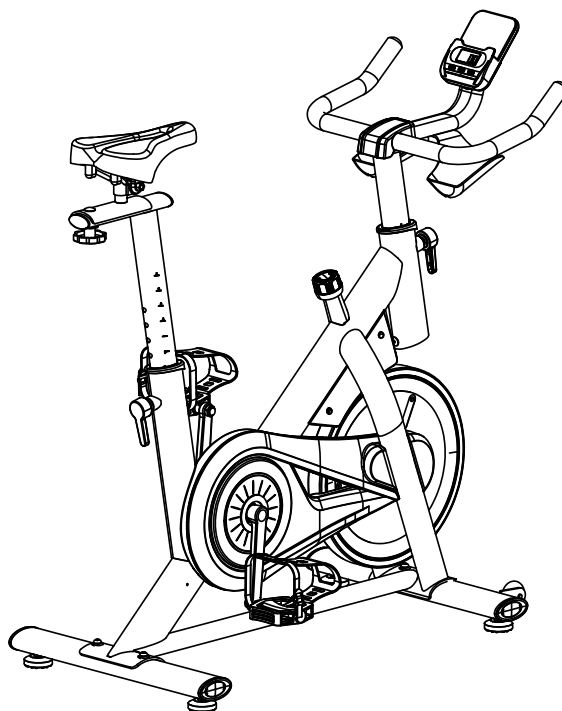


# ZIPRO

## Modo

PL Rower magnetyczny  
EN Magnetic bike  
DE Magnetisches Fahrrad  
RU Магнитный велосипед  
RO Bicicletă magnetică  
LT Magnetinis dviratis  
CZ Magnetický rotoped  
SK Magnetický bicykel  
HU Mágneses kerékpár  
BG Магнитен велосипед  
FR Vélo magnétique  
IT Bicicletta magnetica  
ES Bicicleta magnética  
NL Magnetische fiets  
PT Bicicleta magnética  
LV Magnētiskais velosipēds  
EE Magnetiline jalgratas  
FI Magneettipyörä  
SL Magnetno kolo  
HR Magnetski bicikl  
GR Μαγνητικό ποδήλατο  
TR Manyetik bisiklet  
DA Magnetisk cykel



PL Podręcznik użytkownika .....	10
EN User manual .....	14
DE Bedienungsanleitung .....	17
RU Руководство пользователя .....	22
RO Manual de utilizare .....	26
LT Naudojimo instrukcija .....	30
CZ Návod k použití .....	34
SK Návod na použitie .....	37
HU Használati útmutató .....	41
BG Ръководство за употреба .....	45
FR Manuel d'utilisation .....	50
IT Manuale d'uso .....	54
ES Manual de uso .....	58
NL Gebruikershandleiding .....	62
PT Manual de Utilização .....	66
LV Lietošanas pamācība .....	70
ET Kasutusjuhend .....	74
FI Käyttöohje .....	77
SL Navodila za uporabo .....	81
HR Upute za korištenje .....	85
GR Εγχειρίδιο χρήσης .....	89
TR Kullanım Kılavuzu .....	93
DA Brugermanual .....	97

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, д/р. Яна Павла II 43б, 31-864 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 Krokova, 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 Fabbricante - 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  
NL Fabrikant - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakau, Polen  
PT Fabricante - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polónia  
LV Ražotājs - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakova, Polija  
ET Tootja - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poola  
FI Valmistaja - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakova, Puola  
SL Proizvajalec - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Poljska  
HR Proizvođač - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Poljska  
GR Κατασκευαστής - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracow, Poland  
TR Üretici - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracow, Poland  
DA Producent - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polen



25.05.0



[www.zipro.store](http://www.zipro.store)

PL LISTA CZĘŚCI  
EN PARTS LIST  
DE TEILELISTE  
RU СПИСОК ДЕТАЛЕЙ  
RO LISTĂ DE PIESE  
LT DALIŲ SĄRAŠAS  
CZ SEZNAM DÍLŮ  
SK ZOZNAM DIELCOV

HU ALKATRÉSZLISTA  
BG МОНТАЖЕН ЧЕРТЕЖ  
FR LISTE DES PIÈCES  
IT ELENCO DEI PEZZI  
ES LISTA DE PIEZAS  
NL ONDERDELENLIJST  
PT LISTA DE PEÇAS  
LV REZERVES DAĻU SARAKSTS

EE VARUOSADE LOETELU  
FI OSALUETTELO  
SL SEZNAM DELOV  
HR POPIS DIJELOVA  
GR ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΜΑΚΤΙΚΩΝ  
TR PARÇA LİSTESİ  
DA DELELISTE

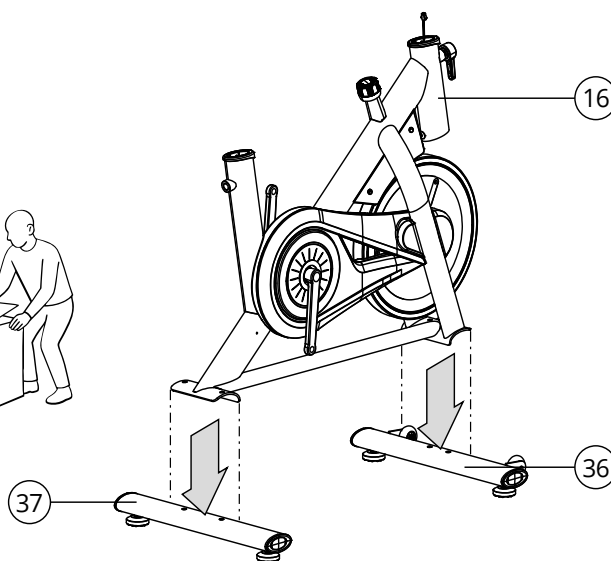
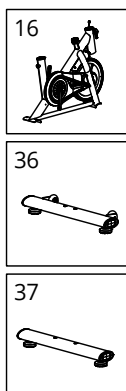
1	2	3 x2	4 x3	5	8	9 x4
10 x8	11 x4	12	13	15 x2	16	30 x4
31 x4	36	37	38	39	40	42
43	44R/L	45 x2	54 x2	A	B	C

PL INSTRUKCJA MONTAŻU  
EN ASSEMBLY MANUAL  
DE MONTAGEANLEITUNG  
RU ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ  
RO INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ  
LT MONTAVIMO INSTRUKCIJA  
CZ NÁVOD NA MONTÁŽ  
SK NÁVOD NA MONTÁŽ

HU ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ  
BG ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ  
FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE  
IT ISTRUZIONI DI MONTAGGIO  
ES MANUAL DE MONTAJE  
NL MONTAGEHANDLEIDING  
LV MONTĀŽAS ROKASGRĀMATA  
ET KOOSTAMISJUHEND

FI ASENNUSOHJE  
SL NAVODILA ZA SESTAVLJANJE  
HR UPUTE ZA SASTAVLJANJE  
GR ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ  
TR MONTAJ KILAVUZU  
DA SAMLEVEJLEDN

## 1



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

EN **ATTENTION!** Remove any plastic or cardboard safety inserts before assembly.

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

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

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

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

# ZIPRO

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

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

HU **FIGYELEM!** A talpak felszerelése előtt, ha van, távolítsd el a műanyag vagy karton szállítási védőelemet.

BG **ВНИМАНИЕ!** Преди монтажа на основите отстранете пластмасовите или картонени транспортни защити, ако има такива.

FR **ATTENTION !** Avant d'installer les stabilisateurs, retirez la protection de transport en plastique ou en carton, le cas échéant.

IT **ATTENZIONE!** Prima di installare gli stabilizzatori, rimuovete le protezioni di trasporto in plastica o cartone, se presenti.

ES **¡ATENCIÓN!** Antes de montar, quitar elementos protectores de plástico y cartón, si hay.

NL **ATTENTIE!** Verwijder de plastic of kartonnen transportbescherming, indien aanwezig, voordat u de voetstukken monteert.

PT **ATENÇÃO!** Antes de montar as bases, remova a proteção de transporte de plástico ou cartão, se estiver presente.

LV **UZMANĪBU!** Pirms pamatnes uzstādīšanas noņemiet plastmasas vai kartona transportēšanas aizsargu, ja tāds ir.

EE **TÄHELEPANU!** Enne alustalade paigaldamist eemaldage plastist või papist transpordikaitse, kui see on olemas.

FI **HUOMIO!** Poista mahdollinen muovinen tai pahvinen kuljetussuoja ennen jalkojen asentamista.

SL **POZOR!** Pred namestitvijo podstavkov odstranite plastično ali kartonsko transportno zaščito, če je prisotna.

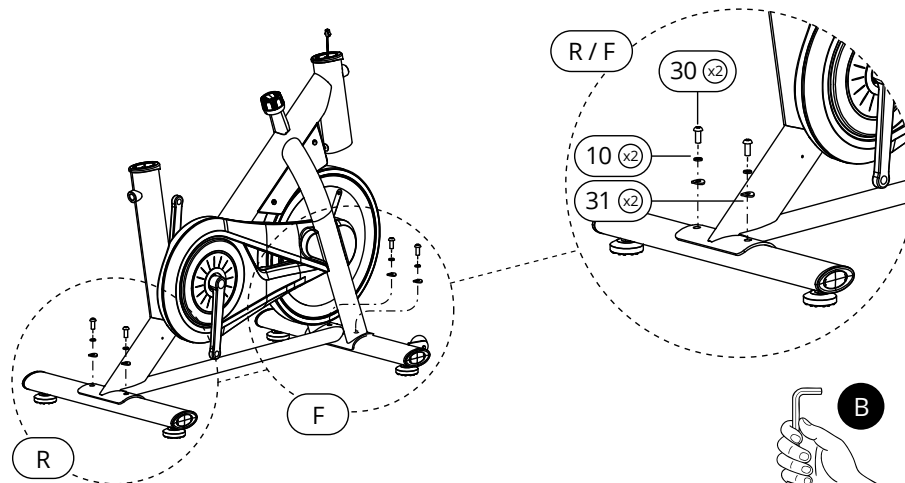
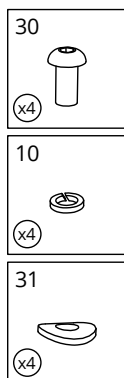
HR **PAŽNJA!** Prije postavljanja postolja uklonite plastičnu ili kartonsku transportnu zaštitu, ako postoji.

GR **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Πριν τοποθετήσετε τις βάσεις, αφαιρέστε την πλαστική ή χάρτινη προστασία μεταφοράς, εάν υπάρχει.

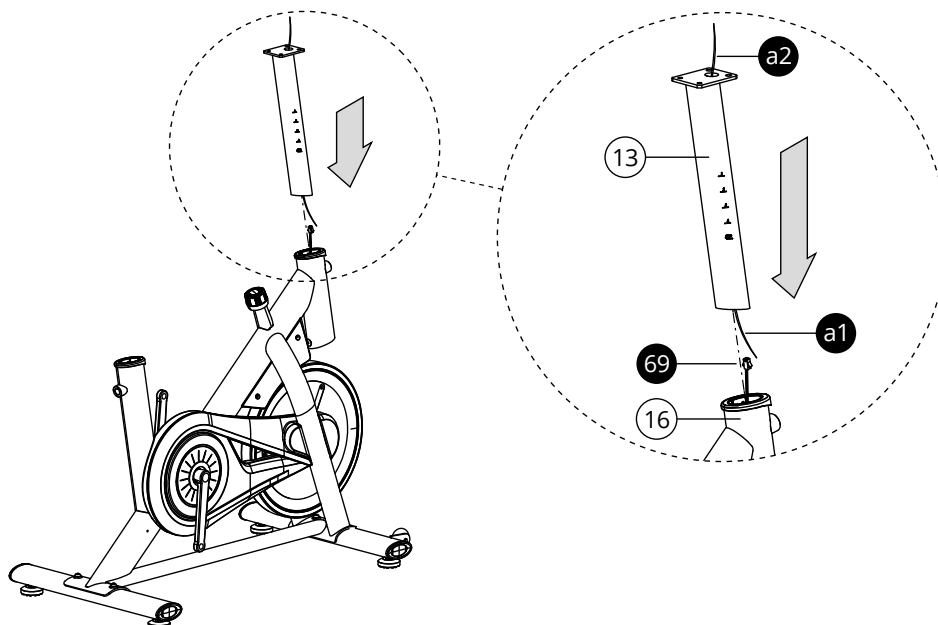
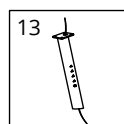
TR **DİKKAT!** Ayakları monte etmeden önce varsa plastik veya karton taşıma korumasını çıkarın.

DA **OBS!** Fjern plast- eller paptransportbeskyttelsen, hvis der er en, før du monterer fødderne.

