| 0.0      | 0     | 0.0      | 0     |

| TIME     | PULSE | TIME     | PULSE |
|----------|-------|----------|-------|
| 0:00     | P     | 0:00     | P     |
| DIST. KM | LEVEL | DIST. KM | LEVEL |
| 0.0      | 4     | 0.0      | 8     |
| ODO      | WATT  | ODO      | WATT  |
| 0.0      | 0     | 0.0      | 0     |

| TIME     | PULSE | TIME     | PULSE |
|----------|-------|----------|-------|
| 0:00     | P     | 0:00     | P     |
| DIST. KM | LEVEL | DIST. KM | LEVEL |
| 0.0      | 12    | 0.0      | 12    |
| ODO      | WATT  | ODO      | WATT  |
| 0.0      | 0     | 0.0      | 0     |

| TIME     | PULSE | TIME     | PULSE |
|----------|-------|----------|-------|
| 0:00     | P     | 0:00     | P     |
| DIST. KM | LEVEL | DIST. KM | LEVEL |
| 0.0      | 8     | 0.0      | 12    |
| ODO      | WATT  | ODO      | WATT  |
| 0.0      | 0     | 0.0      | 0     |

| TIME     | PULSE | TIME     | PULSE |
|----------|-------|----------|-------|
| 0:00     | P     | 0:00     | P     |
| DIST. KM | LEVEL | DIST. KM | LEVEL |
| 0.0      | 1     | 0.0      | 1     |
| ODO      | WATT  | ODO      | WATT  |
| 0.0      | 0     | 0.0      | 0     |

| TIME     | PULSE | TIME     | PULSE |
|----------|-------|----------|-------|
| 0:00     | P     | 0:00     | P     |
| DIST. KM | LEVEL | DIST. KM | LEVEL |
| 0.0      | 1     | 0.0      | 1     |
| ODO      | WATT  | ODO      | WATT  |
| 0.0      | 0     | 0.0      | 0     |

| TIME     | PULSE | TIME     | PULSE |
|----------|-------|----------|-------|
| 0:00     | P     | 0:00     | P     |
| DIST. KM | LEVEL | DIST. KM | LEVEL |
| 0.0      | 1     | 0.0      | 1     |
| ODO      | WATT  | ODO      | WATT  |
| 0.0      | 0     | 0.0      | 0     |

## PROGRAM WATT

- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** vyberte program WATT PRO P16. Výber potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
- Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** nastavte čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES) a pulz (PULSE). Výber potvrdíte tlačidlom **ENTER**.
- Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** nastavte cieľovú hodnotu WATT.
- Tréning spustíte stlačením tlačidla **START/STOP**.
- Systém automaticky nastaví úroveň odporu.
- Tréning zastavíte stlačením tlačidla **START/STOP**.

|          |      |                  |       |     |
|----------|------|------------------|-------|-----|
| TIME     | 0:00 | P 16<br>WATT PRO | PULSE | P   |
| DIST. KM | 0.0  |                  | LEVEL | 8   |
| ODO      | 00   |                  | WATT  | 100 |
|          |      |                  |       |     |

## HRC PROGRAM RIADENÝ SRDCOVOU FREKVENCIOU

**P17:** 55% **P18:** 75% **P19:** 95%

- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** vyberte program PULSE PRO P17-P19. Výber potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
- Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** nastavte čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE) a kalórie (CALORIES). Výber potvrdíte tlačidlom **ENTER**.
- Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** vyberte svoj vek.
- Tréning spustíte stlačením tlačidla **START/STOP**.
- Tréning zastavíte stlačením tlačidla **START/STOP**.

|           |      |      |       |   |
|-----------|------|------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P 17 | PULSE | P |
| DIST. KM  | 0.0  | 55%  | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   |      | WATT  | 0 |
|           |      |      |       |   |

|           |      |      |       |   |
|-----------|------|------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P 19 | PULSE | P |
| DIST. KM  | 0.0  | 95%  | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   |      | WATT  | 0 |
|           |      |      |       |   |

|           |      |    |       |     |
|-----------|------|----|-------|-----|
| TIME USER | 0:00 | 35 | PULSE | 138 |
| DIST. KM  | 0.0  |    | LEVEL | 1   |
| ODO       | 00   |    | WATT  | 0   |
|           |      |    |       |     |

## P20: ♥

- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** vyberte program PULSE PRO 20. Výber potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
- Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** nastavte čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE) a kalórie (CALORIES). Výber potvrdíte tlačidlom **ENTER**.
- Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** nastavte ľubovoľnú požadovanú cieľovú pulz.
- Tréning spustíte stlačením tlačidla **START/STOP**.
- Tréning zastavíte stlačením tlačidla **START/STOP**.

|           |      |      |       |   |
|-----------|------|------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P 20 | PULSE | P |
| DIST. KM  | 0.0  |      | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   |      | WATT  | 0 |
|           |      |      |       |   |

**POZOR!** Program PULSE je navrhnutý tak, aby zabezpečil, že srdcová frekvencia používateľa bude v rámci nastavenej hodnoty. Keď počítač zistí, že aktuálna srdcová frekvencia je vyššia ako nastavená hodnota, automaticky zníži úroveň odporu, aby cvičenie spomalil. Ak je aktuálna srdcová frekvencia nižšia ako nastavená srdcová frekvencia, zvýši odpor.

## BODY FAT

- V režime **STOP** stlačte tlačidlo **BODY FAT**, aby ste začali merať telesný tuk.
- Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** nastavte parametre používateľa (1-8), výšku (cm), pohlavie, vek (roky), hmotnosť (kg). Potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
- Po potvrdení sa spustí meranie. počas celého merania majte ruky na snímačoch pulzu.
- Po 10 sekundách sa na displeji zobrazí hodnota BODY FAT (telesný tuk).
- Stlačením tlačidla **START/STOP** test zastavíte.
- Po 10 sekundách nečinnosti počítač spustí program prispôbený výsledkom testu. Tréning spustíte stlačením tlačidla **START/STOP**.

|      |   |          |      |       |   |
|------|---|----------|------|-------|---|
| USER | 1 | BODY FAT | P 21 | PULSE | P |
|      |   |          |      | LEVEL | 1 |
|      |   |          |      | WATT  | 0 |
|      |   |          |      |       |   |

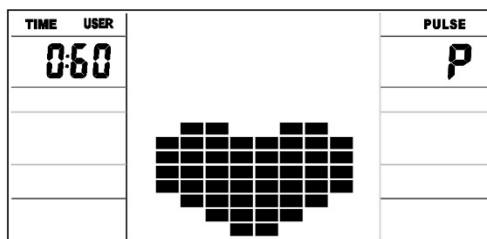
**POZOR!** Ak sa nezistí žiadny pulsu, počítač zobrazí chybu ER.2.

| Pohlavie / vek      | Podváha | Hmotnosť normálna | Miernu nadváha | Nadváha   | Obezita |
|---------------------|---------|-------------------|----------------|-----------|---------|
| <b>Muži ≤ 30</b>    | < 14%   | 14%~20%           | 20.1%~25%      | 25.1%~35% | > 35%   |
| <b>Muži &gt; 30</b> | < 17%   | 17%~23%           | 23.1%~28%      | 28.1%~38% | > 38%   |
| <b>Žena ≤ 30</b>    | < 17%   | 17%~24%           | 24.1%~30%      | 30.1%~40% | > 40%   |
| <b>Žena &gt; 30</b> | < 20%   | 20%~27%           | 27.1%~33%      | 33.1%~43% | > 43%   |

**RECOVERY**

- Stlačte tlačidlo **RECOVERY** a položte ruky na snímače pulzu.
- **POZOR!** Funkcia bude fungovať len vtedy, ak počítač zistí pulz.
- Počítač zobrazí na obrazovke čas (TIME) 1:00 (1 min) a začne odpočítavať.
- Počas odpočítavania nesnímajte ruky zo snímačov pulzu.
- Po skončení odpočítavania počítač zobrazí vaše skóre v rozsahu F1-F6. Na odčítanie vášho skóre použite nižšie uvedenú tabuľku.
- Opätovným stlačením tlačidla **RECOVERY** sa vrátite na začiatok.

|           |               |
|-----------|---------------|
| <b>F1</b> | Vynikajúce    |
| <b>F2</b> | Veľmi dobré   |
| <b>F3</b> | Dobry         |
| <b>F4</b> | Dostatočné    |
| <b>F5</b> | Pod priemerom |
| <b>F6</b> | Nedostatočný  |

**PULSE RATE**

**POZOR!** Meranie pulzu na športové účely (zdravotnícke použitie je vylúčené).

- Položte obe dlane na senzory pulzu na riadidlách. Počas vykonávania merania počítač zobrazí ikonku v tvare srdca.
- Po uplynutí 3 až 4 sekúnd počítač zobrazí momentálny pulz.

**NASTAVENIE HODNOTY ODRÁTAVANIA**

- V manuálnom režime zvolte parameter, ktorého hodnotu chcete dosiahnuť pri tréningu: čas, vzdialenosť, počet kalórií alebo nastavte hornú hranicu pulzu.
- Nastavenie hodnoty na odrátavanie prebieha s použitím tlačidiel **UP** a **DOWN**.
- Odrátavanie začne po stlačení tlačidla **START**.

**POČÍTANÉ PARAMETRE**

- **ČAS:** Počítač umožňuje nastavovať čas v rozsahu 5-99 minút (po 1 minúte).
- **KALÓRIE:** Počítač umožňuje nastavovať kalórie v rozsahu 20-990 kcal (po 10 kcal).
- **VZDIALENOSŤ:** Počítač umožňuje nastavovať vzdialenosť v rozsahu 1,0-99,9 km (po 0,1 km).

**TRÉNING A FÁZY CVIČENIA**

Používanie tréneru bude pre Vás veľmi prospešné. Predovšetkým zlepší Vašu kondíciu, posilní svaly a v spojení s príslušnou diétou umožní spáliť zbytočné tukové tkanivo.

**1. ROZCVIČKA**

To je fáza, ktorá zlepšuje prúdenie krvi v celom tele a pripravuje svaly na intenzívnu námahu. Znižuje tiež riziko vznikov kŕčov a úrazu. Odporúča sa urobiť niekoľko natáhovacích cvikov, ako je uvedené nižšie. Pokiaľ pocítate bolesť, prestaňte cvičiť alebo zvolte menší rozsah vykonávaného pohybu.

**NAŤAHOVANIE VNÚTORŇNÝCH STEHENNÝCH SVALOV**

Posadte sa na rovnom podklade s ohnutými nohami a kolenami smerujúcimi von. Spojte chodidla a priblížte ich ku telu tak blízko, ako je to možné. Jemno stlačte kolena smerom ku zemi a vydržte v tejto polohe po dobu 15 sekúnd.

**ROZŤAHOVANIE STEHIEN**

Posadte sa na rovnom podklade. Narovnajzte pravú nohu a spodnú stranu ľavého chodidla priložte ku pravému stehnu. Natiahnite pravú ruku smerom ku prstom pravej nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte po dobu 15 sekúnd. Zopakujte činnosť s ľavou nohou.

**OTOČKY HLAVY**

Držte hlavu rovno a dívajte sa pred seba. Bez pohybu plecami, otočte hlavu doprava a vyrovnajte ju a následne doľava a vyrovnajte.

**DVÍHANIE RAMIEN**

Zodvihnite ľavú ruku tak vysoko, ako len je to možné, a vydržte cez niekoľko sekúnd. Činnosť zopakujte s pravou rukou.

**ROZŤAHOVANIE ACHILOVIEK**

Postavte sa tvárou ku stene, ľavú nohu vysuňte dopredu a mierne

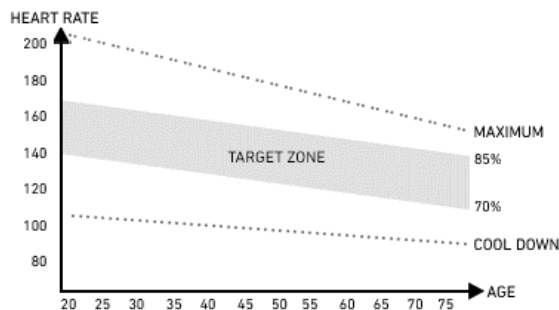
ohnite v kolene. Pravú držte vzadu – narovnanú, s pätou položenou rovno na podklade. Držte obe päty rovno na podklade, pritlačte boky smerom ku stene. Udržujte túto polohu po dobu 30 sekúnd. Zopakujte postup s vysunutou pravou nohou. Pamätajte, aby ste počas cvičenia neohýbali chrbát do oblúku.

**PREDKLONY**

Postavte sa so spojenými nohami. Urobte predklon a snažte sa pri tom čo najviac priblížiť hrud' ku kolenám. Vydržte 15 sekúnd. Pamätajte na to, aby ste neohýbali kolena.

**2. FÁZA CVIČENIA**

Toto je fáza vlastného tréningu. Cvičte svojim tempom tak, aby ste dosiahli tep vhodný pre svoj vek, ako je to uvedené na nasledujúcom grafe.

**3. ODDYCHOVÁ FÁZA**

Tato fáza umožňuje upokojenie krvného obehu a uvoľnenie svalov. Je to opakovanie rozcvičky.

Je treba pamätať na to, aby ste nepreťažovali svaly.

**MOŽNÉ POŠKODENIA A SPÔSOBY OPRAVY**

**POZOR!** Otvorenie krytu zariadenia bez predchádzajúceho kontaktovania servisu výrobcu je dôvodom pre stratu záruky. Pokiaľ máte podozrenie, že porucha, ktorá sa vyskytla, vyžaduje otvorenie krytu, kontaktujte servis výrobcu.

| <i>Popis chyby</i>                 | <i>Možné príčiny</i>  | <i>Riešenie</i>  |
|------------------------------------|---|--|
| Zariadenie sa kolíše               | Zariadenie bolo postavené na nerovnom povrchu.<br>Pod podstavcom zariadenia je predmet, ktorý spôsobuje nerovnováhu.<br>Podstavce neboli správne namontované.   | Postavte zariadenie na rovný povrch.<br>Odstráňte predmet, ktorý spôsobuje nerovnováhu.<br>Namontujte podstavce zariadenia správne.<br>Vyrovnajte násadky na zadnom podstavci. |
|                                    | Násadky na podstavcoch neboli správne namontované a vyrovnané.  | Namontujte správne zadný podstavec zariadenia.<br>Vyrovnajte násadky na zadnom podstavci.  |
| Sedlo alebo riadidla sa kolíšu     | Skrutky a kolieska stĺpiku sedla alebo riadidiel neboli utiahnuté.  | Utiahnite skrutky a koliesko stĺpiku sedla alebo riadidiel.  |
| Hluk pri používaní                 | Nesprávne utiahnuté súčiastky.<br>Pri práci zariadenia sa môžu vyskytnúť tiché šумы spôsobené pohybom zotrvačníka, vyplývajú z typu konštrukcie. Nemajú žiadny vplyv na fungovanie zariadenia. Šum, ktorý by sa mohol prípadne ozývať pri otáčaní pedálmi opačným smerom, je podmienený technicky a nemá žiadne negatívne dôsledky. | Kontaktujte servis výrobcu.  |
| Hluk a prerušovanie chodu          | Poškodené ložiska.  | Kontaktujte servis výrobcu.  |
| Pri tréningu chýba príslušný odpor | Nesprávne zapojený kábel na nastavenie odporu.<br>Povolený pás pohonu.<br>Zväčšil sa odstup medzi zotrvačníkom a magnetmi.<br>Regulátor napätia je poškodený.   | Zapojte kábel správne v súlade s montážnym návodom.<br>Kontaktujte servis výrobcu.<br>Kontaktujte servis výrobcu.<br>Kontaktujte servis výrobcu.                               |
| ----                               | Rúčka nie je používaná správne  | Kontaktujte servis výrobcu.  |
| E-1                                | Zariadenie nedostáva vstupné údaje pri meraní tukového tkaniva užívateľa.   | Počas merania držte obidve ruky na snímačoch pulzu.  |
| E-2                                | Chyba systému napájania.  | Kontaktujte servis výrobcu.  |
| E-4                                | Prekročenie rozsahu pri uvádzaní veku, výšky alebo hmotnosti užívateľa.   | Pri uvádzaní údajov užívateľa uveďte údaje, ktoré sa vojdú do rozsahu.   |
| E-7                                | Káble spájajúce konzolu s rotopedom sa rozpojili alebo nie sú správne spojené.  | Najskôr odpojte zdroj napájania, následne odpojte káble, potom zapojte opäť káble a zdroj napájania.<br>V prípade opätovného výskytu chyby postup zopakujte.                   |

**ZÁRUKA**

Menom Poskytovateľa záruky predajca poskytuje záruku platnú na území Poľskej republiky na čas 24 mesiacov od dátumu predaja. Záruka za predaný tovar nevylučuje, neobmedzuje ani nepozastavuje oprávnenia Kupujúceho vyplývajúce z predpisov o právach spotrebiteľov.

**ZÁRUČNÉ PODMIENKY**

- Reklamácie a záruka sa vzťahujú výhradne na skryté chyby vzniknuté z viny výrobcu.
- Reklamácia bude predajňou alebo servisom prijatá potom, ako zákazník predloží:
  - platný, čitateľný a správne vyplnený záručný list s pečiatkou a podpisom predajcu,
  - platný predajný doklad o nákupe zariadenia s dátumom predaja,
  - reklamovaný tovar alebo chybnú súčiastku.

V prípade nákupu na diaľku je záručný list platný na základe predajného dokladu (účtenka / faktúra).
- Reklamácia bude vybavená v termíne do 14 dní od chvíle nahlásenia chyby Zákazníkom.
- Výrobné chyby a poškodenia, ktoré sa prejavili počas záručnej lehoty, budú opravené zadarmo v termíne najneskôr do 21 dní od dátumu odovzdania tovaru do predajni alebo servisu.
- V prípade nutnosti doviezť importovanú súčiastku sa môže doba záručnej opravy predĺžiť o nutnú dobu na jej dovezenie, avšak nie viac ako o 40 dní.
- Záruka sa nevzťahuje na:
  - mechanické poškodenia a na chyby, ktoré tieto poškodenia vyvolali,
  - poškodenia a chyby vzniknuté v dôsledku nesprávneho používania alebo používania v rozpore s určením zariadenia, nesprávneho uchovávania, montovania a údržby zariadenia,
  - poškodenia a opotrebenia prevádzkových súčiastok, ako sú: lanka, pásky, gumové prvky, pedále, penové držiaky, kolieska, ložiska, čalúnenie.
  - činnosti spojené s montážou, údržbou, ktoré je užívateľ povinný v súlade s návodom vykonávať sám.
- Záruka sa nedá využiť v nasledujúcich prípadoch:
  - po uplynutí záručnej lehoty,
  - pokiaľ zákazník urobil alebo nechal urobiť na vlastnú ruku opravy a zmeny zariadenia s použitím nepôvodných častí,
  - keď vzniknutá chyba vyplýva z nesprávneho namontovania, alebo je dôsledkom nedodržovania opísaných v návode na obsluhu pravidiel správneho prevádzkovania,
  - iného používania ako domáce,
  - poškodení vzniknutých počas dopravy.
- Duplikáty záručných listov sa nebudú vydávať.
- V rámci záruky môže zákazník požadovať nasledujúce druhy bezplatného plnenia:

- a. opravu výrobku,
  - b. výmenu výrobku,
  - c. zníženie ceny výrobku,
  - d. rozviazanie kúpnej zmluvy a úplné vrátenie nákladov.
10. Za účelom nahlásenia reklamácie je treba:
    - a. Uviest výrobok alebo jeho časť, ktorej sa záruka týka.
    - b. Predložiť predajný doklad uvádzajúci názov a adresu predajcu, dátum a miesto nákupu, druh výrobku, alebo predložiť platný záručný list s pečiatkou predajni.
    - c. V prípade, že bude reklamovaný výrobok dodaný špinavý, servis môže odmietnuť ho prijať alebo ho môže nechať vyčistiť na náklady zákazníka, s jeho písomným súhlasom.
  11. V prípade pozitívneho vybavenia reklamácie bude zariadenie opravené alebo vymenené za nové, alebo budú zákazníkovi vrátené peniaze. Náklady na dopravu tovaru zákazníkovi zaplatí servis výrobcu.
  12. V prípade odmietnutia záručnej reklamácie dostane zákazník podrobné opodstatnenie tohto rozhodnutia a v termíne do 14 dní od chvíle rozhodnutia bude zariadenie odoslané zákazníkovi na jeho náklady.

**ZÁRUČNÝ LIST**

|              |   |
|--------------|---|
| Názov tovaru | Dátum predaja   |
| Kód EAN      | Pečiatka a podpis predajcu<br>(Netýka sa v prípade nákupu na diaľku. Pozri záručné podmienky bod 2) |

Informácie týkajúce sa kúpeného zariadenia privezeného na územie štátu prostredníctvom spoločnosti Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Poľsko.

Hmotnosť zariadenia je uvedená na obalu. Predanie opotrebeného zariadenia do zberného miesta chráni pred potenciálnymi zlými vplyvmi na životné prostredie a na zdravie osôb, ktoré by sa mohli prejaviť v prípade nesprávneho nakladania s odpadmi.



Zariadenie je určené na používanie v domácnosti.

Počítač má certifikáty CE a RoHS. Počítač spĺňa požiadavky normy EN957.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA KOMERČNÉ POUŽÍVANIE ANI NA POUŽÍVANIE PRE ÚČELY VRCHOLOVÉHO ŠPORTU. POUŽÍVANIE V ROZPORE S URČENÍM VÝROBKU ALEBO ZÁRUČNÝMI PODMIENKAMI SPÔSOBUJE STRATU ZÁRUKY.

SERVISNÉ STREDISKO Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Poľsko

VÝROBCA Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Poľsko NIP: 9451972201, KRS: 0000390511

Vyrobene v Číne

**HU Használati kézikönyv**

Kedves felhasználó,  
Kérjük, ismerkedj meg az alábbi útmutatóval a készülék összeszerelése és első használatba vétele előtt. Ez az útmutató fontos információkat tartalmaz a fitness eszköz biztonságos használatára és karbantartására vonatkozóan. Őrizze meg az útmutatót a benne lévő karbantartási vagy pótkatrészek rendelésével kapcsolatos információkra való tekintettel.

**MŰSZAKI ADATOK**

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Tápellátás                  | Tápegység<br>Input: AC 100-240V<br>Output: 9VDC 1000mA     |
| Súly                        | 87,6 kg  |
| Használati hőmérséklet      | 0°C és +40°C között  |
| Tárolási hőmérséklet        | -10°C és +60°C között                                      |
| Felhasználó maximális súlya | 150 kg   |
| Alkalmazási osztály         | H osztály  |
| Pontossági osztály          | C osztály  |
| Sebesség                    | 0,0-99,9 km/h  |
| Termékszabvány (fő)         | EN 20957-1:2013  |
| Rendeltetés                 | Elektromágneses elliptikus keresztfedő otthoni használatra |

**BIZTONSÁG**

**FIGYELEM!** Az eszközt kizárólag a rendeltetésnek megfelelően szabad használni, tehát felnőtt személyek edzésére. A termék minden egyéb használata veszélyes lehet. A gyártó nem vonható felelősség alá olyan károkért, amiket az eszköz helytelen használata okozott.

- Az eszköz a legmodernebb biztonsági ismeretek alapján lett megtervezve és legyártva. A veszélyes elemek, melyek potenciálisan veszélyesek lehetnek és testi sérülést okozhatnak, ki lettek iktatva vagy le lettek védve.
- Tilos az eszköz sajátkezü javítása és módosítása.
- Havonta egyszer, vagy kéthavonta egyszer ellenőrizze a csavarok, anyák meghúzását. Különösen a nyereg és a kormány elemeit ellenőrizze.
- A tartós biztonság érdekében rendszeresen (tehát évente egyszer) ellenőriztesse és tartsa karban az eszközt szakszervizben.
- A készüléken végrehajtott minden módosítások, melyek nem lettek leírva a jelen útmutatóban, meghibásodásokat okozhatnak vagy közvetlen sérülésveszéllyel fenyegeti az eszközön edző személyt. A készüléken módosításokat kizárólag a gyártó szervize vagy megfelelő szakképesítéssel rendelkező szakemberek végezhetnek.
- A fitness eszközök állandó fejlesztések alatt állnak a legmagasabb minőség biztosítása érdekében. Ebből kifolyólag a gyártó fenntartja magának a jogot műszaki módosítások bevezetésére.
- Az eszközzel kapcsolatos bármilyen kérdéssel vagy kétséggel forduljon a szaküzlethez.



**FIGYELEM! Tartsd be az elektromos eszközök használatára vonatkozó általános szabályokat és biztonsági intézkedéseket.**

- A berendezés tápellátása 230V, 50Hz hálózati feszültséggel történik.
- Minden elektromos eszköz elektromágneses sugárzást bocsát ki működés közben. Amennyiben az elektronikus vezérlőrendszer közelében további elektromágneses sugárzást kibocsátó eszközök vannak (pl. mobiltelefon), egyes értékek torz értékeket mutathatnak (mint pl. a pulzus).
- FIGYELEM!** Soha ne végezzen önállóan bármilyen módosítást az elektromos hálózaton. Ezt bízza szakemberre.

- FIGYELEM!** Ne feledd, hogy az eszköz bármilyen javítása, karbantartása vagy tisztítása előtt húzd ki a hálózati csatlakozót a hálózati aljzatból.
- Az eszköz csatlakoztatásához ne használj hosszabbítót.
- Amennyiben hosszabb ideig nem használod az eszközt, húzd ki a hálózati csatlakozót a hálózati aljzatból.
- Ügyelj arra, hogy ne érje sérülés a tápkábelt és ne tudjon megbotlást okozni.

**FÖLDELÉS**

A földelés megvéd az áramütéstől. Az eszköz földelt tápkábellel és csatlakozóval rendelkezik. A csatlakozót megfelelően telepített és földelt hálózati aljzatra kell csatlakoztatni.

**VESZÉLY! A tápkábel helytelen csatlakoztatása áramütést okozhat.**

- Az eszköz csatlakoztatása előtt győződj meg róla, hogy a helyi tápfeszültség megfelel a csatlakozó típusának.
- Ne alakítsd át a csatlakozót, ha az nem passzol a hálózati aljzatba. Ebben az esetben bízzon meg egy szakembert másik hálózati aljzat beszerelésével.

**FIGYELEM!** Az edzés megkezdése előtt fordulj orvoshoz és győződj meg róla, hogy semmilyen egészségügyi ellenjavallat nem áll fenn az eszközön való edzéshez. Szakdedző segítségével kidolgozhatod az egyéni edzéstervedet. A rosszul megválasztott program vagy a túlzásba vitt edzés veszélyes lehet az egészségedre és akár halálhoz is vezethet.

**FIGYELEM!** Feltétlenül tartsd be az edzésre vonatkozó, jelen útmutatóban található ajánlásokat.

**FIGYELMEZTETÉS! A pulzusmérő rendszer pontatlan értékeket mutathat. Az edzés során jelentkező kimerültség súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha legyengültnek érzed magad, azonnal fejezd be az edzést.**

**FIGYELEM!** Feltétlenül tartsd be az edzésre vonatkozó, jelen útmutatóban található ajánlásokat.

- Az edzés helyének kiválasztásakor vedd figyelembe, hogy biztonságos távolságot tarts az esetleges akadályoktól. Ne állítsd az eszközt közlekedési útvonalak közelében (utak, kapuk, átjárók stb.)
- Tilos az eszközt a falhoz közel használni. A biztonsági zóna 2000 mm és legalább annyi, mint a futópálya szélessége.

**FIGYELEM!** Az eszköz összeszerelése során kellő óvatossággal kell eljárni és ne engedd, hogy a közelben gyermekek tartózkodjanak. Az összeszerelés során apró elemeket használunk (anyacsavarok, csavarok stb.), amiket lenyelhetnek a gyerekek.







**REZIDUÁLIS KOCKÁZAT**

- Abban az esetben, ha nem, vagy hibásan kerül alkalmazásra a leesés elleni védelem, fennáll a reziduális kockázat, tehát a bőrhorzsolást, véraláfutást, csonttörést, sőt, a legrosszabb esetben halált okozó leesés.
- Fennáll a sporteszközt használó személy akaratlan túlterhelése okozta reziduális kockázat, amit helytelen használat vagy helyzetértékelés, vagy az adatok hibás küldése okozhat (elektromágneses zavar, szoftverhiba stb. miatt). Még a legjobb szoftver- és eszköz védelmek sem zárják ki a szoftver- és eszközhibát, ami elméletileg az edzést végző személy kimerülését eredményezheti.
- A termék elektromos eszköz, ezért nem zárható ki a halálos áramütés kockázata.
- Nem zárható ki a fulladás reziduális kockázata.
- A kockázat a használati útmutatóban lévő biztonsági információk betartásával csökkenthető.

- Nem zárható ki, hogy a véletlen vagy jogtalan használat további, figyelmen kívül hagyott kockázatot eredményez, míg a figyelembe vett kockázat hibásan kerül meghatározásra.

A kockázatelemzés során az értékelésre az „eszköz aktuális állapota” alapján történt. A termék végrehajtott értékelésből és ellenőrzéséből az derül ki, hogy az elfogadhatatlan kockázat bekövetkezésének a valószínűsége nagyon alacsony. A készülék (annak felépítése, működési módja, valamint használata) nem eredményez - normál feltételek mellett - megalapozatlan kockázatot a készüléket használó személy és harmadik fél számára.

#### SZÁLLÍTÁSI CSOMAGOLÁSON FELTÜNTETETT SZIMBÓLUMOK

|   |  |   |                             |
|---|--|---|-----------------------------|
|  | Dönteni, fordítani tilos. Állítva szállítandó. |  | Óvatosan kezelni, törékeny! |
|  | Óvatosan kezelendő.                            |  | Nedvességtől óvni.          |
|  | Újrahasznosítható.                             |  | Vigyázz, nehéz csomag.      |

#### ÖSSZESZERELÉS

Az eszköz összeszerelését felnőtt személynek, kellő körültekintéssel kell végeznie. Ha bármilyen kétséged lenne, kérd ki olyan személy tanácsát, aki több tapasztalattal rendelkezik a témában.

- Az összeszerelés előtt győződj meg róla, hogy a kiszállított eszköz minden lakatrészlistán szereplő elemet tartalmaz és egyik elem sem sérült meg a szállítás alatt. Amennyiben hiányt észlelsz vagy kifogásod az alkatrészt, lépj kapcsolatba az eladóval.
- Ismerkedj meg az ábrákkal és a magyarázatokkal és végezd el az eszköz összeszerelését az összeszerelési útmutatóban lévő sorrendnek megfelelően.
- Legyél körültekintő az összeszerelés során. A szerszámok és elemek használata során fennáll a sérülés veszélye.
- Ne feledkezz meg a környezet biztonságáról. Ne tedd le rendezetlenül a szerszámokat és az elemeket. Ne feledd, hogy a műanyag fóliák és tasakok fulladásveszélyt okozhatnak a gyermekek számára.
- Az összeszerelési útmutató egyes lépésének az elvégzéséhez szükséges szerelőelemek az ábrákon és a magyarázatokon kerültek bemutatásra. Vedd igénybe az összeszerelési útmutatóban megjelölt elemeket.
- Az összeszerelés első szakaszaiban ne húzd meg ellenállásig az alkatrészeket. Ezt azután végezd, miután minden elem a helyére került és meggyőződtél azok megfelelő beszereléséről.
- A gyártó fenntartja magának a jogot egyes elemek előzetes felszerelésére.

#### AZ ESZKÖZ KARBANTARTÁSA

- Rendszeresen végezd el az eszköz karbantartását. Az alábbi műveleteket legalább minden 20 órányi használatot követően végre kell hajtani.

#### ÖSSZESZERELÉSI SÉMA (-> Lásd 2. oldal)

**FIGYELEM!** Tilos nem gyártótól származó alkatrészek használata.

#### ALKATRÉSZEK LISTÁJA

| SZÁM | TERMÉK             | MENNYISÉG | SZÁM | TERMÉK                | MENNYISÉG |
|------|--------------------|-----------|------|-----------------------|-----------|
| 1    | Váz                | 1         | 35   | Nylon kupak M10       | 2         |
| 2    | Vezetősín          | 1         | 36   | Pedál                 | 2         |
| 3    | Görgő konzol       | 2         | 37   | Alátét D8*D30*2       | 4         |
| 4    | Kormányoszlop      | 1         | 38   | Phillips csavar M6*20 | 10        |
| 5L/R | Pedálrúd bal/jobb  | 1/1       | 39   | Ovális záródugó       | 4         |
| 6L/R | Mozgó kar bal/jobb | 1/1       | 40   | Tápegység             | 1         |
| 7L/R | Markolat bal/jobb  | 1/1       | 41   | Érzékelő kábel        | 1         |

- Ellenőrizd az eszköz mozgó elemeit. Ha nincsenek kellően bekenve, használj kerékpár csapágyzsírt.
- Ellenőrizd a csavarok, anyacsavarok és ilyen típusú elemek állapotát. Ügyelj a csavarok megfelelő meghúzására.
- Minden edzés után töröld le az izzadságot az eszökről. Ügyelj arra, hogy a monitor ne érintkezzen vízzel vagy nedvességgel.
- Az eszköz tisztításához kizárólag szappanos vizet használj. Ne használj tisztítószereket.
- Az eszköz száraz, meleg helyen tárolandó.

#### TERMÉSZETES KÖRNYEZET

Az eszköz csomagolásban kerül kiszállításra, melynek feladata a termék védelme a szállítás során. A csomagolás feldolgozatlan és újrahasznosítható nyersanyagok. Ezeket az anyagokat megfelelő színű, szelektív hulladékgyűjtésre szülő tárolókba dobd. Óvd a környezetet és ne dobd ki a lemerült elemeket a háztartási szeméttárolóba. Szolgáltasd be a vásárlás helyén vagy a kijelölt újrahasznosítható anyagok begyűjtésére szolgáló ponton. Az elhasznált elektromos készülékek (benne a számláló) újrahasznosítható nyersanyagok - ne dobd ki őket a háztartási szemétesbe, mert egészségre és környezetre veszélyes anyagokat tartalmazhatnak. Kérjük, aktívan járulj hozzá a természeti erőforrások gazdaságos felhasználásához és a természetes környezet védelméhez az elhasznált készülék újrahasznosítható anyagok - elhasznált elektromos készülékek begyűjtési pontján történő beszolgáltatásával.

#### HASZNÁLAT

Az edzés megkezdése előtt győződj meg róla, hogy az eszköz megfelelően van összeszerelve.

- Az első edzés megkezdése előtt ismerkedj meg az eszköz összes funkciójával és a beállítási opciókkal.
- Az eszköz olyan elemeket tartalmaz, melyek ki vannak téve a rozsdásodás veszélyének. Ebből kifolyólag nem ajánlott, hogy azt párás helyiségben tartsa. Arra is ügyelni kell, hogy a készülék (különösen annak belső és elektronikus elemei) ne legyen kitéve víz, folyadékok, izzadság stb. hatásának.
- A készüléket kizárólag felnőtt személyek használhatják edzésre és azt szigorúan tilos játéknak használni. Amennyiben saját felelősségedre megengeded, hogy azt gyerekek is használják, feltétlenül mutasd meg a helyes használat szabályait és folyamatosan tartsd felügyelet alatt.
- Gyógykezelésre nem alkalmas.
- Használat során az eszköz halk hangokat bocsáthat ki a lendkerék mozgásából kifolyólag, mely a készülék felépítéséből ered. Ez semmilyen hatással sincs az eszköz működésére. Szobakerékpárok és elliptikus trénernek esetében az ellentétes irányban való pedálozás során hallható esetleges zúgást az eszköz műszaki felépítése okozza és semmilyen negatív hatással nincs az eszközre.
- A terhelés alatti zajkibocsátás nagyobb, mint terhelés nélkül.
- Minden edzés megkezdése előtt ellenőrizd a védőberendezések és a csavarkötések állapotát.
- Az edzés során ne feledkezz meg a megfelelő lábbeli (sportcipő) viseléséről

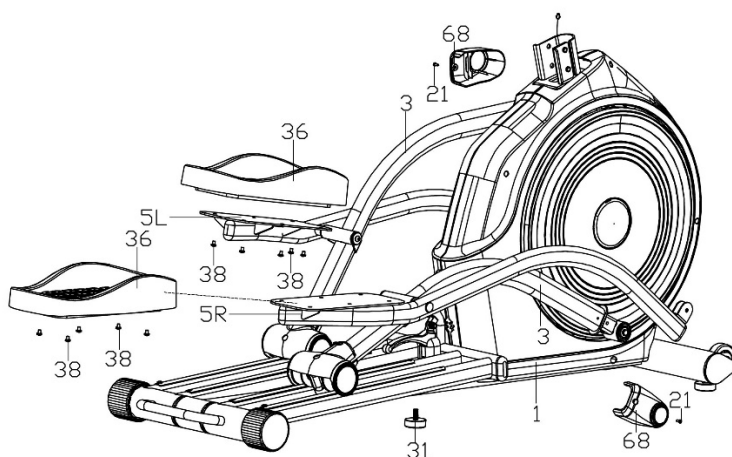
|    |                                |    |         |                                     |       |
|----|--------------------------------|----|---------|-------------------------------------|-------|
| 8  | záródugó                       | 2  | 42      | Univerzális csatlakozó              | 2     |
| 9  | Belső hatlapfejű csavar M8*16  | 10 | 43      | Belső hatlapfejű csavar M8*25       | 1     |
| 10 | Rugós csavaralátét D8          | 12 | 44      | Érzékelő kábel meghosszabbítása     | 1     |
| 11 | Nagy lapos alátét              | 2  | 45L/R   | Kormányoszlop burkolat bal/jobb     | 1/1   |
| 12 | Műanyag hüvely                 | 6  | 46      | Hatlapfejű csavar M10*67            | 2     |
| 13 | Philips csavar M6*15           | 8  | 47      | Hatlapfejű csavar M10*25            | 1     |
| 14 | Alumínium sín                  | 4  | 48      | Rugós csavaralátét D10              | 3     |
| 15 | Ovális záródugó                | 2  | 49      | Íves alátét D10*D25*2, R28          | 1     |
| 16 | Alumínium záródugó             | 1  | 50      | Görgő                               | 2     |
| 17 | Gyűrű                          | 1  | 51      | Hatlapfejű dugó M12                 | 2     |
| 18 | Elmélyülő gyűrű                | 1  | 52      | Pulzusmérő kábel                    | 2     |
| 19 | Belső hatlapfejű csavar M5*4   | 2  | 53      | Kerek záródugó                      | 2     |
| 20 | Csatlakozó tengely             | 1  | 54      | Hatlapfejű csavar M8*35             | 2     |
| 21 | Philips csavar M5*10           | 3  | 55      | Hüvely                              | 2     |
| 22 | Fogantyú burkolat              | 1  | 56L/R   | Pedálrúd burkolat bal/jobb          | 2/2   |
| 23 | Fogantyú                       | 1  | 57L/R   | Mozgó kar burkolat bal/jobb         | 2/2   |
| 24 | Nylon anyacsavar M5            | 1  | 58      | Csapágy                             | 4     |
| 25 | Belső hatlapfejű csavar M5*30  | 1  | 59      | Hüvely                              | 4     |
| 26 | Belső hatlapfejű csavar M8*25  | 1  | 60      | Hatlapfejű csavar M8*15             | 2     |
| 27 | Lapos alátét D8*D16*1,5        | 3  | 61      | Hullámos alátét                     | 2     |
| 28 | Nylon kupak M8                 | 3  | 62      | Önmetsző csavar Phillips ST 4,2x1 8 | 15    |
| 29 | Kompressziós rugó              | 1  | 63      | Számítógép                          | 1     |
| 30 | Dugasz                         | 1  | 64      | Keresztfejű lemezcsavar             | 4     |
| 31 | Állítható szintező talpak      | 3  | 65a/b/c | Kormányoszlop burkolat              | 1/1/1 |
| 32 | Íves alátét D8*D20*1,5, R20    | 6  | 66      | Fogantyú                            | 2     |
| 33 | Belső hatlapfejű csavar M10*45 | 2  | 67      | Záródugó                            | 2     |
| 34 | Lapos alátét D10*D20*2         | 4  | 68      | Csatlakozócső burkolat              | 2     |

## ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

**FIGYELEM!** Az összeszerelés során tartsd be az alábbi lépéseket és a termékhez mellékelt szerszámokat használd.

Készíts elő elegendő szabad helyet az eszköz összeszereléséhez.