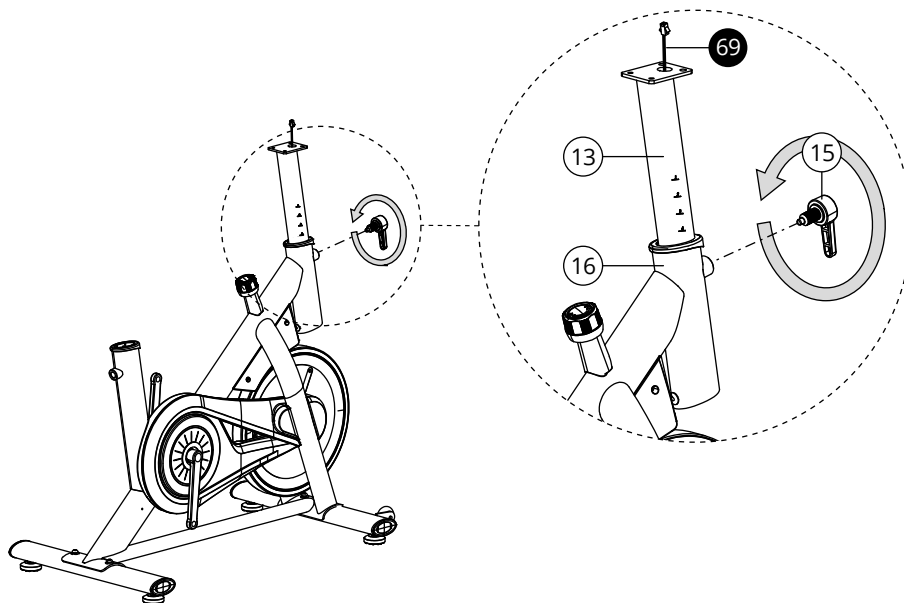
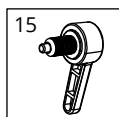
## 2



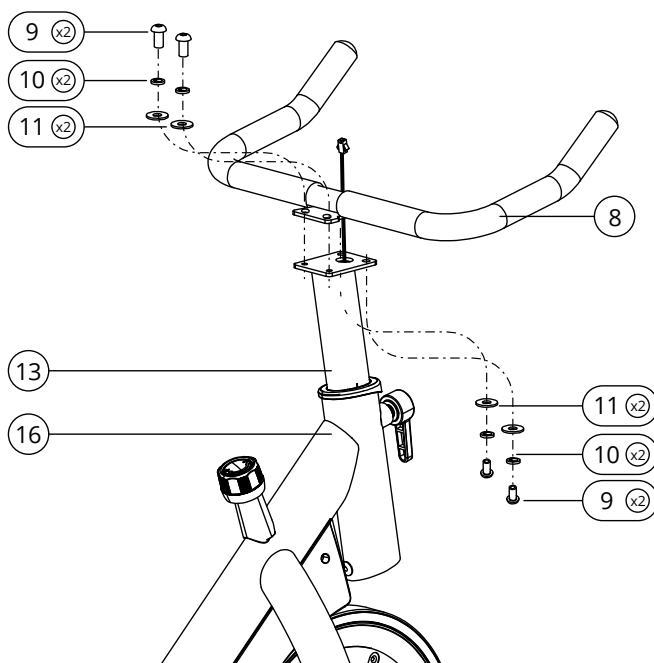
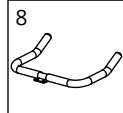
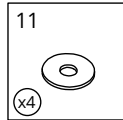
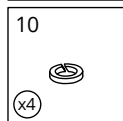
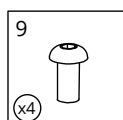
## 3



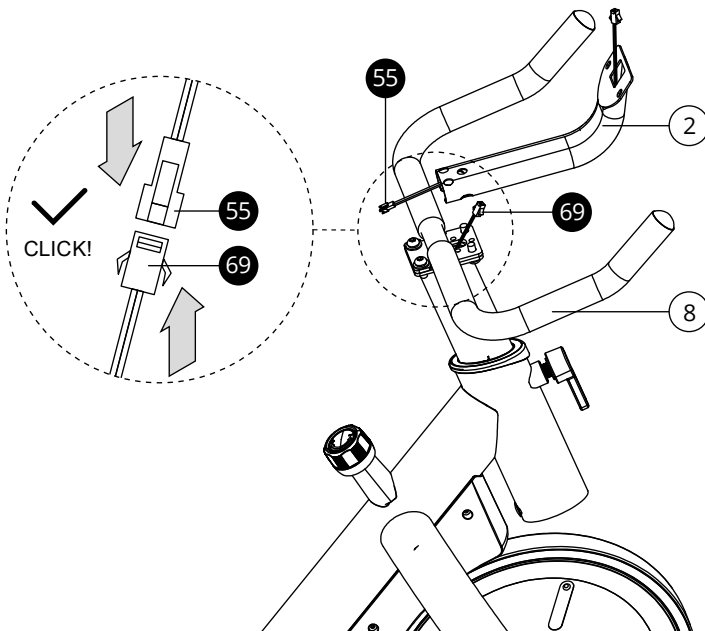
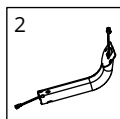
## 4



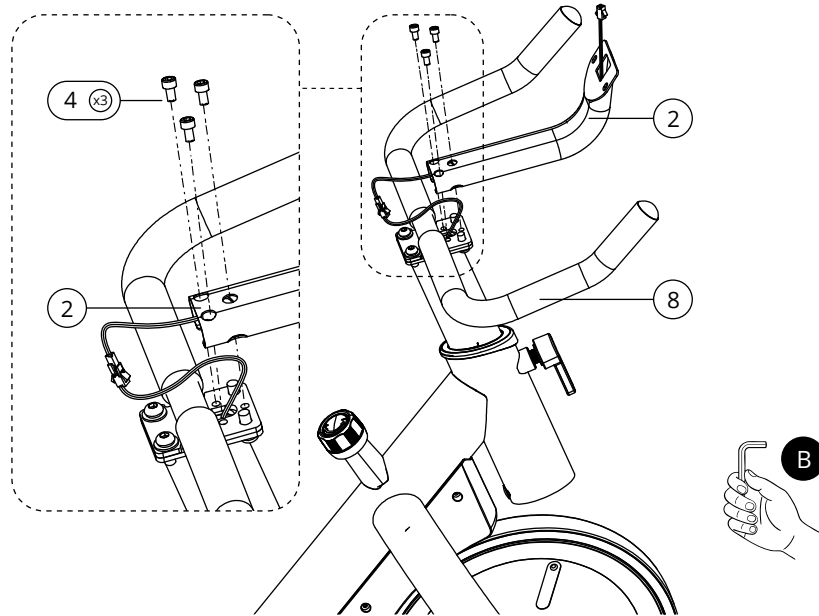
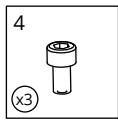
## 5



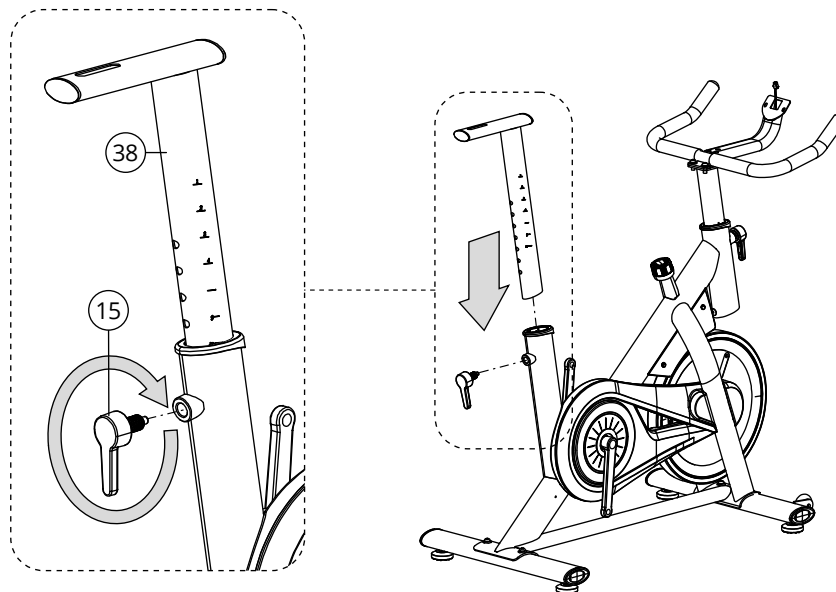
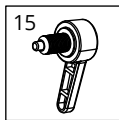
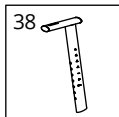
## 6



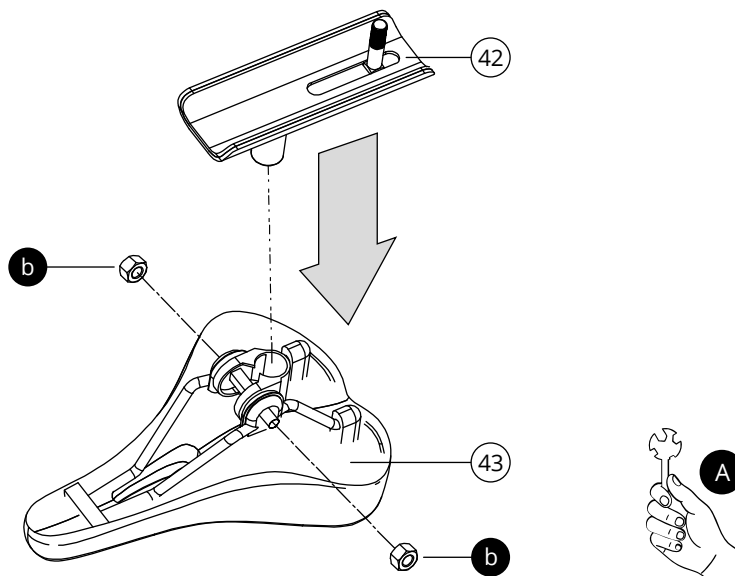
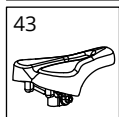
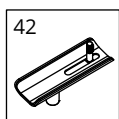
## 7



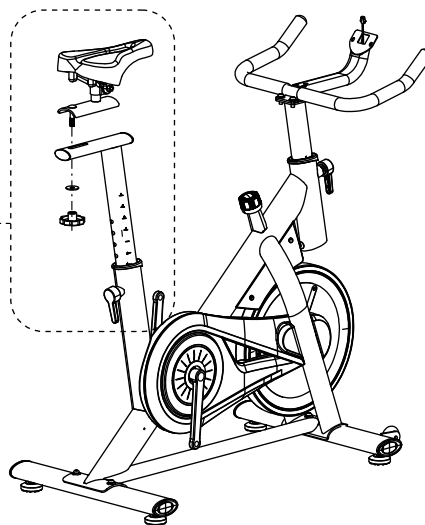
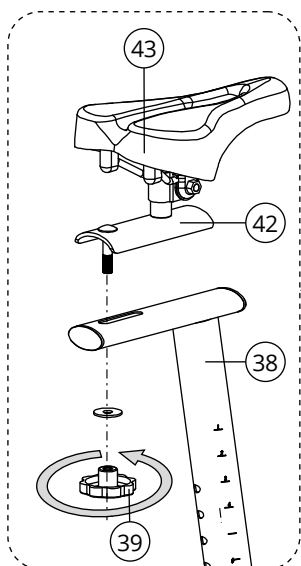
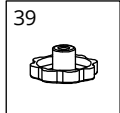
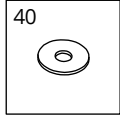
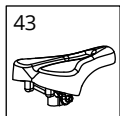
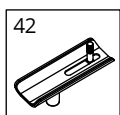
## 8



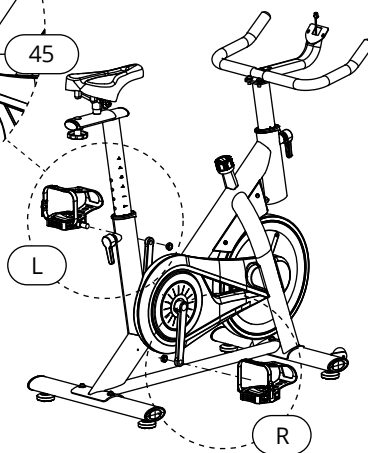
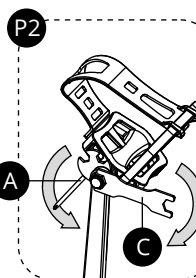
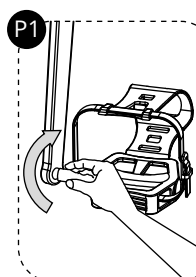
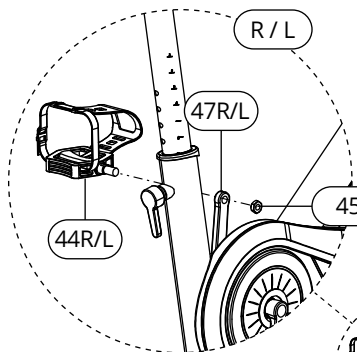
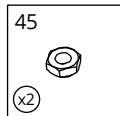
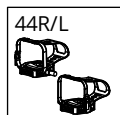
## 9



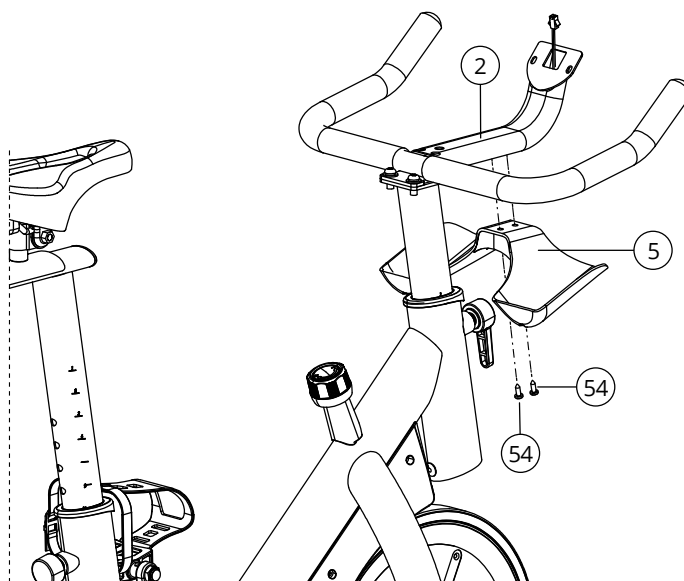
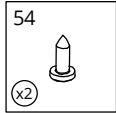
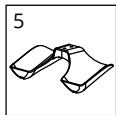
# 10



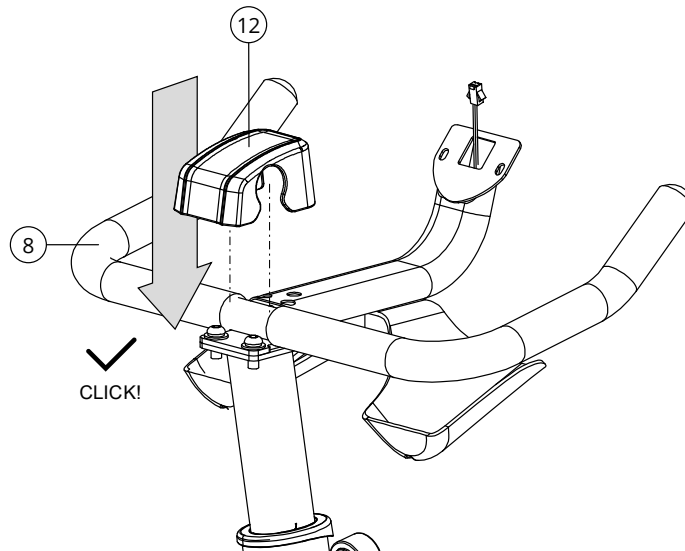
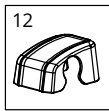
# 11



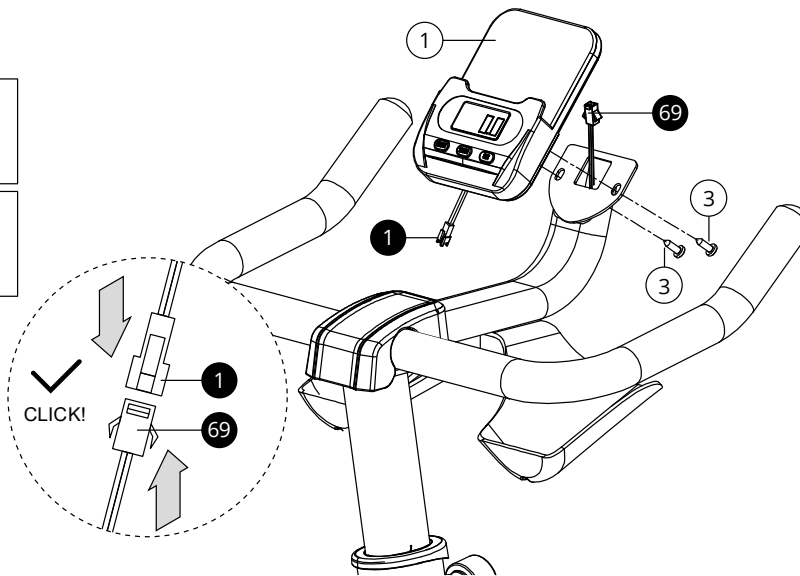
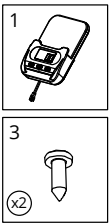
# 12



## 13



## 14



**PL** Przed przeniesieniem urządzenia upewnij się, że kierownica jest odpowiednio zabezpieczona i nie rusza się. Jeżeli występują luzy w kierownicy, dokręć ją aby była nieruchoma. Stań z przodu urządzenia, mocno chwyć obie strony kierownicy i jedną nogę połóż na przedniej podstawie. Przechyl urządzenie do siebie aż kółka transportowe dotkną podłoża i przetransportuj do żądanej lokalizacji. Następnie delikatnie opuść je w dół, asekurując stopą przednią podstawę.

**EN** Before moving the device, make sure the handlebar is properly secured and does not move. If there is any play in the handlebar, tighten it until it is stable. Stand in front of the device, firmly grip both sides of the handlebar, and place one foot on the front base. Tilt the device towards you until the transport wheels touch the ground and move it to the desired location. Then gently lower it down, supporting the front base with your foot.

**DE** Bevor Sie das Gerät bewegen, stellen Sie sicher, dass der Lenker ordnungsgemäß gesichert ist und sich nicht bewegt. Wenn Spiel vorhanden ist, ziehen Sie den Lenker fest, bis er unbeweglich ist. Stellen Sie sich vor das Gerät, greifen Sie beide Seiten des Lenkers fest und stellen Sie einen Fuß auf die vordere Basis. Neigen Sie das Gerät zu sich, bis die Transporträder den Boden berühren, und transportieren Sie es an den gewünschten Ort. Senken Sie es anschließend vorsichtig ab und sichern Sie die vordere Basis mit dem Fuß.

**RU** Перед перемещением устройства убедитесь, что руль надежно зафиксирован и не двигается. Если есть люфт, затяните руль до неподвижного состояния. Встаньте перед устройством, крепко возьмитесь за обе стороны руля и поставьте одну ногу на переднюю опору. Наклоните устройство на себя, пока транспортировочные колеса не коснутся пола, и переместите его в нужное место. Затем аккуратно опустите его, поддерживая переднюю опору ногой.

**RO** Înainte de a muta dispozitivul, asigură-te că ghidonul este bine fixat și nu se mișcă. Dacă există joc în ghidon, strânge-l până devine fix. Stai în fața dispozitivului, apucă ferm ambele părți ale ghidonului și pune un picior pe baza din față. Înclină dispozitivul spre tine până când roțile de transport ating solul și transportă-l în locul dorit. Apoi, coboară-l cu grijă, sprijinind baza din față cu piciorul.

**LT** Prieš perkeldami įrenginį įsitikinkite, kad vairas yra tinkamai pritvirtintas ir nejuda. Jei yra laisvumo, priveržkite vairą, kad jis būtų nejudrus. Atsisotkite priekyje įrenginio, tvirtai suimkite abejas vairo puses ir vieną koją padėkite ant priekinės atramos. Pakreipkite įrenginį link savęs, prilaikydami priekinę atramą koja.

**CZ** Před přesunutím zařízení se ujistěte, že je říditka správně zajištěná a nehybou se. Pokud je v říditkách vůle, utáhněte je, aby byla pevná. Postavte se před zařízení, pevně uchopte obě strany řídek a jednu nohu položte na přední základnu. Nakloňte zařízení k sobě, dokud se transportní kolečka nedotknou země, a přesuňte jej na požadované místo. Poté jej jemně spusťte dolů, přičemž přední základnu podepřete nohou.

**SK** Pred presúvaním zariadenia sa uistite, že je riadidlo pevne zaistené a nehybu sa. Ak sú riadidlá uvoľnené, dotiahnite ich, aby boli pevné. Postavte sa pred zariadenie, pevne uchopte obe strany riadidiel a jednu nohu položte na predný podstavec. Nakloňte zariadenie k sebe, kým sa transportné kolieska nedotknú zeme, a presuňte ho na požadované miesto. Potom ho jemne spusťte nadol a podprite predný podstavec nohou.

**HU** A készülék mozgása előtt győződj meg róla, hogy a kormány megfelelően rögzített és nem mozog. Ha lötyög, húzd meg, hogy stabil legyen. Állj a készülék elé, fogd meg erősen mindkét oldalát a kormányon, és helyezd egyik lábadd az első talpazatra. Döntsd magad felé a készüléket, amíg a szállítókerekek a földet nem érintik, majd vidd a kívánt helyre. Ezután óvatosan engedd le, miközben a lábaddal megtámasztod az elülső talpat.

**BG** Преди да преместите устройството, уверете се, че кормилото е добре закрепено и не се движи. Ако има луфт, затегнете го, докато стане стабилно. Застанете пред устройството, здраво хванете двете страни на кормилото и поставете единия крак върху предната основа. Наклонете устройството към себе си, докато транспортните колела докоснат пода, и го преместете на желаното място. След това внимателно го спуснете надолу, като поддържате предната основа с крака си.

**FR** Avant de déplacer l'appareil, assurez-vous que le guidon est correctement fixé et ne bouge pas. S'il y a du jeu, serrez-le jusqu'à ce qu'il soit immobile. Placez-vous devant l'appareil, saisissez fermement les deux côtés du guidon et placez un pied sur la base avant. Inclinez l'appareil vers vous jusqu'à ce que les roulettes touchent le sol, puis transportez-le à l'endroit souhaité. Ensuite, abaissez-le doucement en soutenant la base avant avec votre pied.

**IT** Prima di spostare il dispositivo, assicurati che il manubrio sia ben fissato e non si muova. Se ci sono giochi, stringilo fino a renderlo stabile. Posizionati davanti al dispositivo, afferra saldamente entrambi i lati del manubrio e poggia un piede sulla base anteriore. Inclina il dispositivo verso di te finché le ruote di trasporto toccano il suolo e trasportalo nella posizione desiderata. Infine, abbassalo delicatamente, sostenendo la base anteriore con il piede.

**ES** Antes de mover el dispositivo, asegúrate de que el manillar esté bien asegurado y no se mueva. Si tiene holgura, apriétalo hasta que esté firme. Ponte delante del dispositivo, agarra firmemente ambos lados del manillar y coloca un pie en la base delantera. Inclina el dispositivo hacia ti hasta que las ruedas toquen el suelo y muévelo a la ubicación deseada. Luego bájalo suavemente, sosteniendo la base delantera con el pie.

**NL** Zorg er vóór het verplaatsen van het apparaat voor dat het stuur goed is vastgezet en niet beweegt. Als er speling is, draai het stuur stevig aan. Ga voor het apparaat staan, houd beide zijden van het stuur stevig vast en plaats één voet op de voorste basis. Kantel het apparaat naar je toe tot de transportwielen de grond raken en verplaats het naar de gewenste locatie. Laat het vervolgens voorzichtig zakken terwijl je de voorste basis met je voet ondersteunt.

**PT** Antes de mover o dispositivo, certifique-se de que o guiador está devidamente fixado e não se move. Se houver folgas, aperte-o até que fique estável. Fique em frente ao dispositivo, segure firmemente ambos os lados do guiador e coloque um pé na base frontal. Incline o dispositivo na sua direção até que as rodas de transporte toquem o chão e transporte-o até ao local desejado. Em seguida, baixe-o suavemente, apoiando a base frontal com o pé.

**LV** Pirms ierīces pārvietošanas pārbaudiet, ka stūris ir droši nostiprināts un nekustas. Ja ir kustība, pievelciet stūri, līdz tā ir stabila. Nostājieties ierīces priekšā, stingri satveriet abas stūres puses un vienu kāju novietojiet uz priekšējās pamatnes. Nolieciet ierīci pret sevi, līdz transportēšanas riteņi pieskaras zemei, un pārvietojiet to uz vajadzīgo vietu. Pēc tam uzmanīgi nolaidiet to, ar kāju atbalstot priekšējo pamatni.

**ET** Enne seadme liigutamist veenduge, et juhtraud on korralikult kinnitatud ja ei liigu. Kui juhtraud logiseb, pingutage see kuni see on kindlalt paigas. Seiske seadme ette, haarake mõlemalt poolt juhtrauast kinni ja asetage üks jalg esialusele. Kallutage seade enda poole, kuni transpordirattad puudutavad maad, ja viige see soovitud asukohta. Seejärel langetage see ettevaatlikult, toetades jalaga esialust.

**FI** Varmista ennen laitteen siirtämistä, että ohjaustanko on kunnolla kiinnitetty eikä liiku. Jos ohjaustangossa on väljyyttä, kiristä se tiukasti paikalleen. Asetu laitteen eteen, tartu tukevasti molemmilta puolilta ohjaustankoon ja aseta toinen jalka etualustalle. Kallista laitetta itseesi päin, kunnes kuljetuspyörät koskettavat maata, ja siirrä laite haluttuun paikkaan. Laske se sitten varovasti alas ja tue etualustaa jalalla.