Az egyes elemek nagy súlyára való tekintettel az összeszerelést két embernek javasolt elvégeznie.



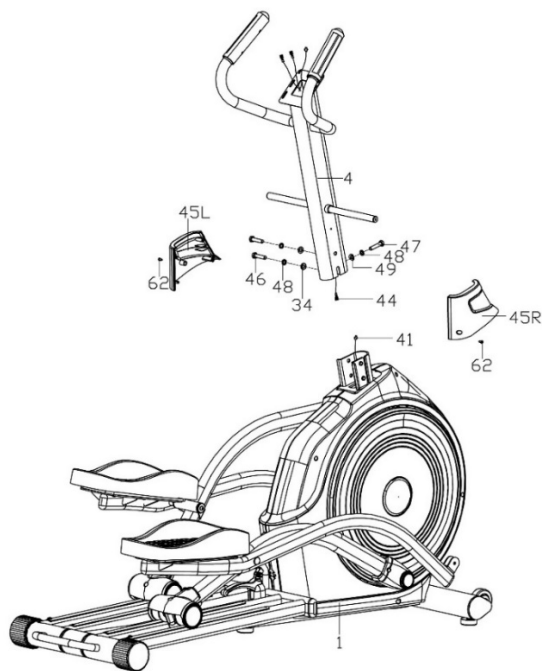
### 1. LÉPÉS

Szereld fel az állítható szintező talpat (31) a vázra (1), majd tedd fel mindkét csatlakozócső burkolatot (68) a két görgő konzolra (3) a Phillips lemezcsavarokkal (21).

Szereld fel a pedálokat (36) a pedálrudakra (5L/R) a Phillips csavarokkal (38).

**FIGYELEM!** A talpak felszerelése előtt, ha van, távolítsd el a műanyag vagy karton szállítási védőelemet.





## 2. LÉPÉS

Először csatlakoztasd az érzékelő kábelt (41) az érzékelő kábel meghosszabbítására (44).

Szereld fel a kormányoszlopot (4) a vázra (1) a belső hatlapfejű csavarokkal (46)(47), rugós alátéttekkel (48), lapos alátéttekkel (34) és az íves alátéttekkel (49).

Ezután szereld fel a kormányoszlop bal és jobb burkolat (45L/R) a vázra (1) az önmetsző csavarokkal (62).

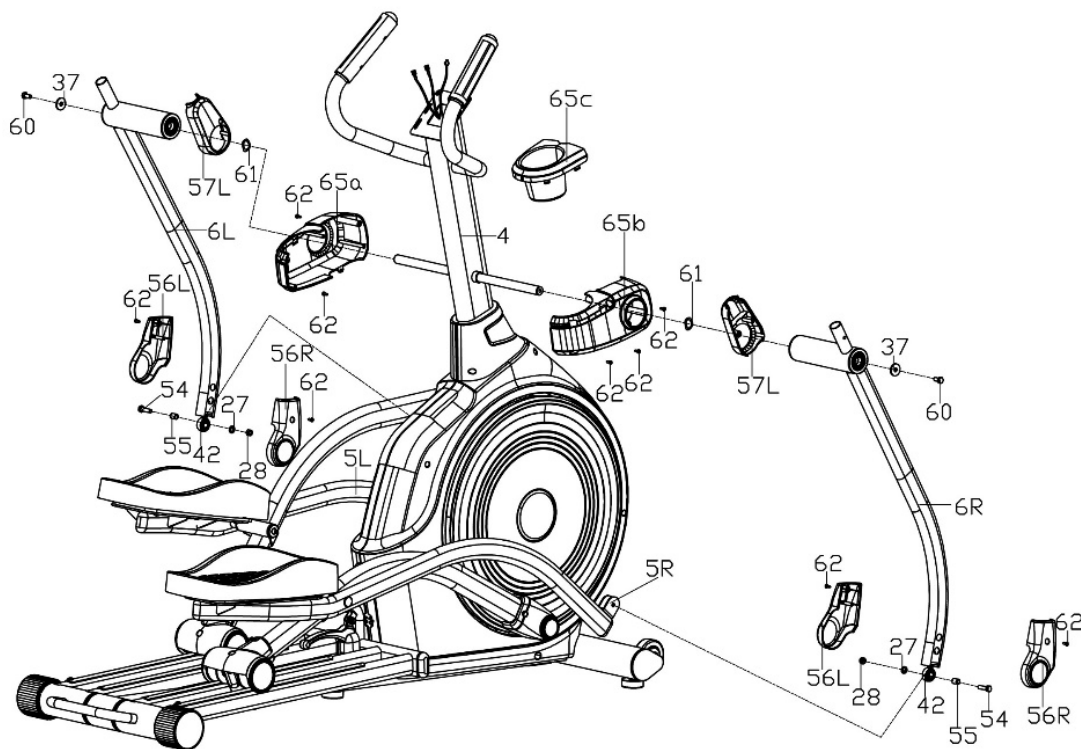
**FIGYELEM!** A bal és jobb oldali részek jelölése "R" a jobb oldali és "L" a bal oldali részre.

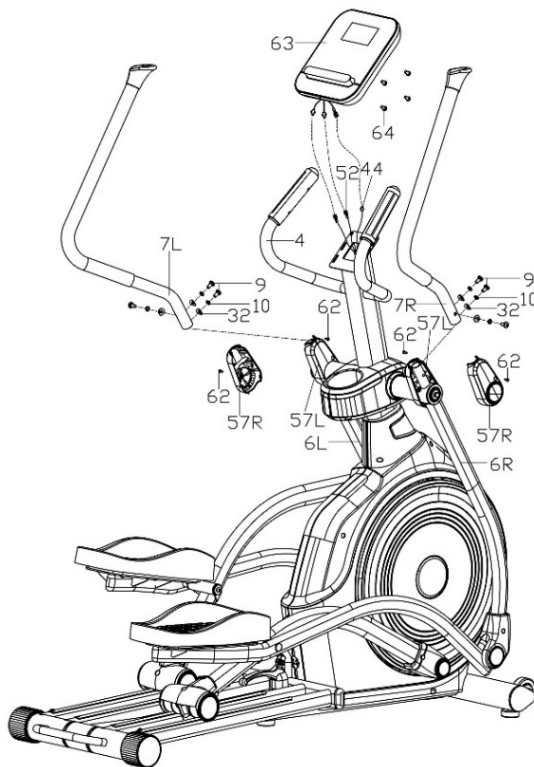
## 3. LÉPÉS

Szereld fel a bal és jobb mozgó kart (6L/R), a mozgó kar bal burkolatát (57L) és a kormányoszlop burkolat mindhárom elemét (65a/b/c) a kormányoszlopra (4) a hatlapfejű csavarokkal (60), rugós alátéttekkel (10), lapos alátéttekkel (37) és a hullámos alátéttekkel (61). Még ne húzd meg őket.

Csatlakoztasd a bal és jobb mozgó kart (6L/R) a bal és jobb pedálrúddal (5L/R) a hatlapfejű csavarokkal (54), hüvellyel (55), univerzális csatlakozóval (42), lapos alátéttel (27) és a nylon kupakkal (28). Ezután húzd meg a hatlapfejű csavarokat (60).

Szereld fel a pedálrúd burkolókat (56L/R) a két mozgó karra (6L/R) az önmetsző csavarokkal (62).





#### 4. LÉPÉS

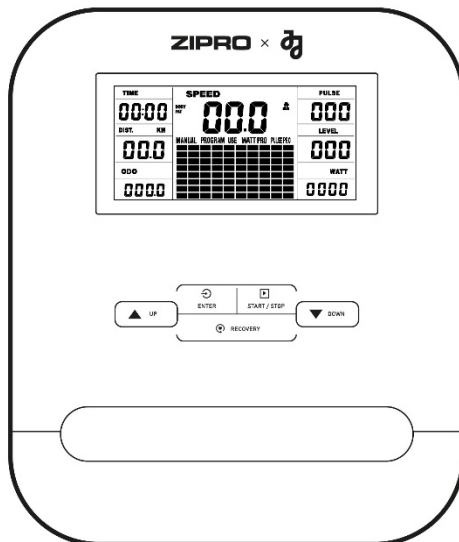
Szereld fel a két fogantyút (7L/R) a mozgó karokra (6L/R) a belső hatlapfejű csavarokkal (9), rugós alátétekkel (10) és az íves alátétekkel (32). Ezután csavard fel a mozgó kar burkolat két elemét (57L/R) a két mozgó karra (6L/R) az önmetsző csavarokkal (62).

Csatlakoztassa az impulzusvezetékeket (52) és a hosszabbító kábelt (44) a számítógép vezetékeihez (63), majd csavarozza a számítógépet (63) a kormányoszlophoz (4) a Phillips csavarok (64) segítségével.

Csatlakoztasd a tápegységet (40) az elektromos hálózatra, a kábelt dugd be a váz hátulján lévő csatlakozóba, az ábrán látható módon.

#### Rendelet

- Lépés hossza** A lépéshossz a vezetősínek szögének beállításával állítható be. 3 beállítás lehetséges: 5°, 10°, 15°. A beállítás megváltoztatására szolgáló kar a ház hátulján található. A beállítás megváltoztatásához nyomja meg és tartsa lenyomva a fogantyút, miközben egyidejűleg a kívánt pozícióba emeli vagy süllyeszti. A beállítás után engedje el a fogantyút, és rögzítse a síneket. A helyesen reteszelt magasságot egy kattánás jelzi.
- FIGYELEM!** Legyen óvatos a beállítás megváltoztatásakor. Emelés vagy süllyesztés közben ne érintse meg a síneket vagy más alkatrészeket. Ne engedje, hogy gyermekek kezeljék a karokat. A helytelen működtetés balesetet okozhat.



#### SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Használat előtt távolítsd el a védőfóliát a számítógép kijelzőjéről.

#### SZÁMÍTÓGÉP (MODELL)

EBIC04PRO

#### BEKAPCSOLÁS

A számítógép bekapcsol a tápellátás csatlakoztatásakor.

2 másodpercen belül megjeleníti az összes elemet a képernyőn.

#### AUTO ON/OFF

A számítógép automatikusan bekapcsol, amint mozgásba lendül a lendkerék vagy megnyomja valamelyik gombot.

A számítógép 4 perc téltlenséget követően automatikusan kikapcsol.

#### COMPUTER RESET

A számítógép alaphelyzetbe állításához tartsa lenyomva a **START/STOP** gombot 2 másodpercig.

A számítógép és a tárolt értékek és programok teljes visszaállításához nyomja meg és tartsa lenyomva egyszerre 2 másodpercig az **ENTER** és a **START/STOP** gombokat.

#### EGYES GOMBOK BEMUTATÁSA

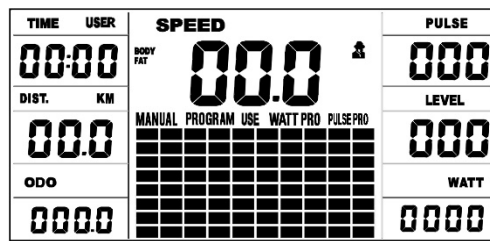
- **ENTER** - STOP üzemmódban a kiválasztás megerősítésére szolgál; START üzemmódban lehetővé teszi a SPEED vagy RPM kijelzés vagy az automatikus váltás megváltoztatását.
- **START/STOP** - az edzés elindítására vagy leállítására szolgál.
- **UP** - STOP üzemmódban, amikor a pontmátrix villog, a program módosítására szolgál. Amikor az ablakban lévő érték villog, az aktív érték növelésére szolgál. START üzemmódban az ellenállás szintjének (LEVEL) növelését teszi lehetővé.
- **DOWN** - STOP üzemmódban, amikor a pontmátrix villog, a program módosítására szolgál. Amikor az ablakban lévő érték villog, az aktív érték csökkentésére szolgál. START üzemmódban az ellenállás szintjének (LEVEL) csökkentését teszi lehetővé.
- **RECOVERY** - lehetővé teszi a fittségi és edzettségi szint ellenőrzését az alapján, hogy edzés után milyen ütemben csökken a pulzusszám. PULSE RECOVERY üzemmódban a programból való kilépéshez nyomja meg.

## FUNKCIÓK (SPECIFIKÁCIÓ)

|                   |  |                     |
|-------------------|--|---------------------|
| TIME              | Számolja a teljes edzésidőt az elejétől a végéig.<br>Célidő beállítása.  | 00:00-99:59 min     |
| SPEED             | Megjeleníti az aktuális sebességet.  | 0,0-99,9 km/h       |
| LEVEL             | Megjeleníti az aktuális ellenállási szintet.   | 1-32                |
| DISTANCE          | Számolja a teljes távolságot a gyakorlat elejétől a végéig.<br>Túrt távolság.  | 0,00-99,90 km       |
| ODO               | Számolja a megtett teljes távolságot.  | 0,0-999,9 km        |
| CALORIES          | Számolja az edzés kezdetétől a befejezéséig elégetett kalóriák teljes számát.<br>(A mérés hozzávetőleges a különböző edzések összehasonlítására, kezelésre nem használható). | 0,0-999 kcal        |
| RPM               | Megjeleníti a lépésszámot (percenkénti fordulatszám).<br>Grafikus ábrázolás - oszlop a képernyő bal oldalán.   | 0-999 fordulat/perc |
| PULSE             | Megjeleníti az aktuális impulzust.   | 60-240 BPM          |
| WATT              | Számolja az edzés közbeni energiafogyasztást.  | 0-999               |
| MANUAL            | Program kézikönyv.   |                     |
| PROGRAM P1-P10    | A 10 előre beprogramozott program egyikének kiválasztása.  |                     |
| USE P11-P15       | Felhasználói kiválasztás U1-U5.<br>Felhasználói program kiválasztása.  |                     |
| WATT PRO P16      | WATT-vezérelt program.   |                     |
| PULSE PRO P17-P20 | HRC pulzuskontrollált program.   |                     |
| BODY FAT P21      | A testzsír mérése.   |                     |

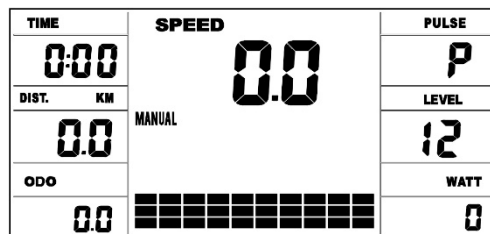
## MATRIX

A terhelési sávok 10 oszlopban vannak, és minden oszlopban 8 mező található. Minden oszlop 3 perc edzést jelent (a TIME érték megváltoztatása nélkül), és minden mező 4 terhelési szintet képvisel.



## MANUÁLIS PROGRAM

- A **UP** és **DOWN** gombok segítségével válassza ki a MANUAL programot. Nyomja meg az **ENTER** gombot a kiválasztás megerősítéséhez.
- Az **UP** vagy **DOWN** gombok segítségével változtassa meg az ellenállás szintjét (LEVEL). Az alapértelmezett beállítás az 1. szint.
- Állítsa be az időt (TIME), a távolságot (DISTANCE), a kalóriát (CALORIES) és a pulzust (PULSE) a **UP** vagy **DOWN** gomb megnyomásával. Erősítse meg az **ENTER** gomb megnyomásával.
- Indítsa el az edzést a **START/STOP** gomb megnyomásával.
- Az edzés során az **UP** vagy **DOWN** gomb megnyomásával megváltoztathatja az intenzitási szintet (LEVEL).
- Állítsa le az edzést a **START/STOP** gomb megnyomásával.

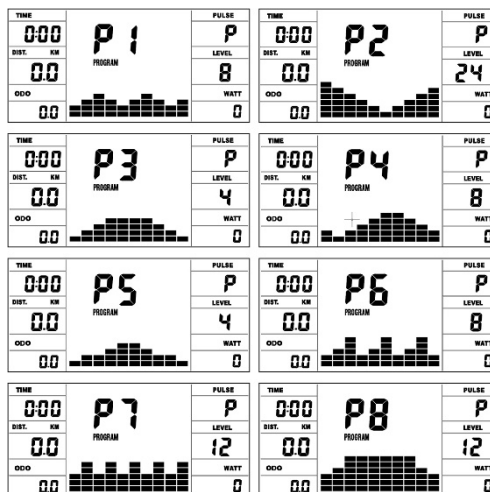


## ELŐRE MEGHATÁROZOTT PROGRAM

**P1:** GÖRDÜLŐ **P2:** VÖLGY **P3:** FATBURN **P4:** RÁMPA **P5:** HEGYVIDÉK

**P6:** INTERVALLUM **P7:** KARDIÓ **P8:** ÁLLÓKÉPESSÉG **P9:** LEJTŐ **P10:** RALLYE

- A **UP** és **DOWN** gombok segítségével válassza ki a P01, P02, P03... P10 programot. Nyomja meg az **ENTER** gombot a kiválasztás megerősítéséhez.
- Az **UP** vagy **DOWN** gombok segítségével változtassa meg az ellenállás szintjét (LEVEL). Az alapértelmezett beállítás az 1. szint.
- Állítsa be az edzési időt (TIME) a **UP** vagy **DOWN** gomb megnyomásával. Erősítse meg a kiválasztást az **ENTER** gombbal.
- Indítsa el az edzést a **START/STOP** gomb megnyomásával.
- Az edzés során az **UP** vagy **DOWN** gomb megnyomásával módosíthatja az intenzitási szintet (LEVEL).
- Állítsa le az edzést a **START/STOP** gomb megnyomásával.



### WATT PROGRAM

- A **UP** és **DOWN** gombok segítségével válassza ki a WATT PRO P16 programot.
- Nyomja meg az **ENTER** gombot a kiválasztás megerősítéséhez.
- Állítsa be az időt (TIME), a távolságot (DISTANCE), a kalóriát (CALORIES) és a pulzust (PULSE) a **UP** vagy **DOWN** gomb megnyomásával. Erősítse meg a kiválasztást az **ENTER** gombbal.
- Állítsa be a WATT célértéket a **UP** vagy **DOWN** gombokkal.
- Indítsa el az edzést a **START/STOP** gomb megnyomásával.
- A rendszer automatikusan beállítja az ellenállás szintjét.
- Állítsa le az edzést a **START/STOP** gomb megnyomásával.

|          |      |         |       |   |          |      |         |       |    |
|----------|------|---------|-------|---|----------|------|---------|-------|----|
| TIME     | 0:00 | P9      | PULSE | P | TIME     | 0:00 | P10     | PULSE | P  |
| DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 8 | DIST. KM | 00   | PROGRAM | LEVEL | 12 |
| ODO      | 00   |         | WATT  | 0 | ODO      | 00   |         | WATT  | 0  |

|          |      |          |       |     |
|----------|------|----------|-------|-----|
| TIME     | 0:00 | P16      | PULSE | P   |
| DIST. KM | 0.0  | WATT PRO | LEVEL | 8   |
| ODO      | 00   |          | WATT  | 100 |

### HRC PULZUSSZÁM-SZABÁLYOZOTT PROGRAM

**P17:** 55% **P18:** 75% **P19:** 95%

- Válassza ki a **UP** és **DOWN** gombok segítségével a PULSE PRO P17-P19 programot.
- Nyomja meg az **ENTER** gombot a kiválasztás megerősítéséhez.
- Állítsa be az időt (TIME), a távolságot (DISTANCE) és a kalóriákat (CALORIES) a **UP** vagy **DOWN** gomb megnyomásával. Erősítse meg a kiválasztást az **ENTER** gombbal.
- Válassza ki az **UP** vagy **DOWN** gombokkal az életkort.
- Indítsa el az edzést a **START/STOP** gomb megnyomásával.
- Állítsa le az edzést a **START/STOP** gomb megnyomásával.

|           |      |          |       |   |           |      |          |       |   |
|-----------|------|----------|-------|---|-----------|------|----------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P17      | PULSE | P | TIME USER | 0:00 | P18      | PULSE | P |
| DIST. KM  | 00   | PULSEPRO | LEVEL | 1 | DIST. KM  | 00   | PULSEPRO | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   | 55%      | WATT  | 0 | ODO       | 00   | 75%      | WATT  | 0 |

|           |      |          |       |   |
|-----------|------|----------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P19      | PULSE | P |
| DIST. KM  | 00   | PULSEPRO | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   | 95%      | WATT  | 0 |

|           |      |           |       |     |
|-----------|------|-----------|-------|-----|
| TIME USER | 0:00 | 35        | PULSE | 138 |
| DIST. KM  | 0.0  | PULSE PRO | LEVEL | 1   |
| ODO       | 00   |           | WATT  | 0   |

|           |      |           |       |   |
|-----------|------|-----------|-------|---|
| TIME USER | 0:00 | P20       | PULSE | P |
| DIST. KM  | 0.0  | PULSE PRO | LEVEL | 1 |
| ODO       | 00   |           | WATT  | 0 |

### P20: ♥

- A **UP** és **DOWN** gombok segítségével válassza ki a PULSE PRO 20 programot. Nyomja meg az **ENTER** gombot a kiválasztás megerősítéséhez.
- Állítsa be az időt (TIME), a távolságot (DISTANCE) és a kalóriákat (CALORIES) a **UP** vagy **DOWN** gomb megnyomásával. Erősítse meg a kiválasztást az **ENTER** gombbal.
- Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal állítsa be a kívánt célpulzust.
- Indítsa el az edzést a **START/STOP** gomb megnyomásával.
- Állítsa le az edzést a **START/STOP** gomb megnyomásával.

**FIGYELEM!** Edzés közben a pulzus értéke az ellenállás szintjétől és a sebességtől függ. A PULSE programot úgy tervezték, hogy a felhasználó pulzusszáma a beállított értéken belül maradjon. Ha a számítógép azt érzékeli, hogy az aktuális pulzusszám magasabb, mint a beállított érték, automatikusan csökkenti az ellenállás szintjét, hogy lelassítsa az edzést. Ha az aktuális pulzusszám alacsonyabb, mint a beállított pulzusszám, akkor növeli az ellenállást.

### BODY FAT

- **STOP** üzemmódban nyomja meg a **BODY FAT** gombot a testzsír mérésének megkezdéséhez.
- Állítsa be a felhasználói paramétereket (1-8), magasság (cm), nem, életkor (év), súly (kg) a **UP** vagy a **DOWN** gomb megnyomásával. Erősítse meg az **ENTER** gomb megnyomásával.
- A megerősítést követően a mérés megkezdődik. a mérés során kezét mindig tartsa a pulzusérzékelőkön.
- 10 másodperc elteltével a képernyőn megjelenik a BODY FAT érték.
- A **START/STOP** gomb megnyomásával állítsa le a mérést.
- 10 másodperc tétlenség után a számítógép elindítja a teszteredményekhez igazított programot. Indítsa el az edzést a **START/STOP** gomb megnyomásával.

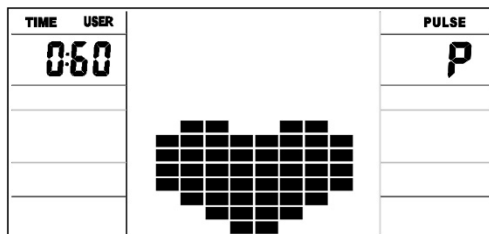
|      |   |          |     |       |   |
|------|---|----------|-----|-------|---|
| USER | 1 | BODY FAT | P21 | PULSE | P |
|      |   |          |     | LEVEL | 1 |
|      |   |          |     | WATT  | 0 |

**FIGYELEM!** Ha nem észlelünk pulsu-t, a számítógép az ER.2 hibaüzenetet jeleníti meg.

| Nem / életkor | Alulsúlyos | Súly normális | Enyhén túlsúlyos | Túlsúlyos | Elhízás |
|---------------|------------|---------------|------------------|-----------|---------|
| Férfi ≤ 30    | < 14%      | 14%~20%       | 20.1%~25%        | 25.1%~35% | > 35%   |
| Férfi > 30    | < 17%      | 17%~23%       | 23.1%~28%        | 28.1%~38% | > 38%   |
| Nő ≤ 30       | < 17%      | 17%~24%       | 24.1%~30%        | 30.1%~40% | > 40%   |
| Nő > 30       | < 20%      | 20%~27%       | 27.1%~33%        | 33.1%~43% | > 43%   |

#### RECOVERY

- Nyomja meg a **RECOVERY** gombot, és helyezze kezét a pulzusérzékelőkre.
- FIGYELEM!** A funkció csak akkor működik, ha a számítógép pulzust érzékel.
- A számítógép 1:00 (1 perc) időt (TIME) jelenít meg a képernyőn, és elkezd visszaszámolni.
- Ne vegye le a kezét a pulzusérzékelőkről a visszaszámlálás alatt.
- Amikor a visszaszámlálás befejeződik, a számítógép megjeleníti az Ön pontszámát az F1-F6 tartományban. Az alábbi táblázat segítségével olvassa le a pontszámát.
- Nyomja meg újra a **RECOVERY** gombot, hogy visszatérjen a kezdéshez.



|           |              |
|-----------|--------------|
| <b>F1</b> | Kiváló       |
| <b>F2</b> | Nagyon jó    |
| <b>F3</b> | Jó           |
| <b>F4</b> | Elégséges    |
| <b>F5</b> | Átlag alatti |
| <b>F6</b> | Elégtelen    |

#### PULSE RATE

**FIGYELEM!** Pulzusmérés kizárólag sportolási célokra (orvosi célokra nem használható).

- Tedd fel mindkét tenyered a kormányon lévő pulzusmérőre. A pulzusmérés során a számítógép megjeleníti a szív ikont.
- 3-4 másodperc elteltével megjelenik az aktuális pulzus.

#### VISSZASZÁMLÁLÁS BEÁLLÍTÁSA

- Manuális módban válaszd ki azt a paramétert, amelyet el szeretnél érni az edzés során: idő, távolság, kalória.
- Visszaszámlálási értékek beállítása az UP és DOWN gombokkal.
- A visszaszámlálás a START gomb megnyomásával indul.

#### VISSZAFELÉ SZÁMOLT PARAMÉTEREK

- IDŐ:** A számítógép lehetővé teszi az idő beállítását 1-99 perc tartományban (1 percenkénti).
- KALÓRIA:** A számítógép lehetővé teszi a kalória beállítását 20-990 kcal tartományban (10 kcal-ként).
- TÁVOLSÁG:** A számítógép lehetővé teszi a távolság beállítását 1,0-99,9 km tartományban (0,1 km-ként).

#### EDZÉS ÉS AZ EDZÉS FÁZISAI

Az eszköz használata számos előnnyel jár. Mindenelőtt javítja az erőállapotodat, megerősíti az izmokat és megfelelő diétával kiegészítve segít a felesleges zsírréteg elégetésében.

##### 1. BEMELEGÍTÉS

Ez az a fázis, mely javítja a véráramlást és felkészíti az izmokat a fokozott erőfeszítésre. Csökkenti továbbá a görcsök és a sérülések kockázatát. Javasolt néhány nyújtó gyakorlat elvégzése az alábbi ábra szerint. Ha fájdalmat érzel, fejezd be az edzést vagy csökkentsd a mozgástartalmat.

##### BELSŐ COMBIZMOK NYÚJTÁSA

Ülj le egy sík felületre behajlított lábakkal és kifelé néző térdekkel. Tedd egymáshoz a talpakat és közelítsd magadhoz őket, amennyire csak tudod. Gyengéden nyomd a térded a padló irányába és 15 másodpercig tartsd ebben a pozícióban.

##### COMBOK NYÚJTÁSA

Ülj le sík felületre. Egyenesítsd ki a jobb lábadat, míg a bal cipőtalpadat helyezd a jobb combodhoz. Nyújtsd ki a jobb kezdet a jobb láb ujjai irányában, amennyire csak lehetséges. Tartsd így 15 másodpercig. Ismételd meg a gyakorlatot a bal lábadal.

##### FEJ MOZGATÁSA

Tartsd egyenesen a fejedet előre nézve. A vállakat nem mozgatva fordítsd el a fejedet jobbra, majd vissza és fordítsd el balra és vissza.

##### VÁLLAK MEGEMELÉSE

Emeld fel magasra a bal kezdet és tartsd magasban néhány másodpercig. Ismételd meg a gyakorlatot a jobb kezdettel.

##### ACHILLES-ÍNEK NYÚJTÁSA

Állj arccal a falnak, lépj előre a bal lábadal és enyhén hajlítsd be a térdednél. A jobb lábadat tartsd hátul - kiegyenesítve, sarokkal laposan a földön állva. Mindkét sarkadat tartsd laposan a talajon és próbáld a fal felé előre nyomni a derekadat. Tartsd meg ezt a pozíciót 30 másodpercig. Ismételd meg a gyakorlatot a jobb lábadal. Ne feledd, hogy a gyakorlat során ne hajlítsd be a hátadat.

##### LEHAJOLÁS

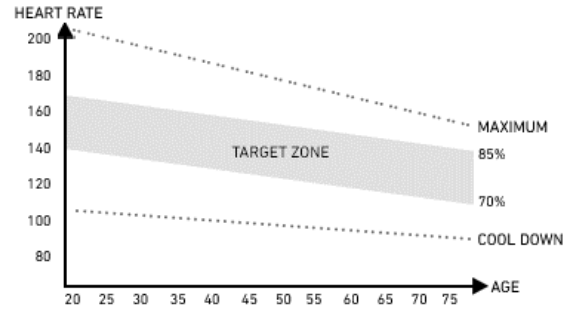
Állj összetett lábakkal. Hajolj előre úgy, hogy a mellkasod a lehető legközelebb kerüljön a térdedhez. Bírd ki 15 másodpercig. Vigyázz arra, hogy a gyakorlat közben ne hajlítsd be a térdedet.

**2. EDZÉS FÁZIS**

Ez az edzés valódi része. Edz a saját tempódban úgy, hogy elérd az életkorodnak megfelelő pulzusszámot, lásd az alábbi ábrát.

**3. PIHENÉS FÁZIS**

A pihenés során lenyugszik a vérkeringés és ellazulnak az izmok. Ez a bemelegítő gyakorlatok megisméltése. Ne feledd, hogy ne feszítsd túl az izmokat.



**LEHETSÉGES MEGHIBÁSODÁSOK ÉS A MEGHIBÁSODÁSOK MEGSZÜNTETÉSE**

**FIGYELEM!** A készülék felnyitása a gyártó szervizének előzetes tájékoztatása nélkül a garancia elvesztését eredményezi. Amennyiben olyan meghibásodásra gyanakszik, mely a készülék felnyitását igényli, lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével.

| Hiba leírása                            | Lehetséges okok  | Megoldás  |
|---|--|---|
| Az eszköz inog                          | Az eszközt egyenetlen felületre állítottad.  | Állítsd a készüléket egyenes felületre.   |
|   | Az eszköz talpa alatt olyan tárgy van, ami egyenetlenséget okoz.   | Távolítsd el az egyenetlenséget okozó tárgyat.  |
|   | Rosszul szerelted fel a talpakat.  | Szereld fel helyesen a talpakat.<br>Szintezd ki a hátsó talpon lévő elemeket.   |
|   | Rosszul szerelted fel vagy nem szintezted ki a talpon lévő elemeket.   | Szereld fel helyesen az eszköz hátsó talpát.<br>Szintezd ki a hátsó talpon lévő elemeket.   |
| Inog a nyereg vagy a kormány            | Nem húztad meg a nyeregváz vagy a kormányoszlop csavarjait és a tekerőgombot.  | Húzd meg a nyereg vagy a kormány csavarjait és a tekerőgombot.  |
| Zaj az eszköz használata alatt          | Rosszul meghúzott elemek.  | Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.  |
|   | Használat során az eszköz halk hangokat bocsáthat ki a lendkerék mozgásából kifolyólag, mely a készülék felépítéséből ered. Ez semmilyen hatással sincs az eszköz működésére. Az ellentétes irányban való pedálozás során hallható esetleges zúgást az eszköz műszaki felépítése okozza és semmilyen negatív hatással nincs az eszközre. |   |
| Zaj és egyenetlen működés               | Sérült csapágycsuk.  | Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.  |
| Nem megfelelő ellenállás az edzés alatt | Rosszul csatlakoztatott ellenállás szabályozó kábel.   | Csatlakoztasd helyesen a kábelt az összeszerelési útmutató szerint.   |
|   | Meglazult ékszíj.  | Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.  |
|   | Megnövekedett a lendkerék és a mágnesek közötti távolság.  | Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.  |
|   | Megsérült a feszültség szabályozó.   | Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.  |
| ----                                    | Értesítés – hibásan kezelt tartó.  | Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.  |
| E-1                                     | A berendezés nem kapja meg a bemeneti adatokat a felhasználó zsírszövet mérése.  | A mérés ideje alatt tartsa mindkét kezét a pulzus érzékelőn.  |
| E-2                                     | Tápegység hiba.  | Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.  |
| E-4                                     | Számskála túllépés a felhasználó életkora, testsúlya vagy testmagassága megadásakor.   | A felhasználó adatai bevezetésénél adja meg a számskálának megfelelő adatokat.  |
| E-7                                     | Kábelek, amelyek összekötik a konzolt a biciklivel szétkapcsolódtak, vagy nincsenek rendeltetésszerűen összekötve.   | Előbb a tápegységet kapcsolja le, aztán a kábeleket, ezt követően kapcsolja össze a kábeleket a tápegységgel. A hiba megisméltődése esetén, ismétlje meg újra a procedúrát. |

**GARANCIA**

Az eladó a Jótálló nevében az értékesítés dátumától számított 24 hónap garanciát vállal a termékre a Lengyel Köztársaság területén. A termékre vonatkozó garancia nem zárja ki, nem korlátozza és nem függeszti fel a Vásárló Fogyasztóvédelmi Jogokból eredő jogosultságait.

**GARANCIÁLIS FELTÉTELEK**

- A reklamáció és a garancia kizárólag a gyártó hibájából eredő rejtett hibákra terjed ki.
- Au üzlet vagy a szerviz csak akkor vállal garanciális javítást, miután bemutatta az ügyfél:
  - az érvényes, olvashatóan és helyesen kitöltött, eladó bélyegzőjével és aláírásával ellátott garanciaakártyát,
  - az értékesítés dátumával ellátott érvényes vételi bizonylatot,
  - a reklamált árut vagy a hibás elemet.

Nem személyes vásárlás esetén a garanciaakártya kizárólag a vételi bizonylat (blokk/számla) alapján érvényes.
- A reklamáció a hiba bejelentésétől számított 14 napon belül kerül elbírálásra.
- A garanciális időszakban feltárt gyári hibák és sérülések az áru üzletbe vagy szervizbe szolgáltatásának dátumától számítva 21 napon belül, díjmentesen kerülnek megjavításra.
- Amennyiben elengedhetlenné válik az alkatrész külföldről történő beszerzése, a garanciális javítás ideje meghosszabbodhat az alkatrész beszerzéséhez szükséges idővel, de legfeljebb 40 nappal.