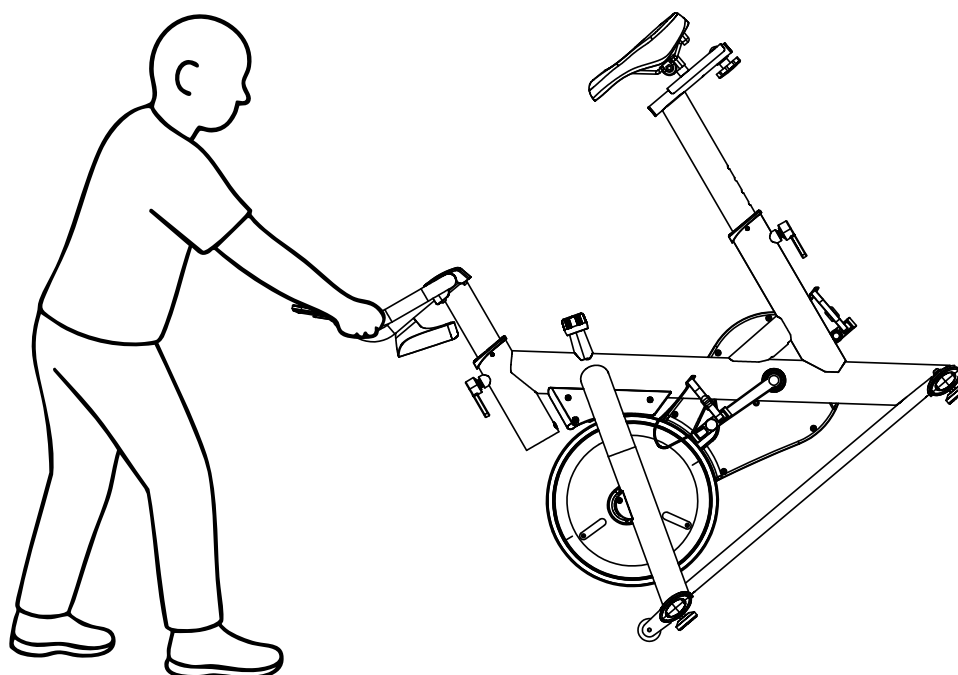
**SL** Preden premaknete napravo, se pripravite, da je krmilo ustrezno pritrjeno in se ne premika. Če je zrahljano, ga privijte, dokler ni nepremično. Postavite se pred napravo, trdno primite obe strani krmila in eno nogo položite na sprednji podstavek. Nagnite napravo proti sebi, dokler se transportna kolesa ne dotaknejo tal, in jo premaknite na zeleno mesto. Nato jo nežno spustite, medtem ko z nogo podpirate sprednji podstavek.

**HR** Prije premještanja uređaja, uvjerite se da je upravljač pravilno učvršćen i da se ne pomiče. Ako ima lufta, zategnite ga dok ne bude čvrst. Stanite ispred uređaja, čvrsto uhvatite obje strane upravljača i stavite jednu nogu na prednji oslonac. Nagnite uređaj prema sebi dok transportni kotači ne dotaknu tlo, i premjestite ga na željenu lokaciju. Zatim ga pažljivo spustite dolje, pridržavajući prednji oslonac nogom.

**GR** Πριν μετακινήσετε τη συσκευή, βεβαιωθείτε ότι το τιμόνι είναι σωστά ασφαλισμένο και δεν κινείται. Αν υπάρχει χαλαρότητα, σφίξτε το μέχρι να σταθεροποιηθεί. Σταθείτε μπροστά από τη συσκευή, πιάστε και τις δύο πλευρές του τιμονιού και τοποθετήστε το ένα πόδι στη μπροστινή βάση. Γείρετε τη συσκευή προς το μέρος σας μέχρι οι τροχοί μεταφοράς να ακουμπήσουν το έδαφος και μετακινήστε τη στη ζητούμενη τοποθεσία. Στη συνέχεια, χαμηλώστε την προσεκτικά, συγκρατώντας τη μπροστινή βάση με το πόδι σας.

**TR** Cihazı taşımadan önce, gidonun düzgün bir şekilde sabitlenmiş ve hareket etmediğinden emin olun. Eğer boşluk varsa, sabit olana kadar sıkın. Cihazın önüne geçin, gidonun her iki yanını sıkıca kavrayın ve bir ayağınızı ön tabana yerleştirin. Cihazı kendinize doğru eğin, taşıma tekerlekleri yere değene kadar ve ardından cihazı istenilen konuma taşıyın. Sonrasında cihazı yavaşça aşağı indirin ve ön tabanı ayağınızla destekleyin.

**DA** Før du flytter enheden, skal du sikre dig, at styret er ordentligt fastgjort og ikke bevæger sig. Hvis der er slør i styret, skal du stramme det, så det sidder fast. Stil dig foran enheden, tag godt fat i begge sider af styret og sæt den ene fod på den forreste base. Vinkl enheden mod dig, indtil transporthjulene rører gulvet, og flyt den til den ønskede placering. Sænk den derefter forsigtigt ned, mens du støtter den forreste base med foden.





INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA .....	12
COMPUTER INSTRUCTION MANUAL .....	16
BEDIENUNGSANLEITUNG COMPUTER.....	20
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА.....	24
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE COMPUTER.....	28
KOMPIUTERIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA .....	32
NÁVOD K OBSLUZE POČÍTAČE .....	36
NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA.....	40
SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATI ÚTMUTATÓJA.....	44
ИНСТРУКЦИЯ ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ НА КОМПЮТЪРА .....	48
MANUEL D'UTILISATION DE L'ORDINATEUR.....	52
ISTRUZIONI PER L'USO DEL COMPUTER .....	56
MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA .....	60
HANDLEIDING COMPUTER.....	64
INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO COMPUTADOR.....	68
DATORA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA.....	72
ARVUTI KASUTUSJUHEND .....	76
TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJE.....	80
NAVODILA ZA UPORABO RAČUNALNIKA .....	83
UPUTE ZA UPORABU RAČUNALA .....	87
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ.....	91
BİLGİSAYAR KULLANIM KILAVUZU .....	95
BRUGERVEJLEDNING TIL COMPUTER.....	99

## 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	Komputer zasilany bateriami 2xAAA Carbon Zinc. Brak w zestawie.
Waga	28,07 kg
Temperatura użytkowania	0°C do +40°C
Temperatura przechowywania	-10°C do +60°C
Maksymalna waga użytkownika	110 kg
Klasa zastosowania	Klasa H
Klasa dokładności	Klasa C
Prędkość	0,0-99,9 km/h
Norma wyrobu (główna)	EN ISO 20957-10: 2017
Przeznaczenie	Rower 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 włącznie 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!** 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!** Bez względu na 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.

### RYZIKO 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 przeciążenia osoby ćwiczącej spowodowanego nieprawidłową obsługą lub niewłaściwą oceną, a także nieprawidłowym przestaniem danych (z powodu zakłóceń elektromagnetycznych, błędów oprogramowania itp.). Nawet najlepsze zabezpieczenie oprogramowania i sprzętu nie wyklucza błędów oprogramowania czy sprzętu i może teoretycznie spowodować przeciążenie 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



Tą stroną w górę. Nie przewracać.



Chronić przed upadkiem.



Opakowanie nadające się do recyklingu.



Elektroodpady. Konieczne oddanie zużytego sprzętu do punktu recyklingu.



Ostrożnie, kruche.  
Możliwość uszkodzenia. Zachować ostrożność.



Chronić przed wilgocią.



Uwaga ciężki produkt.



Składować maksymalnie w 5 warstwach.



Produkt zawiera instrukcję obsługi.

**DO NOT USE BLADE TO OPEN**  
Nie otwierać z użyciem noża.



Opakowanie wykonane z tektury i tworzyw sztucznych. Prosimy o segregowanie odpadów zgodnie z lokalnymi zasadami.



Opakowanie wykonane z tektury i tworzyw sztucznych. Prosimy o segregowanie odpadów zgodnie z lokalnymi zasadami.



Opakownie wykonane z tektury.



Opakowanie zostało wyprodukowane z

uwzględnieniem odpowiedzialności za środowisko i

recykling. Prosimy o segregowanie odpadów zgodnie z

lokalnymi zasadami.

#### 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 pozwolisz z niego korzystać dzieciom, bezwzględnie poinstruuuj je o prawidłowym korzystaniu i stałe 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.
- 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.

#### WYMIANA BATERII

Słabo widoczne informacje na wyświetlaczu komputera lub ich brak oznaczają konieczność wymiany baterii.

Zdejmij osłonę baterii i wymień stare na dwie nowe. Umieszczając je w pojemniku na baterie przestrzegaj oznaczeń „+” oraz „-”. Jeśli po ponownym uruchomieniu wyświetlacz nie działa prawidłowo, wyjmij na kilka minut baterie, a następnie ponownie je włóż.

**UWAGA!** Zużyte baterie nie podlegają gwarancji. Zawierają szkodliwe substancje (jak np. kadm, rtęć, czy ołów), dlatego nie wyrzucaj ich do domowego pojemnika na śmieci. Zanieś je do odpowiedniego punktu na zużyte baterie.

#### 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 skażenia 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.

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

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

#### LISTA CZĘŚCI

NR	OPIS	ILOŚĆ
1	Monitor	1
2	Spawanie rury wsporczej	1
3	Śruba	2
4	Śruba M5*5	3
5	Uchwyt na bidon	1
8	Spawanie poręczy	1
9	Śruba M8*12	4
10	Podkładka sprężysta D8	8
11	Podkładka płaska D8	4
12	Pokrywa poręczy	1
13	Spawanie rury stojącej	1
15	Pokrętko kółka sprężynowego w kształcie litery L	2
16	Spawanie ramy głównej	1
30	Śruba M8*20*S6	4
31	Podkładka wygięta d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Spawanie przedniej dolnej podpory	1
37	Spawanie tylnej dolnej podpory	1
38	Spawanie rury siodełka	1
39	Nakrętka	1
40	Podkładka płaska Φ10.5*Φ30*3	1
42	Spawanie siedziska regulacyjnego	1
43	Siedzisko	1
44(R/L)	Pedał	2
45	Nakrętka	2
54	Wkręt ST4.2*12	2
A	Klucz S13-14-15	1
B	Klucz S5*30*80	1
C	Klucz S17-19	1

#### INSTRUKCJA MONTAŻU (→ Patrz strona 2)

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

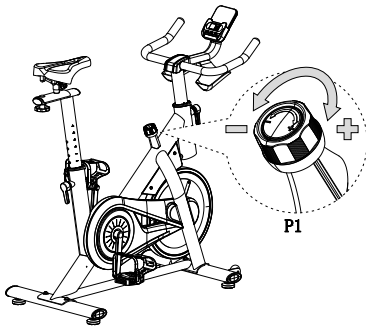
Przygotuj odpowiednio dużo wolnego miejsca do montażu urządzenia. Ze względu na dużą wagę niektórych elementów zaleca się montaż w dwie osoby.

#### REGULACJE

##### Regulacja oporu

Aby zwiększyć opór, przekręć pokrętko regulacji oporu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

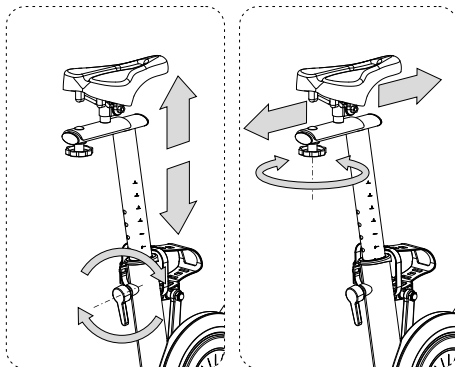
Aby zmniejszyć opór, przekręć pokrętko regulacji naciągu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



### Wysokość siodełka

Poluzuj pokrętko wspornika siodełka, ustaw siodełko na pożądaną wysokość i dokręć pokrętko. Upewnij się, że siodełko jest nieruchome. Prawidłowa wysokość siodełka zwiększa efektywność ćwiczeń i zmniejsza ryzyko kontuzji.

Ustaw pedały w pozycji pionowej (jeden pedał na dole, drugi na górze). Wsiądź na rower i umieść stopy na pedałach. Upewnij się, że noga umieszczona na dolnym pedale jest ułożona komfortowo. Jeżeli jest zbyt zgięta, podnieś siodełko. Jeżeli nie możesz osiągnąć pedał, lub twoja noga jest w przeproście, opuść siodełko.



### Regulacja pasków pedałów

Do wewnętrznej części pedała, zaczepek gumowy pasek stroną z trzema otworami. Drugi koniec zaczepek o jeden z otworów regulacyjnych, tak aby stopa była nieruchoma podczas jazdy i dało się ją łatwo wyjąć. Wykonaj tę czynność dla obu pedałów.

### Poziomowanie urządzenia

Wypoziomuj urządzenie przekręcając nakładki poziomujące znajdujące się na tylnej podstawie. Nakładki mają formę wielokąta, każdy ich bok ma inną wysokość, znajdź właściwy bok, aby urządzenie stało stabilnie.

### Awaryjne zatrzymanie.

Wciśnij pokrętko hamulca do oporu w dół do stanu zatrzymania awaryjnego.

### INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA KOMPUTER (MODEL) MRMS05-GRN

Przed użyciem proszę usunąć folię zabezpieczającą z ekranu komputera.

### AUTO ON/OFF

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

### OPIS POSZCZEGÓLNYCH PRZYCISKÓW

**MODE** - umożliwia dokonanie wyboru parametru.

**SET** - służy do ustawienia wartości parametrów.

**RESET** - służy do natychmiastowego zresetowania czasu, dystansu oraz kalorii.

### FUNKCJE (SPECYFIKACJA)

TIME	Liczy łączny czas ćwiczeń od ich rozpoczęcia do zakończenia.	00:00-99:59 min
SPEED	Wyświetla aktualną prędkość.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Liczy łączny dystans od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczeń.	0,0-9999 km

CALORIES	Liczy łączną liczbę spalonych kalorii od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczeń. (Pomiar jest przybliżony w celu porównania różnych sesji ćwiczeń, nie może być stosowany w leczeniu).	0,0-9999 kcal
----------	---	---------------

TOTAL DISTANCE (ODO)	Liczy łączny dystans od zainstalowania baterii.	0-9999 km
----------------------	---	-----------

PULSE	Wyświetla aktualny puls. UWAGA! Pomiar tętna tylko do celów sportowych (wyklucza się zastosowanie medyczne).	40-240 BPM
-------	---	------------

### USTAWIENIE WARTOŚCI DO ODLICZANIA

- Naciskając **MODE** ustaw na monitorze parametr, którego wartość chcesz osiągnąć podczas treningu: czas, dystans, ilość kalorii, puls.
- Wielokrotnie naciskając przycisk **SET**, ustaw odpowiednią wartość.  
Odliczenie rozpocznie się po rozpoczęciu pedałowania. Na monitorze wyświetli się strzałka w dół.  
Zakończenie odliczania, lub przekroczenie ustawionej wartości pulsu sygnalizuje dźwięk.