6. A garancia nem terjed ki:
  - a. a mechanikus sérülésekre és az azokból származó meghibásodásokra,
  - b. a termék rendeltetéstől eltérő használata és tárolása, helytelen összeszerelése és karbantartása okozta meghibásodásokra,
  - c. olyan kopó elemek sérülésére és kopására, mint: kábelek, szíjak, gumielemelek, pedálok, szivacsos fogantyúk, kerekek, csapágyak, kárpitozás.
  - d. összeszereléssel, karbantartással kapcsolatos műveletekre, melyeket a felhasználónak a használati útmutató alapján saját magának kell elvégeznie.
7. A garancia nem vehető igénybe a következő esetekben:
  - a. az érvényességi idő lejártát követően,
  - b. a termék önálló megjavítása és nem a gyártótól származó pótalkatrésszel történő módosítása,
  - c. helytelen összeszerelés vagy a használati útmutatóban leírt helyes használati szabályok megszegése okozta meghibásodások,
  - d. professzionális célú használat,
  - e. szállítás során bekövetkező sérülések.
8. Garanciaártya másolatok nem kerülnek kiadásra.
9. A garancia keretein belül az ügyfél a következő típusú díjmentes kártérítést igényelheti:
  - a. termék megjavítása,
  - b. termék cseréje,
  - c. termék árának csökkentése,
  - d. szerződés felbontása és a teljes költségek megtérítése.
10. A reklamáció benyújtásához:
  - a. Be kell mutatni a terméket, vagy annak részét, amire a garancia vonatkozik.
  - b. A vételi bizonylatot, mely tartalmazza az eladó nevét és címét, a vásárlás helyét és idejét, a termék típusát vagy az érvényes garanciaártyát az üzlet bélyegzőjével.
  - c. Szennyezett termék benyújtása esetén a szervíz visszautasíthatja a termék átvételét, vagy az ügyfél költségére, annak írásos beleegyezésével, végrehajthatja annak tisztítását.
11. A reklamáció pozitív elbírálása esetén megtörténik a készülék megjavítása vagy újra cserélése, vagy az eszköz árának a megtérítése. Az áru ügyfélnek történő kiszállítás költségei a gyártó szervizet terheli.
12. A garanciális reklamáció elutasítása esetén a szervíz elküldi az ügyfélnek a döntés részletes magyarázatát, valamint a döntés meghozatalának a pillanatától számított 14 napon belül kiküldi a terméket az ügyfélnek az ügyfél költségére.

**GARANCIÁKÁRTYA**

|          |  |
|----------|--|
| Cikkszám | Értékesítés dátuma   |
| EAN kód  | Eladó bélyegzője és aláírása<br>(Ez nem vonatkozik a nem személyesen történő vásárlásra. Lásd a Garanciális feltételek 2. pontját) |

Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakko, Lengyelország vállalat által forgalomba hozott, megvásárolt termékkel kapcsolatos információ.

A termék súlya fel lett tüntetve a csomagoláson. Az elhasznált eszköz hulladékbegyűjtő pontba történő átadásával megelőzi a hulladékok helytelen gazdálkodása során fellépő, a környezetre és az emberi egészségre veszélyes negatív hatásokat.



Otthoni használatra.

A számítógép CE és RoHS tanúsítványokkal rendelkezik. A számítógép teljesíti az EN957 szabvány követelményeit.

AZ ESZKÖZ PROFESSZIONÁLIS ÉS KERESKEDELMİ CÉLOKRA NEM HASZNÁLHATÓ. AZ ESZKÖZ RENDELTETÉSTŐL ÉS GARANCIÁLIS FELTÉTELEKBEN FOGLALTAKTÓL ELTÉRŐ HASZNÁLATA A GARANCIA ELVESZTÉSÉT EREDMÉNYEZI.

SZERVIZ KÖZPONT ul. Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

FORGALMAZÓ Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakko, Lengyelország NIP: 9451972201, KRS: 0000390511

Kínában gyártott

**BG Инструкция за употреба**

Уважаеми потребител,

Преди за започнете монтажа и преди първото използване на уреда, моля, запознайте се с настоящата инструкция. Тази инструкция съдържа важна информация за безопасното използване и поддръжка на оборудването. Запазете я с оглед на информацията относно поддръжката или поръчката на резервни части.

**ТЕХНИЧЕСКИ ДАННИ**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Захранване                      | Ситови адаптер<br>Вход: AC 100-240V<br>Изход: 9VDC 1000mA   |
| Везна                           | 87,6 kg   |
| Температура на експлоатация     | 0°C до +40°C  |
| Температура на съхранение       | -10°C до +60°C  |
| Максимално тегло на потребителя | 150 kg  |
| Клас на използване              | Клас Н  |
| Клас на точност                 | Клас С  |
| Скорост                         | 0,0-99,9 km/h   |
| Стандарт на продукта (основен)  | EN 20957-1:2013   |
| Предназначение                  | Електро-магнитен елиптичен кростренажор за домашна употреба |

**БЕЗОПАСНОСТ**

**ВНИМАНИЕ!** Уредът може да се използва само съгласно предназначението, тоест - за тренировки от възрастни лица. Всяка друга употреба на уреда може да бъде опасна. Производителят не може да носи отговорност за каквито и да било щети, възникнали поради неправилна употреба на уреда.

- Уредът е проектиран и конструиран въз основа на най-новите познания в областта на безопасността. Опасните компоненти, които биха могли да представляват риск от нараняване, са елиминирани или обезопасени.
- Забранено е извършването на самостоятелен ремонт и въвеждане на модификации.
- Проверявайте затягането на болтовете, винтовете и гайките веднъж на всеки един или два месеца. Особено проверявайте тези елементи в седалката и кормилото.
- За да се осигури постоянна безопасност, редовно (т.е. веднъж годишно) проверявайте и поддържайте оборудването в специализиран търговски обект.
- Всички промени в уреда, които не са описани в тази инструкция, могат да причинят щети или директно да застрашат здравето и живота на трениращото лице. Промени в уреда може да се въвеждат само от сервизния персонал на производителя или от лица, обучени от тях в тази област.
- Всички уреди са обект на постоянни усъвършенстващи дейности, за да се гарантира високо качество. Поради тази причина производителят си запазва правото да въвежда технически промени.
- Ако имате някакви въпроси или съмнения относно оборудването, моля, свържете се със специализиран търговски обект.



**ВНИМАНИЕ!** Спазвайте общите действащи разпоредби и предпазни средства относно използването на електрически уреди.

- Уредът се захранва с мрежово напрежение 230V, 50Hz.

- Всички електрически уреди излъчват електромагнитно поле по време на работа. Ако има други устройства, излъчващи такова поле (например мобилни телефони) в близост до електронната система за управление или операторската кабина, някои стойности (като например пулс) могат да бъдат смущавани.
- **ВНИМАНИЕ!** Никога не извършвайте самостоятелно никакви модификации на електрическата мрежа. Такива промени трябва да се възлагат на специалисти.
- **ВНИМАНИЕ!** Не забравяйте да изключите щепсела от контакта, преди да започнете каквото и да е ремонт, поддръжка или почистване на оборудването.
- Не използвайте удължители за свързване на уреда.
- Ако няма да използвате уреда през продължителен период от време, изключете щепсела от контакта.
- Уверете се, че електрическият кабел не е смачкан и че не няма риск от спъване в него.

**ЗАЗЕМЯВАНЕ**

Заземяването обезопасява срещу токов удар. Уредът е оборудван с кабел и щепсел със заземяване. Щепселът трябва да бъде включен в правилно инсталиран и заземен мрежов контакт.

**ОПАСНОСТ! Неправилното свързване на кабела може да доведе до опасност от токов удар.**

- Преди да свържете уреда към захранването, трябва да се уверите, че напрежението в мрежата съответства на вида на щепсела.
- Не модифицирайте щепсела, ако не е съвместим с контакта. В този случай трябва да възложите инсталирането на нов контакт на квалифициран електротехник.

**ВНИМАНИЕ!** Лицата, които остават в близост, когато използвате оборудването, трябва да бъдат предупредени относно възможни рискове. Бъдете особено внимателни в присъствието на деца.

**ВНИМАНИЕ!** Преди да започнете упражненията, консултирайте се с лекар, за да се уверите, че нямате медицински противопоказания за трениране с уреда. Въз основа на мнението на специалист можете да разработите свой собствен план за тренировки. Неправилно избрана програма или прекомерни тренировки могат да бъдат опасни за Вашето здраве и живот.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системите за мониториране на сърдечния ритъм може да не са точни. Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни увреждания или смърт. Ако се чувствате отпаднали, веднага спрете тренировката.**

**ВНИМАНИЕ!** Спазвайте стриктно инструкциите за провеждане на тренировка, съдържащи се в тази инструкция.

- Когато избирате място за тренировка, вземете предвид спазването на безопасно разстояние от възможни препятствия. Не поставяйте оборудването в близост до пътища за движение (пътища, порти, преходи и др.).
- Забранено е използването на оборудването близо до стена. Безопасната зона е на разстояние 2000 mm и с минимална ширина колкото пътеката.

**ВНИМАНИЕ!** Бъдете внимателни, когато инсталирате уреда, пазете децата далеч. По време на сглобяването се използват малки части (гайки, болтове и др.), които могат да бъдат погълнати от тях.

**ОСТАТЪЧЕН РИСК**

- Ако защитата от падане не се прилага или не се прилага правилно, съществува остатъчен риск, като например



падане на лицето, което води до ожулвания, натъртвания, фрактури или, в най-лошия случай, смърт.

- Съществува остатъчен риск от неволно претоварване на трениращото лице поради неправилно обслужване или неправилна оценка, както и неправилно предаване на данни (поради електромагнитни смущения, софтуерна грешка и др.). Дори най-добрата софтуерна и хардуерна защита не изключва софтуерни или хардуерни грешки и теоретично може да доведе до претоварване на трениращото лице.
- Продуктът е електрически уред и поради това не може да се изключи токов удар, който може да доведе до смърт.
- Не може да бъде изключен и остатъчният риск от задушаване.
- Рискът може да бъде намален, като следвате информацията за безопасност в инструкцията за употреба.
- Не може да се изключи, че неволно или неразрешено използване ще доведе до различен риск, който не е взет предвид, а взетият предвид риск е неправилно оценен.

При анализа на риска оценката е направена въз основа на „текущото състояние на устройството“. Оценката и проверката на продукта показват, че вероятността от неприемлив риск е много ниска. При нормални условия устройството (неговата конструкция, начин на работа и приложение) не създава неоправдан риск за трениращото лице или за трети страни.

#### СПЕЦИАЛНИ МАРКИРОВКИ ЗА ОБРАБОТКА ВЪРХУ ТРАНСПОРТНИТЕ ОПАКОВКИ



Тази страна нагоре. Не преобръщайте.



Внимание, чупливо. Възможни повреди. Запазете внимание.



Пазете от падане.



Пазете от влага.



Рециклируема опаковка.



Внимание, тежък продукт.

#### ОБСЛУЖВАНЕ

Уверете се, че уредът е монтиран правилно, преди да започнете да тренирате.

- Преди да започнете първата си тренировка, запознайте се с всички функции и възможностите за настройка на устройството.
- Уредът съдържа компоненти, които могат да бъдат изложени на корозия. Поради тази причина не се препоръчва да бъде във влажно помещение. Трябва също така да се погрижите оборудването (особено неговите вътрешни и електронни компоненти) да не бъде изложено на контакт с вода, напитки, пот и др.
- Уредът е предназначен само за тренировки на възрастни и абсолютно не е играчка за деца. Ако на свой собствен риск разрешите на децата да го използват, безусловно трябва да ги инструктирате за правилна употреба и ги наблюдавайте по всяко време.
- Не е подходящо за терапевтични цели.
- По време на работата на уреда може да има тихи шумове по време на инерционното движение на масата на маховика, които са резултат от вида на конструкцията. Те нямат никакво влияние върху работата на уреда. В случай на велоергометри и кростренажори, потенциалният шум, който може да се чуе при въртене на педалите в обратна посока, е технически обоснован и няма никакви негативни последици.
- Генериране на шум по време на натоварване е по-високо, отколкото без натоварване.

- Преди да започнете всяка тренировка, проверете правилното монтиране на защитите, болтовите и щепселни съединения.
- Когато тренирате на уреда, не забравяйте да носите подходящи обувки (спортни обувки).

#### ПОДДРЪЖКА НА УРЕДА

Редовно извършвайте дейности по поддръжка на уреда.

Извършвайте следните дейности не по-рядко отколкото на всеки 20 часа от работата му.

- Контролирайте подвижните части на уреда. Ако те не са достатъчно смазани, използвайте грес за лагери за велосипеди.
- Проверете състоянието на елементи като болтове и гайки. Грижете се да бъдат добре затегнати.
- Избършете потта от уреда след всяка тренировка. Уверете се, че мониторът не влиза в контакт с вода или влага.
- За почистване на уреда използвайте само сапунена вода. Не използвайте почистващи препарати.
- Съхранявайте уреда в затворена опаковка на сухо и топло място.
- Не излагайте уреда на дълготрайно въздействие на слънчеви лъчи.

#### ОКОЛНА СРЕДА

Уредът се доставя в опаковка с цел защита срещу евентуални повреди по време на транспорт. Опаковката е непреработена суровина и може да бъде рециклирана. Изхвърлете тези материали в съответните цветни контейнери за разделно събиране.

Пазете околната среда и не изхвърляйте използваните батерии в домакинските контейнери за боклук. Върнете ги на мястото на покупката или ги предайте в специален пункт за рециклиране. Изхабените електрически устройства (включително брояч) подлежат на вторична преработка - не бива да ги изхвърляте заедно с битовите отпадъци, тъй като могат да съдържат вещества, опасни за човешкото здраве и околната среда. Призоваваме за активна подкрепа на рентабилното управление на природните ресурси и защита на околната среда чрез предаване на изхабеното оборудване в пункта за събиране на изхабено електрическо оборудване.

#### МОНТАЖ

Монтажът на уреда трябва да се проведе от възрастно лице.

Когато се съмнявате, помолете за помощ някой с повече опит в тази област.

- Преди да започнете сглобяването, уверете се, че комплектът с уреда съдържа всички елементи от списъка с части и че никой от елементите не е повреден по време на транспортирането. В случай на липсващи елементи или възражения, моля, свържете се с продавача.
- Вижете фигурите и обясненията и сглобете уреда в съответствие с последователността в инструкцията за монтаж.
- Запазете внимание по време на монтаж. Има риск от нараняване при използване на инструменти и компоненти.
- Не забравяйте да поддържате безопасна среда. Не разхвърляйте хаотично инструментите и монтажните елементи. Не забравяйте, че пластмасовото фолио и пликите представляват опасност от задушаване за децата.
- Монтажните елементи, необходими за изпълнението на дадена стъпка от инструкцията за монтаж, са показани върху чертежите и обясненията. Използвайте елементите, посочени в инструкцията за монтаж.
- В първите етапи на сглобяване не затягайте частите докрай. Направете това, след като сте поставили всички елементи и сте се уверили, че са поставени правилно.
- Производителят си запазва правото да монтира предварително някои елементи.

**МОНТАЖЕН ЧЕРТЕЖ (→ Вижте стр. 2)**

**ВНИМАНИЕ!** Забранено е използването на части от източници, различни от производителя.

**СПИСЪК НА ЕЛЕМЕНТИТЕ**

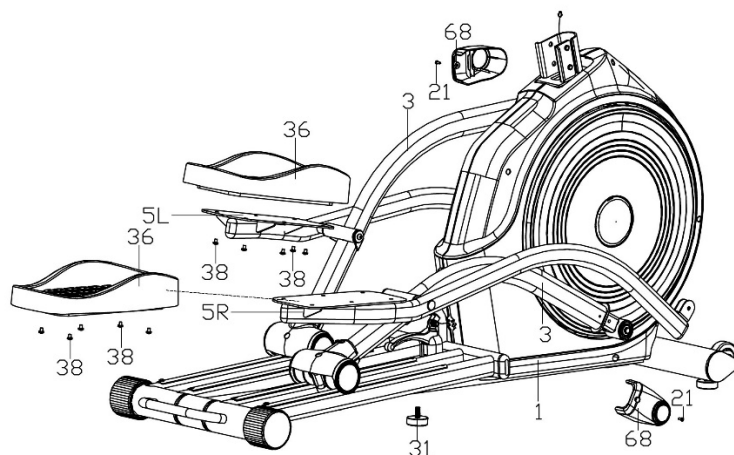
| №    | ОПИСАНИЕ                             | КОЛИЧЕСТВО | №       | ОПИСАНИЕ                                    | КОЛИЧЕСТВО |
|------|--------------------------------------|------------|---------|---|------------|
| 1    | Главна рама                          | 1          | 35      | Пластмасова капачка M10                     | 2          |
| 2    | Водеща шина                          | 1          | 36      | Педал                                       | 2          |
| 3    | Подпора на ролката                   | 2          | 37      | Шайба D8*D30*2                              | 4          |
| 4    | Колона на кормилото                  | 1          | 38      | Винт с кръстат шлиц M6*20                   | 10         |
| 5L/R | Лоста за педалите ляв/десен          | 1/1        | 39      | Овална капачка                              | 4          |
| 6L/R | Рамо на ръкохватката ляво/дясно      | 1/1        | 40      | Захранващо устройство                       | 1          |
| 7L/R | Лява/дясна ръкохватка                | 1/1        | 41      | Кабел на датчика                            | 1          |
| 8    | капачка                              | 2          | 42      | Универсален съединител                      | 2          |
| 9    | Вътрешен шестостенен болт M8*16      | 10         | 43      | Вътрешен шестостенен болт M8*25             | 1          |
| 10   | Пружинна шайба D8                    | 12         | 44      | Удължител на кабела на датчика              | 1          |
| 11   | Голяма плоска шайба                  | 2          | 45L/R   | Защита на колоната на кормилото лява/дясна  | 1/1        |
| 12   | Пластмасова втулка                   | 6          | 46      | Шестостенен болт M10*67                     | 2          |
| 13   | Винт с кръстат шлиц M6*15            | 8          | 47      | Шестостенен болт M10*25                     | 1          |
| 14   | Алуминиева шина                      | 4          | 48      | Пружинна шайба D10                          | 3          |
| 15   | Овална капачка                       | 2          | 49      | Дъгообразна подложка D10*D25*2, R28         | 1          |
| 16   | Алуминиева капачка                   | 1          | 50      | Колело                                      | 2          |
| 17   | Пръстен                              | 1          | 51      | Шестостенна подложка M12                    | 2          |
| 18   | Пръстен                              | 1          | 52      | Кабел за измерване на пулса                 | 2          |
| 19   | Вътрешна шестостенна гайка M5*4      | 2          | 53      | Кръгла капачка                              | 2          |
| 20   | Свързваща ос                         | 1          | 54      | Шестостенен болт M8*35                      | 2          |
| 21   | Винт с кръстат шлиц M5*10            | 3          | 55      | Втулка                                      | 2          |
| 22   | Защита на ръкохватката               | 1          | 56L/R   | Капак на лоста за педала ляв/десен          | 2/2        |
| 23   | Дръжка                               | 1          | 57L/R   | Защита на рамото на ръкохватката лява/дясна | 2/2        |
| 24   | Пластмасова гайка M5                 | 1          | 58      | Лагер                                       | 4          |
| 25   | Вътрешен шестостенен болт M5*30      | 1          | 59      | Втулка                                      | 4          |
| 26   | Вътрешен шестостенен болт M8*25      | 1          | 60      | Шестостенен болт M8*15                      | 2          |
| 27   | Плоска шайба D8*D16*1,5              | 3          | 61      | Дъгообразна подложка                        | 2          |
| 28   | Пластмасова капачка M8               | 3          | 62      | Самонарезен винт Phillips ST 4,2x1 8        | 15         |
| 29   | Компресирана пружина                 | 1          | 63      | Компютър                                    | 1          |
| 30   | Щепсел                               | 1          | 64      | Болт с кръстообразен шлиц                   | 4          |
| 31   | Регулируемо нивелиращо краче         | 3          | 65a/b/c | Защита на колоната на кормилото             | 1/1/1      |
| 32   | Дъгообразна подложка D8*D20*1,5, R20 | 6          | 66      | Дръжка                                      | 2          |
| 33   | Вътрешен шестостенен болт M10*45     | 2          | 67      | Капачка                                     | 2          |
| 34   | Плоска шайба D10*D20*2               | 4          | 68      | Защита на свързващата тръба                 | 2          |

**ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ**

**ВНИМАНИЕ!** По време на монтаж спазвайте указанията по-долу и използвайте инструментите, приложени към продукта.

Пригответе съответно голямо пространство за монтаж на уреда.

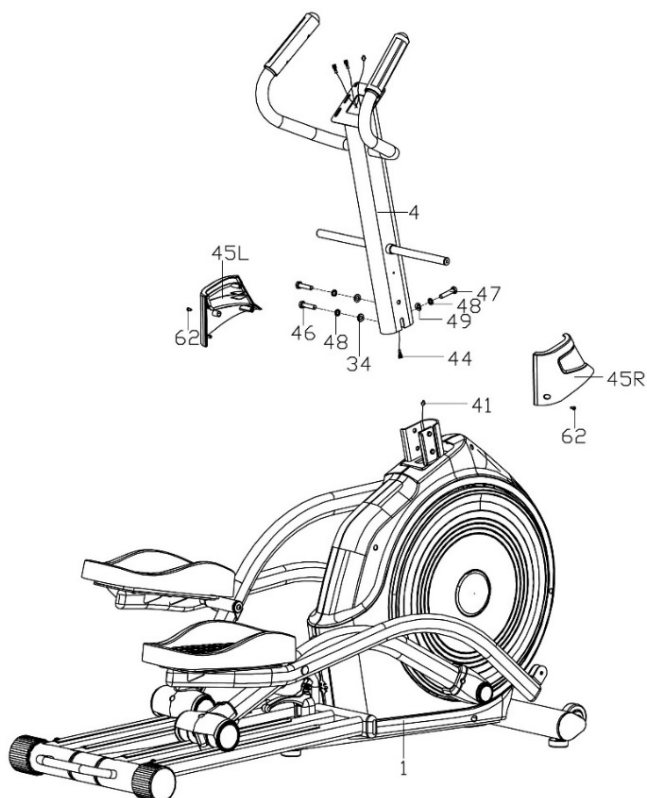
С оглед на голямото тегло на някои елементи се препоръчва монтажът да се изпълни от две лица.


**СТЪПКА 1.**

Монтирайте регулируемо нивелиращо краче (31) към главната рама (1), след което поставете двете защити на свързващата тръба (68) върху двете подпори на ролката (3) с помощта на винтовете с кръстат шлиц (21).

Монтирайте педалите (36) към курбелите на педалите (5L/R) с помощта на винтовете с кръстат шлиц (38).

**ВНИМАНИЕ!** Преди монтажа на основите отстранете пластмасовите или картонени транспортни защити, ако има такива.

**СТЪПКА 2.**

Първо свържете кабела на датчика (41) с удължителя (44).

Монтирайте колоната на кормилото (4) към главната рама (1) с помощта на шестстенни болтове (46) (47), пружинните шайби (48), плоските шайби (34) и дъгообразните подложки (49).

След това монтирайте лявата и дясна защита на колоната на кормилото (45L/R) към главната рама (1) с помощта на самонарезните винтове (62).

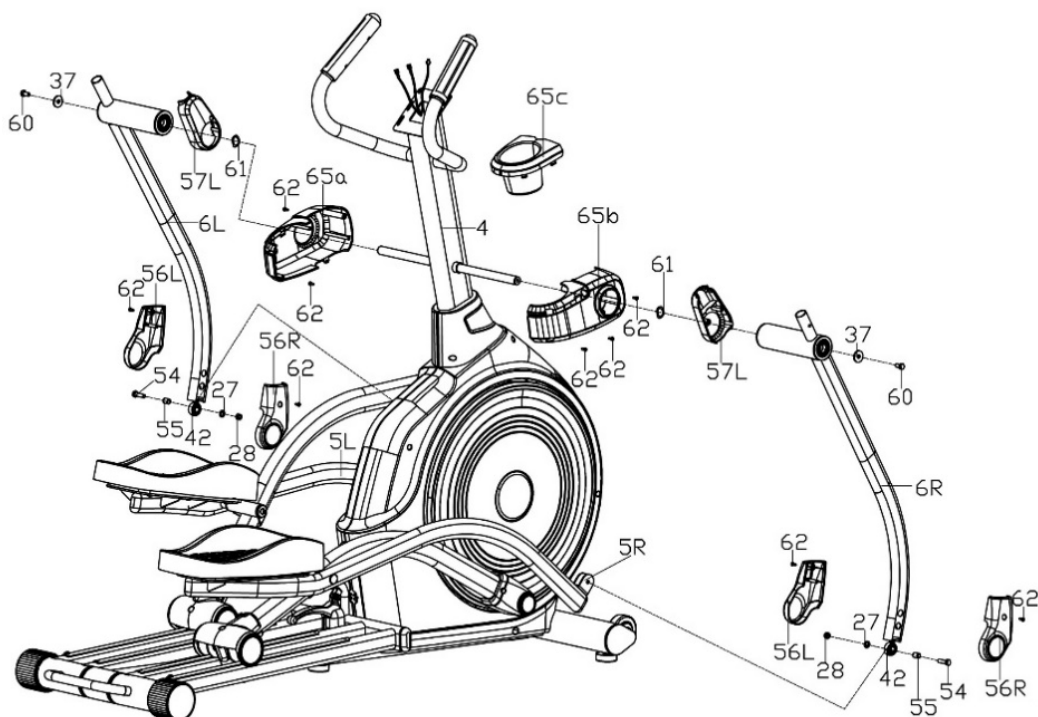
**ВНИМАНИЕ!** Лявата и дясната част са обозначени с "R" за дясната и "L" за лявата част.

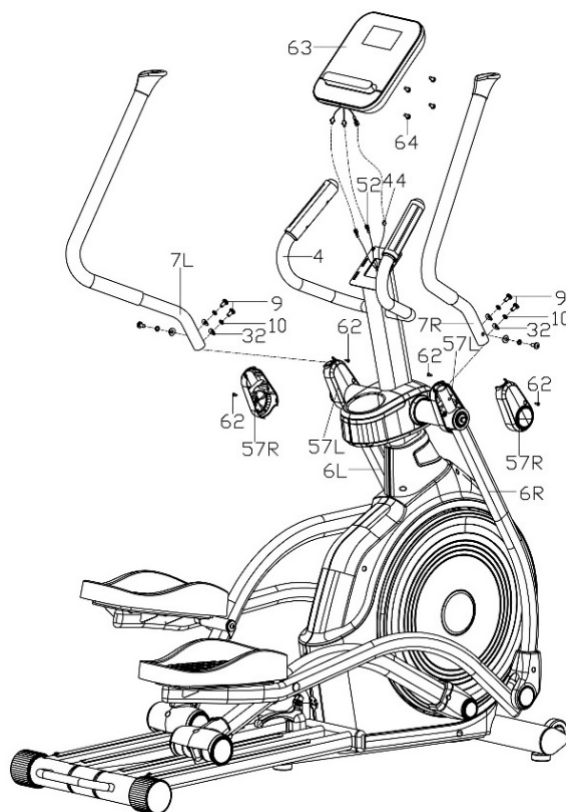
**СТЪПКА 3.**

Монтирайте лявото и дясното рамо на ръкохватката (6L/R), левите защиты на рамото на ръкохватката (57L) и всички три елемента на защитите на колоната на кормилото (65a/b/c) към колоната на кормилото (4) с помощта на шестстенни болтове (60), пружинни шайби (10), плоски шайби (37) и дъгообразни подложки (61). Засега не ги затягайте здраво.

Свържете лявото и дясното рамо на ръкохватката (6L/R) с левия и десния курбел на педалите (5L/R) с помощта на шестстенните болтове (54), втулките (55), универсалния съединителен елемент (42), плоската шайба (27) и пластмасовата капачка (28). След това затегнете шестстенните винтове (60).

Монтирайте капачка на лоста на педалите (56L/R) върху двете рамене на ръкохватката (6L/R) с помощта на самонарезните винтове (62).





#### СТЪПКА 4.

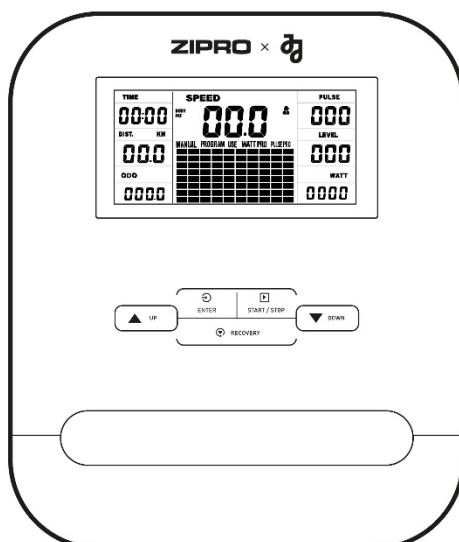
Монтирайте двете ръкохватки (7L/R) върху раменете на ръкохватката (6L/R) като използвате вътрешните шестстенни болтове (9), пружинните шайби (10) и дъгообразните подложки (32). След това закрепете двата елемента на защитата на рамото на ръкохватката (57L/R) към двете рамене на ръкохватката (6L/R) използвайки самонарезните винтове (62).

Свържете кабела за пулса (52) и удължителя (44) към кабелите на компютъра (63), след което закрепете компютъра (63) към колоната на кормилото (4) като използвате винтове с кръстат шлиц (64).

Свържете захранващото устройство (40) към захранващата мрежа, а кабелът свържете към захранващото гнездо отзад на главната рама, както е показано на фигурата.

#### РЕГУЛИРАНЕ

**Дължина на стъпката** Дължината на стъпката се регулира чрез настройване на ъгъла на водещите релси. Възможни са 3 настройки: 5°, 10°, 15°. Лостът за промяна на настройката се намира на гърба на корпуса. За да промените настройката, натиснете и задръжте ръкохватката, като едновременно я повдигате или спускате до желаната позиция. След настройката освободете ръкохватката и заключете релсите. Правилно заключената височина се обозначава с щракване. **ВНИМАНИЕ!** Бъдете внимателни, когато променяте настройката. Не докосвайте релсите или други компоненти при повдигане или спускане. Не позволявайте на деца да работят с лостове. При неправилна работа има риск от злополуки.



#### ИНСТРУКЦИЯ ЗА ОБСЛУЖВАНЕ НА КОМПЮТЪРА

Преди използване отстранете защитното фолио от екрана на компютъра.

#### КОМПЮТЪР (МОДЕЛ)

EBIC04PRO

#### ВКЛЮЧВАНЕ

Компютърът ще се включи след свързване на захранването. В рамките на 2 секунди ще покажат всички елементи върху екрана.

#### AUTO ON/OFF

Компютърът ще се включи, когато маховикът бъде задвижен или бъде натиснат съответен бутон. Компютърът ще се изключи автоматично след 4 минути бездействие.

#### НУЛИРАНЕ НА КОМПЮТЪРА

Натиснете и задръжте бутона **START/STOP** за 2 секунди, за да нулирате компютъра. Натиснете и задръжте едновременно бутоните **ENTER** и **START/STOP** за 2 секунди, за да нулирате напълно компютъра и запаметените стойности и програми.

#### ОПИСАНИЕ НА ОТДЕЛНИТЕ БУТОНИ

- **ENTER** - в режим STOP се използва за потвърждаване на избора; в режим START ви позволява да промените индикацията за SPEED или RPM или да превключите автоматично.
- **START/STOP** - използва се за стартиране или спиране на тренировката.
- **UP** - в режим STOP, когато точкова матрица мига, се използва за промяна на програмата. Когато стойността в прозореца мига, се използва за увеличаване на активната стойност. В режим START позволява да увеличите нивото на съпротивление (LEVEL).

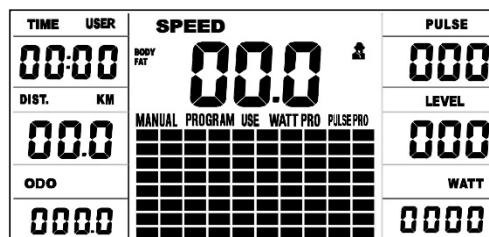
- **DOWN** - в режим STOP, когато точковата матрица мига, се използва за промяна на програмата. Когато стойността в прозореца мига, тя се използва за намаляване на активната стойност. В режим START ви позволява да намалите нивото на съпротивление (LEVEL).
- **RECOVERY** - позволява ви да проверявате физическата си форма и нивото на тренировка въз основа на скоростта, с която сърдечният ви ритъм спада след тренировка. В режим PULSE RECOVERY натиснете , за да излезете от програмата.

#### ФУНКЦИИ (СПЕЦИФИКАЦИЯ)

|                   |  |                      |
|-------------------|--|----------------------|
| TIME              | Отчита общото време на упражнението от началото до края.<br>Задайте целево време.  | 00:00-99:59 min      |
| SPEED             | Показва текущата скорост.  | 0,0-99,9 km/h        |
| LEVEL             | Показва текущото ниво на съпротивление.  | 1-32                 |
| DISTANCE          | Отчита общото разстояние от началото до края на упражнението.<br>Изминатото разстояние.  | 0,00-99,90 km        |
| ODO               | Отчита общото изминато разстояние.   | 0,0-999,9 km         |
| CALORIES          | Отчита общия брой на изгорените калории от началото до края на упражнението.<br>(Измерването е приблизително за сравняване на различни тренировъчни сесии, не може да се използва за лечение). | 0,0-999 kcal         |
| RPM               | Показва честотата на въртене (обороти в минута).<br>Представяне в графична форма - колона в лявата част на екрана.   | 0-999<br>обороти/мин |
| PULSE             | Показва те   | 60-240 BPM           |
| WATT              | Отчита потреблението на енергия по време на обучението.  | 0-999                |
| MANUAL            | Наръчник на програмата.  |                      |
| PROGRAM P1-P10    | Избор на една от 10 предварително програмирани програми.   |                      |
| USE P11-P15       | Избор на потребителя U1-U5.<br>Избор на потребителска програма.  |                      |
| WATT PRO P16      | Програма, управлявана от WATT.   |                      |
| PULSE PRO P17-P20 | Програма с контрол на сърдечния ритъм HRC.   |                      |
| BODY FAT P21      | Измерване на телесните мазнини.  |                      |

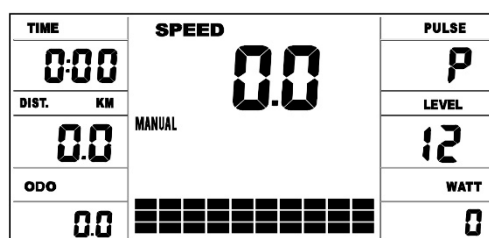
#### MATRIX

Има 10 колони от товарни ленти и 8 полета във всяка колона. Всяка колона представлява 3 минути обучение (без промяна на стойността TIME), а всяко поле представлява 4 нива на натоварване.



#### РЪЧНА ПРОГРАМА

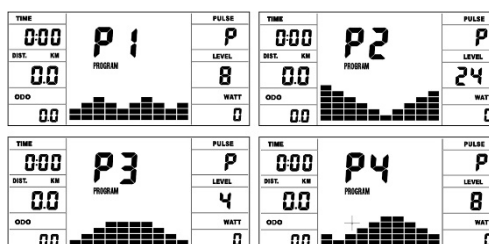
- С помощта на бутоните **UP** и **DOWN** изберете MANUAL program (Ръчна програма).  
Натиснете бутона **ENTER**, за да потвърдите избора.
- Използвайте бутоните **UP** или **DOWN**, за да промените нивото на съпротивление (LEVEL). Настройката по подразбиране е ниво 1.
- Задайте времето (TIME), разстоянието (DISTANCE), калориите (CALORIES) и пулса (PULSE), като натиснете бутона **UP** или **DOWN**.  
Потвърдете с натискане на бутона **ENTER**.
- Започнете тренировката си, като натиснете бутона **START/STOP**.
- По време на тренировката можете да промените нивото на интензивност (LEVEL), като натискате бутона **UP** или **DOWN**.
- Спрете тренировката, като натиснете бутона **START/STOP**.



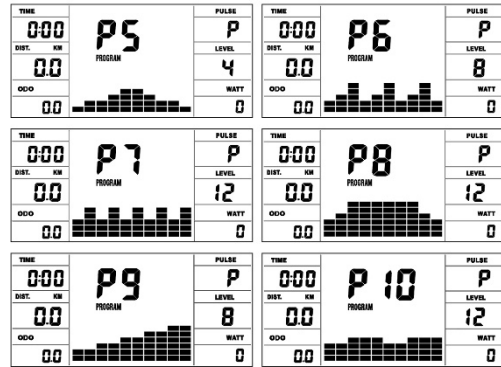
#### ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗАДАДЕНА ПРОГРАМА

**P1:** ТЪРКАЛЯНЕ **P2:**ДОЛИНА **P3:** FATBURN **P4:** РАМПА **P5:** ПЛАНИНА  
**P6:** ИНТЕРВАЛ **P7:**КАРДИО **P8:**ИЗДРЪЖЛИВОСТ **P9:**СКЛОН **P10:**РАЛИ

- С помощта на бутоните **UP** и **DOWN** изберете програмата P01, P02, P03... P10. Натиснете бутона **ENTER**, за да потвърдите избора си.
- Използвайте бутоните **UP** или **DOWN**, за да промените нивото на съпротивление (LEVEL). Настройката по подразбиране е ниво 1.
- Задайте времето за тренировка (TIME), като натиснете бутона **UP** или **DOWN**. Потвърдете избора си с бутона **ENTER**.
- Започнете тренировката си, като натиснете бутона **START/STOP**.