### PULSE RATE

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

- Naciskaj przycisk **MODE** aż na ekranie wyświetli się PULSE. 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.

### 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. ROZGRZEWKA

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. Złóż 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

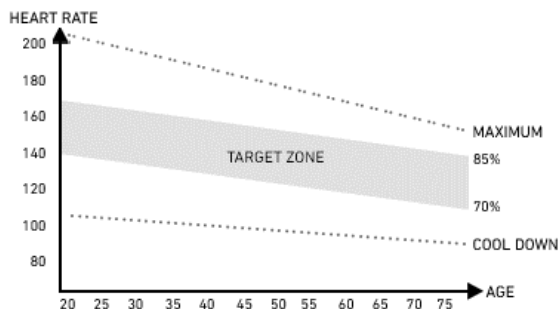
Stań twarzą do ściany, lewą nogę wysuń do przodu i lekko ugnij w kolanie. Prawą trzymaj z tyłu – wyprostowaną, z piętą położoną płasko na podłożu. Trzymaj obie pięty płasko na podłożu i przyciskaj biodra w kierunku ściany. Utrzymuj tę pozycję przez 30 sekund. Powtórz czynność z wysuniętą prawą nogą. 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 nadwyreżać 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.

OPIS BŁĘDU	MOŻLIWE PRZYCZYNY	ROZWIĄZANIE
Urządzenie kołysze się	Urządzenia ustawione zostało na nierównej powierzchni. Pod podstawą urządzenia znajduje się przedmiot zakłócający równowagę.	Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Usuń przedmiot zakłócający równowagę.
	Podstawy nie zostały poprawnie zamontowane.	Zamontuj poprawnie podstawy urządzenia.
Siodełko lub kierownica kołyszą 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 pedałami 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 do regulacji oporu.	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 zostatuszkodzony.	Skontaktuj się z obsługą klienta serwisu producenta.

#### 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 zawieszają uprawnień Kupującego wynikających z Ustawy o prawach konsumenta.

Karta gwarancyjna znajduje się na ostatniej stronie.

#### 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 czytelnie 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,
  - gdy powstała wada wynika z nieprawidłowej instalacji lub na skutek nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji opisanych w instrukcji obsługi, użytkowania innego niż użytkowanie domowe,
  - uszkodzeń powstałych w transporcie.
- Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
- W ramach gwarancji klient ma prawo żądać następujących rodzajów świadczonego bezpłatnie zadośćuczynienia:
  - naprawy produktu,
  - wymiany produktu,
  - obniżenia ceny,
  - rozwiązania umowy i pełnego zwrotu poniesionych kosztów.
- W celu zgłoszenia reklamacji należy:
  - Przedstawić produkt lub jego część, której dotyczy gwarancja.
  - Dowód zakupu określający nazwę i adres sprzedającego, datę i miejsce zakupu, rodzaj produktu lub ważną kartę gwarancyjną z pieczęcią sklepu.
  - W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
- 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.
- 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.

## EN User manual

Dear User,  
Please read the following instructions before assembly and first use of the device. This manual contains important information regarding the safe use and maintenance of the equipment. Keep it for future reference regarding maintenance or ordering spare parts.

### TECHNICAL DATA

Power supply	Computer powered by 2×AAA Carbon Zinc batteries. Not included.
Weight	28,07 kg
Operating temperature	0°C to +40°C
Storage temperature	-10°C to +60°C
Maximum user weight	110 kg
Application class	Class H
Accuracy class	Class C
Speed	0.0-99.9 km/h
Product standard (main)	EN ISO 20957-10: 2017
Intended use	Bike magnetic for home use

### SAFETY

**ATTENTION!** The device can only be used in accordance with its intended purpose, i.e. for training by adults. Any other use of the device may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage caused by improper use of the device.

- The device was designed and constructed based on the latest knowledge in the field of safety. Dangerous elements that could potentially pose a risk of injury have been eliminated or relatively secured.
- Repairs and modifications on your own are not allowed.
- Check the tightness of screws, bolts and nuts once every one or two months.
- In order to permanently ensure safety, regularly (i.e. once a year) check and maintain the equipment in a specialized commercial facility.
- Any modifications to the equipment that are not described in this manual may cause damage or directly endanger the health and life of the person exercising. Modifications to the equipment may only be carried out by the manufacturer's service personnel or persons trained by them in this regard.
- All devices are subject to constant innovation to ensure high quality. For this reason, the manufacturer reserves the right to make technical changes.
- Any questions or concerns related to the equipment should be directed to a specialized retail outlet.

**WARNING!** People nearby during equipment use should be warned of potential hazards. Exercise particular caution in the presence of children.

**WARNING!** Before starting exercise, consult a doctor to make sure that you have no health contraindications to training on the device. Based on the opinion of a specialist, you can develop your training plan. An improperly selected program or excessive exercise can be dangerous to your health and life.

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

**WARNING!** Absolutely follow the training instructions contained in this manual.

- When choosing a place to train, consider ensuring safe distances from possible obstacles. Do not place the equipment near traffic routes (roads, gates, passages, etc.).
- It is forbidden to use the equipment in close proximity to the wall. The safety zone is 2000 mm and at least as wide as the equipment.










**WARNING!** Use caution when assembling the device and do not allow children to be nearby. Small parts (nuts, screws, etc.) are used during assembly, which may be swallowed by them.

### RESIDUAL RISK

- If fall protection is not used or is used incorrectly, there is a residual risk, i.e. a person falling, causing skin abrasions, bruises, fractures or, in the worst case, death.
- There is a residual risk of unintentional overload of the exercising person caused by incorrect operation or incorrect assessment, as well as incorrect data transmission (due to electromagnetic interference, software error, etc.). Even the best software and hardware protection does not exclude software or hardware errors and may theoretically cause overload of the exercising person.
- The product is an electrical device, therefore, electric shock, which can lead to death, cannot be ruled out.
- The residual risk of suffocation cannot be excluded.
- The risk can be reduced by following the information on safety contained in the operating instructions.
- It cannot be ruled out that unintended or unauthorized use will cause other, unconsidered risks, and the risk considered has been incorrectly estimated.

In the risk analysis, the assessment was based on the "current state of the device". The assessment and inspection of the product show that the probability of unacceptable risk is very low. The device (its construction, operation and application) does not cause - under normal conditions - unjustified risk to the exercising person or third parties.



### HANDLING MARKS ON TRANSPORT PACKAGING


-  This side up. Do not overturn.
-  Protect from falling.
-  Packaging suitable for recycling.
-  E-waste. It is necessary to return the used equipment to a recycling point.
-  Fragile. Handle with care. Possibility of damage. Handle with care.
-  Protect from moisture.
-  Attention heavy product.
-  Store maximum in 5 layers.
-  Product includes user manual.


**DO NOT USE BLADE TO OPEN**  
Do not open with a knife.



Packaging made of cardboard and plastics. Please sort waste according to local regulations.

  Packaging made of cardboard and plastics. Please sort waste according to local regulations.

 Packaging made of cardboard.

 Packaging was produced with environmental responsibility and recycling in mind. Please sort waste according to local regulations.

### OPERATION

Before starting training, make sure the device is properly assembled.

- Before starting your first workout, familiarize yourself with all the functions and adjustment options of the device.
- The device has parts that may be exposed to corrosion. For this reason, it is not recommended to leave it in a humid room. You should also ensure that the equipment

(especially its internal and electronic components) is not exposed to water, drinks, sweat, etc.

- The device is intended for training only by adults and is absolutely not a toy for children. If you allow children to use it at your own risk, be sure to instruct them on proper use and supervise them constantly.
- The equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- During the operation of the device, there may be quiet noises during the inertial movement of the flywheel mass, which result from the type of construction. They have no impact on the operation of the equipment.
- Noise emission during load is greater than without load.
- Before each workout, check the correctness of the safety devices and screw and plug connections.
- When training on the device, remember to wear appropriate footwear (sports shoes).

#### EQUIPMENT MAINTENANCE

Maintain the device regularly. Perform the following activities at least every 20 hours of its operation.

- Check the moving parts of the device. If they are not sufficiently lubricated, use bicycle bearing grease.
- Check the condition of elements such as screws and nuts. Make sure they are well tightened.
- After each workout, wipe sweat from the device. Pay attention to ensure that the monitor does not come into contact with water or moisture.
- Use only water and soap to clean the device. Do not use cleaning agents.
- Store the device in a dry and warm place.
- Do not expose the device to sunlight.

#### BATTERY REPLACEMENT

Poorly visible information on the computer display or its absence indicate the need to replace the batteries.

Remove the battery cover and replace the old ones with two new ones. Placing them in the battery compartment, observe the "+" and "-" markings. If the display does not work properly after restarting, remove the batteries for a few minutes and then reinsert them.

**NOTE!** Used batteries are not covered by the warranty. They contain harmful substances (such as cadmium, mercury, or lead), so do not throw them into the household waste container. Take them to the appropriate collection point for used batteries.

#### ENVIRONMENT

The device is delivered in packaging to protect it from possible damage during transport. Packaging are raw materials and can be recycled. Dispose of these materials in the appropriate colored containers for selective collection.



Protect the environment and do not throw used batteries into the household waste bin. Return them to the place of purchase or hand them over to a separate collection point for recyclable materials.

Used electrical equipment (including the counter, power supply) are recyclable materials - do not throw them into household waste containers, as they may contain substances that are dangerous to health and the environment. We ask for your active help in economical management of natural resources and protection of the natural environment by handing over the used device to a collection point for recyclable materials - used electrical equipment.

#### ASSEMBLY

The assembly of the device must be carried out carefully by an adult. If in doubt, ask someone for help with more experience in this field.

- Before starting the assembly, make sure that the set with the device contains all the elements from parts list and whether any elements have been damaged during transport. If there are missing parts or concerns, please contact the seller.
- Familiarize yourself with the drawings and explanations and assemble in accordance with the order contained in assembly instructions.
- Be careful during assembly. While using tools and parts, there is a risk of injury.
- Remember to maintain a safe environment. Do not scatter tools and assembly elements chaotically. Remember that plastic films and bags pose a risk of suffocation for children.
- Assembly elements needed to perform a given step assembly instructions are shown in the drawings and explanations. Use the elements indicated in assembly instructions.

- In the early stages of assembly, do not tighten the parts completely. Do this after placing all the parts and making sure they are properly seated.
- The manufacturer reserves the right to pre-assemble certain elements.

#### ASSEMBLY DIAGRAM (→ See page 2)

**NOTE!** It is forbidden to use parts from sources other than the manufacturer.

#### PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QUANTITY
1	Monitor	1
2	Welding of the support pipe	1
3	Screw	2
4	Screw M5*5	3
5	Bottle cage	1
8	Handrail welding	1
9	Screw M8*12	4
10	Spring washer D8	8
11	Flat washer D8	4
12	Handrail cover	1
13	Standing tube welding	1
15	L-shaped springwheel knob	2
16	Main frame welding	1
30	Screw M8*20*S6	4
31	Curved washer d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Front lower support welding	1
37	Rear lower support welding	1
38	Seat tube welding	1
39	Nut	1
40	Flat washer φ10.5*φ30*3	1
42	Welding of the adjusting seat	1
43	Seat	1
44(R/L)	Pedal	2
45	Nut	2
54	Screw ST4.2*12	2
A	Wrench S13-14-15	1
B	Wrench S5*30*80	1
C	Wrench S17-19	1

#### ASSEMBLY INSTRUCTION (→ See page 2)

**ATTENTION!** During assembly, follow the steps below and use the tools included with the product.

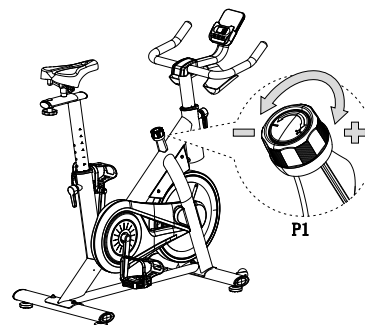
Prepare enough free space to assemble the device. Due to the heavy weight of some parts, it is recommended to assemble it with two people.

#### ADJUSTMENTS

##### Resistance adjustment

To increase the resistance, turn the resistance adjustment knob clockwise.

To reduce the resistance, turn the tension adjustment knob counterclockwise.