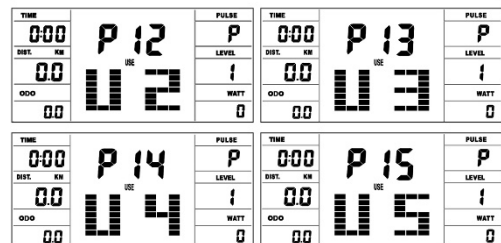
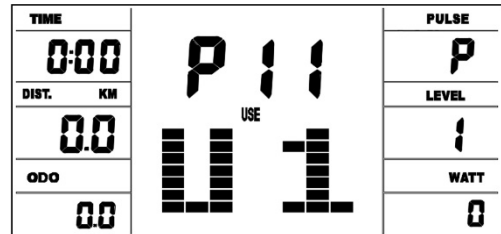


- По време на тренировката можете да промените нивото на интензивност (LEVEL), като натискате бутона **UP** или **DOWN**.
- Спрете тренировката, като натиснете бутона **START/STOP**.



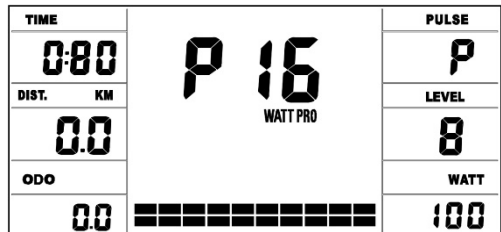
### ПОТРЕБИТЕЛСКА ПРОГРАМА

- С помощта на бутоните **UP** и **DOWN** изберете програма U1-U5. Натиснете бутона **ENTER**, за да потвърдите избора.
- Използвайте бутоните **UP** или **DOWN**, за да промените нивото на съпротивление (LEVEL). Настройката по подразбиране е ниво 1.
- Задайте времето (TIME), разстоянието (DISTANCE), калориите (CALORIES) и пулса (PULSE), като натиснете бутона **UP** или **DOWN**. Потвърдете избора си с бутона **ENTER**.
- Използвайте бутоните **UP** или **DOWN**, за да зададете нивото на съпротивление.
- Тренировката е разделена на 8 етапа, всеки от които е символизиран с отделна колона. Можете да регулирате нивото на натоварване за всяка колона.
- Започнете тренировката, като натиснете бутона **START/STOP**.
- Спрете тренировката, като натиснете бутона **START/STOP**.



### ПРОГРАМА WATT

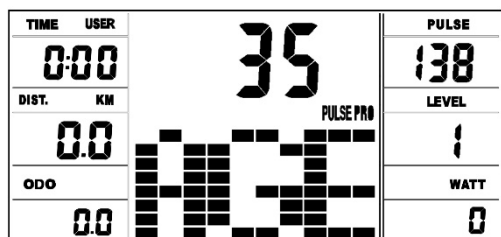
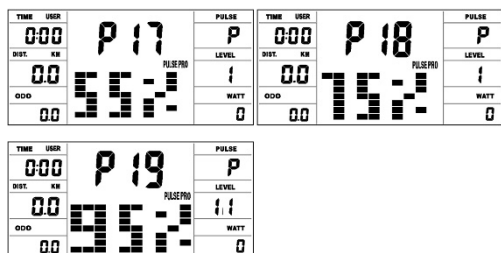
- С помощта на бутоните **UP** и **DOWN** изберете програмата WATT PRO P16. Натиснете бутона **ENTER**, за да потвърдите избора.
- Задайте времето (TIME), разстоянието (DISTANCE), калориите (CALORIES) и пулса (PULSE), като натиснете бутона **UP** или **DOWN**. Потвърдете избора си с бутона **ENTER**.
- Използвайте бутоните **UP** или **DOWN**, за да зададете целевата стойност на WATT.
- Започнете тренировката си, като натиснете бутона **START/STOP**.
- Системата автоматично ще регулира нивото на съпротивление.
- Спрете тренировката, като натиснете бутона **START/STOP**.



### ПРОГРАМА С КОНТРОЛ НА СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ HRC

P17: 55% P18: 75% P19: 95%

- С помощта на бутоните **UP** и **DOWN** изберете програмата PULSE PRO P17-P19. Натиснете бутона **ENTER**, за да потвърдите избора си.
- Задайте времето (TIME), разстоянието (DISTANCE) и калориите (CALORIES), като натиснете бутона **UP** или **DOWN**. Потвърдете избора си с бутона **ENTER**.
- Използвайте бутоните **UP** или **DOWN**, за да изберете възрастта си.
- Започнете тренировката си с натискане на бутона **START/STOP**.
- Спрете тренировката, като натиснете бутона **START/STOP**.



**P20: ♥**


- С помощта на бутоните **UP** и **DOWN** изберете програмата PULSE PRO 20. Натиснете бутона **ENTER**, за да потвърдите избора.
- Задайте времето (TIME), разстоянието (DISTANCE) и калориите (CALORIES), като натиснете бутона **UP** или **DOWN**. Потвърдете избора си с бутона **ENTER**.
- Използвайте бутоните **UP** или **DOWN**, за да зададете всеки желан целеви импулс.
- Започнете тренировката си с натискане на бутона **START/STOP**.
- Спрете тренировката, като натиснете бутона **START/STOP**.

|          |      |   |       |
|----------|------|---|-------|
| TIME     | USER |  | PULSE |
| 0:00     |      |   | P     |
| DIST. KM |      |   | LEVEL |
| 0.0      |      |   | 1     |
| ODO      |      |   | WATT  |
| 0.0      |      |   | 0     |

**ЗАБЕЛЕЖКА:** По време на тренировка стойността на пулса ви зависи от нивото на съпротивление и скоростта. Програмата PULSE е разработена така, че да гарантира, че пулсът на потребителя е в рамките на зададената стойност. Когато компютърът установи, че текущата сърдечна честота е по-висока от зададената стойност, той автоматично ще намали нивото на съпротивление, за да забави упражнението. Ако текущата сърдечна честота е по-ниска от зададената стойност, той ще увеличи съпротивлението.

**BODY FAT**

- В режим **STOP** натиснете бутона **BODY FAT**, за да започнете да измервате телесните мазнини.
- Задайте потребителски параметри (1-8), височина (см), пол, възраст (години), тегло (кг), като натиснете бутона **UP** или **DOWN**. Потвърдете с натискане на бутон **ENTER**.
- След като потвърдите, измерването ще започне. дръжте ръцете си върху сензорите за пулс през цялото време по време на измерването.
- След 10 секунди на екрана ще се покаже стойността на BODY FAT (телесни мазнини).
- Натиснете **START/STOP**, за да спрете теста.
- След 10 секунди бездействие компютърът ще стартира програмата, адаптирана към резултатите от теста. Започнете тренировката си, като натиснете бутона **START/STOP**.

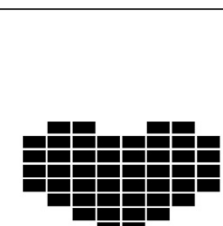
|      |   |       |
|------|---|-------|
| USER |  | PULSE |
| 1    |   | P     |
|      |   | 1     |

**ЗАБЕЛЕЖКА!** Ако не бъде открита пушлу, компютърът ще покаже грешка ER.2

| Пол/възраст | Занижено тегло | Нормално тегло | Леко наднормено тегло | Наднормено тегло | Затлъстяване |
|-------------|----------------|----------------|-----------------------|------------------|--------------|
| Мъжки ≤ 30  | < 14%          | 14%-20%        | 20.1%-25%             | 25.1%-35%        | > 35%        |
| Мъжки > 30  | < 17%          | 17%-23%        | 23.1%-28%             | 28.1%-38%        | > 38%        |
| Жена ≤ 30   | < 17%          | 17%-24%        | 24.1%-30%             | 30.1%-40%        | > 40%        |
| Жена > 30   | < 20%          | 20%-27%        | 27.1%-33%             | 33.1%-43%        | > 43%        |

**RECOVERY**

- Натиснете бутона **RECOVERY** и поставете ръцете си върху сензорите за пулс.
- **ЗАБЕЛЕЖКА!** Функцията ще работи само ако компютърът засече импулс.
- Компютърът ще покаже на екрана време (TIME) от 1:00 (1 мин.) и ще започне да отброява.
- Не сваляйте ръцете си от сензорите за пулс по време на отброяването.
- Когато отброяването приключи, компютърът ще покаже резултата ви в диапазона F1-F6. Използвайте таблицата по-долу, за да отчетете резултата си.
- Натиснете отново бутона **RECOVERY**, за да се върнете към старта.

|      |      |   |       |
|------|------|---|-------|
| TIME | USER |  | PULSE |
| 0:00 |      |   | P     |
|      |      |   |       |

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| <b>F1</b> | Изключителен      |
| <b>F2</b> | Много добър       |
| <b>F3</b> | Добър             |
| <b>F4</b> | Достатъчно        |
| <b>F5</b> | Под средното ниво |
| <b>F6</b> | Недостатъчен брой |

**PULSE RATE**

**ВНИМАНИЕ!** Измерване на сърдечния ритъм за спортни цели (не се допуска използване за медицински цели).

- Поставете двете ръце върху датчиците за пулс на кормилото. По време на измерването компютърът ще показва икона под формата на сърце.
- След изтичане на 3 до 4 секунди компютърът ще покаже актуалния пулс.

**НАСТРОЙКА НА СТОЙНОСТТА ЗА ОТБРОЯВАНЕ**

- В ръчен режим изберете параметъра, чиято стойност искате за постигнете по време на тренировка: време, разстояние, брой калории.
- Настройката на стойността за отброяване се извършва с помощта на бутоните **UP** и **DOWN**.
- Отброяването започва след натискане на бутон **START**.

**ОТБРОЯВАНИ ПАРАМЕТРИ**

- **ВРЕМЕ:** Компютърът позволява настройка на времето в обхват 1-99 минути (стъпка една минута).
- **КАЛОРИИ:** Компютърът позволява настройка на калориите в обхват 20-990 kcal (стъпка 10 калории).
- **РАЗСТОЯНИЕ:** Компютърът позволява настройка на разстоянието в обхват 1,0-99,9 km (стъпка 0,1 km).

**ТРЕНИРОВКИ И ФАЗИ НА ТРЕНИРОВКАТА**

Използването на уреда ще Ви даде много ползи. На първо място - ще подобри състоянието Ви, ще укрепи мускулите Ви и в комбинация с подходяща диета ще Ви позволи да изгорите ненужните мазнини.

**1. ЗАГРЯВАНЕ**

Това е фаза, която подобрява кръвообращението в цялото тяло и подготвя мускулите за интензивни упражнения. Освен това намалява риска от спазми и наранявания. Препоръчително е да изпълните няколко упражнения за разтягане, както е показано по-долу. Ако усетите болка, спрете да тренирате или намалете обхвата на движението.

**РАЗТЯГАВЕ НА ВЪТРЕШНИТЕ МУСКУЛИ НА БЕДРАТА**

Седнете на равна повърхност със сгнати крака и колене, насочени навън. Допрете стъпалата и ги приближете максимално към себе си. Внимателно натиснете коленете към пода и ги задръжте в тази позиция 15 секунди.

**РАЗТЯГАНЕ НА БЕДРАТА**

Седнете на равна повърхност. Изправете десния крак, а стъпалото на левия крак допрете до дясното бедро. Протегнете дясната ръка по посока на пръстите на десния крак възможно най-далеч. Задръжте за 15 секунди. Повторете това и с левия крак.

**ВЪРТЕНЕ НА ГЛАВАТА**

Дръжте главата изправена и гледайте напред. Завъртете я надясно и обратно като държите раменете неподвижни, а след това я завъртете наляво и обратно.

**ПОВДИГАНЕ НА РАМЕНЕТЕ**

повдигнете възможно най-високо лявата ръка и задръжте в продължение на няколко секунди. Повторете това и с дясната ръка.

мускулите. Това е повторение на упражненията за загряване. Не бива да забравяте, че трябва да внимавате да не претоварите мускулите.

**ВЪЗМОЖНИ ПОВРЕДИ И НАЧИНИ ЗА ОТСТРАНЯВАНЕТО ИМ**

**ВНИМАНИЕ!** Отварянето на корпуса на уреда без предварителен контакт със сервизния център на производителя, анулира гаранцията. В случай на подозрение за неизправност, изискваща отваряне на корпуса, свържете се със сервиз на производителя.

| Описание на неизправността | Възможни причини   | Решение   |
|----------------------------|--|---|
| Уредът се клати            | Уредът е поставен върху неравна повърхност.                          | Поставете уреда върху равна повърхност.   |
|                            | Под основата на уреда се намира предмет, който смущава равновесието. | Отстранете предмета, който смущава равновесието.  |
|                            | Основите не са правилно монтирани.                                   | Монтирайте основите на уреда по правилен начин. Нивелирайте обувките на задната основа. |
|                            | Обувките на основата не са монтирани и нивелирани правилно.          | Монтирайте задната основа на уреда по правилен начин.                                   |

**РАЗТЯГАНЕ НА АХИЛЕСОВИТЕ СУХОЖИЛИЯ**

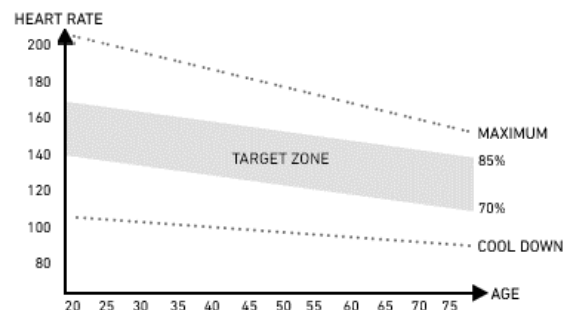
Застанете с лице към стената, поставете левият крак напред и леко сгънете в коляното. Десният крак трябва да остане назад - изправен, с пета, допираща пода. Дръжте двете пети плоско на пода и притискайте бедрата по посока на стената. Задръжте в тази позиция ок. 30 секунди. Повторете това и с поставен напред десен крак. Не забравяйте да държите гърба изправен по време на упражненията.

**НАКЛОНИ**

Застанете със събрани крака. Направете наклон напред като се стремите да доближите максимално гърдния кош към коленете. Задръжте за 15 секунди. Не забравяйте да не сгъвате коленете.

**2. ФАЗА НА УПРАЖНЕНИЯТА**

Това е същинската тренировка. Тренирайте със собственото си темпо така, че да постигнете съответен пулс за Вашата възраст, както е показано върху графиката по-долу.



**3. ФАЗА НА ОТПУСКАНЕ**

Тази фаза позволява да успокоите кръвообращението и да отпуснете



|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | Нивелирайте обувките на задната основа.   |
| Седалката или кормилото се движат                     | Винтовете и регулировъчните болтове на колоната на седалката или кормилото не са затегнати.  | Затегнете болтовете и регулировъчния болт на седалката или кормилото.   |
| Шум по време на използване                            | Неправилно затегнати елементи.<br><br>По време на работата на уреда може да има тихи шумове по време на инерционното движение на масата на маховика, които са резултат от вида на конструкцията. Те нямат никакво влияние върху работата на уреда. Потенциалните шумове, които се чуват при въртене на педалите в обратна посока са технически обусловени и нямат негативни последици. | Свържете се със сервиз на производителя.  |
| Шум и липса на плавна работа                          | Повредени лагери.  | Свържете се със сервиз на производителя.  |
| Липса на съответно Натоварване по време на тренировка | Неправилно свързана корда за регулиране на натоварването.<br><br>Разхлабен задвижващ ремък.<br>Увеличено разстояние между маховика и магнитите.<br>Регулаторът на опъна е повреден.  | Свържете кордата по правилен начин съгласно инструкцията за монтаж.<br><br>Свържете се със сервиз на производителя.<br>Свържете се със сервиз на производителя.<br>Свържете се със сервиз на производителя. |
| ----  | Дръжката не се обслужва правилно.  | Свържете се със сервиз на производителя.  |
| E-1   | Устройството не получава входни данни по време на измерване на масната тъкан на потребителя.   | Дръжте двете ръце върху сензорите за пулс по време на измерването.  |
| E-2   | Грешка на захранващата система.  | Свържете се със сервиз на производителя.  |
| E-4   | Надвисена е числената скала при въвеждането на възрастта, ръста или теглото на потребителя.  | При въвеждане на данните на потребителя посочете данни от обхвата на скалата.   |
| E-7   | Кабелите, свързващи конзолата и велоергометра са разединени или не са свързани правилно.   | Разединете първо източника на захранване, след това разединете кабелите. Свържете отново кабелите и източника на захранване. Ако грешката се повтори, трябва да повторите горните дейности.                 |

#### ГАРАНЦИЯ

От името на Гаранта продавачът предоставя гаранция на територията на Република Полша за период от 24 месеца от датата на продажбата. Гаранцията за продадените стоки не изключва, не ограничава и не отменя правата на Купувача, произтичащи от Закона за правата на потребителите.

#### ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ

1. На рекламация и гаранция подлежат само скрити дефекти, причинени по вина на производителя.
2. Гаранцията ще бъде спазена от магазина или от сервиза, след като клиентът представи:
  - a. валидна, четливо и правилно попълнена гаранционна карта с печат за продажба и подпис на продавача,
  - b. валидно доказателство за покупка на уреда с датата на продажба,
  - c. рекламираната стока или дефектната част.

В случай на покупка от разстояние, гаранционната карта е валидна само въз основа на документа за покупка (касова бележка / фактура).
3. Рекламацията ще бъде разгледана в рамките на 14 дни от момента на съобщаване на дефекта от страна на Клиента.
4. Повредите и производствените дефекти, открити по време на гаранционния срок, ще бъдат поправени безплатно не по-късно от 21 дни от датата на доставка на стоката до магазина или сервиза.
5. Ако е необходимо да се внасят части от внос, гаранционният период за ремонт може да бъде удължен с времето, необходимо за внос на частите, но не по-дълго от 40 дни.
6. Гаранцията не обхваща:
  - a. механични повреди на продукта и дефекти, произлизащи от тях,
  - b. повреди и дефекти в резултат на неправилна употреба и съхранение, неправилно сглобяване и поддръжка,
  - c. повреди и износване на елементи като: корди, колани, гумени елементи, педали, дръжки от пана, колела, лагери, тапицерия.
  - d. дейности, свързани с монтаж и поддръжка, които, според инструкцията за експлоатация, потребителят е длъжен да извърши сам.
7. Гаранцията не се прилага в следните случаи:
  - a. изтичане на срока на валидност,
  - b. ремонти и модификации, направени от клиента самостоятелно с използване на неоригинални части,
  - c. когато дефектът е получен в резултат на неправилна инсталация или в резултат на неспазване на правилата за правилна експлоатация, описани в инструкцията за експлоатация,
  - d. употреба, различна от домашна употреба,
  - e. щети, причинени по време на транспорт.
8. Дубликати на гаранционни карти няма да бъдат издавани.
9. По силата на гаранцията клиентът има право на следните видове услуги безплатно:
  - a. ремонт на продукта,
  - b. подмяна на продукта,
  - c. намаление на цената,
  - d. прекратяване на договора и пълно възстановяване на направените разходи.
10. За да заявите рекламация, е необходимо:
  - a. Да представите продукта или неговата част, обхванати от гаранцията.
  - b. Доказателство за покупка, посочващо името и адреса на продавача, датата и мястото на покупката, вида на продукта или валидна гаранционна карта с печата на магазина.

- с. В случай на доставка на замърсен продукт сервизът може да откаже да го приеме или за сметка на клиента ще извърши почистване с писменото съгласие на клиента.
11. Ако рекламацията бъде приета, уредът ще бъде ремонтиран или заменен с нов или ще бъдат възстановени паричните средства на клиента. Разходите за транспортиране на стоките до клиента се поемат от сервиза на производителя.
  12. Ако рекламацията бъде отхвърлена, клиентът ще получи подробна обясновка на взетото решение и уредът ще бъде върнат на клиента за негова сметка в рамките на 14 дни от датата на решението.

**ГАРАНЦИОННА КАРТА**

|                |  |
|----------------|--|
| Име на артикул | Дата на продажба   |
| EAN код        | Печат и подпис на продавача<br>(Неприложимо при покупка от<br>разстояние. Вижте<br>Гаранционните условия т. 2) |

Информацията се отнася за закупеното оборудване, издадено на територията на страната от Morele.net Sp. z o.o. , ал. Jana Pawła II 43b, 31-864 Краков, Полша.

Теглото на уреда е посочено върху опаковката. Предаването на оборудването в пункта за събиране на отпадъци предотвратява потенциални отрицателни ефекти върху околната среда и човешкото здраве, които могат да възникнат в случай на неподходящо управление на отпадъците.



Уредът е предназначен за домашна употреба.

Компютърът притежава маркировка CE и е в съответствие с изискванията на RoHS.

Компютърът изпълнява изискванията на стандарт EN957.

**ОБОРУДВАНЕТО НЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ЗА ТЪРГОВСКА ИЛИ ПРОФЕСИОНАЛНА УПОТРЕБА. ИЗПОЛЗВАНЕ, КОЕТО Е НЕСЪВМЕСТИМО С ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕТО НА ПРОДУКТА И УСЛОВИЯТА НА ГАРАНЦИЯТА, ВОДИ ДО ЗАГУБА НА ГАРАНЦИЯТА.**

СЕРВИЗЕН ЦЕНТЪР ul. Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

ВНОСИТЕЛ Morele.net Sp. z o.o. ал. Jana Pawła II 43b, 31-864 Краков, Полша Номер ДДС: 9451972201, KRS: 0000390511

Произведено в Китай

## FR Manuel d'utilisation

Utilisateur,

Veillez lire toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser l'équipement. Ce manuel contient des informations importantes sur l'utilisation et l'entretien de l'équipement en toute sécurité. Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement pour obtenir des informations sur l'entretien ou commander des pièces de rechange.

### CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Alimentation                   | Bloc d'alimentation<br>Input : AC 100-240V<br>Output : 9VDC 1000mA   |
| Poids                          | 87,6 kg  |
| Température de fonctionnement  | de 0°C à +40°C   |
| Température de stockage        | de -10°C à +60°C   |
| Poids maximal de l'utilisateur | 150 kg   |
| Classe d'application           | Classe H   |
| Classe de précision            | Classe C   |
| Vitesse                        | 0,0-99,9 km/h  |
| Norme de produit (principale)  | EN 20957-1:2013  |
| Destination                    | Elliptique d'appartement électrique et magnétique à usage à domicile |

### SÉCURITÉ

**ATTENTION!** L'appareil ne doit être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné, c'est-à-dire l'entraînement par des adultes. Toute autre utilisation peut être dangereuse. Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une utilisation incorrecte de l'appareil.

- L'appareil a été conçu et construit sur la base des dernières connaissances en matière de sécurité. Les pièces dangereuses qui pourraient présenter un risque de blessure ont été éliminées ou relativement protégées.
- N'effectuez aucune réparation ou modification par vous-même.
- Vérifiez le serrage des vis, des boulons et des écrous tous les un ou deux mois.
- Afin d'assurer une sécurité permanente, vérifiez et maintenez régulièrement (c'est-à-dire une fois par an) l'appareil chez un revendeur spécialisé.
- Toute modification de l'équipement qui n'est pas décrite dans ce manuel peut causer des dommages ou mettre directement en danger la santé et la vie de la personne qui s'entraîne. Les

**ATTENTION!** Avant de commencer à faire de l'exercice, consultez votre médecin pour vous assurer que vous n'avez pas de contre-indications de santé pour vous entraîner sur l'équipement. Sur la base de l'avis de votre spécialiste, vous pouvez élaborer votre plan d'entraînement. Un programme inadapté ou l'exercice excessif peut être dangereux pour votre santé et votre vie.

**AVERTISSEMENT! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. L'épuisement pendant l'exercice peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice.**

**ATTENTION!** Suivez strictement les instructions d'entraînement contenues dans ce manuel.

- Lorsque vous choisissez un endroit pour vous entraîner, veillez à garder une distance de sécurité par rapport aux obstacles éventuels. Ne pas placer l'équipement à proximité de voies de circulation (routes, portes, passages, etc.).

modifications de l'appareil ne peuvent être effectuées que par le personnel de service du fabricant ou par des personnes formées par lui.

- Tous les dispositifs sont soumis à des activités d'innovation constantes afin de garantir une qualité élevée. Pour cette raison, le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications techniques.
- Toute question ou préoccupation concernant l'équipement doit être adressée à un revendeur spécialisé.



**ATTENTION ! Respecter les règles générales et les mesures de sécurité en vigueur pour la manipulation des équipements électriques.**

- **L'appareil est alimenté par une tension de réseau de 230V.**
- Tous les appareils électriques émettent des rayonnements électromagnétiques pendant leur fonctionnement. Si d'autres appareils émettant de tels rayonnements (par exemple, des téléphones portables) sont placés à proximité de l'unité de commande électronique ou du cockpit, certaines valeurs (comme p.ex. la fréquence cardiaque) peuvent être faussées.
- **ATTENTION !** N'apportez jamais vous-même des modifications à l'installation électrique. Confiez ces modifications à un spécialiste.
- **ATTENTION !** N'oubliez pas de débrancher le cordon d'alimentation de la prise avant d'effectuer toute réparation, entretien ou nettoyage de l'appareil.
- N'utilisez pas de rallonges pour connecter l'équipement.
- Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période, retirez la fiche d'alimentation de la prise électrique.
- Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne soit pas pincé et qu'il n'y a pas de risque de trébucher contre ce câble.

### MISE À LA TERRE

La mise à la terre protège contre les risques d'électrocution. Cet appareil est équipé d'un cordon et d'une fiche de terre. La fiche doit être connectée à une prise de courant correctement installée et correctement mise à la terre.

**AVERTISSEMENT ! Une connexion incorrecte du câble peut entraîner un risque de choc électrique.**

- Avant de connecter l'appareil à l'alimentation électrique, assurez-vous que la tension locale correspond au type de prise.
- Ne modifiez pas la fiche si elle ne s'adapte pas à la prise. Dans ce cas, faites installer une autre prise par un électricien qualifié.

**ATTENTION!** Les personnes se trouvant à proximité lors de l'utilisation de l'équipement doivent être averties des dangers possibles. Faites particulièrement attention en présence d'enfants.

- N'utilisez pas l'appareil à proximité d'un mur. La zone de sécurité est de 2000 mm et au moins aussi large que l'appareil.

**ATTENTION!** Soyez prudent lors du montage de l'appareil et ne laissez pas les enfants s'en approcher. De petites pièces (écrous, vis, etc.) sont utilisées lors du montage et peuvent être avalées par les enfants.

### RISQUE RESIDUEL

- Si la protection antichute n'est pas appliquée ou n'est pas appliquée correctement, il existe un risque résiduel, c'est-à-dire une chute d'une personne entraînant des écorchures, des contusions, des fractures ou, dans le pire des cas, la mort.
- Il existe un risque résiduel de surcharge involontaire de la personne exerçant l'activité en raison d'une manipulation ou d'une évaluation incorrecte, ainsi que d'une transmission incorrecte des données (en raison d'interférences électromagnétiques, d'erreurs logicielles, etc.). Même la meilleure protection logicielle et matérielle n'exclut pas une

erreur logicielle ou matérielle et peut théoriquement provoquer une surcharge de la personne qui s'entraîne.

- Le produit est un appareil électrique, par conséquent un choc électrique pouvant entraîner la mort ne peut être exclu.
- Le risque d'asphyxie résiduelle ne peut être exclu.
- Les risques peuvent être réduits en suivant les précautions contenues dans le manuel d'utilisation.
- Il ne peut être exclu que toute utilisation non intentionnelle ou non autorisée entraîne un risque différent, non comptabilisé et que le risque pris en compte ait été mal estimé.

Dans l'analyse des risques, l'évaluation a été faite sur la base de "l'état actuel du dispositif". Sur la base de l'évaluation et de l'inspection du produit, la probabilité qu'un risque inacceptable se produise est très faible. L'appareil (sa structure, son mode de fonctionnement et son utilisation) ne comporte pas - dans des circonstances normales - de risques déraisonnables pour la personne qui l'utilise ou pour des tiers.

#### LES MARQUES DE MANUTENTION SUR LES EMBALLAGES DE TRANSPORT



Ce côté vers le haut. Ne pas renverser.



Attention, fragile. Dommages possibles. Manipuler avec précaution.



Protéger contre les chutes.



Protéger de l'humidité.



Emballage recyclable.



Attention : produit lourd.

#### UTILISATION

Assurez-vous que l'appareil est correctement assemblé avant de commencer votre séance d'entraînement.

- Avant de commencer votre première séance d'entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et les possibilités de réglage de l'appareil.
- L'équipement possède des composants qui peuvent être sujets à la corrosion. C'est pourquoi il n'est pas recommandé de le laisser dans un environnement humide. Vous devez également vous assurer que l'équipement (en particulier ses composants internes et électroniques) n'est pas exposé à l'eau, aux boissons, à la sueur, etc
- L'appareil est destiné uniquement à l'entraînement des adultes et n'est absolument pas un jouet pour les enfants. Si, à vos risques et périls, vous permettez aux enfants de l'utiliser, vous devez absolument leur montrer comment le faire correctement et les surveiller à tout moment.
- Le vélo n'est pas un appareil médical.
- Pendant le fonctionnement de l'appareil, il peut y avoir des bruits silencieux avec le mouvement d'inertie de la masse du volant d'inertie de la courroie, qui résultent du type de construction. Ils n'ont aucun effet sur le fonctionnement de l'équipement.
- Les émissions de bruit pendant la charge sont plus élevées que sans charge.
- Avant de commencer chaque entraînement, vérifiez que les protections et les assemblages boulonnées et des fiches sont corrects.
- Lors de l'entraînement sur l'appareil, n'oubliez pas de porter des chaussures appropriées (chaussures de sport).

#### SCHÉMA DE MONTAGE (→ Voir page 2)

**ATTENTION!** Il est interdit d'utiliser des pièces provenant de sources autres que le fabricant.

#### MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT

N'oubliez pas la maintenance régulière de votre équipement. Effectuez les opérations suivantes au moins toutes les 20 heures de fonctionnement.

- Contrôlez les parties mobiles de votre appareil. S'ils ne sont pas suffisamment lubrifiés, utilisez de la graisse pour des roulements à vélo.
- Vérifiez l'état des pièces telles que les écrous et les boulons. Assurez-vous qu'ils sont bien serrés.
- Essuyez la sueur sur la machine après chaque séance d'entraînement. Veillez à ce que le moniteur n'entre pas en contact avec de l'eau ou de l'humidité.
- Utilisez uniquement de l'eau et du savon pour nettoyer l'appareil. N'utilisez pas de produits de nettoyage.
- Conservez l'appareil dans un endroit sec et chaud.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil.

#### ENVIRONNEMENT

L'appareil est expédié dans un emballage qui le protège des dommages éventuels pendant le transport. L'emballage est une matière première et peut être recyclé. Jetez ces matériaux dans des conteneurs colorés destinés à la collecte sélective.

Protégez l'environnement et ne jetez pas les piles usagées dans les ordures ménagères. Retournez-les au lieu d'achat ou apportez-les à un point de collecte sélective pour les matériaux recyclables.

Les équipements électriques usagés (y compris le compteur et les bloc d'alimentation) sont recyclables - ne les jetez pas avec vos déchets ménagers car ils peuvent contenir des substances dangereuses pour votre santé et l'environnement. Veuillez contribuer activement à la gestion économique des ressources naturelles et protéger l'environnement en remettant l'appareil usagé à un organisme de recyclage habilité à collecter ce type de déchet - les appareils électriques usagés.

#### ASSEMBLAGE

L'assemblage de l'appareil doit être effectué avec soin par un adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'une personne plus expérimentée dans ce domaine.

- Avant de commencer le montage, assurez-vous que le kit contient tous les éléments de la liste de pièces et qu'aucun élément n'a été endommagé pendant le transport. En cas d'éléments manquants ou d'objections, veuillez contacter le vendeur.
- Consultez les dessins et les explications et effectuez l'assemblage dans l'ordre prévu par les instructions de montage.
- Faites attention lors de l'installation. Il existe un risque de blessure lors de l'utilisation d'outils et de composants.
- N'oubliez pas de maintenir un environnement sûr. Ne disposez pas les outils et les composants de manière chaotique. N'oubliez pas que les films et les sacs en plastique présentent un risque d'étouffement pour les enfants.
- Les pièces nécessaires à chaque étape des instructions de montage sont indiquées dans les illustrations et les explications. Utilisez les composants indiqués dans les instructions de montage.
- Au cours des premières étapes de l'assemblage, ne serrez pas les pièces au maximum. Faites-le après les avoir toutes placées et vous être assuré qu'elles sont correctement positionnées.
- Le fabricant se réserve le droit de pré-assembler certaines pièces.

## LISTE DES PIÈCES

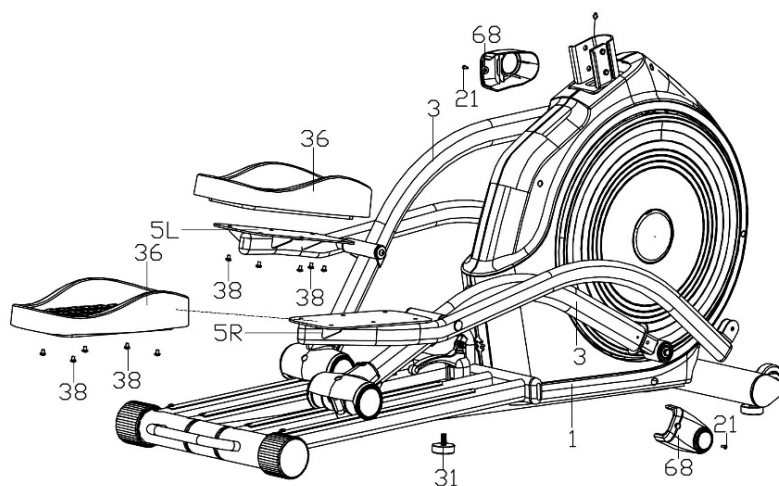
| NO   | DESCRIPTION                          | QUANTITÉ | NO      | DESCRIPTION                                   | QUANTITÉ |
|------|--------------------------------------|----------|---------|---|----------|
| 1    | Cadre principal                      | 1        | 35      | Écrou en nylon M10                            | 2        |
| 2    | Rail de guidage                      | 1        | 36      | Pédale  | 2        |
| 3    | Support de rouleau                   | 2        | 37      | Rondelle D8*D30*2                             | 4        |
| 4    | Tige du guidon                       | 1        | 38      | Vis cruciforme M6*20                          | 10       |
| 5L/R | Barre pour les pédales gauche/droite | 1/1      | 39      | Bouchon ovale                                 | 4        |
| 6L/R | Bras de guidon gauche / droit        | 1/1      | 40      | Adaptateur secteur                            | 1        |
| 7L/R | Guidon gauche/droit                  | 1/1      | 41      | Fil de capteur                                | 1        |
| 8    | bouchon                              | 2        | 42      | Joint universel                               | 2        |
| 9    | Vis hexagonale intérieure M8*16      | 10       | 43      | Vis hexagonale intérieure M8*25               | 1        |
| 10   | Rondelle élastique D8                | 12       | 44      | Câble d'extension du fil du capteur           | 1        |
| 11   | Grande rondelle plate                | 2        | 45L/R   | Cache de la tige du guidon gauche / droite    | 1/1      |
| 12   | Manchon en plastique                 | 6        | 46      | Vis hexagonale M10*67                         | 2        |
| 13   | Vis cruciforme M6*15                 | 8        | 47      | Vis hexagonale M10*25                         | 1        |
| 14   | Rail en aluminium                    | 4        | 48      | Rondelle élastique D10                        | 3        |
| 15   | Bouchon ovale                        | 2        | 49      | Rondelle ondulée D10*D25*2, R28               | 1        |
| 16   | Bouchon en aluminium                 | 1        | 50      | Roulette                                      | 2        |
| 17   | Anneau                               | 1        | 51      | Écrou hexagonale M12                          | 2        |
| 18   | Anneau d'immersion                   | 1        | 52      | Fil du capteur de fréquence cardiaque         | 2        |
| 19   | Écrou hexagonal intérieure M5*4      | 2        | 53      | Bouchon rond                                  | 2        |
| 20   | Axe de connexion                     | 1        | 54      | Vis hexagonale M8*35                          | 2        |
| 21   | Vis cruciforme M5*10                 | 3        | 55      | Manchon                                       | 2        |
| 22   | Cache de la poignée                  | 1        | 56L/R   | Cache de la barre pour pédale gauche / droite | 2/2      |
| 23   | Poignée                              | 1        | 57L/R   | Cache du bras du guidon gauche / droite       | 2/2      |
| 24   | Écrou en nylon M5                    | 1        | 58      | Roulement                                     | 4        |
| 25   | Vis hexagonale intérieure M5*30      | 1        | 59      | Manchon                                       | 4        |
| 26   | Vis hexagonale intérieure M8*25      | 1        | 60      | Vis hexagonale M8*15                          | 2        |
| 27   | Rondelle plate D8*D16*1,5            | 3        | 61      | Rondelle ondulée                              | 2        |
| 28   | Écrou en nylon M8                    | 3        | 62      | Vis autotaraudeuse Phillips ST 4,2x1 8        | 15       |
| 29   | Ressort comprimé                     | 1        | 63      | Console                                       | 1        |
| 30   | Prise                                | 1        | 64      | Vis cruciforme                                | 4        |
| 31   | Pieds de nivellement réglable        | 3        | 65a/b/c | Cache de la tige du guidon                    | 1/1/1    |
| 32   | Rondelle ondulée D8*D20*1,5, R20     | 6        | 66      | Poignée                                       | 2        |
| 33   | Vis hexagonale intérieure M10*45     | 2        | 67      | Bouchon                                       | 2        |
| 34   | Rondelle plate D10*D20*2             | 4        | 68      | Cache du tube de raccordement                 | 2        |

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

**ATTENTION!** Pendant l'installation, suivez les étapes ci-dessous et utilisez les outils fournis.

Préparez un espace libre suffisant pour monter l'appareil.

En raison du poids élevé de certains composants, il est recommandé d'être deux pour le montage.



## ÉTAPE 1.

Montez le pied de nivellement réglable (31) sur le cadre principal (1), puis fixez les deux caches de tube de raccordement (68) aux deux supports de rouleau (3) à l'aide des vis cruciformes (21).

Fixez les pédales (36) aux barres pour les pédales (5L/R) avec les vis cruciformes (38).

**REMARQUE!** Avant de monter les bases, retirez la protection de transport en plastique ou en carton, s'il y en a une.

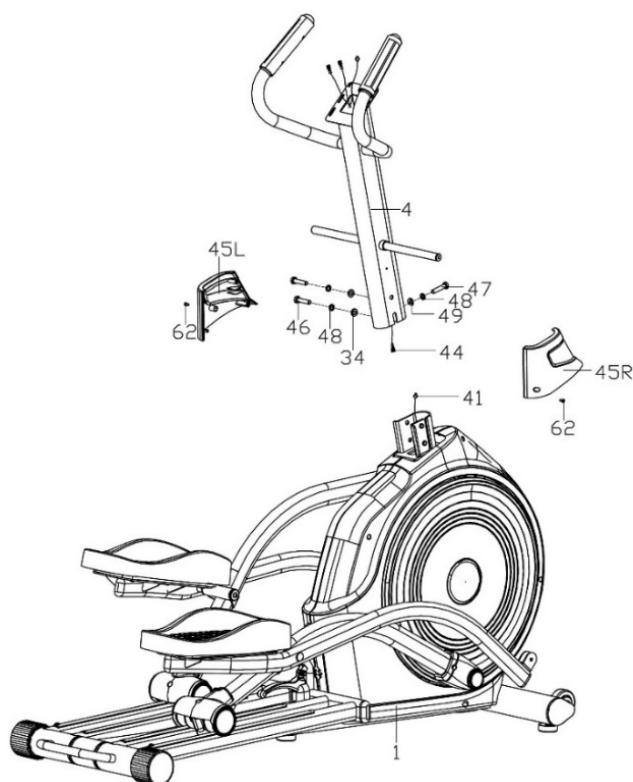
### ÉTAPE 2.

Connecter d'abord le câble du capteur (41) au câble d'extension (44).

Monter la colonne de direction (4) sur le cadre principal (1) à l'aide de boulons hexagonaux (46) (47), de rondelles élastiques (48), de rondelles plates (34) et de rondelles en arc (49).

Monter ensuite les couvercles gauche et droit de la colonne de direction (45L/R) sur le cadre principal (1) à l'aide de vis autotaraudeuses (62).

**REMARQUE!** Les parties gauche et droite sont marquées par "R" pour la partie droite et "L" pour la partie gauche.

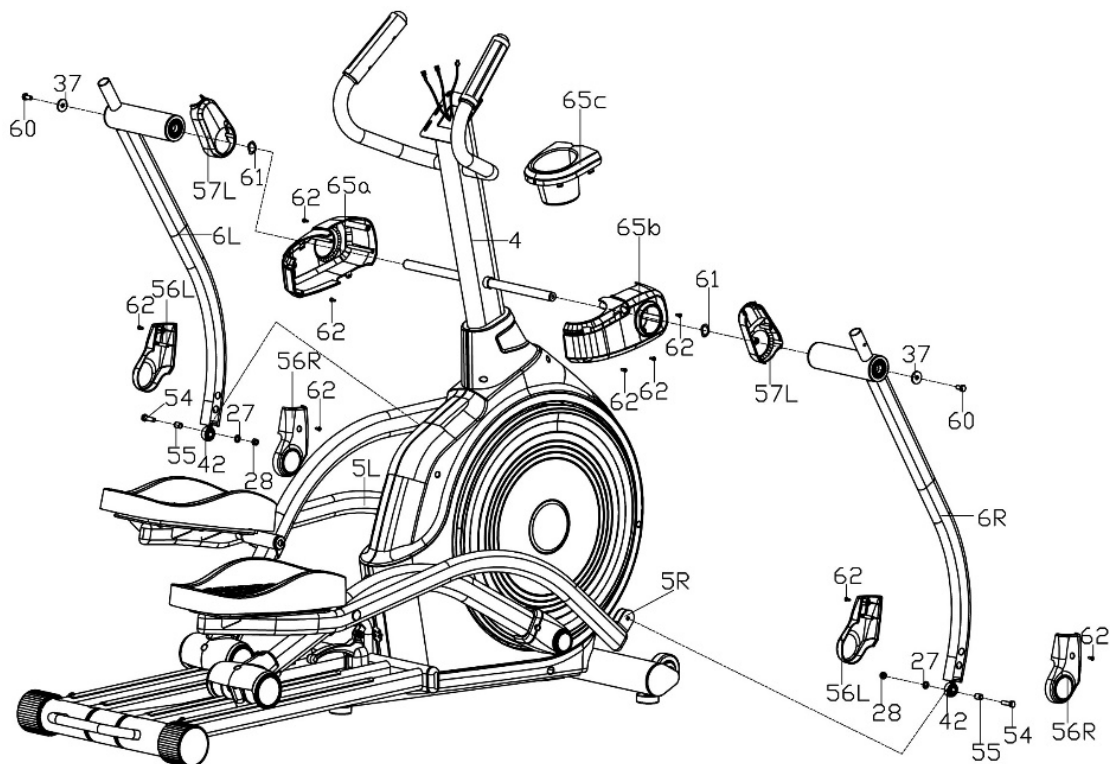


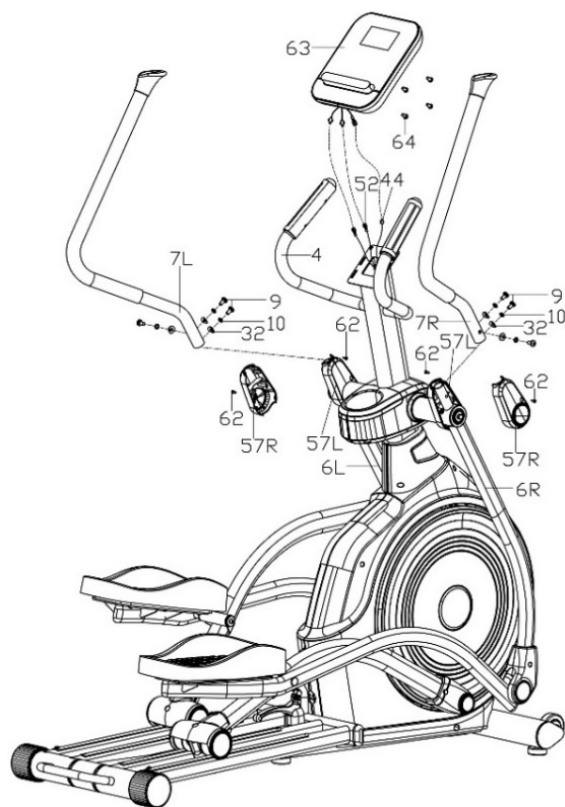
### ÉTAPE 3.

Installer les bras de guidon gauche et droit (6L/R), les caches de bras de guidon gauches (57L) et toutes les trois pièces de la cache de la tige du guidon (65a/b/c) sur la tige du guidon (4) à l'aide des vis hexagonales (60), des rondelles élastiques (10), des rondelles plates (37) et des rondelles ondulées (61). Ne les serrez pas fermement pour l'instant.

Reliez les bras de guidon gauche et droit (6L/R) aux barres de pédale gauche et droite (5L/R) à l'aide des vis hexagonales (54), du manchon (55), du joint universel (42), de la rondelle plate (27) et de l'écrou en nylon (28). Puis serrez les vis hexagonales (60).

Installez les caches de barre de pédale (56L/R) sur les deux bras de guidon (6L/R) à l'aide des vis autotaraudeuses (62).



**ÉTAPE 4.**

Montez les deux guidons (7L/R) sur les bras du guidon (6L/R) à l'aide des vis hexagonales internes (9), des rondelles élastiques (10) et des rondelles ondulées (32). Vissez ensuite les deux pièces de cache des bras du guidon (57L/R) aux deux bras du guidon (6L/R) à l'aide de vis autotaraudeuses (62).

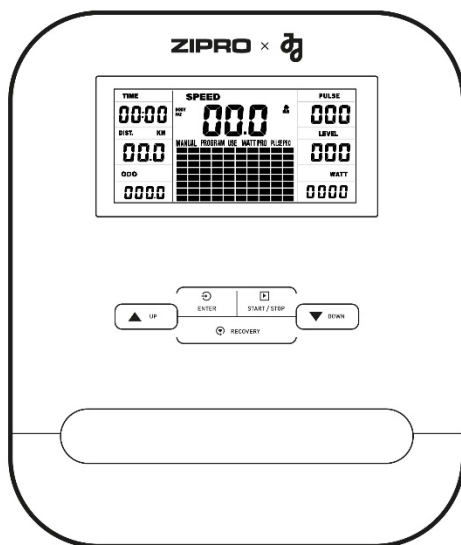
Connectez les fils du capteur de fréquence cardiaque (52) et le câble d'extension (44) aux fils de la console (63), puis vissez la console (63) à la tige du guidon (4) à l'aide des vis cruciformes (64).

Connectez l'adaptateur secteur (40) à l'alimentation électrique et placez le câble dans la prise d'alimentation située à l'arrière du cadre principal, comme indiqué.

**RÉGLAGES**

Longueur du pas

La longueur des marches est ajustée en réglant l'angle des rails de guidage. 3 réglages sont possibles : 5°, 10°, 15°. Le levier permettant de modifier le réglage est situé à l'arrière du boîtier. Pour modifier le réglage, appuyez sur la poignée et maintenez-la enfoncée tout en la soulevant ou en l'abaissant dans la position souhaitée. Relâchez la poignée après le réglage et verrouillez les rails. Un clic indique que la hauteur est correctement verrouillée. ATTENTION! Soyez prudent lorsque vous modifiez le réglage. Ne touchez pas les rails ou d'autres composants lors de l'élévation ou de l'abaissement. Ne laissez pas les enfants actionner les leviers. Une mauvaise utilisation peut provoquer un accident.

**MODE D'EMPLOI DE LA CONSOLE**

Veillez retirer le film protecteur de l'écran de la console avant utilisation.

**CONSOLE (MODÈLE)**

EBIC04PRO

**ACTIVATION**

La console démarre lorsque l'alimentation est connectée. Elle affichera tous les éléments à l'écran dans les 2 secondes.

**AUTO ON/OFF**

La console s'allume lorsque le volant d'inertie est mis en mouvement ou lorsqu'un bouton est pressé. Une flèche vers le haut s'affiche à l'écran. Au bout de 4 minutes sans activité, la console s'éteindra automatiquement.

**RÉINITIALISATION DE L'ORDINATEUR**

Appuyez sur la touche **START/STOP** pendant 2 secondes pour réinitialiser l'ordinateur. Appuyez simultanément sur les touches **ENTER** et **START/STOP** pendant 2 secondes pour réinitialiser complètement l'ordinateur et les valeurs et programmes enregistrés.

**DESCRIPTION DES DIFFÉRENTS BOUTONS**

- **ENTER** - en mode STOP, sert à confirmer votre sélection ; en mode START, il vous permet de changer l'affichage de la SPEED ou du RPM ou de passer automatiquement à l'autre mode.
- **START/STOP** - permet de démarrer ou d'arrêter une séance d'entraînement.
- **UP** - en mode STOP, lorsque la matrice de points clignote, permet de changer de programme. Lorsque la valeur de la fenêtre clignote, elle permet d'augmenter la valeur active. En mode START, il permet d'augmenter le niveau de résistance (LEVEL).

- **DOWN** - en mode STOP, lorsque la matrice de points clignote, il permet de changer de programme. Lorsque la valeur de la fenêtre clignote, elle permet de diminuer la valeur active. En mode START, il permet de diminuer le niveau de résistance (LEVEL).
- **RECOVERY** - permet de vérifier votre condition physique et votre niveau d'entraînement en fonction de la vitesse à laquelle votre fréquence cardiaque diminue après l'entraînement. En mode PULSE RECOVERY, appuyez sur pour quitter le programme.

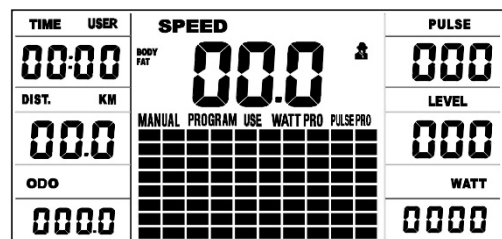
### FONCTIONS (SPÉCIFICATIONS)

|                   |   |                 |
|-------------------|---|-----------------|
| TIME              | Compte la durée totale de l'exercice du début à la fin.<br>Définir la durée cible.  | 00:00-99:59 min |
| SPEED             | Affiche la vitesse actuelle.  | 0,0-99,9 km/h   |
| LEVEL             | Affiche le niveau de résistance actuel.   | 1-32            |
| DISTANCE          | Compte la distance totale entre le début et la fin de l'exercice.<br>Distance parcourue.  | 0,00-99,90 km   |
| ODO               | Compte la distance totale parcourue.  | 0,0-999,9 km    |
| CALORIES          | Compte le nombre total de calories brûlées du début à la fin de l'exercice.<br>(La mesure est approximative pour comparer différentes séances d'exercice, elle ne peut pas être utilisée pour le traitement). | 0,0-999 kcal    |
| RPM               | Affichage de la cadence (nombre de tours par minute).<br>Représentation graphique - colonne à gauche de l'écran.  | 0-999 tours/min |
| PULSE             | Affiche l'impulsion actuelle.   | 60-240 BPM      |
| WATT              | Compte la consommation d'énergie pendant l'entraînement.  | 0-999           |
| MANUAL            | Manuel du programme.  |                 |
| PROGRAM P1-P10    | Sélection d'un des 10 programmes préprogrammés.   |                 |
| USE P11-P15       | Sélection de l'utilisateur U1-U5.<br>Sélection du programme de l'utilisateur.   |                 |
| WATT PRO P16      | Programme contrôlé par WATT.  |                 |
| PULSE PRO P17-P20 | Programme de contrôle de la fréquence cardiaque HRC.  |                 |
| BODY FAT P21      | Mesure de la graisse corporelle.  |                 |

### MATRIX

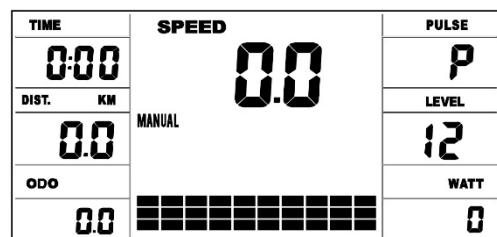
Il y a 10 colonnes de barres de charge et 8 champs dans chaque colonne.

Chaque colonne représente 3 minutes d'entraînement (sans changer la valeur TIME) et chaque champ représente 4 niveaux de charge.



### PROGRAMME MANUEL

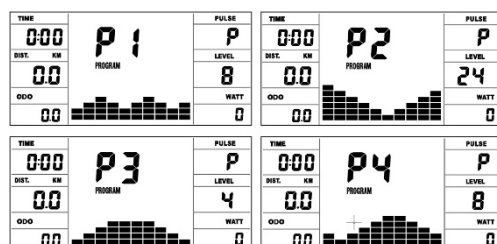
- A l'aide des touches **UP** et **DOWN**, sélectionnez le programme MANUEL. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer la sélection.
- Utilisez les touches **UP** ou **DOWN** pour modifier le niveau de résistance (LEVEL). Le réglage par défaut est le niveau 1.
- Réglez la durée (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls (PULSE) en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**. Confirmez en appuyant sur **ENTER**.
- Commencez votre séance d'entraînement en appuyant sur le bouton **START/STOP**.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier le niveau d'intensité (LEVEL) en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**.
- Arrêtez la séance d'entraînement en appuyant sur le bouton **START/STOP**.



### PROGRAMME PRÉDÉFINI

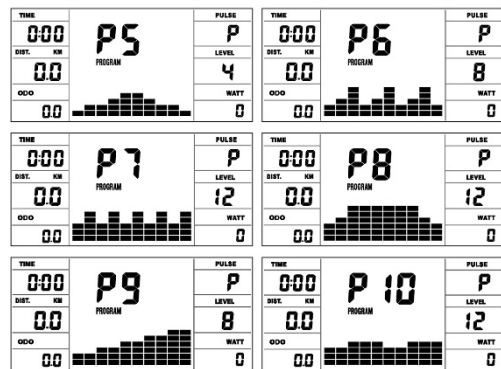
**P1** : ROLLING **P2**:VALLEY **P3** : FATBURN **P4**:RAMPE **P5**:MONTAGNE  
**P6** : INTERVALLE **P7**:CARDIO **P8**:ENDURANCE **P9**:SLOPE **P10**:RALLYE

- A l'aide des boutons **UP** et **DOWN**, sélectionnez le programme P01, P02, P03... P10. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre sélection.
- Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour changer le niveau de résistance (LEVEL). Le réglage par défaut est le niveau 1.
- Réglez la durée de l'entraînement (TIME) en appuyant sur la touche **UP** ou **DOWN**. Confirmez votre sélection à l'aide de la touche **ENTER**.



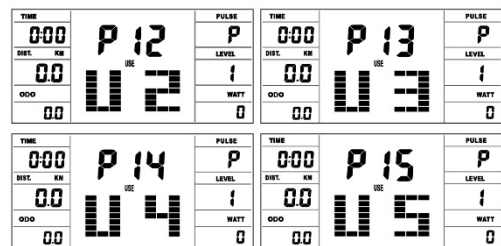
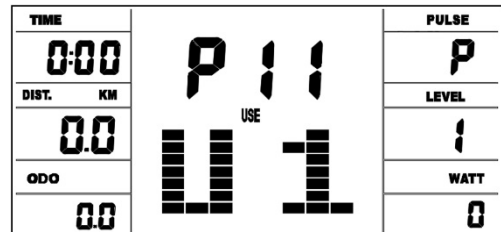


- Commencez votre entraînement en appuyant sur le bouton **START/STOP**.
- Pendant votre entraînement, vous pouvez modifier le niveau d'intensité (LEVEL) en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**.
- Arrêtez la séance d'entraînement en appuyant sur le bouton **START/STOP**.



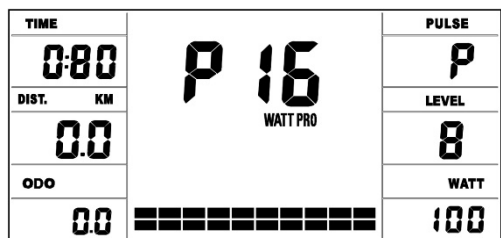
#### PROGRAMME UTILISATEUR

- A l'aide des touches **UP** et **DOWN**, sélectionnez le programme U1-U5. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer la sélection.
- Utilisez les touches **UP** ou **DOWN** pour modifier le niveau de résistance (LEVEL). Le réglage par défaut est le niveau 1.
- Réglez la durée (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls (PULSE) en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**. Confirmez votre sélection à l'aide de la touche **ENTER**.
- Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler le niveau de résistance.
- La séance d'entraînement est divisée en 8 étapes, chacune symbolisée par une colonne distincte. Vous pouvez régler le niveau de charge pour chaque colonne.
- Démarrez la séance d'entraînement en appuyant sur le bouton **START/STOP**.
- Arrêtez la séance d'entraînement en appuyant sur le bouton **START/STOP**.



#### PROGRAMME WATT

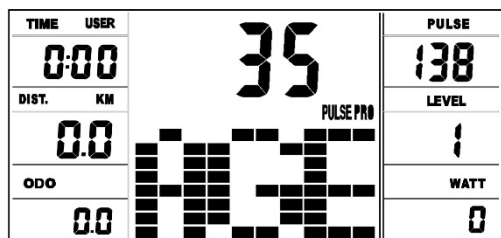
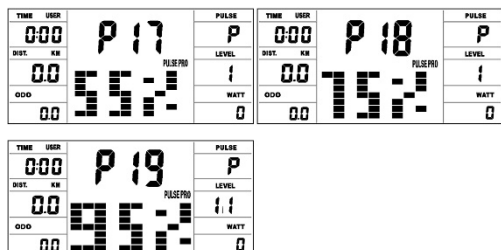
- A l'aide des touches **UP** et **DOWN**, sélectionnez le programme WATT PRO P16. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer la sélection.
- Réglez la durée (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls (PULSE) en appuyant sur les boutons **UP** ou **DOWN**. Confirmez votre sélection à l'aide de la touche **ENTER**.
- Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler la valeur cible WATT.
- Commencez votre entraînement en appuyant sur le bouton **START/STOP**.
- Le système ajustera automatiquement le niveau de résistance.
- Arrêtez la séance d'entraînement en appuyant sur le bouton **START/STOP**.



#### PROGRAMME DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE HRC

P17 : 55% P18 : 75% P19 : 95%

- A l'aide des touches **UP** et **DOWN**, sélectionnez le programme PULSE PRO P17-P19. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre sélection.
- Réglez la durée (TIME), la distance (DISTANCE) et les calories (CALORIES) en appuyant sur la touche **UP** ou **DOWN**. Confirmez votre sélection à l'aide de la touche **ENTER**.
- Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour sélectionner votre âge.
- Commencez votre séance d'entraînement en appuyant sur le bouton **START/STOP**.
- Arrêtez la séance d'entraînement en appuyant sur le bouton **START/STOP**.



### P20: ♥

- A l'aide des touches **UP** et **DOWN**, sélectionnez le programme PULSE PRO 20. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer la sélection.
- Réglez la durée (TIME), la distance (DISTANCE) et les calories (CALORIES) en appuyant sur les boutons **UP** ou **DOWN**. Confirmez votre sélection à l'aide de la touche **ENTER**.
- Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler le pouls cible souhaité.
- Commencez votre séance d'entraînement en appuyant sur le bouton **START/STOP**.
- Arrêtez la séance d'entraînement en appuyant sur le bouton **START/STOP**.



**REMARQUE!** Pendant l'exercice, la valeur de votre fréquence cardiaque dépend du niveau de résistance et de la vitesse. Le programme PULSE est conçu pour s'assurer que la fréquence cardiaque de l'utilisateur se situe dans la valeur définie. Lorsque l'ordinateur détecte que la fréquence cardiaque actuelle est supérieure à la valeur définie, il réduit automatiquement le niveau de résistance pour ralentir l'exercice. Si votre fréquence cardiaque actuelle est inférieure à la valeur définie, il augmentera la résistance.

### BODY FAT

- En mode **STOP**, appuyez sur le bouton **BODY FAT** pour commencer à mesurer la graisse corporelle.
- Réglez les paramètres de l'utilisateur (1-8), la taille (cm), le sexe, l'âge (années), le poids (kg) en appuyant sur les boutons **UP** ou **DOWN**. Confirmez en appuyant sur la touche **ENTER**.
- Gardez vos mains sur les capteurs de pouls pendant toute la durée de la mesure.
- Après 10 secondes, la valeur BODY FAT s'affiche à l'écran.
- Appuyez sur **START/STOP** pour arrêter le test.
- Après 10 secondes d'inactivité, l'ordinateur démarre le programme adapté aux résultats du test. Commencez votre entraînement en appuyant sur le bouton **START/STOP**.

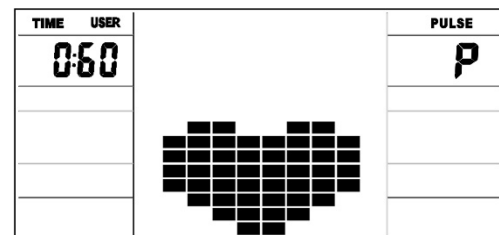


**REMARQUE!** Si aucun pouls n'est détecté, l'ordinateur affichera l'erreur ER.2.

| Sexe / âge | Sous-pondération | Poids normal | Léger surpoids | Surpoids  | Obésité |
|------------|------------------|--------------|----------------|-----------|---------|
| Homme ≤ 30 | < 14%            | 14%~20%      | 20.1%~25%      | 25.1%~35% | > 35%   |
| Homme > 30 | < 17%            | 17%~23%      | 23.1%~28%      | 28.1%~38% | > 38%   |
| Femme ≤ 30 | < 17%            | 17%~24%      | 24.1%~30%      | 30.1%~40% | > 40%   |
| Femme > 30 | < 20%            | 20%~27%      | 27.1%~33%      | 33.1%~43% | > 43%   |

### RECOVERY

- Appuyez sur le bouton **RECOVERY** et placez vos mains sur les capteurs de pouls.
- **REMARQUE!** la fonction ne fonctionne que si l'ordinateur détecte un pouls.
- L'ordinateur affiche un temps (TIME) de 1:00 (1 min) à l'écran et commence le compte à rebours.
- Ne retirez pas vos mains des capteurs de pouls pendant le compte à rebours.
- Lorsque le compte à rebours est terminé, l'ordinateur affiche votre score dans la fourchette F1-F6. Utilisez le tableau ci-dessous pour lire votre score.
- Appuyez à nouveau sur le bouton **RECOVERY** pour revenir au départ.



|           |                        |
|-----------|------------------------|
| <b>F1</b> | Remarquable            |
| <b>F2</b> | Très bon               |
| <b>F3</b> | Bon                    |
| <b>F4</b> | Suffisante             |
| <b>F5</b> | Inférieur à la moyenne |
| <b>F6</b> | Insuffisant            |

### PULSE RATE

**ATTENTION !** Mesure de la fréquence cardiaque à des fins sportives uniquement (usage médical exclu).

- Placez vos deux mains sur les capteurs de pouls situés sur le guidon. Pendant la mesure, l'ordinateur affiche une icône en forme de cœur.
- Après 3 à 4 secondes, l'ordinateur affiche le pouls actuel.

**DÉFINIR UNE VALEUR À COMPTER**

- En mode manuel, sélectionnez le paramètre dont vous souhaitez obtenir la valeur pendant votre entraînement : temps, distance, calories.
- Utilisez les touches **UP** et **DOWN** pour définir les valeurs à compter.
- Le compte commence lorsque vous appuyez sur la touche **START**.

**PARAMÈTRES À COMPTER**

- **TEMPS** : La console vous permet de régler le temps dans la plage de 1 à 99 minutes (par pas de 1 minute).
- **CALORIES** : La console vous permet de régler les calories brûlées dans la plage de 1 à 990 kcal (par pas de 10 kcal).
- **DISTANCE** : La console vous permet de régler la distance dans la plage de 1 à 99,9 km (par pas de 0,1 km).

**ENTRAÎNEMENT ET PHASES D'EXERCICE**

L'utilisation du vélo vous apportera de nombreux avantages. Tout d'abord, il améliorera votre condition physique, renforcera vos muscles et, associé à un régime alimentaire approprié, il vous permettra de brûler les graisses corporelles superflues.

**1. ÉCHAUFFEMENT**

Cette phase améliore la circulation sanguine dans tout le corps et prépare les muscles à un exercice plus intense. Il réduit également le risque de crampes et de lésions. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Si vous ressentez une douleur, arrêtez de faire des exercices ou réduisez l'amplitude des mouvements.

**DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES**

En position assise, joignez la plante de vos pieds en écartant les genoux. Tirez vos pieds le plus loin possible vers l'intérieur. Appuyez doucement vos genoux vers le sol et maintenez cette position pendant 15 secondes.

**ÉTIREMENT DES CUISSES**

Asseyez-vous sur une surface plane. Étendez la jambe droite et plaquez la plante du pied gauche sur l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Étirez-vous le plus loin possible pour aller toucher votre orteil droit. Comptez jusqu'à 15, puis relâchez. Répétez cet exercice avec la jambe gauche.

**TOURNER LA TÊTE**

Gardez la tête droite en regardant droit devant vous. Sans bouger les bras, tournez la tête vers la droite et revenez à la position initiale et ensuite tournez la tête vers la gauche et revenez à la position initiale.

**LEVER LES BRAS**

Levez votre bras gauche aussi haut que possible et maintenez-le pendant plusieurs secondes. Répétez l'exercice avec votre bras droit.

**ÉTIREMENT DU TENDON D'ACHILLE**

Tournez vers un mur, le pied gauche devant l'autre. Pliez légèrement la jambe avant. Maintenez votre jambe droite tendue et votre pied droit bien à plat au sol. Gardez les deux pieds à plat sur le sol et avancez les hanches vers le mur. Comptez jusqu'à 30, puis relâchez. Répétez l'exercice avec votre la jambe droite avant. Ne cambrez pas le dos pendant l'exercice.

**FLEXIONS**

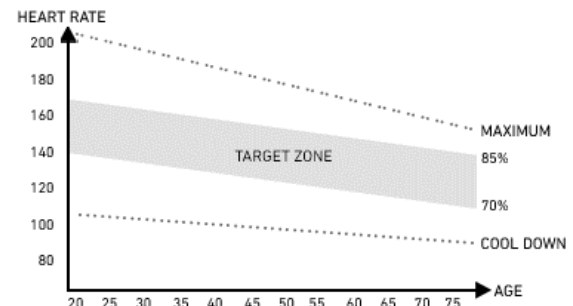
Tenez-vous debout, les pieds joints. Penchez la partie supérieure de votre corps en avant, essayez de rapprocher le plus possible la poitrine des genoux. Comptez jusqu'à 15, puis relâchez. Ne pliez pas les genoux.

**2. PHASE D'EXERCICE**

C'est la phase d'entraînement proprement dite. Faites de l'exercice à votre propre rythme pour atteindre la fréquence cardiaque appropriée pour votre âge, comme indiqué dans le diagramme.

**3. PHASE DE DÉTENTE**

Cette phase permet de calmer la circulation et de détendre les muscles. C'est une répétition des exercices de l'échauffement. N'oubliez pas de ne pas forcer les muscles.

**DOMMAGES ÉVENTUELS ET TECHNIQUES DE RÉPARATION**

**ATTENTION!** L'ouverture du boîtier de l'appareil sans contact préalable avec le service du fabricant annule la garantie. En cas de suspicion d'un défaut nécessitant l'ouverture du boîtier, veuillez contacter le service après-vente du fabricant.

| Description de l'erreur        | Causes possibles  | Solution   |
|--------------------------------|---|--|
| L'appareil est instable        | L'appareil a été placé sur une surface irrégulière.   | Placez l'appareil sur une surface plane.   |
|                                | Il y a un objet dérangeant l'équilibre sous le stabilisateur de l'appareil.   | Retirez l'objet dérangeant l'équilibre.  |
|                                | Les stabilisateurs de l'appareil n'ont pas été installés correctement.  | Installez correctement les stabilisateurs de l'appareil. Nivelez les embouts sur le stabilisateur arrière.       |
| La selle ou le guidon vacille  | Les boulons et boutons de la tige de selle ou de la potence du guidon n'ont pas été serrés.   | Serrez les vis et le bouton sur la tige de selle ou de la potence du guidon.                                     |
|                                | Les embouts sur le stabilisateur ne sont pas installés et nivelés correctement.   | Installez correctement le stabilisateur arrière de l'appareil. Nivelez les embouts sur le stabilisateur arrière. |
| Un bruit pendant l'utilisation | Des composants mal serrés.  | Contactez le service après-vente du fabricant.   |
|                                | Lorsque l'appareil fonctionne, il est possible que le mouvement inertiel de la masse du volant d'inertie produise des bruits discrets en raison de la nature de sa structure. Ils n'ont aucun effet sur le fonctionnement de l'équipement. Le |  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | bruit potentiel entendu lors de la rotation des pédales dans le sens inverse est techniquement déterminé et n'entraîne aucune conséquence négative. |  |
| Un bruit et manque de fluidité                    | Des roulements endommagés.  | Contactez le service après-vente du fabricant.   |
| Pas de résistance adéquate pendant l'entraînement | Le câble de l'ordinateur est connecté de manière incorrecte.  | Connectez le fil correctement en suivant les instructions d'installation.  |
|   | La courroie d'entraînement est desserrée.   | Contactez le service après-vente du fabricant.   |
|   | La distance entre le volant d'inertie et les aimants a augmenté.  | Contactez le service après-vente du fabricant.   |
|   | Le régulateur de tension a été endommagé.   | Contactez le service clientèle du fabricant.   |
| ---   | La poignée n'est pas utilisée d'une manière correcte.   | Contactez le service après-vente du fabricant.   |
| E-1   | L'appareil ne reçoit pas de données lorsqu'il mesure la graisse corporelle de l'utilisateur.  | Laissez les deux mains sur les capteurs de pouls pendant la mesure.  |
| E-2   | Erreur du système d'alimentation.   | Contactez le service après-vente du fabricant.   |
| E-4   | L'échelle numérique a été dépassée lors de la saisie de l'âge, de la taille ou du poids de l'utilisateur.   | Lorsque vous introduisez les données de l'utilisateur, entrez les données correspondant à l'échelle.   |
| E-7   | Les câbles reliant la console au vélo se sont débranchés ou ne sont pas correctement connectés.   | Débranchez d'abord la source d'alimentation, puis débranchez les câbles, puis rebranchez les câbles et la source d'alimentation. Si l'erreur se reproduit, répétez la procédure. |

**GARANTIE**

Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de la vente. La garantie sur les biens vendus n'exclut, ne limite ou ne suspend pas de droits de l'Acheteur en vertu de la loi sur les droits des consommateurs.

**CONDITIONS DE GARANTIE**

1. Seuls les défauts cachés causés par la faute du fabricant peuvent faire l'objet d'une réclamation et d'une garantie.
2. Le magasin ou le service respecte la garantie quand le client présente :
  - a. une carte de garantie valide, lisible et correctement remplie avec un cachet de vente et la signature du vendeur,
  - b. une preuve valable de l'achat de l'équipement avec la date de la vente,
  - c. la marchandise réclamée ou une pièce défectueuse.

En cas d'achat à distance, la carte de garantie n'est valable que sur la base de la preuve d'achat (reçu / facture).
3. La réclamation sera traitée dans les 14 jours suivant la notification des défauts par le Client.
4. Les défauts d'usine et les dommages révélés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai n'excédant pas 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au magasin ou au service.
5. En cas de nécessité d'importer des pièces, la période de réparation sous garantie peut être prolongée du temps nécessaire pour les importer, mais pas plus de 40 jours.
6. La garantie ne couvre pas :
  - a. des dommages mécaniques et défauts causés par ceux-ci,
  - b. des dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés, d'un montage et d'un entretien inappropriés,
  - c. des dommages et l'usure des éléments consommables tels que : fils, sangles, éléments en caoutchouc, pédales, poignées en mousse, roues, roulements, rembourrage.
  - d. des opérations d'assemblage et de maintenance, que l'utilisateur est tenu d'effectuer lui-même conformément au mode d'emploi.
7. La garantie ne s'applique pas dans les cas suivants :
  - a. l'expiration de la période de validité,
  - b. les réparations et modifications effectuées par le client lui-même en utilisant des pièces non originales,
  - c. lorsque le défaut résulte d'une installation incorrecte ou du non-respect des principes de bon fonctionnement décrits dans le mode d'emploi,
  - d. une utilisation autre qu'à domicile,
  - e. des dommages causés par le transport.
8. Aucun duplicata de la carte de garantie ne sera délivré.
9. Dans le cadre de la garantie, le client a le droit de demander les types de remèdes suivants, fournis gratuitement :
  - a. la réparation du produit,
  - b. le remplacement du produit,
  - c. la réduction de prix,
  - d. la résiliation du contrat et le remboursement intégral des frais encourus.
10. Pour déposer une réclamation, veuillez :
  - a. Présentez le produit ou sa partie auquel s'applique la garantie.
  - b. Preuve d'achat indiquant le nom et l'adresse du vendeur, la date et le lieu d'achat, le type de produit ou une carte de garantie valide portant le cachet du magasin.
  - c. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
11. En cas de résolution positive de la plainte, l'équipement sera réparé ou remplacé par un nouveau ou le client sera remboursé. Le coût du transport du produit au client est couvert par le service du fabricant.
12. Si la demande de garantie est rejetée, le client recevra une justification détaillée de la décision et, dans les 14 jours suivant la date de notification de la décision, l'équipement sera renvoyé au client à ses frais.

**CARTE DE GARANTIE**

|                  |   |
|------------------|---|
| Nom de l'article | Date de vente   |
| Code EAN         | Cachet et signature du vendeur<br>(Non applicable en cas d'achat à distance.<br>Voir les Conditions de garantie, point 2) |

Informations sur l'équipement acheté et introduit dans le pays par Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovie, Pologne.  
Le poids de l'équipement est indiqué sur l'emballage. Le transfert des équipements usagés vers un point de collecte des déchets permet d'éviter les effets négatifs potentiels sur l'environnement et la santé humaine, qui peuvent se produire en cas de gestion inappropriée des déchets.



L'équipement est destiné à usage à domicile.  
La console a des certificats CE et RoHS. La console est conforme à la norme EN957.