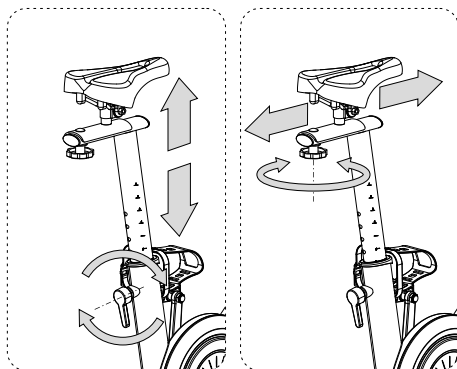


##### Seat height

Loosen the seat post knob, adjust the seat to the desired height and tighten the knob. Make sure the seat is stationary.

The correct seat height increases exercise efficiency and reduces the risk of injury.

Set the pedals in a vertical position (one pedal at the bottom, the other at the top). Get on the bike and place your feet on the pedals. Make sure the leg placed on the lower pedal is positioned comfortably. If it is too bent, raise the saddle. If you cannot reach the pedal, or your leg is overextended, lower the saddle.



### Pedal strap adjustment

Attach the rubber strap with the three holes side to the inside of the pedal. Attach the other end to one of the adjustment holes so that the foot is stationary while riding and can be easily removed. Perform this action for both pedals.

### Leveling the device

Level the device by turning the leveling caps located on the rear base. The caps are polygonal in shape, each side has a different height, find the right side to make the device stable.

### Emergency stop

Press the brake knob all the way down to enter emergency stop mode.

### COMPUTER INSTRUCTION MANUAL

#### COMPUTER (MODEL) MRMS05-GRN

Before use, please remove the protective film from the computer screen.

### AUTO ON/OFF

The computer will turn on when the flywheel is set in motion or any button is pressed. The computer will turn off automatically after 4 minutes of inactivity.

### DESCRIPTION OF INDIVIDUAL BUTTONS

**MODE** - allows you to select a parameter.

**SET** - used to set parameter values.

**RESET** - used to immediately reset time, distance and calories.

### FUNCTIONS (SPECIFICATION)

TIME	Counts the total exercise time from start to finish.	00:00-99:59 min
SPEED	Displays current speed.	0.0-99.9 km/h
DISTANCE	Counts the total distance from the beginning to the end of the exercise.	0.0-9999 km
CALORIES	Counts the total number of calories burned from the beginning to the end of the exercise. (The measurement is approximate for comparing different exercise sessions and cannot be used for medical treatment).	0.0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Counts the total distance since the battery was installed.	0-9999 km
PULSE	Displays current pulse. NOTE! Heart rate measurement for sports purposes only (medical use is excluded).	40-240 BPM

### SETTING VALUES FOR COUNTDOWN

- Pressing **MODE** set the parameter on the monitor that you want to achieve during training: time, distance, calories, pulse.
- Pressing the button repeatedly **SET**, set the appropriate value. The countdown will start when you start pedaling. A down arrow will appear on the monitor. The end of the countdown or exceeding the set pulse value is signaled by a sound.

### PULSE RATE

**ATTENTION!** Heart rate measurement for sports purposes only (medical application is excluded).

- Press the button **MODE** until PULSE is displayed on the screen. Place both hands on the pulse sensors on the handlebar. During the measurement, the computer will display a heart-shaped icon. After 3 to 4 seconds, the computer will display the current pulse.

### TRAINING AND EXERCISE PHASES

Using the device will provide you with many benefits. First of all, it will improve your condition, strengthen muscles, and in combination with a proper diet, it will allow you to burn unnecessary fat tissue.

#### 1. WARM-UP

This is a phase that improves blood circulation throughout the body and prepares muscles for increased effort. It also reduces the risk of cramps and injuries. It is advisable to perform some stretching exercises as shown below.

If you feel pain, stop exercising or reduce the range of motion.

#### STRETCHING THE INNER THIGH MUSCLES

Sit on a flat surface with your legs bent and your knees pointing outwards. Join the soles of your feet and bring them as close together as possible. Gently press your knees towards the ground and hold this position for 15 seconds.

#### THIGH STRETCH

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

#### HEAD TURNS

Keep your head straight looking forward. Without moving your shoulders, turn it to the right and straighten it, then turn it to the left and straighten it.

#### ARM RAISES

Raise your left arm as high as possible and hold for a few seconds. Repeat with your right arm.

#### ACHILLES TENDON STRETCH

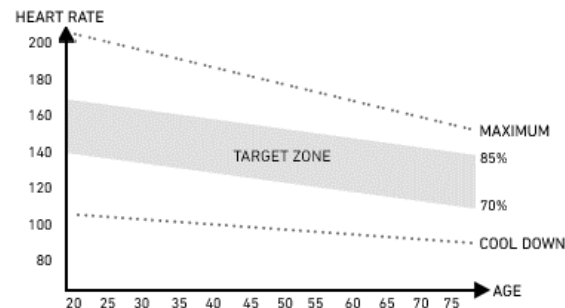
Stand facing a wall, extend your left leg forward and bend it slightly at the knee. Keep your right leg straight back, with your heel flat on the ground. Keep both heels flat on the ground and press your hips towards the wall. Hold this position for 30 seconds. Repeat with your right leg extended. Remember not to arch your back during the exercise.

#### BENDS

Stand with your feet together. Bend forward trying to bring your chest as close to your knees as possible. Hold for 15 seconds. Remember not to bend your knees.

### 2. EXERCISE PHASE

This is the actual training phase. Exercise at your own pace to achieve a heart rate appropriate for your age as shown in the chart.



### 3. RELAXATION PHASE

This phase allows you to calm your circulation and relax your muscles. This is a repeat of the warm-up exercises. Remember to, not to strain your muscles.

### POSSIBLE DAMAGES AND REPAIR TECHNIQUES

**ATTENTION!** Opening the device casing without prior contact with the manufacturer's service will void the warranty.

If you suspect a fault that requires opening the casing, contact the manufacturer's service.

ERROR DESCRIPTION	POSSIBLE CAUSES	SOLUTION
-------------------	-----------------	----------

The device is rocking	The device has been placed on an uneven surface. There is an object under the base of the device that is disturbing the balance.  The bases have not been installed correctly.	Place the device on a level surface. Remove the object that is disturbing the balance.  Properly install the bases of the device.
The saddle or handlebars are swaying	The screws and knobs of the seatpost or handlebars have not been tightened.	Tighten the screws and knobs of the seatpost or handlebars.
Noise during use	Improperly tightened parts.  During operation, there may be quiet noises when the flywheel moves inertially, which result from the type of construction. They have no effect on the operation of the equipment. Potential noises heard while pedaling in the opposite direction are technically conditioned and do not cause any negative consequences.	Contact the manufacturer's service department.
Noise and lack of smooth operation	Damaged bearings.	Contact the manufacturer's service department.
Lack of adequate resistance during training	Incorrectly connected cable for resistance adjustment.  Loose drive belt.  The distance between the flywheel and the magnets has increased.  The voltage regulator is damaged.	Connect the cable correctly according to the assembly instructions.  Contact the manufacturer's service department.  Contact the manufacturer's service department.  Contact the manufacturer's service customer support.

**WARRANTY**

The seller, on behalf of the Guarantor, provides a warranty on the territory of Poland for a period of 24 months from the date of sale. The warranty for the sold goods does not exclude, limit or suspend the rights of the Buyer resulting from the Consumer Rights Act.

**The warranty card can be found on the last page.**

**WARRANTY CONDITIONS**

- Only hidden defects caused by the manufacturer are subject to complaint and warranty.

**DE Bedienungsanleitung**

Benutzer,  
Bitte lesen Sie die folgende Anweisungen vor der Montage und dem ersten Gebrauch des Geräts. Diese Anleitung enthält wichtige Informationen zur sicheren Verwendung und Wartung des Geräts. Bewahren Sie sie auf, um auf Informationen zur Wartung zuzugreifen oder Ersatzteile zu bestellen.

**TECHNISCHE DATEN**

Stromversorgung	Computer wird mit 2×AAA-Kohlezinkbatterien betrieben. Nicht im Lieferumfang enthalten.
Gewicht	28,07 kg

- The warranty will be honored by the store or service center upon presentation by the customer:
  - a valid, legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
  - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale,
  - the advertised goods or defective part.  
In the case of distance selling, the warranty card is valid only on the basis of the purchase document (receipt / invoice).
- The complaint will be processed within 14 days from the moment the defect is reported by the Customer.
- Manufacturing defects and damages revealed during the warranty period will be repaired free of charge within a period not longer than 21 days from the date of delivery of the goods to the store or service center.
- If it is necessary to import parts, the warranty repair period may be extended by the time necessary to import it, but not longer than 40 days.
- The warranty does not cover:
  - mechanical damage and defects caused by them,
  - damage and defects resulting from improper use and storage, improper assembly and maintenance,
  - damage and wear of consumable items such as: cables, belts, rubber elements, pedals, foam grips, wheels, bearings, upholstery.
  - activities related to assembly, maintenance, which, according to the operating instructions, the user is obliged to perform on his own.
- The warranty does not apply in the following cases:
  - expiry date,
  - the customer's own repairs and modifications using non-original parts,
  - when the defect is due to incorrect installation or failure to comply with the rules of proper operation described in the operating instructions,
  - use other than home use,
  - damage caused in transport.
- Duplicates of the warranty card will not be issued.
- Under the warranty, the customer has the right to demand the following types of free compensation:
  - product repair,
  - product replacement,
  - price reduction,
  - contract termination and full refund of costs incurred.
- To file a complaint, you must:
  - Present the product or its part to which the warranty applies.
  - Proof of purchase specifying the name and address of the seller, date and place of purchase, type of product or a valid warranty card with the store's stamp.
  - If a dirty product is delivered, the service center may refuse to accept it or, at the customer's expense and with their written consent, clean it.
- If the complaint is accepted, the equipment will be repaired or replaced with a new one, or the customer will be refunded. The cost of transporting the goods to the customer is covered by the manufacturer's service.
- If the warranty claim is rejected, the customer will receive a detailed justification of the decision, and within 14 days of the decision being communicated, the equipment will be returned to the customer at their expense.

Betriebstemperatur	0°C bis +40°C
Lagertemperatur	-10°C bis +60°C
Maximales Benutzergewicht	Schraube 10 kg
Anwendungsklasse	Klasse H
Genauigkeitsklasse	Klasse C
Geschwindigkeit	0,0-99,9 km/h
Produktnorm (hauptsächlich)	EN ISO 20957-10: 2017
Zweck	Fahrrad magnetisch für den Heimgebrauch

**SICHERHEIT**

**ACHTUNG!** Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden, d. h. für das Training durch Erwachsene. Jede andere Verwendung des Geräts kann gefährlich sein. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch unsachgemäße Verwendung des Geräts verursacht wurden.

- Das Gerät wurde entwickelt und konstruiert auf der Grundlage des neuesten Wissens im Bereich der Sicherheit. Gefährliche Elemente, die potenziell eine Verletzungsgefahr darstellen könnten, wurden beseitigt oder relativ gesichert.
- Reparaturen und Änderungen auf eigene Faust sind nicht zulässig.
- Überprüfen Sie einmal im Monat oder alle zwei Monate, ob die Schrauben, Muttern und Bolzen richtig angezogen sind.
- Um die dauerhafte Sicherheit zu gewährleisten, lassen Sie das Gerät regelmäßig (d. h. einmal jährlich) in einer Fachwerkstatt überprüfen und warten.
- Alle Änderungen am Gerät, die nicht beschrieben wurden in dieser Anleitung können Schäden verursachen oder die Gesundheit und das Leben des Trainierenden direkt gefährden. Änderungen am Gerät dürfen nur von Servicemitarbeitern des Herstellers oder von in diesem Bereich geschulten Personen vorgenommen werden.
- Alle Geräte unterliegen ständigen Innovationsmaßnahmen, um eine hohe Qualität zu gewährleisten. Aus diesem Grund behält sich der Hersteller das Recht vor technische Änderungen vorzunehmen.
- Bei Fragen oder Bedenken bezüglich des Geräts wenden Sie sich bitte an eine Fachhandelsstelle.

**ACHTUNG!** Personen, die sich während der Benutzung des Geräts in der Nähe aufhalten, sind auf mögliche Gefahren hinzuweisen. Seien Sie besonders vorsichtig in der Gegenwart von Kindern.

**ACHTUNG!** Konsultieren Sie vor Beginn der Übungen einen Arzt, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Gegenanzeigen für das Training mit dem Gerät bestehen. Auf der Grundlage der Meinung eines Spezialisten können Sie Ihren Trainingsplan erstellen. Ein falsch gewähltes Programm oder übermäßige Übungen können gefährlich für Ihre Gesundheit und Ihr Leben sein.

**WARNUNG! Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Überanstrengung während des Trainings kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.**

**ACHTUNG!** Beachten Sie unbedingt die Hinweise zur Durchführung des Trainings in dieser Anleitung.

- Achten Sie bei der Wahl des Trainingsortes darauf, dass Sie sichere Abstände zu möglichen Hindernissen einhalten. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Verkehrswegen (Straßen, Toren, Durchgängen usw.) auf.
- Die Benutzung des Geräts in unmittelbarer Nähe von der Wand ist untersagt. Der Sicherheitsbereich beträgt 2000 mm und mindestens die gleiche Breite wie das Gerät.

**ACHTUNG!** Seien Sie bei der Montage des Geräts vorsichtig und lassen Sie keine Kinder in der Nähe. Bei der Montage werden Kleinteile (Muttern, Schrauben usw.) verwendet, die von ihnen verschluckt werden können.