**CET ÉQUIPEMENT N'EST PAS DESTINÉ À UNE UTILISATION COMMERCIALE OU PROFESSIONNELLE. TOUTE UTILISATION CONTRAIRE À L'USAGE PRÉVU DU PRODUIT ET AUX CONDITIONS DE LA GARANTIE ENTRAÎNE L'ANNULATION DE CETTE DERNIÈRE.**

CENTRE DE SERVICE Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec  
FABRICANT Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovie, Pologne P. IVA : 9451972201, KRS /RCS/: 0000390511  
Fabriqué en Chine

**IT Manuale d'uso**

Caro Utente,

Prima di iniziare l'installazione e l'utilizzo del prodotto, leggere attentamente le istruzioni riportate in questo manuale. Questo manuale contiene le importanti informazioni sull'uso sicuro e la manutenzione dell'apparecchiatura. Si consiglia di conservare questo manuale per ogni eventuale necessità di consultazione futura sulla manutenzione o per ordinare i pezzi di ricambio.

**DATI TECNICI**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Alimentazione                   | Alimentatore<br>Input: AC 100-240V<br>Output: 9VDC 1000mA |
| Peso                            | 87,6 kg   |
| Temperatura di funzionamento    | 0°C fino a +40°C  |
| Temperatura di stoccaggio       | -10°C fino a +60°C  |
| Peso massimo dell'utente        | 150 kg  |
| Classe di applicazione          | Classe H  |
| Classe di precisione            | Classe C  |
| Velocità                        | 0,0-99,9 km/h   |
| Norma del prodotto (principale) | EN 20957-1:2013   |
| Uso previsto                    | Ellittica magnetica e elettrica per uso domestico         |

**SICUREZZA**

**AVVERTENZE!** Questo prodotto è stato realizzato per essere usato solamente dagli adulti in conformità con il suo uso previsto. Qualsiasi altro uso può essere pericoloso. Il produttore non può essere ritenuto responsabile dei danni causati da un uso scorretto del dispositivo.

- Il dispositivo è stato progettato e costruito sulla base delle ultime conoscenze in materia di sicurezza. Le parti pericolose che potrebbero potenzialmente rappresentare un rischio di lesioni sono state eliminate o relativamente protette.
- Non sono consentite riparazioni e modifiche fatte senza autorizzazione.
- Controllare il serraggio di viti, bulloni e dadi una volta ogni mese o ogni due mesi.
- Al fine di garantire la sicurezza permanente, controllare e mantenere regolarmente (cioè una volta all'anno) l'attrezzo in un punto vendita specializzato.
- Qualsiasi modifica all'attrezzo che non sia descritta in questo manuale può causare danni o mettere direttamente in pericolo la salute e la vita della persona che si esercita. Le modifiche al dispositivo possono essere effettuate solo dal personale di servizio del produttore o da persone addestrate da quest'ultimo.
- Tutti i dispositivi sono soggetti a una costante attività di innovazione per garantire un'alta qualità. Per questo motivo, il produttore si riserva il diritto di apportare le modifiche tecniche.
- Tutte le domande o i dubbi relativi all'attrezzo devono essere rivolti a un rivenditore specializzato.



**ATTENZIONE! Rispettare le regole generali e le misure di sicurezza per la manipolazione delle apparecchiature elettriche.**

- **Il dispositivo è alimentato con tensione di rete 230V.**
- Tutti i dispositivi elettrici emettono radiazioni elettromagnetiche durante il funzionamento. Se ci sono altri dispositivi che emettono tali radiazioni (es. telefoni cellulari) vicino al sistema di controllo elettronico o al cockpit, alcuni valori (es. frequenza cardiaca) potrebbero risultare distorti.
- **ATTENZIONE!** Non fare mai modifiche all'impianto elettrico da soli. Lasciare tali modifiche a uno specialista.

- **ATTENZIONE!** Assicurarsi di scollegare la spina di alimentazione dalla presa prima di iniziare qualsiasi riparazione, manutenzione o pulizia dell'attrezzo.
- Non utilizzare prolunghes per collegare il dispositivo.
- Se non si utilizza l'attrezzo per un lungo periodo di tempo, scollegare la spina di alimentazione dalla presa.
- Assicurarsi che il cavo elettrico non venga schiacciato e che non presenti il rischio di inciamparvi.

**MESSA A TERRA**

La messa a terra protegge dal rischio di scosse elettriche. Questo dispositivo ha un cavo e una spina con messa a terra. La spina deve essere collegata a una presa di corrente correttamente installata e messa a terra.

**AVVERTENZA! Il collegamento errato del cavo può comportare il rischio di scosse elettriche.**

- Prima di collegare il dispositivo all'alimentazione, assicurarsi che la tensione locale corrisponda al tipo di spina.
- Non modificare la spina se non si adatta alla presa. In questo caso, fare installare un'altra presa da un elettricista qualificato.

**AVVERTENZA!** Le persone che si trovano nelle vicinanze durante l'utilizzo dell'apparecchiatura devono essere avvertite dei possibili pericoli. Fare particolare attenzione in presenza di bambini.

**ATTENZIONE!** Prima di iniziare l'esercizio, consultare il medico per assicurarsi di non avere controindicazioni di salute all'allenamento sul dispositivo. Sulla base del parere dello specialista, si può sviluppare il proprio piano di allenamento. Un programma inadatto o esercizio eccessivo può essere pericoloso per la salute e la vita.

**AVVERTENZA! I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. L'esaurimento durante l'esercizio può provocare lesioni gravi o la morte. Se si sente debole, smetta immediatamente di fare esercizio.**

**AVVERTENZE!** Seguire rigorosamente le istruzioni di formazione contenute in questo manuale

- Quando si sceglie un posto per allenarsi, assicurarsi di mantenere una distanza di sicurezza da possibili ostacoli. Non posizionare l'attrezzo vicino a vie di circolazione (strade, cancelli, passaggi, ecc.).
- Non utilizzare l'attrezzo in prossimità di un muro. La zona di sicurezza è di 2000 mm e larga almeno quanto l'attrezzo.

**AVVERTENZE!** Fare attenzione durante l'installazione dell'unità e non permettere ai bambini di avvicinarsi. Le piccole parti (dadi, bulloni, ecc.) sono utilizzate durante il montaggio e possono essere ingerite da loro.

**RISCHIO RESIDUO**

- Quando la protezione anticaduta non viene utilizzata, o viene utilizzata ma in modo non corretto, c'è un rischio residuo, cioè una caduta di una persona con conseguenti abrasioni, contusioni, fratture o, nel peggiore dei casi, la morte.
- Esiste un rischio residuo di sovraccarico involontario della persona che si esercita a causa di una manipolazione o valutazione errata, così come una trasmissione errata dei dati (a causa di interferenze elettromagnetiche, errori di software, ecc.) Anche la migliore protezione software e hardware non esclude un errore software o hardware e può teoricamente causare un sovraccarico dell'esercitatore.
- Il prodotto è un apparecchio elettrico, quindi non si può escludere una scossa elettrica che può portare alla morte.
- Non si può escludere un rischio residuo di soffocamento.
- I rischi possono essere ridotti seguendo le informazioni sulla sicurezza contenute nelle istruzioni per l'uso.

- Non si può escludere che l'uso non intenzionale o non autorizzato comporti altri rischi non contabilizzati, e che i rischi contabilizzati siano stati stimati in modo errato.

Nell'analisi dei rischi, la valutazione è stata fatta sulla base dello "stato attuale del dispositivo". Sulla base della valutazione e dell'ispezione del prodotto, la probabilità che si verifichi un rischio inaccettabile è molto bassa. Il dispositivo (la sua struttura, il modo di funzionamento e l'uso) non comporta - in condizioni normali - rischi ingiustificati per l'esercitante o per terzi.

#### SEGNI DI MANIPOLAZIONE SULL'IMBALLAGGIO PER IL TRASPORTO



Questo lato in alto.  
Non rovesciare.



Attenzione, fragile.  
Possibili danni.  
Maneggiare con cura..



Proteggere dalle  
cadute.



Riparare dalla pioggia e  
dall'umidità.



Imballaggio  
riciclabile.



Attenzione: prodotto  
pesante

#### UTILIZZO

Prima di iniziare l'allenamento assicurarsi che il dispositivo sia installato correttamente.

- Prima di iniziare il primo allenamento si raccomanda di familiarizzare con tutte le caratteristiche e le possibilità di regolazione del dispositivo.
- L'attrezzo ha i componenti che possono essere soggetti a corrosione. Per questo motivo non si raccomanda di lasciarlo in un ambiente umido. L'attrezzo (specialmente i componenti interni ed elettronici) non deve entrare in contatto con acqua, bevande, sudore ecc.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'allenamento di adulti e non è assolutamente un giocattolo per bambini. Se si permette ai bambini, al proprio rischio, di usare il dispositivo è indispensabile di istruirli nell'uso corretto e di sorvegliarli in ogni momento.
- Questo prodotto non è adatto ad un uso terapeutico.
- Durante il funzionamento del dispositivo si possono sentire i rumori deboli con il movimento inerziale della massa volante della cinghia di trasmissione, che derivano dal tipo di costruzione. Non hanno alcun effetto sul funzionamento dell'attrezzo.
- Le emissioni di rumore con il carico sono più alte che senza carico.
- Prima di iniziare ogni sessione di formazione, verificare la correttezza delle protezioni e dei collegamenti a vite o a spina.
- Durante l'allenamento sul dispositivo, ricordarsi di indossare le calzature adeguate (scarpe sportive).

#### SCHEMA DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 2)

**ATTENZIONE!** È vietato utilizzare le parti provenienti da fonti diverse dal produttore.

#### ELENCO DELLE PARTI

| N.   | DESCRIZIONE                         | QUANTITÀ | N. | DESCRIZIONE                  | QUANTITÀ |
|------|-------------------------------------|----------|----|------------------------------|----------|
| 1    | Telaio principale                   | 1        | 35 | Ghiera in nylon M10          | 2        |
| 2    | Barra di scorrimento                | 1        | 36 | Pedale                       | 2        |
| 3    | Supporto del rullo                  | 2        | 37 | Rondella D8*D30*2            | 4        |
| 4    | Tubo di supporto del manubrio       | 1        | 38 | Vite a croce M6*20           | 10       |
| 5L/R | Barra per il pedale sinistro/destro | 1/1      | 39 | Tappo ovale                  | 4        |
| 6L/R | Braccio inferiore sinistro/destro   | 1/1      | 40 | Alimentazione                | 1        |
| 7L/R | Braccio superiore sinistro/destro   | 1/1      | 41 | Cavo del sensore             | 1        |
| 8    | tappo                               | 2        | 42 | Connettore universale        | 2        |
| 9    | Vite esagonale interna M8*16        | 10       | 43 | Vite esagonale interna M8*25 | 1        |

#### MANUTENZIONE DEL DISPOSITIVO

Mantenere il dispositivo regolarmente. Eseguire le seguenti operazioni almeno ogni 20 ore di funzionamento.

- Controllare le parti mobili del dispositivo. Se non sono sufficientemente lubrificati, usare del grasso per cuscinetti di bicicletta.
- Controllare le condizioni delle parti come dadi e viti. Assicurarsi che siano ben serrate.
- Asciugare il sudore dalla macchina dopo allenamento. Assicurarsi che il monitor non entri in contatto con acqua o umidità.
- Usare solo acqua e sapone per pulire il dispositivo. Non usare detergenti.
- Conservare il dispositivo in un luogo asciutto e caldo.
- Non esporre il dispositivo alla luce diretta del sole.

#### AMBIENTE

Il dispositivo viene spedito in un imballaggio per proteggerlo da possibili danni durante la spedizione. L'imballaggio è materia prima non lavorata e può essere riciclato. Smaltire questi materiali negli appositi contenitori colorati per la raccolta differenziata.

Proteggere l'ambiente e non smaltire le batterie usate con gli altri rifiuti domestici. Restituirli al punto vendita o portarli in un punto di riciclaggio dedicato.

Le apparecchiature elettriche usate (compresi i contatori e gli alimentatori) sono riciclabili - non smaltirle tra i rifiuti domestici perché possono contenere sostanze pericolose per la salute e per l'ambiente. Si prega di aiutare attivamente nella gestione economica delle risorse naturali e proteggere l'ambiente consegnando il dispositivo usato a un punto di raccolta dei materiali riciclabili - i dispositivi elettrici usati.

#### MONTAGGIO

L'unità deve essere installata con cura da un adulto. In caso di dubbio, chiedere l'assistenza di qualcuno con più esperienza in questo campo.

- Prima di iniziare l'installazione, assicurarsi che il kit con il dispositivo contenga tutti i componenti dell'elenco delle parti e che gli eventuali elementi non siano stati danneggiati durante il trasporto. Contattare il rivenditore se mancano delle parti o se ci sono delle contestazioni.
- Consultare i disegni e le spiegazioni e procedere all'installazione nell'ordine indicato nelle istruzioni di installazione.
- Fare attenzione durante il montaggio. Esiste il rischio di lesioni durante l'utilizzo di strumenti e componenti.
- È utile ricordarsi di mantenere un ambiente sicuro. Non disporre gli strumenti ed i componenti in modo caotico. Bisogna ricordarsi che le pellicole e i sacchetti di plastica rappresentano un rischio di soffocamento per i bambini.
- Le parti di montaggio necessarie per un determinato passo delle istruzioni di montaggio sono mostrate nei disegni e nelle spiegazioni. Utilizzare le parti indicate nelle istruzioni di montaggio.
- Durante le prime fasi del montaggio, non serrare le parti al massimo. Farlo dopo averli posizionati tutti e dopo essersi assicurato che siano posizionati correttamente.
- Il produttore si riserva il diritto di preassemblare alcune parti.

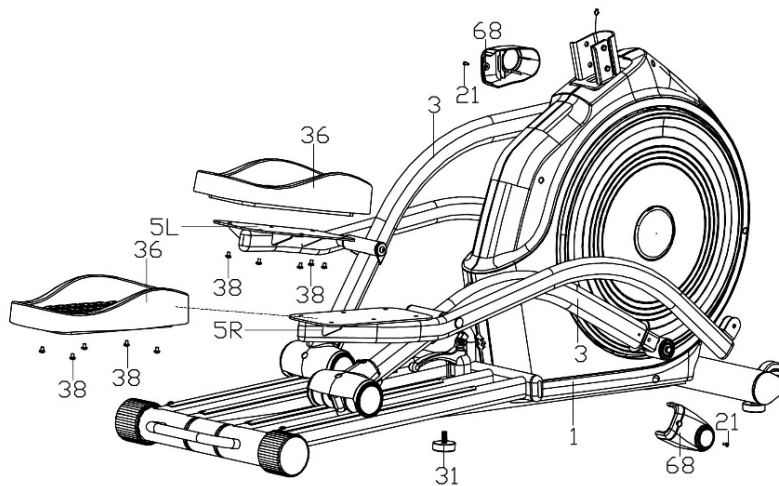
|    |                                    |    |         |   |       |
|----|------------------------------------|----|---------|---|-------|
| 10 | Rondella flessibile D8             | 12 | 44      | Prolunga del cavo del sensore                       | 1     |
| 11 | Grande rondella piatta             | 2  | 45L/R   | Coperchio del supporto del manubrio sinistro/destro | 1/1   |
| 12 | Manicotto in plastica              | 6  | 46      | Vite esagonale M10×67                               | 2     |
| 13 | Vite a croce M6×15                 | 8  | 47      | Vite esagonale M10×25                               | 1     |
| 14 | Barra di scorrimento in alluminio  | 4  | 48      | Rondella flessibile D10                             | 3     |
| 15 | Tappo ovale                        | 2  | 49      | Rondella curva D10×D25×2, R28                       | 1     |
| 16 | Tappo in alluminio                 | 1  | 50      | Rotella   | 2     |
| 17 | Anello                             | 1  | 51      | Tappo esagonale M12                                 | 2     |
| 18 | Anello di immersione               | 1  | 52      | Cavo della frequenza cardiaca                       | 2     |
| 19 | Dado esagonale interno M5×4        | 2  | 53      | Tappo tondo   | 2     |
| 20 | Asse di collegamento               | 1  | 54      | Vite esagonale M8×35                                | 2     |
| 21 | Vite a croce M5×10                 | 3  | 55      | Manicotto   | 2     |
| 22 | Protezione della maniglia          | 1  | 56L/R   | Coperchio della barra per il pedale sinistro/destro | 2/2   |
| 23 | Barra                              | 1  | 57L/R   | Coperchio del braccio inferiore sinistro/destro     | 2/2   |
| 24 | Dado in nylon M5                   | 1  | 58      | Cuscinetto  | 4     |
| 25 | Vite esagonale interna M5×30       | 1  | 59      | Manicotto   | 4     |
| 26 | Vite esagonale interna M8×25       | 1  | 60      | Vite esagonale M8×15                                | 2     |
| 27 | Rondella piatta D8×D16×1,5         | 3  | 61      | Rondella ondulata                                   | 2     |
| 28 | Ghiera in nylon M8                 | 3  | 62      | Vite autofilettante Phillips ST 4,2x1 8             | 15    |
| 29 | Molla compressa                    | 1  | 63      | Computer  | 1     |
| 30 | Spina                              | 1  | 64      | Vite a croce  | 4     |
| 31 | Piedino di livellamento regolabile | 3  | 65a/b/c | Coperchio di supporto del manubrio                  | 1/1/1 |
| 32 | Rondella curva D8×D20×1,5, R20     | 6  | 66      | Barra   | 2     |
| 33 | Vite esagonale interna M10×45      | 2  | 67      | Tappo   | 2     |
| 34 | Rondella piatta D10×D20×2          | 4  | 68      | Coperchio del tubo di collegamento                  | 2     |

## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

**ATTENZIONE!** Durante l'installazione, seguire i passi seguenti e usate gli strumenti forniti con il prodotto.

Preparare uno spazio libero sufficiente per montare la cyclette.

A causa del peso elevato di alcuni componenti, due persone sono raccomandate per il montaggio.



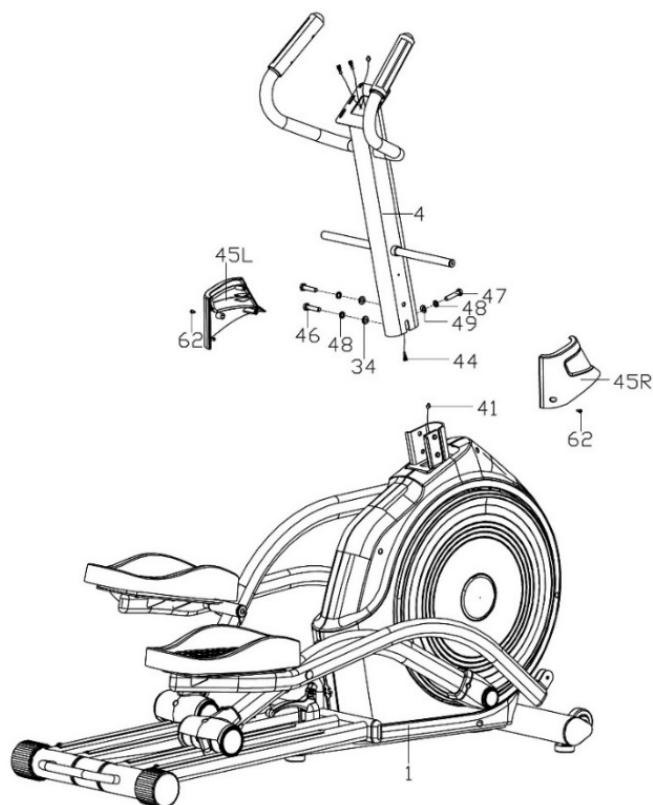
### PASSO 1.

Montare il piedino di livellamento regolabile (31) sul telaio principale (1), quindi fissare entrambi i coperchi dei tubi di collegamento (68) a entrambi i supporti del rullo (3) con viti a croce (21).

Fissare i pedali (36) alle barre per i pedali (5L/R) con le viti a croce (38).

**ATTENZIONE!** Prima di installare gli stabilizzatori, rimuovere le protezioni di trasporto in plastica o cartone, se presenti.



**PASSO 2.**

Collegare prima il cavo del sensore (41) alla prolunga (44).

Montare il piantone dello sterzo (4) sul telaio principale (1) utilizzando i bulloni esagonali (46) (47), le rondelle elastiche (48), le rondelle piane (34) e le rondelle ad arco (49).

Montare quindi i coperchi del piantone dello sterzo destro e sinistro (45L/R) sul telaio principale (1) utilizzando viti autofilettanti (62).

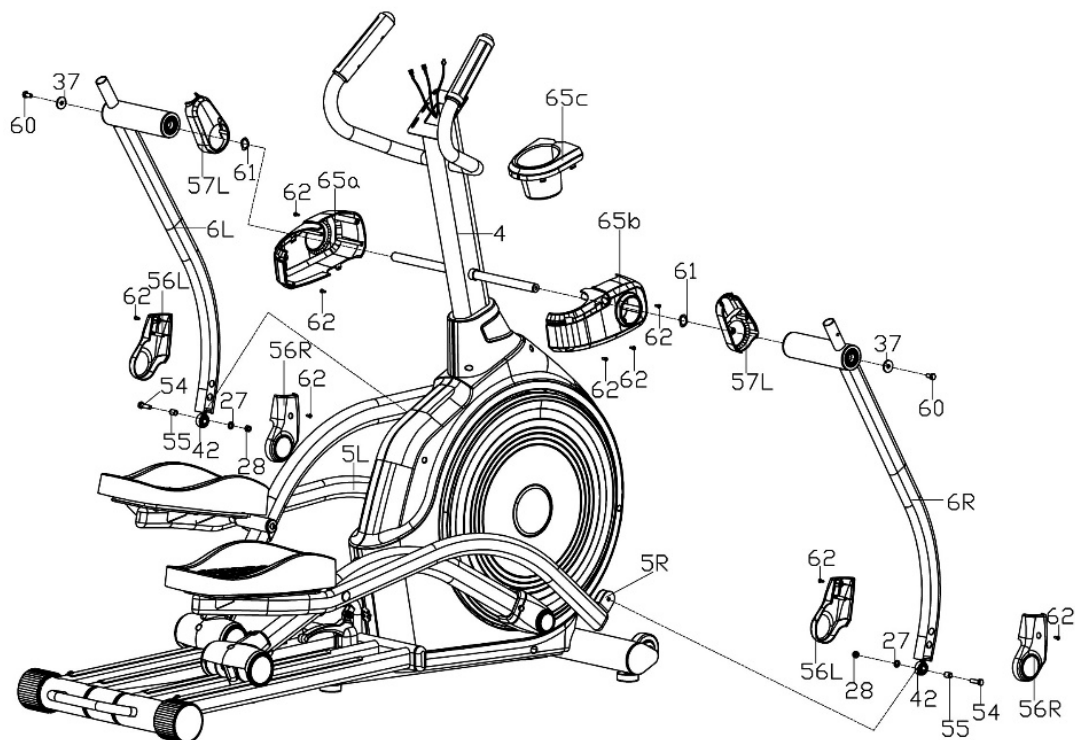
**ATTENZIONE!** Le parti destra e sinistra sono contrassegnate con "R" per la parte destra e "L" per la parte sinistra.

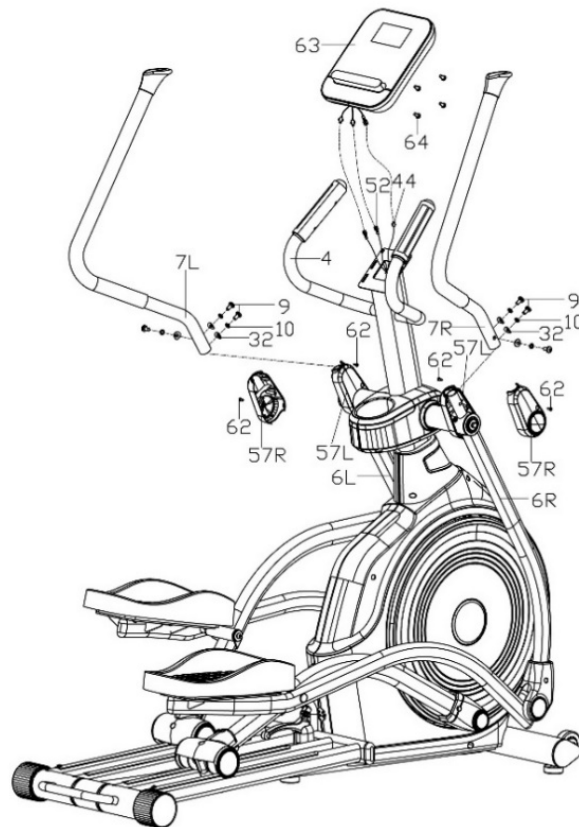
**PASSO 3.**

Installare i bracci inferiori sinistro e destro (6L/R), i coperchi sinistri del braccio inferiore (57L) e tutti e tre i pezzi del coperchio del tubo di supporto del manubrio (65a/b/c) sul tubo di supporto del manubrio (4) usando le viti esagonali (60), le rondelle elastiche (10), le rondelle piatte (37) e le rondelle ondulate (61). Non stringere saldamente per ora.

Collegare i bracci inferiori sinistro e destro (6L/R) alle barre per i pedali sinistra e destra (5L/R) utilizzando le viti esagonali (54), la boccola (55), il connettore universale (42), la rondella piatta (27) e la ghiera in nylon (28). Poi stringere le viti esagonali (60).

Installare le coperture della barra per i pedali (56L/R) su entrambi i bracci inferiori (6L/R) utilizzando le viti autofilettanti (62).





#### PASSO 4.

Montare entrambi i bracci superiori (7L/R) sui bracci inferiori (6L/R) utilizzando le viti esagonali interne (9), le rondelle elastiche (10) e le rondelle curve (32). Quindi avvitare entrambi i pezzi di copertura del braccio inferiore (57L/R) a entrambi i bracci inferiori (6L/R) usando le viti autofilettanti (62).

Collegare i cavi della frequenza cardiaca (52) e la prolunga (44) ai cavi del computer (63), quindi avvitare il computer (63) al tubo di supporto del manubrio (4) utilizzando le viti a croce (64).

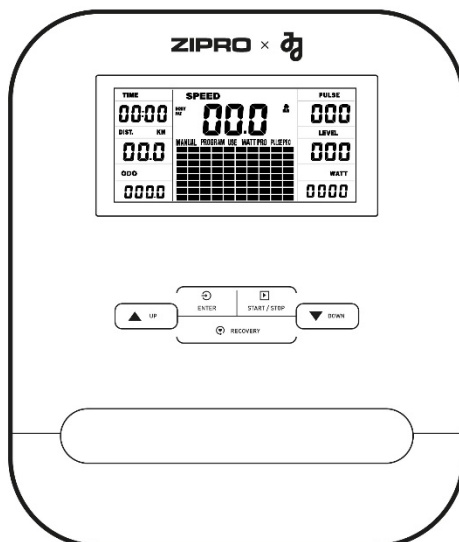
Collegare l'adattatore di alimentazione (40) alla presa di corrente, e posizionare il cavo nella presa di alimentazione sul lato posteriore del telaio principale, come illustrato.

#### IMPOSTAZIONI

Lunghezza del passo

La lunghezza del gradino viene regolata impostando l'angolo delle guide. Sono possibili 3 impostazioni: 5°, 10°, 15°. La leva per modificare l'impostazione si trova sul retro dell'alloggiamento. Per modificare l'impostazione, tenere premuta la maniglia e contemporaneamente alzarla o abbassarla nella posizione desiderata. Rilasciare la maniglia dopo l'impostazione e bloccare le guide. L'altezza correttamente bloccata è indicata da un clic.

ATTENZIONE! fare attenzione quando si cambia l'impostazione. Non toccare le guide o altri componenti durante le operazioni di sollevamento o abbassamento. Non permettere ai bambini di azionare le leve. L'uso improprio delle leve comporta il rischio di incidenti.



#### ISTRUZIONI PER IL COMPUTER ISTRUZIONI PER IL COMPUTER

Si prega di rimuovere la pellicola protettiva dallo schermo del computer prima dell'uso.

#### COMPUTER (MODELLO)

EBIC04PRO

#### ACCENSIONE

Il computer si avvia quando l'alimentazione è collegata. Visualizzerà tutti gli elementi sullo schermo entro 2 secondi.

#### AUTO ON/OFF

Per accendere il computer, premere un pulsante qualsiasi o semplicemente iniziare a pedalare.

Sullo schermo apparirà una freccia in su.

Il computer si spegne automaticamente in assenza di segnali di input per 4 minuti.

#### RESET DEL COMPUTER

Tenere premuto il pulsante **START/STOP** per 2 secondi per resettare il computer.

Tenere premuti i pulsanti **ENTER** e **START/STOP** contemporaneamente per 2 secondi per azzerare completamente il computer e i valori e programmi memorizzati.

#### DESCRIZIONE DEI SINGOLI PULSANTI

- **ENTER** - in modalità STOP serve a confermare la selezione; in modalità START permette di cambiare la visualizzazione della SPEED o del RPM o di commutare automaticamente.
- **START/STOP** - serve per avviare o interrompere un allenamento.
- **UP** - in modalità STOP, quando la matrice a punti lampeggia, serve a cambiare il programma. Quando il valore nella finestra lampeggia, si usa per aumentare il valore attivo. In modalità START consente di aumentare il livello di resistenza (LEVEL).

- **DOWN** - in modalità STOP, quando la matrice a punti lampeggia, serve per modificare il programma. Quando il valore nella finestra lampeggia, serve per diminuire il valore attivo. In modalità START, consente di diminuire il livello di resistenza (LEVEL).
- **RECOVERY**: consente di verificare il livello di forma e di allenamento in base alla velocità con cui la frequenza cardiaca scende dopo l'allenamento. In modalità PULSE RECOVERY, premere per uscire dal programma.

#### FUNZIONI (SPECIFICAZIONE)

|                   |  |                 |
|-------------------|--|-----------------|
| TIME              | Conta il tempo totale dell'esercizio dall'inizio alla fine.<br>Impostazione del tempo target.  | 00:00-99:59 min |
| SPEED             | Visualizza la velocità corrente.   | 0,0-99,9 km/h   |
| LEVEL             | Visualizza il livello di resistenza attuale.   | 1-32            |
| DISTANCE          | Conta la distanza totale dall'inizio alla fine dell'esercizio.<br>Distanza percorsa.   | 0,00-99,90 km   |
| ODO               | Conta la distanza totale percorsa.   | 0,0-999,9 km    |
| CALORIES          | Conta il numero totale di calorie bruciate dall'inizio alla fine dell'esercizio.<br>(La misurazione è approssimativa per confrontare diverse sessioni di esercizio, non può essere utilizzata per il trattamento). | 0,0-999 kcal    |
| RPM               | Visualizza la cadenza (giri al minuto).<br>Rappresentazione in forma grafica - colonna a sinistra dello schermo.   | 0-999 giri/min  |
| PULSE             | Visualizza l'impulso corrente.   | 60-240 BPM      |
| WATT              | Conta il consumo di energia durante l'allenamento.   | 0-999           |
| MANUAL            | Manuale del programma.   |                 |
| PROGRAM P1-P10    | Selezione di uno dei 10 programmi pre-programmati.   |                 |
| USE P11-P15       | Selezione utente U1-U5.<br>Selezione del programma utente.   |                 |
| WATT PRO P16      | Programma controllato WATT.  |                 |
| PULSE PRO P17-P20 | Programma controllato dalla frequenza cardiaca HRC   |                 |
| BODY FAT P21      | Misurazione del grasso corporeo.   |                 |

#### MATRICE

Ci sono 10 colonne di barre di carico e 8 campi in ogni colonna. Ogni colonna rappresenta 3 minuti di allenamento (senza modificare il valore TEMPO) e ogni campo rappresenta 4 livelli di carico.

|          |      |       |       |
|----------|------|-------|-------|
| TIME     | USER | SPEED | PULSE |
| 00:00    |      | 00.0  | 000   |
| DIST. KM |      |       | LEVEL |
| 00.0     |      |       | 000   |
| ODO      |      |       | WATT  |
| 0000     |      |       | 0000  |

#### PROGRAMMA MANUALE

- Con i pulsanti **UP** e **DOWN**, selezionare il programma MANUALE. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione.
- Utilizzare i pulsanti **UP** o **DOWN** per modificare il livello di resistenza (LEVEL). L'impostazione predefinita è il livello 1.
- Impostare il tempo (TIME), la distanza (DISTANCE), le calorie (CALORIES) e le pulsazioni (PULSE) premendo i pulsanti **UP** o **DOWN**. Confermare premendo **ENTER**.
- Avviare l'allenamento premendo il pulsante **START/STOP**.
- Durante l'allenamento, è possibile modificare il livello di intensità (LEVEL) premendo il pulsante **UP** o **DOWN**.
- Interrompere l'allenamento premendo il pulsante **START/STOP**.

|          |        |       |
|----------|--------|-------|
| TIME     | SPEED  | PULSE |
| 0:00     | 0.0    | P     |
| DIST. KM |        | LEVEL |
| 0.0      | MANUAL | 12    |
| ODO      |        | WATT  |
| 0.0      |        | 0     |

#### PROGRAMMA WATT

- Con i pulsanti **UP** e **DOWN** selezionare il programma WATT PRO P16. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione.
- Impostare il tempo (TIME), la distanza (DISTANCE), le calorie (CALORIES) e le pulsazioni (PULSE) premendo i pulsanti **UP** o **DOWN**. Confermare la selezione con il tasto **ENTER**.
- Utilizzare i pulsanti **UP** o **DOWN** per impostare il valore target WATT.
- Iniziare l'allenamento premendo il pulsante **START/STOP**.
- Il sistema regolerà automaticamente il livello di resistenza.
- Interrompere l'allenamento premendo il pulsante **START/STOP**.

|          |       |
|----------|-------|
| TIME     | PULSE |
| 0:00     | P     |
| DIST. KM | LEVEL |
| 0.0      | 8     |
| ODO      | WATT  |
| 0.0      | 100   |

## PROGRAMMA UTENTE

- Selezionare il programma U1-U5 con i tasti **UP** e **DOWN**. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione.
- Utilizzare i pulsanti **UP** o **DOWN** per modificare il livello di resistenza (LEVEL). L'impostazione predefinita è il livello 1.
- Impostare il tempo (TIME), la distanza (DISTANCE), le calorie (CALORIES) e le pulsazioni (PULSE) premendo i pulsanti **UP** o **DOWN**. Confermare la selezione con il tasto **ENTER**.
- Utilizzare i pulsanti **UP** o **DOWN** per impostare il livello di resistenza.
- L'allenamento è suddiviso in 8 fasi, ciascuna simboleggiata da una colonna separata. È possibile regolare il livello di resistenza per ogni colonna.
- Avviare l'allenamento premendo il pulsante **START/STOP**.
- Interrompere l'allenamento premendo il pulsante **START/STOP**.

|                 |         |  |            |
|-----------------|---------|--|------------|
| TIME<br>0:00    | P 11    |  | PULSE<br>P |
| DIST. KM<br>0.0 | USE U 1 |  | LEVEL<br>1 |
| ODO<br>0.0      |         |  | WATT<br>0  |

|                 |         |            |                 |         |            |
|-----------------|---------|------------|-----------------|---------|------------|
| TIME<br>0:00    | P 12    | PULSE<br>P | TIME<br>0:00    | P 13    | PULSE<br>P |
| DIST. KM<br>0.0 | USE U 2 | LEVEL<br>1 | DIST. KM<br>0.0 | USE U 3 | LEVEL<br>1 |
| ODO<br>0.0      |         | WATT<br>0  | ODO<br>0.0      |         | WATT<br>0  |

|                 |         |            |                 |         |            |
|-----------------|---------|------------|-----------------|---------|------------|
| TIME<br>0:00    | P 14    | PULSE<br>P | TIME<br>0:00    | P 15    | PULSE<br>P |
| DIST. KM<br>0.0 | USE U 4 | LEVEL<br>1 | DIST. KM<br>0.0 | USE U 5 | LEVEL<br>1 |
| ODO<br>0.0      |         | WATT<br>0  | ODO<br>0.0      |         | WATT<br>0  |

## PROGRAMMA PREDEFINITO

**P1:** ROTOLAMENTO **P2:** VALLE **P3:** FATBURN **P4:** RAMPA **P5:** MONTAGNA  
**P6:** INTERVALLO **P7:** CARDIO **P8:** RESISTENZA **P9:** PENDENZA **P10:** RALLY

- Con i pulsanti **UP** e **DOWN**, selezionare il programma P01, P02, P03... P10. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione.
- Utilizzare i pulsanti **UP** o **DOWN** per modificare il livello di resistenza (LEVEL). L'impostazione predefinita è il livello 1.
- Impostare il tempo di allenamento (TIME) premendo il tasto **UP** o **DOWN**. Confermare la selezione con il pulsante **ENTER**.
- Avviare l'allenamento premendo il pulsante **START/STOP**.
- Durante l'allenamento, è possibile modificare il livello di intensità (LEVEL) premendo il pulsante **UP** o **DOWN**.
- Interrompere l'allenamento premendo il pulsante **START/STOP**.

|                 |         |            |                 |         |             |
|-----------------|---------|------------|-----------------|---------|-------------|
| TIME<br>0:00    | P 1     | PULSE<br>P | TIME<br>0:00    | P 2     | PULSE<br>P  |
| DIST. KM<br>0.0 | PROGRAM | LEVEL<br>8 | DIST. KM<br>0.0 | PROGRAM | LEVEL<br>24 |
| ODO<br>0.0      |         | WATT<br>0  | ODO<br>0.0      |         | WATT<br>0   |

|                 |         |            |                 |         |            |
|-----------------|---------|------------|-----------------|---------|------------|
| TIME<br>0:00    | P 3     | PULSE<br>P | TIME<br>0:00    | P 4     | PULSE<br>P |
| DIST. KM<br>0.0 | PROGRAM | LEVEL<br>4 | DIST. KM<br>0.0 | PROGRAM | LEVEL<br>8 |
| ODO<br>0.0      |         | WATT<br>0  | ODO<br>0.0      |         | WATT<br>0  |

|                 |         |            |                 |         |            |
|-----------------|---------|------------|-----------------|---------|------------|
| TIME<br>0:00    | P 5     | PULSE<br>P | TIME<br>0:00    | P 6     | PULSE<br>P |
| DIST. KM<br>0.0 | PROGRAM | LEVEL<br>4 | DIST. KM<br>0.0 | PROGRAM | LEVEL<br>8 |
| ODO<br>0.0      |         | WATT<br>0  | ODO<br>0.0      |         | WATT<br>0  |

|                 |         |             |                 |         |             |
|-----------------|---------|-------------|-----------------|---------|-------------|
| TIME<br>0:00    | P 7     | PULSE<br>P  | TIME<br>0:00    | P 8     | PULSE<br>P  |
| DIST. KM<br>0.0 | PROGRAM | LEVEL<br>12 | DIST. KM<br>0.0 | PROGRAM | LEVEL<br>12 |
| ODO<br>0.0      |         | WATT<br>0   | ODO<br>0.0      |         | WATT<br>0   |

|                 |         |            |                 |         |             |
|-----------------|---------|------------|-----------------|---------|-------------|
| TIME<br>0:00    | P 9     | PULSE<br>P | TIME<br>0:00    | P 10    | PULSE<br>P  |
| DIST. KM<br>0.0 | PROGRAM | LEVEL<br>8 | DIST. KM<br>0.0 | PROGRAM | LEVEL<br>12 |
| ODO<br>0.0      |         | WATT<br>0  | ODO<br>0.0      |         | WATT<br>0   |

## PROGRAMMA A FREQUENZA CARDIACA CONTROLLATA HRC

**P17:** 55% **P18:** 75% **P19:** 95%

- Con i pulsanti **UP** e **DOWN**, selezionare il programma PULSE PRO P17-P19. Premere il pulsante **ENTER** per confermare la selezione.
- Impostare il tempo (TIME), la distanza (DISTANCE) e le calorie (CALORIES) premendo i pulsanti **UP** o **DOWN**. Confermare la selezione con il tasto **ENTER**.
- Utilizzare i pulsanti **UP** o **DOWN** per selezionare l'età.
- Avviare l'allenamento premendo il pulsante **START/STOP**.
- Interrompere l'allenamento premendo il pulsante **START/STOP**.

|                   |               |            |                   |               |            |
|-------------------|---------------|------------|-------------------|---------------|------------|
| TIME USER<br>0:00 | P 17          | PULSE<br>P | TIME USER<br>0:00 | P 18          | PULSE<br>P |
| DIST. KM<br>0.0   | PULSE PRO 55% | LEVEL<br>1 | DIST. KM<br>0.0   | PULSE PRO 75% | LEVEL<br>1 |
| ODO<br>0.0        |               | WATT<br>0  | ODO<br>0.0        |               | WATT<br>0  |

|                   |               |             |
|-------------------|---------------|-------------|
| TIME USER<br>0:00 | P 19          | PULSE<br>P  |
| DIST. KM<br>0.0   | PULSE PRO 95% | LEVEL<br>11 |
| ODO<br>0.0        |               | WATT<br>0   |

|                   |           |  |              |
|-------------------|-----------|--|--------------|
| TIME USER<br>0:00 | 35        |  | PULSE<br>138 |
| DIST. KM<br>0.0   | PULSE PRO |  | LEVEL<br>1   |
| ODO<br>0.0        |           |  | WATT<br>0    |

## P20: ♥

- Con i pulsanti **UP** e **DOWN** selezionare il programma PULSE PRO 20. Premere il pulsante **ENTER** per confermare la selezione.
- Impostare il tempo (TIME), la distanza (DISTANCE) e le calorie (CALORIES) premendo i pulsanti **UP** o **DOWN**. Confermare la selezione con il tasto **ENTER**.

- Utilizzare i pulsanti **UP** o **DOWN** per impostare le pulsazioni target desiderate.
- Avviare l'allenamento premendo il pulsante **START/STOP**.
- Interrompere l'allenamento premendo il pulsante **START/STOP**.

**ATTENZIONE!** durante l'esercizio, il valore della frequenza cardiaca dipende dal livello di resistenza e dalla velocità. Il programma PULSE è progettato per garantire che la frequenza cardiaca dell'utente rientri nel valore impostato. Quando il computer rileva che la frequenza cardiaca corrente è superiore al valore impostato, riduce automaticamente il livello di resistenza per rallentare l'esercizio. Se la frequenza cardiaca corrente è inferiore a quella impostata, aumenta la resistenza.

#### BODY FAT

- In modalità **STOP**, premere il pulsante **BODY FAT** per avviare la misurazione del grasso corporeo.
- Impostare i parametri utente (1-8), altezza (cm), sesso, età (anni), peso (kg) premendo i pulsanti **UP** o **DOWN**. Confermare premendo **ENTER**.
- Tenere sempre le mani sui sensori del polso durante la misurazione.
- Dopo 10 secondi, sullo schermo viene visualizzato il valore della massa grassa corporea.
- Premere **START/STOP** per interrompere il test.
- Dopo 10 secondi di inattività, il computer avvia il programma adattato ai risultati del test. Iniziare l'allenamento premendo il pulsante **START/STOP**.

**ATTENZIONE!** se non viene rilevato alcun polsino, il computer visualizzerà un errore ER.2.

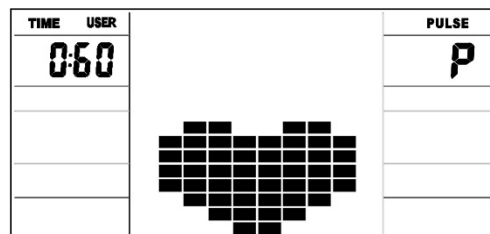


| Genere / età         | Sottopeso | Peso normale | Leggermente in sovrappeso | Sovrappeso | Obesità |
|----------------------|-----------|--------------|---------------------------|------------|---------|
| <b>Uomo ≤ 30</b>     | < 14%     | 14%~20%      | 20.1%~25%                 | 25.1%~35%  | > 35%   |
| <b>Uomo &gt; 30</b>  | < 17%     | 17%~23%      | 23.1%~28%                 | 28.1%~38%  | > 38%   |
| <b>Donna ≤ 30</b>    | < 17%     | 17%~24%      | 24.1%~30%                 | 30.1%~40%  | > 40%   |
| <b>Donna &gt; 30</b> | < 20%     | 20%~27%      | 27.1%~33%                 | 33.1%~43%  | > 43%   |

#### RECOVERY

- Premere il pulsante **RECOVERY** e posizionare le mani sui sensori del polso.
- **ATTENZIONE!** la funzione funziona solo se il computer rileva un impulso.
- Il computer visualizzerà un tempo (TIME) di 1:00 (1 min) sullo schermo e inizierà il conto alla rovescia.
- Non togliere le mani dai sensori di polso durante il conto alla rovescia.
- Al termine del conto alla rovescia, il computer visualizzerà il punteggio nell'intervallo F1-F6. Utilizzare la tabella sottostante per leggere il proprio punteggio.
- Premere nuovamente il pulsante **RECOVERY** per tornare all'inizio.

|           |                |
|-----------|----------------|
| <b>F1</b> | Eccezionale    |
| <b>F2</b> | Molto buono    |
| <b>F3</b> | Buono          |
| <b>F4</b> | Sufficiente    |
| <b>F5</b> | Sotto la media |
| <b>F6</b> | Insufficiente  |



#### IMPOSTARE UN VALORE PER IL CONTEGGIO

- In modalità manuale, selezionare il parametro di cui si vuole ottenere il valore durante l'allenamento: tempo, distanza, calorie.
- Utilizzare i pulsanti **UP** e **DOWN** per impostare i valori del conteggio.
- Il conteggio inizierà premendo il pulsante **START**.

#### PARAMETRI DA CONTARE

- **TEMPO:** Il computer consente di impostare il tempo nell'intervallo di 1-99 minuti (ogni 1 minuto).
- **CALORIE:** Il computer consente di impostare le calorie nell'intervallo di 20-990 kcal (ogni 10 calorie).
- **DISTANZA:** Il computer consente di impostare la distanza nell'intervallo di 1,0-99,9 km (ogni 1 km).

**ALLENAMENTO E LE FASI DI ESERCIZI**

L'uso della macchina vi fornirà molti benefici. Prima di tutto, migliorerà la tua condizione, rafforzerà i tuoi muscoli e, combinato con una dieta adeguata, ti permetterà di bruciare il grasso corporeo in eccesso.

**1. RISCALDAMENTO**

Questa fase migliora la circolazione del sangue in tutto il corpo e prepara i muscoli per un maggiore esercizio. Riduce anche il rischio di sviluppare crampi e di lesioni. Si consiglia di fare alcuni esercizi di stretching come indicato di seguito. Se senti dolore, smetti di esercitarti o riduci la gamma di movimento.

**ALLUNGARE I MUSCOLI INTERNI DELLA COSCIA**

Siediti su una superficie piana con le gambe piegate e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Avvicina le piante dei piedi e portale il più vicino

possibile. Premi delicatamente le ginocchia, puntandole verso il suolo e mantieni questa posizione per 15 secondi.

**ALLUNGARE LE COSCE**

Siediti su una superficie piana. Raddrizza la gamba destra e metti la pianta del piede sinistro sulla coscia destra. Estendi la mano destra verso le dita della gamba destra il più possibile. Mantieni questa posizione per 15 secondi. Ripeti con la gamba sinistra.

**ROTAZIONI DEL CAPO**

Tieni la testa dritta, guardando dritto davanti a te. Senza muovere le braccia, gira la testa a destra e raddrizzala, e poi gira la testa a sinistra e raddrizzala.

**SOLLEVAMENTI DELLE BRACCIA**

Alza il braccio sinistro il più in alto possibile e tienilo così per alcuni secondi. Ripeti l'esercizio con il braccio destro.

**ALLUNGAMENTO DEL TENDINE D'ACHILLE**

In piedi di fronte al muro, stendi la gamba sinistra in avanti e piegala

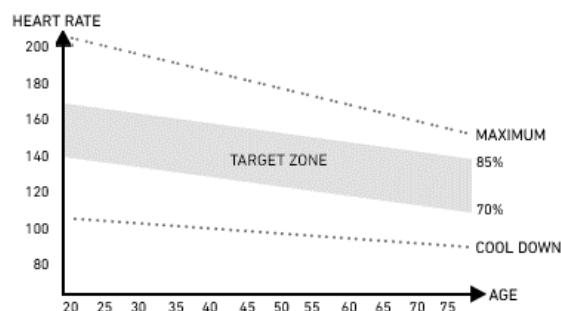
leggermente al ginocchio. Tieni la gamba destra dietro di te, dritta, con il tallone sul pavimento. Tieni entrambi i talloni sul pavimento e premi i fianchi contro il muro. Mantieni questa posizione per 15 secondi. Ripeti l'esercizio con la gamba destra estesa. Ricordati di non inarcare la schiena durante l'esercizio.

**PIEGAMENTI IN AVANTI IN PIEDI**

Stai con i piedi uniti. Fai un piegamento in avanti, cercando di avvicinare il più possibile il petto alle ginocchia. Mantieni questa posizione per 15 secondi. Ricordati di non piegare le ginocchia.

**2. FASE DI ALLENAMENTO**

Questa è la propria fase dell'allenamento. Esercitati al proprio ritmo per raggiungere la frequenza cardiaca appropriata per la tua età come indicato nella tabella.



**3. FASE DI RILASSAMENTO**

Questa fase permette di calmare la circolazione e a rilassare i muscoli. È una ripetizione dei esercizi di riscaldamento. È importante ricordare di non sforzare i muscoli.

**POSSIBILI DANNI E TECNICHE DI RIPARAZIONE**

**ATTENZIONE!** L'apertura dell'involucro del dispositivo senza il previo contatto con il servizio di assistenza del fabbricante invaliderà la garanzia. In caso di sospetto guasto che richieda l'apertura dell'involucro, contattare il servizio di assistenza del fabbricante.

| Descrizione dell'errore                                  | Possibili cause  | Soluzione  |
|--|--|--|
| Il dispositivo traballa                                  | Il dispositivo è stato posto su una superficie irregolare. C'è un oggetto che disturba l'equilibrio sotto lo stabilizzatore del dispositivo.   | Posizionare il dispositivo su una superficie piana. Rimuovere l'oggetto che disturba l'equilibrio.   |
|  | Gli stabilizzatori non sono stati installati correttamente.  | Installare correttamente gli stabilizzatori del dispositivo. Livellare i compensatori sullo stabilizzatore 126is ono126126.                |
|  | I compensatori sullo stabilizzatore non sono installati e livellati correttamente.   | Installare correttamente lo stabilizzatore 126is ono126126 del dispositivo. Livellare i compensatori sullo stabilizzatore 126is ono126126. |
| La sella o il manubrio traballano                        | Le viti e le 126is ono126 del 126is ono del sedile o del manubrio non sono stati serrati.  | Serrare le viti e la manopola del 126is ono del sedile o del manubrio.   |
| Il rumore durante l'uso                                  | I 126is ono126126 non correttamente serrati.<br>Durante il funzionamento del dispositivo si possono sentire i rumori deboli con il movimento inerziale della massa volante, che derivano dal tipo di costruzione. Non hanno alcun effetto sul funzionamento dell'attrezzatura. Il potenziale rumore che si sente quando si girano i pedali nella direzione opposta è tecnicamente determinato e non causa alcuna conseguenza 126is ono126. | Contattare il servizio di assistenza del produttore.   |
| Il rumore e mancanza di fluidità                         | I cuscinetti danneggiati.  | Contattare il servizio di assistenza del produttore.   |
| Mancanza di un'adeguata resistenza durante l'allenamento | Il cavo del computer collegato in modo errato.   | Collegare il cavo correttamente secondo le istruzioni di installazione.  |
|  | La cinghia di trasmissione è allentata.  | Contattare il servizio di assistenza del produttore.   |
|  | La distanza tra il volano e i magneti è aumentata.   | Contattare il servizio di assistenza del produttore.   |
|  | Il regolatore di tensione è stato danneggiato.   | Contattare il servizio 126is ono del del produttore.   |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| --- | La maniglia non è utilizzata correttamente.  | Contattare il servizio 127is on del del produttore.  |
| E-1 | Il dispositivo non riceve dati di input durante la misurazione del grasso corporeo dell'utente.          | Tenere entrambe le mani sui sensori del polso durante la misurazione.  |
| E-2 | Errore del 127is ono di alimentazione.   | Contattare il servizio di assistenza del produttore.   |
| E-4 | La scala numerica è stata superata durante l'introduzione dell'età, dell'altezza o del peso dell'utente. | Introducendo I dati dell'utente, fornire I dati che si comprendono nella scala.  |
| E-7 | I cavi che collegano la 127is ono alla cyclette 127is ono scollegati o non sono collegati correttamente. | Prima scollegare la fonte di alimentazione, poi scollegare I cavi, quindi ricollegare I cavi e la fonte di alimentazione. Se l'errore si ripete, ripetere il processo. |

**GARANZIA**

Il Venditore per conto del Garante concede una garanzia sul territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita. La garanzia per la merce venduta non esclude, limita o sospende i diritti dell'Acquirente ai sensi della Legge sui diritti dei consumatori.

**CONDIZIONI DI GARANZIA**

1. Solo i difetti nascosti causati dalla colpa del produttore sono soggetti a reclamo e garanzia.
2. La garanzia sarà rispettata dal negozio o dal servizio dopo che il cliente avrà presentato:
  - a. una scheda di garanzia valida, leggibile e correttamente compilata con un timbro di vendita e la firma del venditore,
  - b. prova valida di acquisto dell'attrezzo con la data di vendita,
  - c. la merce contestata o una parte difettosa

In caso di acquisto a distanza, la scheda di garanzia è valida solo sulla base della prova d'acquisto (scontrino / fattura).
3. Il reclamo sarà preso in considerazione entro 14 giorni dal momento della denuncia del difetto da parte del Cliente.
4. I difetti di fabbricazione e i danni rilevati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un periodo non superiore a 21 giorni dalla data di consegna della merce al negozio o al servizio.
5. In caso di necessità di importare parti, il periodo di riparazione in garanzia può essere esteso del tempo necessario per importarle, ma non più di 40 giorni.
6. Garanzia non comprende:
  - a. danni meccanici e difetti causati da essi,
  - b. danni e difetti derivanti da un uso e uno stoccaggio improprio e uno stoccaggio, un montaggio e una manutenzione impropri,
  - c. danni e usura dei materiali di consumo come: corde, cinghie, elementi in gomma, pedali, maniglie in spugna, ruote, cuscinetti, tappezzeria.
  - d. attività di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, l'utente è obbligato a svolgere da solo.
7. La garanzia è esclusa nei casi seguenti:
  - a. dopo la data di scadenza,
  - b. riparazioni e modifiche effettuate dal cliente con l'uso di parti non originali,
  - c. quando il difetto deriva da un'installazione errata o dall'inosservanza dei principi di funzionamento corretto descritti nelle istruzioni per l'uso,
  - d. uso non domestico del prodotto,
  - e. danni causati durante il trasporto.
8. Non verranno rilasciati duplicati della scheda di garanzia.
9. In base alla garanzia, il cliente ha il diritto di richiedere i seguenti tipi di rimedi forniti gratuitamente:
  - a. riparazione del prodotto,
  - b. sostituzione del prodotto,
  - c. riduzione di prezzo,
  - d. risoluzione del contratto e rimborso completo dei costi sostenuti.
10. Per fare un reclamo, è necessario:
  - a. Presentare il prodotto o la sua parte a cui si applica la garanzia.
  - b. Una prova di acquisto che indichi il nome e l'indirizzo del venditore, la data e il luogo di acquisto, il tipo di prodotto o una scheda di garanzia valida con il timbro del negozio.
  - c. In caso di consegna di un prodotto sporco, il servizio di assistenza può rifiutare di accettarlo o, a spese del cliente e con il suo consenso scritto, effettuare la pulizia.
11. Se il reclamo viene accettato, l'attrezzo sarà riparato o sostituito con uno nuovo, o il cliente sarà rimborsato. Il costo del trasporto della merce al cliente è coperto dal servizio del produttore.
12. Se la richiesta di garanzia viene respinta, il cliente riceverà una giustificazione dettagliata della decisione presa e l'attrezzo verrà restituito al cliente a sue spese entro 14 giorni dalla comunicazione della decisione.

**SCHEDA DI GARANZIA**

|                    |   |
|--------------------|---|
| Nome dell'articolo | Data di vendita   |
| Codice EAN         | Timbro e firma del venditore<br>(Non applicabile in caso di acquisto a distanza.<br>Vedi le Condizioni di garanzia punto 2) |

Informazioni riguardanti le attrezzature acquistate introdotte nel territorio del paese da Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia.

Il peso del materiale è indicato sull'imballaggio. Consegnare le attrezzature usate a un punto di raccolta dei rifiuti impedisce le potenziali conseguenze negative per l'ambiente e la salute umana, che possono verificarsi nel caso di una gestione inappropriata dei rifiuti.



L'attrezzatura è destinata all'uso domestico. Il computer è certificato CE e RoHS. Il computer è conforme alla norma EN957.

QUESTO APPARECCHIO NON È DESTINATO AD UN USO COMMERCIALE O PROFESSIONALE. QUALSIASI USO CONTRARIO ALL'USO PREVISTO DEL PRODOTTO E AI TERMINI DELLA GARANZIA ANNULLA LA GARANZIA.

CENTRO SERVIZI Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

FABBRICANTE Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia P. IVA: 9451972201, KRS: 0000390511

Fatto in Cina



**ES Manual de uso**

Estimado Usuario,  
Lee este manual antes de iniciar el montaje y el primer uso del dispositivo. Este manual contiene importantes informaciones relativas al uso seguro y mantenimiento del dispositivo. Guarda el manual, para poder consultar las informaciones de mantenimiento o pedir repuestos.

**DATOS TÉCNICOS**

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Alimentación                   | Fuente de alimentación<br>Entrada: AC 100-240V<br>Salida: 9VDC 1000mA |
| Peso                           | 87,6 kg   |
| Temperatura de uso             | 0°C hasta +40°C   |
| Temperatura de almacenamiento  | -10°C hasta +60°C   |
| Peso máximo del usuario        | 150 kg  |
| Clase de uso                   | Clase H   |
| Clase de precisión             | Clase C   |
| Velocidad                      | 0,0-99,9 km/h   |
| Norma del producto (principal) | EN 20957-1:2013   |
| Uso previsto                   | Elíptica electro-magnética para uso doméstico                         |

**SEGURIDAD**

**¡ATENCIÓN!** Este dispositivo puede ser utilizado solamente para fines previstos, esto es para entrenamiento físico de personas adultas. Cualquier otro uso puede ser peligroso. El fabricante no se hace responsable de los daños ocasionados por un uso indebido del dispositivo.

- El dispositivo ha sido diseñado y construido, en base a los conocimientos de seguridad más recientes. Los elementos peligrosos que potencialmente pueden causar riesgo de lesiones, han sido eliminado o protegidos.
- No se permite realizar reparaciones o modificaciones por cuenta propia.
- Una vez al mes o dos meses, comprobar que los tornillos, tirafondos y tuercas están bien apretadas.
- Para garantizar la seguridad plena, realizar regularmente (una vez al año) las tareas de mantenimiento en un centro técnico especializado.
- Todos los cambios del dispositivo no descritos en este manual pueden ser causa de defectos y peligro para la salud y vida del usuario. Solamente el personal autorizado de un taller técnico del fabricante o personas adiestradas por el fabricante, pueden modificar el dispositivo.
- Todos los dispositivos están sujetos a innovaciones, con el fin de garantizar la máxima calidad. Por ello, el fabricante se reserva el derecho de implementar modificaciones técnicas.
- Todas las preguntas o dudas relacionadas con este dispositivo deben dirigirse a la entidad comercial especializada.



**¡ATENCIÓN!** Atenerse a las normas generales y medidas de seguridad aplicables al uso de dispositivos eléctricos.

- **El dispositivo funciona con tensión de red de 230V.**
- Todos los dispositivos eléctricos emitan radiación electromagnética, durante su funcionamiento. La presencia de cualquier dispositivo que emitan tal radiación (por ej.: un teléfono móvil), cerca de los circuitos electrónicos de mando o panel de control puede alterar los valores medidos (por ej.: ritmo cardíaco).
- **¡ATENCIÓN!** No modificar la red eléctrica por medios propios. Encargar tales modificaciones a profesionales.

- **¡ATENCIÓN!** Recuerda que, antes de iniciar cualquier reparación, mantenimiento o limpieza, hay que sacar el conector del enchufe.
- No usar prolongadores para conectar el dispositivo.
- Sacar el conector del enchufe, si el dispositivo no se usará durante más tiempo.
- Prestar atención a que el cable eléctrico no quede aplastado y no cause tropezones.

**TOMA DE TIERRA**

La toma de tierra reduce el riesgo de descargas eléctricas. El dispositivo cuenta con cable y conector con toma de tierra. El conector debe estar conectado a un enchufe de red con toma de tierra.

**¡PELIGRO!** La conexión incorrecta del cable puede generar riesgo de descarga eléctrica.

- Antes de conectar el dispositivo a la red eléctrica, asegurarse de que la tensión local corresponda con tipo de conector.
- No modificar el conector, si no se ajusta al enchufe. En tal, encargar el montaje de otro enchufe a un electricista cualificado.

**¡ATENCIÓN!** Hay que advertir a las personas que permanecen cerca del dispositivo, durante su uso, de posibles riesgos. Guardar especial atención en presencia de niños.

**¡ATENCIÓN!** Antes de empezar a hacer ejercicio, consultar con un médico para constatar que el uso del dispositivo no resulta contraindicado por motivos de salud. Preparar un plan de entrenamiento, basado en la opinión de un especialista. Un programa de ejercicios incorrecto puede ser peligroso para tu salud o vida.

**¡ADVERTENCIA!** El sistema de control de ritmo cardíaco no es preciso. El esfuerzo o cansancio excesivos pueden ocasionar lesiones e incluso la muerte. Si no te sientes bien, interrumpe inmediatamente el ejercicio.

**¡ATENCIÓN!** Atenerse estrictamente a las advertencias relativas al entrenamiento, recogidas en este manual.

- Elegir un lugar seguro para realizar el entrenamiento, a una distancia segura de posibles obstáculos. No colocar el equipo en pasillos, corredores, entradas, puertas, etc.
- Queda prohibido usar el equipo a poca distancia de la pared. La zona de seguridad es de 2000 mm y ese el ancho mínimo del dispositivo.

**¡ATENCIÓN!** Evitar la presencia de niños y procede con extrema cautela, durante el montaje del dispositivo. Durante el montaje, se utilizan piezas pequeñas (tornillos, tuercas, etc.) que los niños pueden tragar.







**RIESGO RESIDUAL**

- Si no se toman medidas protectoras frente a la caída o bien esas medidas son incorrectas, existe riesgo residual de que la caída de la persona cause roces de piel, moratones, roturas o bien, en el peor de los casos, la muerte.
- Existe un riesgo residual de posible sobrecarga del usuario, por un uso incorrecto del dispositivo, estimación incorrecta de capacidad física o transmisión incorrecta de datos (debido a transferencias electromagnéticas, error de software, etc.). Incluso las mejores protecciones de software y equipo no pueden eliminar posible error de software o fallo del equipo que pueden causar una sobrecarga física al usuario.
- El producto es un dispositivo eléctrico, por ello existe riesgo residual de posible descarga eléctrica que pueda causar la muerte.
- No se puede excluir un riesgo residual de asfixia.

- Es posible limitar el riesgo, ateniéndose a las instrucciones de seguridad recogidas en este manual.
- No se puede excluir que el uso incorrecto o indebido genere riesgos no tenidos en cuenta o
- bien no valorados previamente.

El análisis de riesgo se aplica al "estado actual del dispositivo". La valoración y control del producto indican que la probabilidad de aparición de riesgo inadmisibles es muy reducida. El dispositivo (su estructura, forma de funcionamiento y uso) no genera riesgo innecesario para el usuario o terceros, en condiciones normales.

### SÍMBOLOS DE MANEJO EN ENVOLTORIOS DE TRANSPORTE

|   |                                    |   |  |
|---|------------------------------------|---|--|
|  | Este lado hacia arriba. No volcar. |  | Cuidado, frágil. Posibilidad de daños. Proceder con cautela. |
|  | Proteger de impactos.              |  | Proteger de la humedad.                                      |
|  | Envase reciclable..                |  | Atención: producto pesado.                                   |

### MANEJO

Antes de iniciar el entrenamiento, asegurarse que el dispositivo ha sido montado correctamente.

- Antes de iniciar el primer entrenamiento, conocer todas las funciones y posibilidades de ajuste del dispositivo.
- El dispositivo tiene elementos que pueden ser expuesto a la corrosión. Por ello, no se recomienda que el dispositivo permanezca en zona con elevada humedad relativa. Evitar que el dispositivo tenga contacto con agua, bebidas, sudor, etc. (particularmente sus componentes externos y electrónicos).
- El dispositivo está destinado para entrenamiento de adultos.
- No es un juguete para niños. Si permites que los niños usen el dispositivo lo haces por tu cuenta y con plena responsabilidad. Procura instruir a los menores acerca de su funcionamiento y mantén siempre vigilados a los niños.
- El equipo no es apto para fines terapéuticos.
- El funcionamiento del dispositivo puede generar ruidos de baja intensidad, debido al movimiento de la correa y volante inercia. Estos ruidos no afectan el funcionamiento del equipo.
- El nivel de ruido puede ser mayor, si aumenta la intensidad de carga.
- Antes de iniciar el entrenamiento, comprueba el funcionamiento correcto de elementos de seguridad y uniones atornilladas y acoples.
- Usar calzado adecuado, durante el entrenamiento (calzado deportivo).

### MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

Realizar regularmente las tareas de mantenimiento del equipo. Realizar las tareas descritas a continuación, al menos cada 20 horas de trabajo del equipo.

- Controllare le parti mobili del dispositivo. Se non sono sufficientemente lubrificati, usare del grasso per cuscinetti di bicicletta.

### ESQUEMA DE MONTAJE (→ Ver página 2)

**¡ATENCIÓN!** Queda prohibido usar repuestos diferentes a aquellos ofrecidos por el fabricante.

### LISTA DE COMPONENTES

| NÚM. | DESCRIPCIÓN                          | CANTIDAD | NÚM. | DESCRIPCIÓN                 | CANTIDAD |
|------|--------------------------------------|----------|------|-----------------------------|----------|
| 1    | Cuadro principal                     | 1        | 35   | Tapa de nailon M10          | 2        |
| 2    | Carril de guía                       | 1        | 36   | Pedal                       | 2        |
| 3    | Soprote de rodillo                   | 2        | 37   | Arandela D8*D30*2           | 4        |
| 4    | Columna de manillar                  | 1        | 38   | Tirafondo de estrella M6*20 | 10       |
| 5L/R | Biela para pedal izquierdo / derecho | 1/1      | 39   | Tapón ovalado               | 4        |
| 6L/R | Brazo de agarre izquierdo/derecho    | 1/1      | 40   | Fuente de alimentación      | 1        |

- Controllare le condizioni delle parti come dadi e viti. Assicurarsi che siano ben serrate.
- Asciugare il sudore dalla macchina dopo ogni allenamento. Assicurarsi che il monitor non entri in contatto con acqua o umidità.
- Usare solo acqua e sapone per pulire il dispositivo. Non usare detergenti.
- Conservare il dispositivo in un luogo asciutto e caldo.
- Non esporre il dispositivo alla luce diretta del sole.
- Limpiar el dispositivo solamente con agua y jabón. No usar productos de limpieza.
- Guardar el dispositivo en lugar seco y con temperatura estable.
- No exponer directamente a la luz solar.

### MEDIO AMBIENTE

El dispositivo se suministra en embalaje que lo protege de eventuales daños durante el transporte. Los materiales de embalaje pueden reciclarse. Desechar estos materiales en los recipientes correspondientes a la recogida selectiva de basura.

Protege el medio ambiente y no tires las pilas gastadas al cubo de basura en tu casa. Entrega las pilas en el lugar de compra o al punto de recogida selectiva de basuras.

Los equipos eléctricos desgastados (incluyendo fuente de alimentación, ordenador, pantalla) pueden ser fuente de recursos obtenidos del reciclaje - no se pueden desechar junto con desperdicios comunes, ya que pueden contener sustancias peligrosas para el ser humano o medio ambiente. Por favor, contribuye activamente en la gestión responsable y sostenible de los recursos y ayuda a proteger el medio ambiente, entregando los equipos eléctricos y electrónicos obsoletos en los puntos de recogida selectiva, según la normativa local aplicable.

### MONTAJE

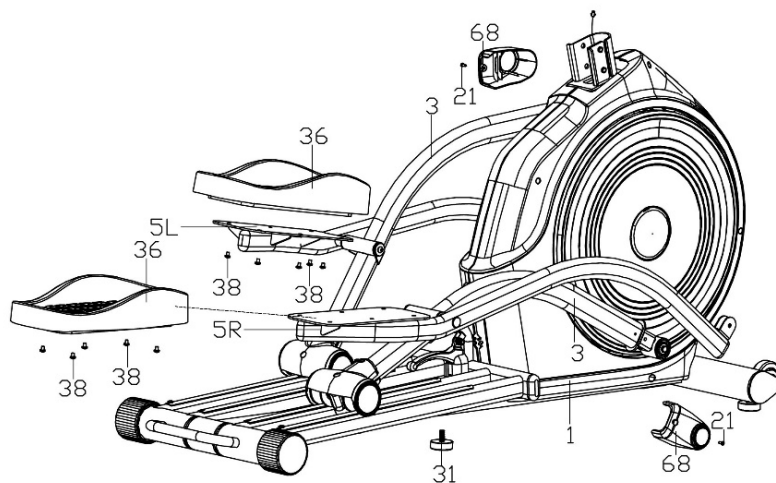
El dispositivo debe ser montado con cuidado y por un adulto. En caso de dudas, recurrir a la ayuda de una persona con experiencia en este campo.

- Antes de iniciar el montaje, asegurarse de que el conjunto incluye todos los elementos indicados en la lista, comprobar que los elementos no han sufrido daños durante el transporte. Si faltan elementos o tienes alguna reserva, ponte en contacto con el vendedor.
- Leer el manual, familiarizarse con las imágenes y aclaraciones, realizar el montaje siguiendo el orden indicado en el manual.
- Proceder con cautela, durante el montaje. Existe riesgo de sufrir lesiones o heridas, durante el uso de herramientas y elementos.
- Crear un entorno seguro, para realizar el montaje. No esparcir caóticamente las herramientas y elementos de montaje. Recuerda que las películas plásticas y las bolsas de plástico generan riesgo de asfixia para los niños.
- Los elementos de montaje necesarios para realizar cada paso del manual se presentan en imágenes y aclaraciones. Usar los elementos indicados en el manual de montaje.
- Durante las primeras etapas de montaje, no enroscar tornillos a tope. Apretar todos los elementos y tornillos, una vez constatado tu montaje correcto.
- El fabricante se reserva el derecho a realizar un montaje preliminar de algunos elementos.

|      |                                    |     |         |  |       |
|------|------------------------------------|-----|---------|--|-------|
| 7L/R | Agarre izquierdo / derecho         | 1/1 | 41      | Cable del sensor                                       | 1     |
| 8    | Tapón                              | 2   | 42      | Acople universal                                       | 2     |
| 9    | Tornillo hexagonal interior M8*16  | 10  | 43      | Tornillo hexagonal interior M8*25                      | 1     |
| 10   | Arandela de resorte D8             | 12  | 44      | Prolongador para cable del sensor                      | 1     |
| 11   | Arandela plana grande              | 2   | 45L/R   | Revestimiento de columna de manillar izquierdo/derecho | 1/1   |
| 12   | Cilindro de plástico               | 6   | 46      | Tornillo hexagonal M10*67                              | 2     |
| 13   | Tirafondo de estrella M6*15        | 8   | 47      | Tornillo hexagonal M10*25                              | 1     |
| 14   | Raíl de aluminio                   | 4   | 48      | Arandela de resorte D10                                | 3     |
| 15   | Tapón ovalado                      | 2   | 49      | Arandela de arco D10*D25*2, R28                        | 1     |
| 16   | Tapón de aluminio                  | 1   | 50      | Rueda  | 2     |
| 17   | Anillo                             | 1   | 51      | Tapa hexagonal M12                                     | 2     |
| 18   | Anillo inmersión                   | 1   | 52      | Cable de medición de ritmo cardíaco                    | 2     |
| 19   | Tuerca hexagonal interior M5*4     | 2   | 53      | Tapón redondo  | 2     |
| 20   | Eje conector                       | 1   | 54      | Tornillo hexagonal M8*35                               | 2     |
| 21   | Tirafondo de estrella M5*10        | 3   | 55      | Cilindro   | 2     |
| 22   | Revestimiento del agarre           | 1   | 56L/R   | Tapa de biela de pedal izquierdo/derecho               | 2/2   |
| 23   | Agarre                             | 1   | 57L/R   | Tapa de brazo de manilla izquierda / derecha           | 2/2   |
| 24   | Tuerca de nailon M5                | 1   | 58      | Rodamiento   | 4     |
| 25   | Tornillo hexagonal interior M5*30  | 1   | 59      | Cilindro   | 4     |
| 26   | Tornillo hexagonal interior M8*25  | 1   | 60      | Tornillo hexagonal M8*15                               | 2     |
| 27   | Arandela plana D8*D16*1,5          | 3   | 61      | Arandela ondulada                                      | 2     |
| 28   | Tapa de nailon M8                  | 3   | 62      | Tornillo autoroscante Phillips ST 4,2x1 8              | 15    |
| 29   | Muelle comprimido                  | 1   | 63      | Ordenador  | 1     |
| 30   | Conector                           | 1   | 64      | Tirafondo de estrella                                  | 4     |
| 31   | Pata niveladora ajustable          | 3   | 65a/b/c | Revestimiento de columna de manillar                   | 1/1/1 |
| 32   | Arandela de arco D8*D20*1,5, R20   | 6   | 66      | Agarre   | 2     |
| 33   | Tornillo hexagonal interior M10*45 | 2   | 67      | Tapón  | 2     |
| 34   | Arandela plana D10*D20*2           | 4   | 68      | Revestimiento de tubo conector                         | 2     |

#### MANUAL DE INSTALADOR

**¡ATENCIÓN!** Durante el montaje, seguir los pasos indicados y usar herramientas incluidas en el conjunto. Preparar espacio libre suficiente para montaje del dispositivo. Teniendo en cuenta el peso de algunos elementos, se recomienda que el montaje sea realizado por dos personas.