### RESTRISIKO

- Wenn ein Fallschutz nicht oder fehlerhaft angebracht wird, besteht ein Restrisiko, d. h. ein Sturz einer Person, der zu Hautabschürfungen, Prellungen, Knochenbrüchen oder im schlimmsten Fall zum Tod führt.
- Es besteht ein Restrisiko einer unbeabsichtigten Überlastung des Trainierenden durch unsachgemäße Bedienung oder Fehleinschätzung sowie durch fehlerhafte Datenübertragung (aufgrund elektromagnetischer Störungen, Softwarefehler usw.). Selbst die beste Software- und Hardware-Sicherung schließt Software- oder Hardwarefehler nicht aus und kann theoretisch zu einer Überlastung des Trainierenden führen.
- Das Produkt ist ein elektrisches Gerät, daher kann ein Stromschlag, der zum Tod führen kann, nicht ausgeschlossen werden.
- Ein Restrisiko des Erstickens kann nicht ausgeschlossen werden.
- Das Risiko kann durch Einhaltung der Informationen über die Sicherheit in der Bedienungsanleitung reduziert werden.

- Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass eine unbeabsichtigte oder unerlaubte Verwendung andere, nicht berücksichtigte Risiken verursacht, und dass die berücksichtigten Risiken falsch eingeschätzt wurden.

Bei der Risikoanalyse wurde die Bewertung auf der Grundlage des „aktuellen Zustands des Geräts“ vorgenommen. Die durchgeführte Bewertung und Kontrolle des Produkts zeigt, dass die Wahrscheinlichkeit eines unzulässigen Risikos sehr gering ist. Das Gerät (seine Bauweise, Funktionsweise und Anwendung) birgt unter normalen Bedingungen kein unzumutbares Risiko für den Trainierenden oder Dritte.


### HANDHABUNGSHINWEISE AUF TRANSPORTVERPACKUNGEN


-  Diese Seite nach oben. Nicht umkippen.
-  Vor Stürzen schützen.
-  Verpackung zum Recyceln geeignet.
-  Elektroschrott. Gebrauchte Geräte müssen zur Recyclingstelle gebracht werden.
-  Vorsicht, zerbrechlich. Beschädigungsgefahr. Vorsicht walten lassen.
-  Vor Feuchtigkeit schützen.
-  Achtung, schweres Produkt.
-  Lagern maximal in Flaschenhalter Schichten.
-  Das Produkt enthält eine Bedienungsanleitung.


**DO NOT USE BLADE TO OPEN**   
Nicht mit einem Messer öffnen.



Die Verpackung besteht aus Pappe und Kunststoffen. Bitte entsorgen Sie die Abfälle gemäß den örtlichen Bestimmungen.

 Die Verpackung besteht aus Pappe und Kunststoffen. Bitte entsorgen Sie die Abfälle gemäß den örtlichen Bestimmungen.

 Verpackung aus Pappe.

 Die Verpackung wurde unter Berücksichtigung der Verantwortung für Umwelt und Recycling hergestellt. Bitte entsorgen Sie die Abfälle gemäß den örtlichen Bestimmungen.

### BEDIENUNG

Vergewissern Sie sich vor dem Trainingsbeginn, dass das Gerät korrekt montiert wurde.

- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Geräts vertraut.
- Das Gerät enthält Elemente, die anfällig sein können für Korrosion. Aus diesem Grund wird nicht empfohlen, dass es sich befindet in einem feuchten Raum. Es ist auch darauf zu achten, dass das Gerät (insbesondere seine internen und elektronischen Komponenten) nicht mit Wasser, Getränken, Schweiß usw. in Berührung kommt.
- Das Gerät ist nur für das Training von Erwachsenen bestimmt und absolut kein Spielzeug für Kinder. Wenn Sie Kindern auf eigene Verantwortung die Nutzung gestatten, weisen Sie diese unbedingt in die korrekte Nutzung ein und beaufsichtigen Sie sie ständig.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

- Während des Gerätebetriebs können bei der Trägheitsbewegung der Schwungmasse leise Geräusche auftreten, die auf der Art der Konstruktion beruhen. Sie haben keinen Einfluss auf den Betrieb des Geräts.
- Die Geräuschemission unter Last ist höher als ohne Last.
- Überprüfen Sie vor jedem Trainingsbeginn die korrekte Funktion der Sicherungen sowie der Schraub- und Steckverbindungen.
- Achten Sie beim Training auf dem Gerät auf geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe).

#### GERÄTEWARTUNG

Führen Sie regelmäßig Wartungsarbeiten am Gerät durch. Führen Sie die folgenden Tätigkeiten mindestens alle 20 Betriebsstunden durch.

- Kontrollieren Sie die beweglichen Teile des Geräts. Wenn sie nicht ausreichend geschmiert sind, verwenden Sie Fahrradlagerschmierfett.
- Kontrollieren Sie den Zustand von Elementen wie Schrauben und Muttern. Achten Sie darauf, dass sie gut angezogen sind.
- Wischen Sie nach jedem Training den Schweiß vom Gerät ab. Beachten Sie dass der Monitor nicht mit Wasser oder Feuchtigkeit in Berührung kommt.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts ausschließlich Wasser mit Seife. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und warmen Ort.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.

#### BATTERIEWECHSEL

Schlecht sichtbare Informationen auf dem Computerdisplay oder deren Fehlen bedeuten, dass die Batterien ausgetauscht werden müssen.

Entfernen Sie die Batterieabdeckung und ersetzen Sie die alten durch zwei neue. Platzieren Sie sie im Batteriefach und beachten Sie die Markierungen „+“ und „-“. Wenn das Display nach dem Neustart nicht ordnungsgemäß funktioniert, entfernen Sie die Batterien für einige Minuten und setzen Sie sie dann wieder ein.

**ACHTUNG!** Verbrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantie. Sie enthalten schädliche Substanzen (wie z. B. Cadmium, Quecksilber oder Blei). Werfen Sie sie daher nicht in den Hausmüll. Bringen Sie sie zu einer geeigneten Sammelstelle für Altbatterien.

#### UMWELT

Das Gerät wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackungen sind Rohstoffe und können recycelt werden. Entsorgen Sie diese Materialien in den entsprechenden farbigen Behältern für die selektive Sammlung.



Schützen Sie die Umwelt und werfen Sie verbrauchte Batterien nicht in den Hausmüll. Geben Sie sie am Verkaufsort ab oder bringen Sie sie zu einer getrennten Sammelstelle für Wertstoffe.

Elektroaltgeräte (einschließlich Zähler, Netzteil) sind Wertstoffe – werfen Sie sie nicht in die

Hausmüllbehälter, da sie gesundheits- und umweltschädliche Stoffe enthalten können. Wir bitten um aktive Mithilfe bei der sparsamen Wirtschaftung mit natürlichen Ressourcen und dem Schutz der natürlichen Umwelt, indem Sie das Altgerät an einer Sammelstelle für Wertstoffe – Elektroaltgeräte – abgeben.

#### MONTAGE

Die Montage des Gerätes muss sorgfältig von einer erwachsenen Person durchgeführt werden. Im Zweifelsfall bitten Sie jemanden um Hilfe, mit mehr Erfahrung auf diesem Gebiet.

- Vergewissern Sie sich vor Beginn der Montage, ob das Set mit dem Gerät alle Elemente aus der Teileliste enthält und ob irgendwelche Elemente während des Transports beschädigt wurden. Wenn Elemente fehlen oder Beanstandungen vorliegen, wenden Sie sich bitte an den Händler.
- Machen Sie sich mit den Zeichnungen und Erklärungen vertraut und führen Sie die Montage in der in der Montageanleitung enthaltenen Reihenfolge durch.
- Seien Sie bei der Montage vorsichtig. Während der Verwendung von Werkzeugen und Elementen besteht Verletzungsgefahr.
- Denken Sie daran, eine sichere Umgebung zu gewährleisten. Verteilen Sie Werkzeuge und Montageelemente nicht chaotisch. Denken Sie daran, dass Folien und Plastiktüten eine Erstickungsgefahr für Kinder darstellen.
- Die für die Durchführung des jeweiligen Schrittes erforderlichen Montageelemente der Montageanleitung sind in den Zeichnungen dargestellt

und Erklärungen. Verwenden Sie die in der Montageanleitung angegebenen Elemente.

- Ziehen Sie die Teile in den ersten Phasen der Montage nicht ganz fest. Tun Sie dies, nachdem Sie alle platziert und sichergestellt haben, dass sie richtig sitzen.
- Der Hersteller behält sich das Recht vor, bestimmte Elemente vorab zu montieren.

#### MONTAGEÜBERSICHT (→ Siehe Seite Schweißen des Stützrohrs)

**ACHTUNG!** Es ist verboten, Teile aus anderen Quellen als vom Hersteller zu verwenden.

#### TEILELISTE

NR	BEZEICHNUNG	MENGE
1	Monitor	1
2	Schraube	2
3	Flaschenhalter M5*5	3
5	Menge	1
8	Geländerschweißen	1
9	Schraube M8*12	4
10	Federring D8	8
11	Unterlegscheibe D8	4
12	Geländerabdeckung	1
13	Ständerrohrschweißen	1
15	Knauf für Feder L-Form	2
16	Hauptrahmenschweißen	1
30	Schraube M8*20*S6	4
31	Gebogene Unterlegscheibe d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Schweißen der vorderen unteren Stütze	1
37	Schweißen der hinteren unteren Stütze	1
38	Sattelrohrschweißen	1
39	Mutter	1
40	Unterlegscheibe φ10.5*φ30*3	1
42	Schweißen des Regelsitzes	1
43	Sitz	1
44(R/L)	Pedal	2
45	Mutter	2
54	Schraube ST4.2*12	2
A	Schlüssel S13-14-15	1
B	Schlüssel S5*30*80	1
C	Schlüssel S17-19	1

#### MONTAGEANLEITUNG (→ Siehe Seite 2)

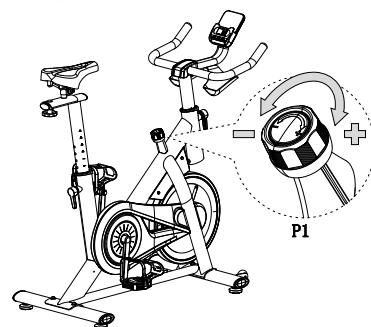
**ACHTUNG!** Beachten Sie während der Montage die folgenden Schritte und verwenden Sie die dem Produkt beiliegenden Werkzeuge. Bereiten Sie ausreichend Freiraum für die Installation des Geräts vor. Aufgrund des hohen Gewichts einiger Elemente wird die Montage zu zweit empfohlen.

#### EINSTELLUNGEN

##### Widerstandseinstellung

Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandseinstellknopf im Uhrzeigersinn.

Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Spannungsknopf gegen den Uhrzeigersinn.

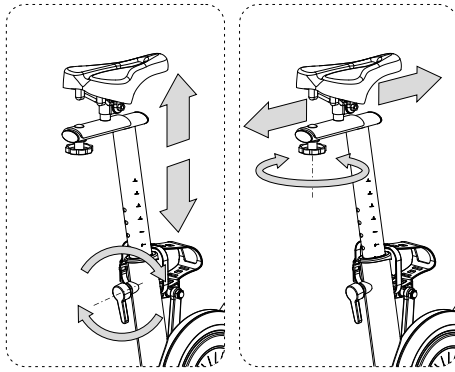


##### Sattelhöhe

Lösen Sie den Sattelstützenknopf, stellen Sie den Sattel auf die gewünschte Höhe ein und ziehen Sie den Knopf fest. Stellen Sie sicher, dass der Sattel fest sitzt.

Die richtige Sattelhöhe erhöht die Trainingseffizienz und verringert das Verletzungsrisiko.

Stellen Sie die Pedale in eine vertikale Position (ein Pedal unten, das andere oben). Steigen Sie auf das Fahrrad und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale. Stellen Sie sicher, dass das Bein auf dem unteren Pedal bequem positioniert ist. Wenn es zu stark gebeugt ist, heben Sie den Sattel an. Wenn Sie das Pedal nicht erreichen können oder Ihr Bein überstreckt ist, senken Sie den Sattel ab.



### Einstellung der Pedalriemen

Befestigen Sie den Gummiriemen mit der Seite mit drei Löchern an der Innenseite des Pedals. Befestigen Sie das andere Ende an einem der Einstelllöcher, damit der Fuß während der Fahrt stillsteht und leicht entfernt werden kann. Führen Sie diesen Vorgang für beide Pedale durch.

### Geräteausrichtung

Richten Sie das Gerät aus, indem Sie die Nivellierkappen an der Rückseite drehen. Die Kappen haben die Form eines Polygons, jede Seite hat eine andere Höhe. Finden Sie die richtige Seite, damit das Gerät stabil steht.

### Notstopp

Drücken Sie den Bremsknopf vollständig nach unten, um den Notstopp auszulösen.

### BEDIENUNGSANLEITUNG COMPUTER COMPUTER (MODELL) MRMS05-GRN

Bitte entfernen Sie vor Gebrauch die Schutzfolie vom Computerbildschirm.