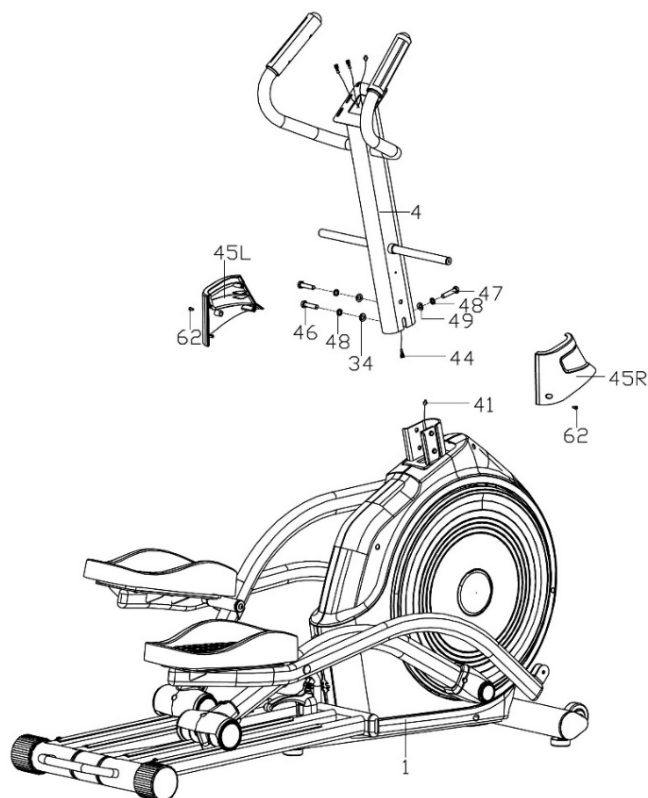


#### PASO 1.

Montar la pata niveladora ajustable (31) al cuadro principal (1), seguidamente, colocar ambos revestimientos de tubo conector (68) sobre ambos soportes de rodillo (3) fijándolos con tirafondos de estrella (21).

Fijar pedales (36) a las bielas de pedales (5L/R), usando tornillos de estrella (38).

**¡ATENCIÓN!** Antes de montar, quitar elementos protectores de plástico y cartón, si hay.



**PASO 2.**

Conecte primero el cable del sensor (41) al cable de prolongación (44).

Monte la columna de dirección (4) en el bastidor principal (1) utilizando tornillos hexagonales (46) (47), arandelas elásticas (48), arandelas planas (34) y arandelas de arco (49).

A continuación, monte las tapas izquierda y derecha de la columna de dirección (45L/R) en el bastidor principal (1) utilizando tornillos autorroscantes (62).

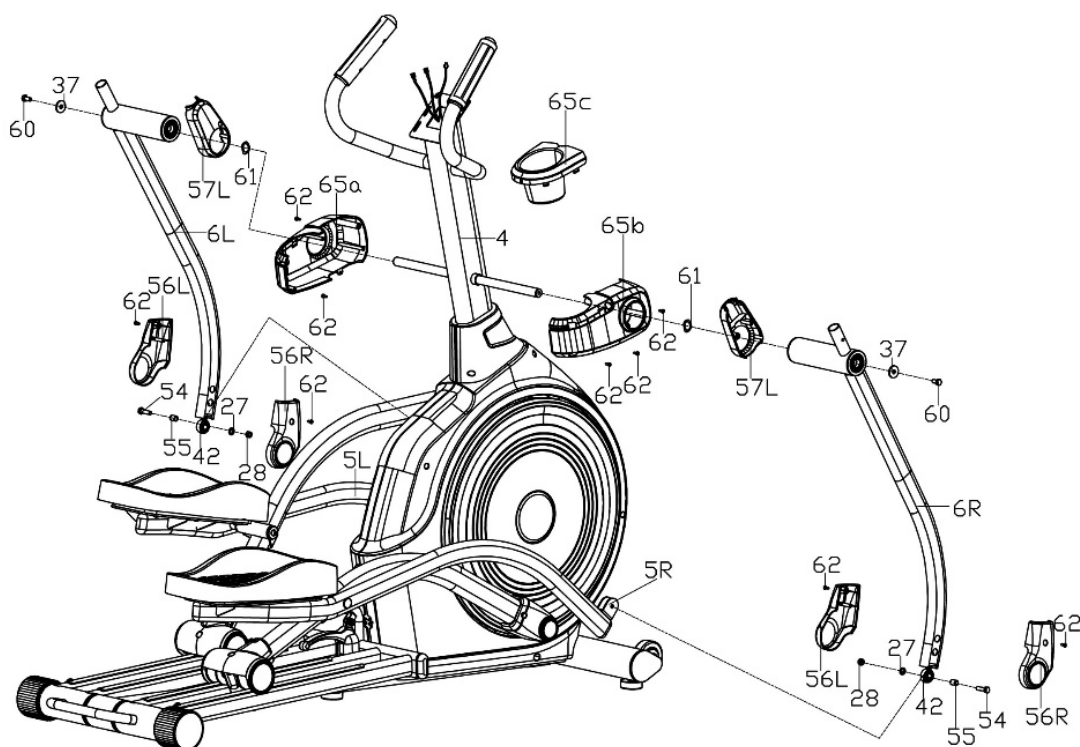
**¡ATENCIÓN!** Las partes izquierda y derecha están marcadas con "R" para la parte derecha y "L" para la parte izquierda.

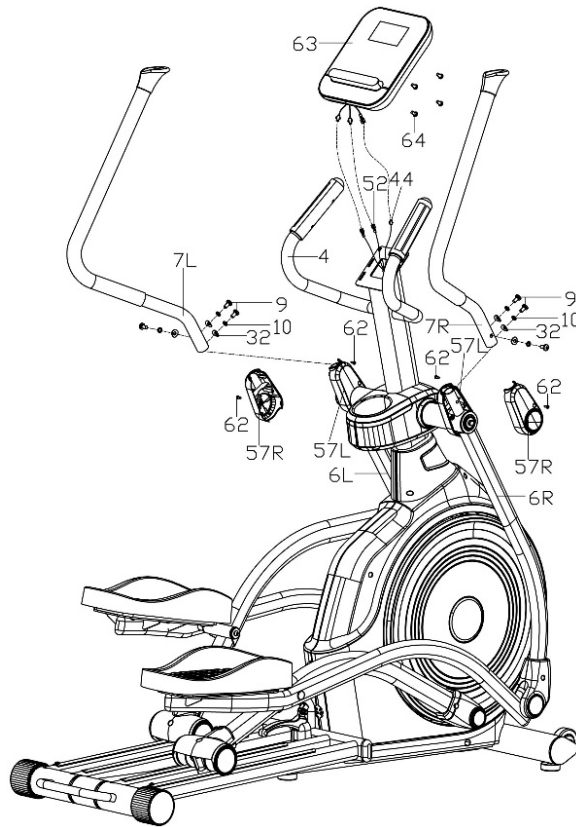
**PASO 3.**

Montar brazo derecho e izquierdo del manillar (6L/R), revestimiento izquierdo del brazo de manillar (57L) y los tres elementos de revestimiento de columna de manillar (65a/b/c) en la columna del manillar (4), usando tornillos hexagonales (60), arandelas de resorte (10), arandelas planas (37) y arandelas onduladas (61). No apretar a tope.

Conectar el brazo derecho e izquierdo del manillar (6L/R) con biela derecha e izquierda de pedales (5L/R) mediante tornillos hexagonales (54), cilindro (55), acople universal (42), arandela plana (27) y tapa de nailon (28). Seguidamente, apretar los tornillos hexagonales (60).

Montar tapas de bielas de pedales (56L/R) en ambos brazos del manillar (6L/R) usando tornillos autorroscantes (62).



**PASO 4.**

Montar ambos manillares (7L/R) sobre brazos de manillares (6L/R) usando tornillos hexagonales interiores (9), arandelas de resorte (10) y arandelas de arco (32). Seguidamente, enroscar ambos elementos de tapa de brazo de manillar (57L/R) a ambos brazos del manillar (6L/R), usando tornillos autoroscantes (62).

Conectar cables de medición de ritmo cardíaco (52) y prolongador (44) a los cables del ordenador (63), seguidamente fijar el ordenador (63) a la columna del manillar (4) usando tirafondos de estrella (64).

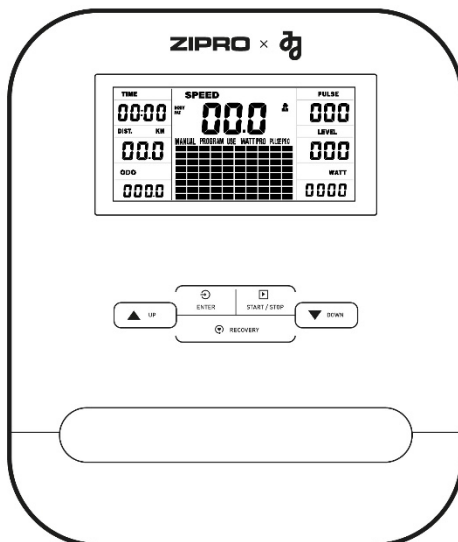
Conectar la fuente de alimentación (40) a la corriente, enchufar el cable en acople de alimentación, en parte posterior del cuadro principal, según se indica en imagen.

**AJUSTES**

## Longitud del paso

La longitud de los peldaños se ajusta mediante el ángulo de los carriles guía. Son posibles 3 ajustes: 5°, 10°, 15°. La palanca para cambiar el ajuste se encuentra en la parte posterior de la carcasa. Para cambiar la posición, mantenga pulsada la palanca mientras la eleva o la baja hasta la posición deseada. Suelte la palanca después de ajustar y bloquear los rieles. La altura correctamente bloqueada se indica mediante un clic.

¡ATENCIÓN! Tenga cuidado al modificar el ajuste. No toque los raíles ni otros componentes al subir o bajar. No permita que los niños accionen las palancas. Un manejo inadecuado puede provocar accidentes.

**MANUAL DE USO DEL ORDENADOR**

Antes de usar, quitar el plástico protector de la pantalla.

**ORDENADOR (MODELO)**

EBIC04PRO

**ACTIVACIÓN**

El ordenador se pone en marcha, después de conectar la alimentación.

En 2 segundos, mostrará todos los elementos en pantalla.

**AUTO ON/OFF**

El ordenador se activa, cuando se pone en marcha el volante de inercia o bien, cuando se pulsa cualquier botón. En la pantalla aparecerá una flecha hacia arriba.

El ordenador se apagará automáticamente, después de 4 minutos de inactividad.

**REINICIO DEL ORDENADOR**

Mantenga pulsado el botón **START/STOP** durante 2 segundos para reiniciar el ordenador.

Mantenga pulsados los botones **ENTER** y **START/STOP** simultáneamente durante 2 segundos para reiniciar completamente el ordenador y los valores y programas almacenados.

**DESCRIPCIÓN DE BOTONES**

- **ENTER** - en modo STOP se utiliza para confirmar la selección; en modo START permite cambiar la indicación de SPEED o RPM o conmutar automáticamente.
- **START/STOP** - se utiliza para iniciar o detener un entrenamiento.

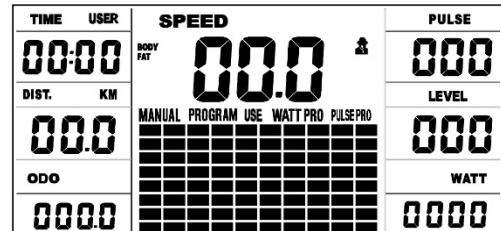
- **UP** - en modo STOP cuando la matriz de puntos parpadea, se utiliza para cambiar el programa. Cuando el valor de la ventana parpadea, se utiliza para En modo START permite aumentar el nivel de resistencia (LEVEL).
- **DOWN** - en modo STOP cuando la matriz de puntos parpadea, se utiliza para cambiar el programa. Cuando el valor de la ventana parpadea, se utiliza para disminuir el valor activo. En modo START, permite disminuir el nivel de resistencia (LEVEL).
- **RECOVERY**- le permite comprobar su forma física y su nivel de entrenamiento en función de la velocidad a la que desciende su frecuencia cardíaca después del entrenamiento. En el modo PULSE RECOVERY, pulse para salir del programa.

### FUNCIONES (ESPECIFICACIÓN)

|                   |   |                 |
|-------------------|---|-----------------|
| TIME              | Cuenta el tiempo total de ejercicio desde el principio hasta el final.<br>Establece el tiempo objetivo.   | 00:00-99:59 min |
| SPEED             | Muestra la velocidad actual.  | 0,0-99,9 km/h   |
| LEVEL             | Muestra el nivel de resistencia actual.   | 1-32            |
| DISTANCE          | Cuenta la distancia total desde el inicio hasta el final del ejercicio.<br>Distancia recorrida.   | 0,00-99,90 km   |
| ODO               | Cuenta la distancia total recorrida.  | 0,0-999,9 km    |
| CALORIES          | Cuenta el número total de calorías quemadas desde el inicio hasta el final del ejercicio.<br>(La medición es aproximada para comparar diferentes sesiones de ejercicio, no puede utilizarse para el tratamiento). | 0,0-999 kcal    |
| RPM               | Muestra la cadencia (revoluciones por minuto).<br>Representación en forma gráfica - columna a la izquierda de la pantalla.  | 0-999 rpm       |
| PULSE             | Muestra el pulso actual.  | 60-240 BPM      |
| WATT              | Cuenta el consumo de energía durante el entrenamiento.  | 0-999           |
| MANUAL            | Manual del programa.  |                 |
| PROGRAM P1-P10    | Selección de uno de los 10 programas preprogramados.  |                 |
| USE P11-P15       | Selección de usuario U1-U5.<br>Selección de programa de usuario.  |                 |
| WATT PRO P16      | Programa controlado por WATT.   |                 |
| PULSE PRO P17-P20 | Programa de frecuencia cardíaca controlada HRC.   |                 |
| BODY FAT P21      | Medida de la grasa corporal.  |                 |

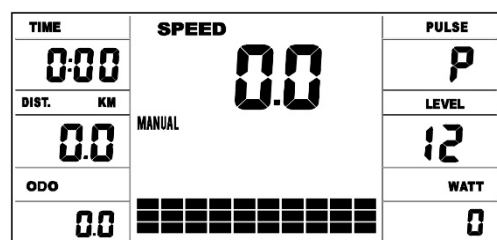
### MATRIZ

Hay 10 columnas de barras de carga y 8 campos en cada columna. Cada columna representa 3 minutos de entrenamiento (sin cambiar el valor de TIME) y cada campo representa 4 niveles de carga.



### PROGRAMA MANUAL

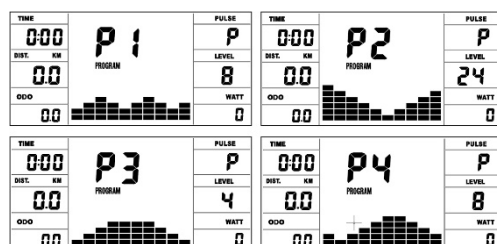
- Con las teclas **UP** y **DOWN** seleccione el programa MANUAL. Pulse el botón **ENTER** para confirmar la selección.
- Utilice los botones **UP** o **DOWN** para cambiar el nivel de resistencia (LEVEL). El ajuste por defecto es el nivel 1.
- Ajuste el tiempo (TIME), la distancia (DISTANCE), las calorías (CALORIES) y el pulso (PULSE) pulsando los botones **UP** o **DOWN**. Confirme pulsando **ENTER**.
- 3. Inicie el entrenamiento pulsando el botón **START/STOP**.
- Durante el entrenamiento, puede cambiar el nivel de intensidad (LEVEL) pulsando los botones **UP** o **DOWN**.
- Detenga el entrenamiento pulsando el botón **START/STOP**.



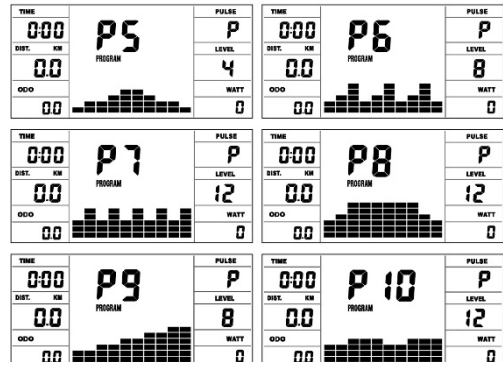
### PROGRAMA PREDEFINIDO

**P1:** RODADURA **P2:**VALLE **P3:** QUEMAGRASAS **P4:**RAMPA **P5:**MONTAÑA  
**P6:** INTERVALO **P7:**CARDIO **P8:**RESISTENCIA **P9:**PENDIENTE **P10:**RALLY

- Utilice los botones **UP** y **DOWN** para seleccionar el programa P01, P02, P03... P10. Pulse el botón **ENTER** para confirmar la selección.
- Utilice los botones **UP** o **DOWN** para cambiar el nivel de resistencia (LEVEL). El ajuste por defecto es el nivel 1.
- Ajuste el tiempo de entrenamiento (TIME) pulsando los botones **UP** o **DOWN**. Confirme su selección con el botón **ENTER**.
- Inicie el entrenamiento pulsando el botón **START/STOP**.

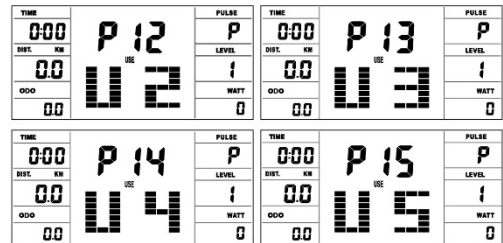
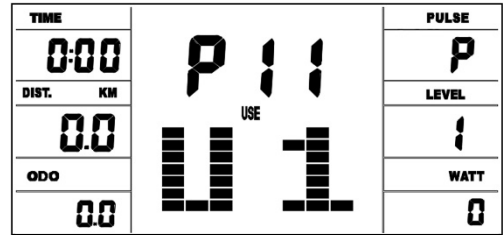


- Durante el entrenamiento, puede cambiar el nivel de intensidad ( LEVEL) pulsando los botones **UP** o **DOWN**.
- Detenga el entrenamiento pulsando el botón **START/STOP**.



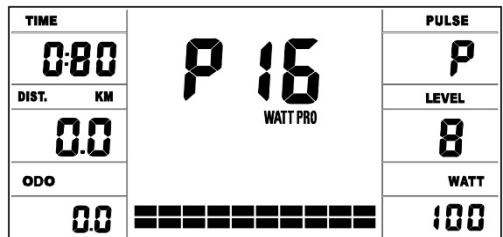
#### PROGRAMA DE USUARIO

- Utilice los botones **UP** y **DOWN** para seleccionar el programa U1-U5. Pulse el botón **ENTER** para confirmar la selección.
- Utilice los botones **UP** o **DOWN** para cambiar el nivel de resistencia (LEVEL). El ajuste por defecto es el nivel 1.
- Ajuste el tiempo (TIME), la distancia (DISTANCE), las calorías (CALORIES) y el pulso (PULSE) pulsando los botones **UP** o **DOWN**. Confirme su selección con el botón **ENTER**.
- Utilice los botones **UP** o **DOWN** para ajustar el nivel de resistencia.
- El entrenamiento se divide en 8 etapas, cada una simbolizada por una columna separada. Puede ajustar el nivel de carga para cada columna.
- Inicie el entrenamiento pulsando el botón **START/STOP**.
- Detenga el entrenamiento pulsando el botón **START/STOP**.



#### PROGRAMA WATT

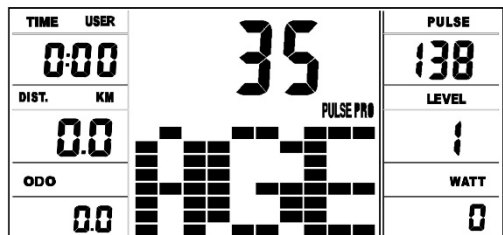
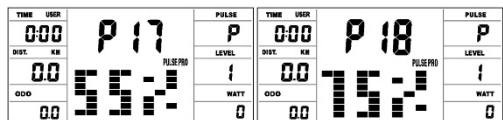
- Seleccione con las teclas **UP** y **DOWN** el programa WATT PRO P16. Pulse el botón **ENTER** para confirmar la selección.
- Ajuste el tiempo (TIME), la distancia (DISTANCE), las calorías (CALORIES) y el pulso (PULSE) pulsando los botones **UP** o **DOWN**. Confirme la selección con el botón **ENTER**.
- Utilice los botones **UP** o **DOWN** para ajustar el valor objetivo de WATT.
- Inicie su entrenamiento pulsando el botón **START/STOP**.
- El sistema ajustará automáticamente el nivel de resistencia.
- Detenga el entrenamiento pulsando el botón **START/STOP**.



#### HRC PROGRAMA DE FRECUENCIA CARDIACA CONTROLADA

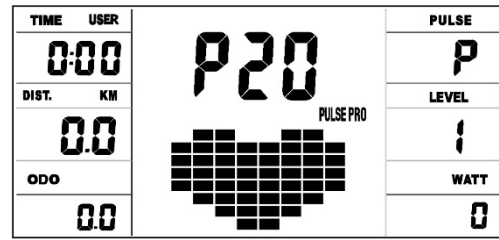
**P17:** 55% **P18:** 75% **P19:** 95%.

- Utilice los botones **UP** y **DOWN** para seleccionar el programa PULSE PRO P17-P19. Pulse el botón **ENTER** para confirmar la selección.
- Ajuste el tiempo (TIME), la distancia (DISTANCE) y las calorías (CALORIES) pulsando los botones **UP** o **DOWN**. Confirme su selección con el botón **ENTER**.
- Utilice los botones **UP** o **DOWN** para seleccionar su edad.
- Inicie su entrenamiento pulsando el botón **START/STOP**.
- Detenga el entrenamiento pulsando el botón **START/STOP**.



### P20: ♥

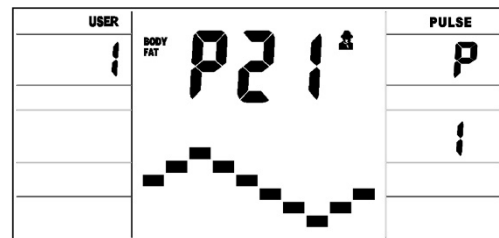
- Con los botones **UP** y **DOWN**, seleccione el programa PULSE PRO 20. Pulse el botón **ENTER** para confirmar la selección.
- Ajuste el tiempo (TIME), la distancia (DISTANCE) y las calorías (CALORIES) pulsando los botones **UP** o **DOWN**. Confirme la selección con el botón **ENTER**.
- Utilice los botones **UP** o **DOWN** para ajustar el pulso deseado.
- Inicie su entrenamiento pulsando el botón **START/STOP**.
- Detenga el entrenamiento pulsando el botón **START/STOP**.



**¡ATENCIÓN!** Durante el ejercicio, el valor de su frecuencia cardíaca depende del nivel de resistencia y de la velocidad. El programa PULSE está diseñado para garantizar que la frecuencia cardíaca del usuario esté dentro del valor establecido. Cuando el ordenador detecta que la frecuencia cardíaca actual es superior al valor establecido, reducirá automáticamente el nivel de resistencia para ralentizar el ejercicio. Si la frecuencia cardíaca actual es inferior a la establecida, aumentará la resistencia.

### BODY FAT

- En el modo **STOP**, pulse el botón **BODY FAT** para empezar a medir la grasa corporal.
- Ajuste los parámetros de usuario (1-8), altura (cm), sexo, edad (años), peso (kg) pulsando el botón **UP** o **DOWN**. Confirme pulsando **ENTER**.
- Mantenga las manos en los sensores de pulso en todo momento durante la medición.
- Transcurridos 10 segundos, aparecerá en pantalla el valor de BODY FAT.
- Pulse **START/STOP** para detener la prueba.
- Tras 10 segundos de inactividad, el ordenador iniciará el programa adaptado a los resultados de la prueba. Inicie su entrenamiento pulsando el botón **START/STOP**.



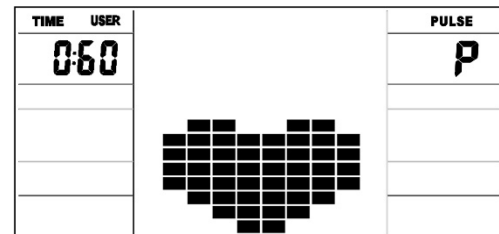
**¡ATENCIÓN!** Si no se detecta ningún pulso, el ordenador mostrará un error ER.2

| Sexo / edad | Bajo peso | Peso normal | Ligero sobrepeso | Sobrepeso | Obesidad |
|-------------|-----------|-------------|------------------|-----------|----------|
| Hombre ≤ 30 | < 14%     | 14%~20%     | 20.1%~25%        | 25.1%~35% | > 35%    |
| Hombre > 30 | < 17%     | 17%~23%     | 23.1%~28%        | 28.1%~38% | > 38%    |
| Mujer ≤ 30  | < 17%     | 17%~24%     | 24.1%~30%        | 30.1%~40% | > 40%    |
| Mujer > 30  | < 20%     | 20%~27%     | 27.1%~33%        | 33.1%~43% | > 43%    |

### RECOVERY

- Pulse el botón **RECOVERY** y coloque las manos sobre los sensores de pulso.
- **¡ATENCIÓN!** La función sólo funcionará si el computador detecta un pulso.
- La computadora mostrará un tiempo (TIME) de 1:00 (1 min) en la pantalla y comenzará la cuenta atrás.
- No retire las manos de los sensores de pulso durante la cuenta atrás.
- Cuando finalice la cuenta atrás, el ordenador mostrará su puntuación en el intervalo F1-F6. Utilice la tabla siguiente para leer su puntuación.
- Pulse de nuevo el botón **RECOVERY** para volver al principio.

|    |                     |
|----|---------------------|
| F1 | Excelente           |
| F2 | Muy bueno           |
| F3 | Bueno               |
| F4 | Suficiente          |
| F5 | Inferior a la media |
| F6 | Insuficiente        |



### PULSE RATE (RITMO CARDIACO)

**¡ATENCIÓN!** La medición de ritmo cardíaco se usa solamente con fines deportivos (se excluye uso médico).

- Colocar ambas manos en los sensores del manillar. Durante la medición, el ordenador mostrará el icono del corazón.
- Transcurridos 3 a 4 segundos, el ordenador mostrará el ritmo cardíaco actual.

### CONFIGURAR VALOR PARA CUENTA ATRÁS

- En modo manual, elegir parámetro cuyo valor deseas alcanzar durante el entrenamiento: tiempo, distancia, cantidad de calorías.
- Configurar el valor para cuenta atrás, usando botones **UP** o **DOWN**.
- La cuenta atrás empezará, al pulsar botón **START**.



## PARÁMETROS A CONTAR

- **TIEMPO:** El ordenador permite ajustar el tiempo entre 1-99 minutos (cada 1 minuto).
- **CALORÍAS:** El ordenador permite ajustar calorías entre 20-990 kcal (cada 10 kcal).
- **DISTANCIA:** El ordenador permite ajustar la distancia ente 1,0-99,9 km (cada 0,1 km).

## ENTRENAMIENTO Y ETAPAS DE EJERCICIOS

El uso de este dispositivo resultará muy ventajoso para ti. Ante todo, mejorará tu estado físico, reforzará los músculos y permitirá quemar el exceso de grasa, si implementas también una dieta adecuada.

## 1. PRECALENTAMIENTO

Esta etapa mejora la circulación sanguínea en tu cuerpo y prepara los músculos para un ejercicio intenso. Reduce el riesgo de tirones y lesiones. Se recomienda realizar también unos ejercicios de estiramiento, según se indica a continuación. Si sientes dolor, deja de hacer ejercicio o reduce el rango del movimiento realizado.

## ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS INTERNOS DE MUSLOS.

Siéntate en superficie plana, con piernas dobladas y rodillas hacia afuera. Une las plantas de los pies y acércalos al cuerpo todo lo posible. Presiona suavemente las rodillas hacia el suelo y mantén en esta posición durante 15 segundos.

## ESTIRAMIENTO DE MUSLOS.

Siéntate en superficie plana. Estira la pierna derecha y coloca la planta del pie izquierdo junto al muslo derecho. Estira el brazo derecho hacia los dedos de la pierna derecha. Procura llegar lo más lejos que puedas. Aguanta durante 15 segundos. Repetir esta acción con la pierna izquierda.

## GIROS DE CABEZA.

Mira de frente. No muevas los hombros y gira la cabeza a la derecha e izquierda. Vuelve a posición inicial.

## ELEVACIÓN DE HOMBROS.

Estira el brazo izquierdo hacia arriba al máximo y mantenlo en esta posición unos segundos. Repetir esta acción con brazo derecho.

## ESTIRAMIENTO DE TENDÓN DE AQUILES.

Ponte de cara a la pared, desplaza la pierna izquierda hacia adelante y

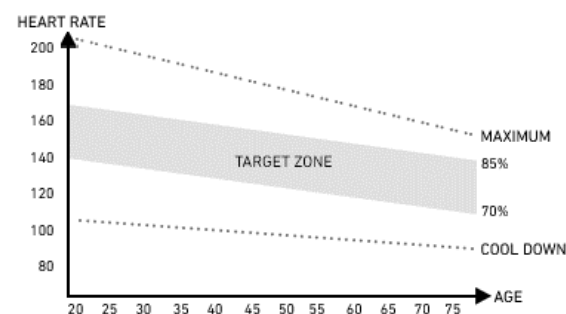
dobla ligeramente la rodilla. Mantener la pierna derecha atrás - estirada, con talón apoyado en el suelo. Mantener ambos talones en el suelo, presionar la cadera hacia la pared. Mantener esta posición durante 30 segundos. Repetir esta acción con la pierna derecha adelantada. No doblar la espalda en arco, al hacer este ejercicio.

## INCLINACIONES.

Estando de pie, junta las piernas. Haz una inclinación hacia adelante, tratando de acercar el pecho hacia las rodillas. Aguanta durante 15 segundos. No dobles las rodillas.

## 2. ETAPA DE EJERCICIOS

La etapa más intensa del entrenamiento. Haz ejercicio a tu ritmo, para alcanzar el ritmo adecuado a tu edad, indicado en el gráfico.



## 3. ETAPA DE RELAJACIÓN

Esta etapa permite calmar la circulación y relajar los músculos. Es una repetición de los ejercicios de precalentamiento. No esforzar excesivamente los músculos.

## POSIBLES DEFECTOS Y TÉCNICAS DE REPARACIÓN

**¡ATENCIÓN!** La apertura de la carcasa del dispositivo, sin consulta previa con el centro técnico del fabricante causará la pérdida de derechos de garantía. Si se sospecha o constata un defecto que requiera abrir la carcasa, ponerse en contacto con el centro técnico del fabricante.

| Descripción del error                                 | Possible causa  | Solución   |
|---|---|--|
| El dispositivo se balancea.                           | El dispositivo está colocado sobre superficie desigual. Hay un objeto bajo el soporte que altera el equilibrio.   | Colocar el dispositivo sobre superficie plana. Eliminar objeto que altera el equilibrio.                           |
|   | Los soportes no han sido montados correctamente.  | Montar correctamente los soportes de dispositivo. Nivelar el dispositivo con placas en soporte posterior.          |
|   | Las placas en soporte no han sido montadas correctamente y niveladas.   | Montar correctamente el soporte posterior del dispositivo. Nivelar el dispositivo con placas en soporte posterior. |
| El sillín o manillar se mueven.                       | Los tornillos y perillas del sillín y manillar no están apretados a tope.   | Apretar tornillos y perilla del tubo de sillín o telescopio del manillar.  |
| Ruido durante el uso.                                 | Elementos apretados de forma incorrecta.<br>El funcionamiento del dispositivo puede generar ruidos de baja intensidad, debido al movimiento de la correa y volante inercia. Estos ruidos no afectan el funcionamiento del equipo. Los ruidos potenciales que se oyen al pedalear en sentido contrario se deben a la construcción técnica y no tienen efectos negativos. | Ponerse en contacto con el servicio técnico del fabricante.  |
| Ruido y trabajo no fluido.                            | Rodamientos defectuosos   | Ponerse en contacto con el servicio técnico del fabricante.  |
| No hay resistencia adecuada durante el entrenamiento. | Cable del ordenador conectado incorrectamente.  | Conectar correctamente el cable, según manual de montaje.  |
|   | Correa propulsora floja.  | Ponerse en contacto con el servicio técnico del fabricante.  |
|   | Aumentó la distancia entre volante de inercia e imanes.   | Ponerse en contacto con el servicio técnico del fabricante.  |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | El regulador de tensión ha sido dañado.  | Ponerse en contacto con departamento de atención al cliente del fabricante.   |
| --- | El agarre no se utiliza correctamente.   | Ponerse en contacto con el servicio técnico del fabricante.   |
| E-1 | El dispositivo no recibe datos de entrada, durante la medición del tejido adiposo del usuario. | Mantener ambas manos sobre sensores de ritmo cardiaco, durante la medición.   |
| E-2 | Error del sistema de alimentación.   | Ponerse en contacto con el servicio técnico del fabricante.   |
| E-4 | Superada escala numérica al indicar edad, estatura o peso del usuario.                         | Indicar datos de usuario que queden dentro de la escala.  |
| E-7 | Los cables que unen la consola con la bici están desconectados o mal conectados.               | Desconectar primero la fuente de alimentación, seguidamente desconectar cables, volver a conectar cables y la fuente de alimentación. Si el error aparece otra vez, repetir el proceso. |

## GARANTÍA

El Vendedor, actuando en nombre del Garante, otorga una garantía en el territorio de la República de Polonia, por un periodo de 24 meses desde la fecha de compra. La garantía que abarca la mercancía vendida no excluye, limita o suspende los derechos del Comprador indicados en la Ley de derechos del consumidor.

## CONDICIONES DE GARANTÍA

1. Solamente los defectos ocultos, debidos al fabricante están sujetos a reclamaciones y cubiertos por la garantía.
2. La garantía será respetada por la tienda o taller técnico, si el cliente presenta:
  - a. una hoja de garantía correcta y claramente cumplimentada, con sello de venta y firma de vendedor,
  - b. comprobante de compra válido, con fecha de compra,
  - c. mercancía reclamada o componente defectuoso.

En caso de compra a distancia, la hoja de garantía será válida solamente en base al documento de compra (ticket de caja / factura).
3. Las reclamaciones serán gestionadas en un periodo de 14 días, desde la notificación de defecto por el Cliente.
4. Los defectos de fábrica y daños constatados en periodo de garantía, serán reparados de forma gratuita, en un periodo no superior a 21 días desde la fecha de entrega de mercancía a la tienda o taller técnico.
5. Si fuese necesario importar algún componente, el periodo de reparación en garantía puede prorrogarse el tiempo necesario para importar el componente, pero no más de 40 días.
6. La garantía no abarca:
  - a. fallos mecánicos y sus consecuencias,
  - b. defectos y fallos ocasionados por un uso indebido, almacenamiento incorrecto, montaje o mantenimiento incorrectos del dispositivo,
  - c. desgaste y consumo de elementos tales como: correas, cables, elementos de goma, pedales, agarres de espuma, rodamientos, ruedas, tapicería,
  - d. tareas de montaje o mantenimiento que el usuario debe realizar por su propia cuenta, según indica el manual de uso.
7. La garantía no se aplicará en siguientes casos:
  - a. una vez finalizado el periodo de vigencia,
  - b. si el cliente realiza reparaciones o modificaciones por su propia cuenta, usando componentes no originales,
  - c. el defecto ocurrido se debe al montaje incorrecto o bien, al incumplimiento de las normas de uso correcto indicadas en el manual de uso,
  - d. uso diferente al doméstico,
  - e. defectos ocasionados durante el transporte.
8. No se entregarán copias de la hoja de garantía.
9. Haciendo valer sus derechos de garantía, el cliente puede reclamar que siguientes acciones se realicen de forma gratuita:
  - a. se repare el producto,
  - b. se reemplace el producto,
  - c. se reduzca su precio,
  - d. se rescinda el contrato y se reintegren los costes.
10. Para notificar la reclamación, hay que:
  - a. Presentar el producto o componente reclamado.
  - b. Presentar el comprobante de compra que indique nombre y dirección del establecimiento vendedor, fecha y lugar de compra, tipo de producto u hoja de garantía válida con sello de la tienda.
  - c. Si el producto se entrega sucio, el taller puede negarse a recibirlo o bien, limpiar el producto repercutiendo los costes al cliente, previo consentimiento por escrito.
11. Si la reclamación se gestiona de forma positiva, el equipo será reparado o sustituido por nuevo o bien, el cliente recibirá el reintegro del dinero. El coste de transporte de la mercancía al cliente será liquidado por el taller técnico.
12. Si la reclamación en garantía resulte rechazada, el cliente recibirá los fundamentos detallados de tal decisión y en un periodo de 14 días desde la entrega de la decisión, el equipo será enviado al cliente por su cuenta.

**HOJA DE GARANTÍA**

|                    |   |
|--------------------|---|
| Nombre de producto | Fecha de venta  |
| Código EAN         | Sello y firma del vendedor<br>(No aplica en caso de compra remota). Ver Condiciones de garantía pto. 2) |

Información relativa al equipo comprado, importado al territorio nacional por Morele.net Sp. z o.o. (S.L) al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia. El peso del equipo se indica en empaque. La entrega del equipo obsoleto en un punto de recogida selectiva autorizado permite reducir el impacto negativo sobre el medio ambiente y salud de las personas que pueden aparecer, en caso de una gestión incorrecta de los residuos.



Equipo destinado para uso doméstico.

El ordenador cuenta con certificados CE y RoHS. El ordenador cumple con la norma EN957.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO PARA USO COMERCIAL O PROFESIONAL. EL USO INCORRECTO, INDEBIDO O CONTRARIO CON LA FINALIDAD PREVISTA O CONDICIONES DE GARANTÍA ANULA LA VIGENCIA DE LA MISMA.

CENTRO TÉCNICO c/Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

FABRICANTE Morele.net sp. z o.o. (S.L) al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia NIF: 9451972201, número estadístico KRS: 0000390511

Fabricado en China