### AUTO EIN/AUS

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

### BESCHREIBUNG DER EINZELNEN TASTEN

**MODE** - ermöglicht die Auswahl eines Parameters.

**SET** - dient zum Einstellen der Parameterwerte.

**RESET** - dient zum sofortigen Zurücksetzen von Zeit, Distanz und Kalorien.

### FUNKTIONEN (SPEZIFIKATION)

TIME	Zählt die Gesamtübungszeit vom Beginn bis zum Ende.	00:00-99:59 min
SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Zählt die Gesamtstrecke vom Beginn bis zum Ende der Übungen.	0,0-9999 km
CALORIES	Zählt die Gesamtzahl der verbrannten Kalorien vom Beginn bis zum Ende der Übungen. (Die Messung ist ein Näherungswert zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten und darf nicht für Behandlungszwecke verwendet werden).	0,0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Zählt die Gesamtstrecke seit dem Einlegen der Batterie.	0-9999 km
PULSE	Zeigt den aktuellen Puls an. <b>ACHTUNG!</b> Pulsmessung nur für Sportzwecke (medizinische Anwendung ausgeschlossen).	40-240 BPM

### EINSTELLEN VON WERTEN ZUM HERUNTERZÄHLEN

- Durch Drücken von **MODE** stellen Sie auf dem Monitor den Parameter ein, dessen Wert Sie während des Trainings erreichen möchten: Zeit, Distanz, Kalorienanzahl, Puls.
- Durch wiederholtes Drücken der Taste **SET** stellen Sie den entsprechenden Wert ein.  
Das Herunterzählen beginnt, sobald Sie mit dem Treten

beginnen. Auf dem Monitor wird ein Abwärtspfeil angezeigt. Das Ende des Countdowns oder das Überschreiten des eingestellten Pulswerts signalisiert ein Ton.

### PULSFREQUENZ

**ACHTUNG!** Die Pulsmessung dient nur sportlichen Zwecken (eine medizinische Anwendung ist ausgeschlossen).

- Drücken Sie die Taste **MODE** bis PULSE auf dem Bildschirm angezeigt wird.  
Legen Sie beide Hände auf die Pulssensoren am Lenker. Während der Messung zeigt der Computer ein herzförmiges Symbol an.  
Nach 3 bis 4 Sekunden zeigt der Computer den aktuellen Puls an.

### TRAINING UND ÜBUNGSPHASEN

Die Verwendung des Geräts bietet Ihnen viele Vorteile. Vor allem verbessert es Ihre Kondition, stärkt die Muskeln und in Kombination mit einer entsprechenden Ernährung können Sie unnötiges Fettgewebe verbrennen.

#### 1. AUFWÄRMEN

Dies ist eine Phase, die die Durchblutung im ganzen Körper verbessert und die Muskeln auf intensive Anstrengung vorbereitet. Es reduziert auch das Risiko von Krämpfen und Verletzungen. Es wird empfohlen, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie auf zu trainieren oder reduzieren Sie den Umfang der Bewegung.

#### DEHNUNG DER INNEREN OBERKEHMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen und nach außen gerichteten Knien auf eine ebene Fläche. Legen Sie die Fußsohlen zusammen und bringen Sie sie so nah wie möglich aneinander. Drücken Sie die Knie vorsichtig in Richtung Boden und halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

#### DEHNUNG DER OBERSCHENKEL

Setzen Sie sich auf eine ebene Fläche. Strecken Sie das rechte Bein aus und legen Sie die Sohle des linken Fußes auf den rechten Oberschenkel. Strecken Sie die rechte Hand so weit wie möglich in Richtung der Zehen des rechten Beins. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem linken Bein.

#### KOPFDREHUNGEN

Halten Sie den Kopf gerade und schauen Sie nach vorne. Drehen Sie ihn, ohne die Arme zu bewegen, nach rechts und strecken Sie ihn, dann drehen Sie ihn nach links und strecken Sie ihn.

#### ARMHEBEN

Heben Sie den linken Arm so hoch wie möglich und halten Sie ihn einige Sekunden lang. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem rechten Arm.

#### DEHNUNG DER ACHILLESSEHNE

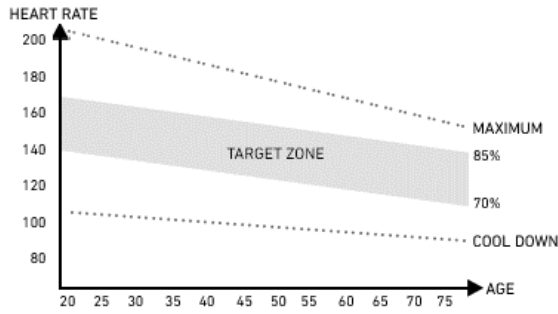
Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand, schieben Sie das linke Bein nach vorne und beugen Sie es leicht im Knie. Halten Sie das rechte Bein hinten - gerade, mit der Ferse flach auf dem Boden. Halten Sie beide Fersen flach auf dem Boden und drücken Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position 30 Sekunden lang. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem ausgestreckten rechten Bein. Denken Sie daran, den Rücken während der Übung nicht zu krümmen.

#### BEUGEN

Stellen Sie sich mit zusammengelegten Beinen hin. Beugen Sie sich nach vorne und versuchen Sie die Brust so nah wie möglich an die Knie zu bringen. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Denken Sie daran, die Knie nicht zu beugen.

#### 2. ÜBUNGSPHASE

Dies ist die eigentliche Trainingsphase. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, um eine angemessene Herzfrequenz für Ihr Alter zu erreichen, wie in der Grafik dargestellt.



### 3. ENTSPANNUNGSPHASE

Diese Phase ermöglicht es, die Durchblutung zu beruhigen und die Muskeln zu entspannen. Es ist eine Wiederholung der Aufwärmübungen. Es sollte daran erinnert werden, die Muskeln nicht zu überanstrengen.

#### MÖGLICHE SCHÄDEN UND REPARATURTECHNIKEN

**ACHTUNG!** Das Öffnen des Gerätegehäuses ohne vorherige Kontaktaufnahme mit dem Kundendienst des Herstellers führt zum Erlöschen der Garantie.

Wenn Sie einen Defekt vermuten, der das Öffnen des Gehäuses erfordert, wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.

FEHLERBESCHREIBUNG	MÖGLICHE URSACHEN	LÖSUNG
Das Gerät wackelt	Das Gerät wurde auf einer unebenen Fläche aufgestellt. Sich unter der Gerätebasis befindet sich ein Gegenstand, der das Gleichgewicht stört.	Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche. Entfernen Sie Gegenstände, die das Gleichgewicht stören.
	Die Basis ist nicht korrekt montiert.	Montieren Sie die Basis des Geräts korrekt.
Sattel oder Lenker wackeln	Die Schrauben und Knöpfe der Sattel- oder Lenkerstütze sind nicht festgezogen.	Ziehen Sie die Schrauben und den Knopf der Sattel- oder Lenkerstütze fest.
Geräusche während des Gebrauchs	Falsch angezogene Elemente.	Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.
	Während des Betriebs des Geräts kann es bei der Trägheitsbewegung der Schwungmasse zu leisen Geräuschen kommen, die auf die Art der Konstruktion zurückzuführen sind. Diese haben keinen Einfluss auf den Betrieb des Geräts. Mögliche Geräusche, die beim Treten der Pedale in die entgegengesetzte Richtung zu hören sind, sind technisch bedingt und haben keine negativen Folgen.	
Geräusche und mangelnde Laufruhe	Beschädigte Lager.	Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.
Fehlender entsprechender Widerstand beim Training	Das Kabel zur Widerstandsregulierung ist nicht richtig angeschlossen.	Schließen Sie das Kabel gemäß der Montageanleitung korrekt an.
	Gelockerter Antriebsriemen.	Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.
	Der Abstand zwischen Schwungrad und	Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.

Magneten hat sich vergrößert.

Der Spannungsregler ist defekt.

Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.

### GARANTIE

Der Verkäufer gewährt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Bundesrepublik Deutschland für einen Zeitraum von 24 Monaten ab Verkaufsdatum. Die Garantie für die verkaufte Ware schließt die Rechte des Käufers aus dem Bürgerlichen Gesetzbuch nicht aus, beschränkt oder setzt sie nicht aus.

Die Garantiekarte befindet sich auf der letzten Seite.

### GARANTIEBEDINGUNGEN

- Nur versteckte Mängel, die vom Hersteller verursacht wurden, unterliegen der Reklamation und der Garantie.
- Die Garantie wird vom Geschäft oder Service nach Vorlage durch den Kunden anerkannt:
  - einer gültigen, leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
  - eines gültigen Kaufbelegs des Geräts mit Verkaufsdatum,
  - der reklamierten Ware oder des defekten Teils. Bei Fernabsatz ist die Garantiekarte nur auf Grundlage des Kaufbelegs (Quittung / Rechnung) gültig.
- Die Reklamation wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Meldung des Mangels durch den Kunden bearbeitet.
- Fabrikationsfehler und Schäden, die während der Garantiezeit festgestellt werden, werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Lieferung der Ware an das Geschäft oder den Service kostenlos repariert.
- Wenn es notwendig ist, Teile aus dem Import zu beziehen, kann sich die Dauer der Garantiereparatur um die Zeit verlängern, die für den Import benötigt wird, jedoch nicht länger als um 40 Tage.
- Von der Garantie ausgeschlossen sind:
  - mechanische Beschädigungen und die dadurch verursachten Mängel,
  - Schäden und Mängel, die durch unsachgemäße Verwendung und Lagerung, unsachgemäße Montage und Wartung entstanden sind,
  - Beschädigungen und Verschleiß von Verschleißteilen wie: Seile, Riemen, Gummiteile, Pedale, Schwammgriffe, Räder, Lager, Polsterung,
  - Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Montage, Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung in Eigenregie durchführen muss.
- Die Garantie gilt in folgenden Fällen nicht:
  - Ablauf der Gültigkeitsdauer,
  - durch den Kunden selbst durchgeführte Reparaturen und Modifikationen unter Verwendung von nicht originalen Teilen,
  - wenn der entstandene Mangel auf eine unsachgemäße Installation oder auf die Nichteinhaltung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb zurückzuführen ist,
  - eine andere als die häusliche Nutzung,
  - Transportschäden.
- Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
- Im Rahmen der Garantie hat der Kunde das Recht, folgende Arten von kostenloser Entschädigung zu verlangen:
  - naprawy produktu,
  - Produktumtausch,
  - Preisminderung,
  - Vertragsauflösung und vollständige Rückerstattung der entstandenen Kosten.
- Um eine Reklamation einzureichen, ist Folgendes erforderlich:
  - Das Produkt oder ein Teil davon, auf das sich die Garantie bezieht, vorlegen.
  - Einen Kaufbeleg mit dem Namen und der Adresse des Verkäufers, dem Datum und Ort des Kaufs, der Art des Produkts oder eine gültige Garantiekarte mit dem Stempel des Geschäfts.
  - Wird ein verschmutztes Produkt geliefert, kann der Service dessen Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
- Wird die Reklamation positiv bearbeitet, wird das Gerät repariert oder durch ein neues ersetzt oder der Kunde erhält

- eine Rückerstattung. Die Transportkosten der Ware zum Kunden trägt der Herstellerservice.
12. Wird die Garantiereklamation abgelehnt, erhält der Kunde eine detaillierte Begründung für die getroffene Entscheidung, und

das Gerät wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Entscheidungsmitteilung auf seine Kosten an den Kunden zurückgesandt.

**RU Руководство пользователя**

Уважаемый пользователь, ознакомьтесь со следующими инструкциями перед началом сборки и первым использованием устройства. Данное руководство содержит важную информацию о безопасности использования и обслуживания оборудования. Сохраните его для получения информации об обслуживании или заказе запасных частей.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ**

Питание	Компьютер питается от 2×AAA угольно-цинковых батареек. Не входят в комплект.
Вес	28,07 кг
Температура использования	0°C до +40°C
Температура хранения	-10°C до +60°C
Максимальный вес пользователя	110 кг
Класс применения	Класс Н
Класс точности	Класс С
Скорость	0,0-99,9 км/ч
Стандарт изделия (основной)	EN ISO 20957-10: 2017
Предназначение	Велосипед магнитный для домашнего использования

**БЕЗОПАСНОСТЬ**

**ВНИМАНИЕ!** Устройство можно использовать только по назначению, то есть для тренировок взрослыми. Любое другое использование устройства может быть опасным. Производитель не несет ответственности за ущерб, возникший в результате неправильного использования устройства.

- Устройство было разработано и сконструировано на основе последних знаний в области безопасности. Опасные элементы, которые потенциально могут представлять угрозу получения травм, были устранены или относительно защищены.
- Не допускается ремонт и изменение своими руками.
- Раз в один или два месяца проверяйте правильность затяжки винтов, шурупов и гаек.
- В целях постоянного обеспечения безопасности регулярно (то есть один раз в год) проверяйте и обслуживайте оборудование в специализированном торговом центре.
- Любые изменения в устройстве, не описанные в настоящей инструкции, могут привести к повреждениям или напрямую угрожать здоровью и жизни пользователя. Изменения в устройстве могут вноситься только сервисными сотрудниками производителя или прошедшими соответствующее обучение специалистами.
- Все устройства постоянно совершенствуются для обеспечения высокого качества. В связи с этим производитель оставляет за собой право вносить технические изменения.
- Все вопросы и сомнения, касающиеся оборудования, следует направлять в специализированный торговый пункт.

**ВНИМАНИЕ!** Необходимо предупредить людей, находящихся рядом во время использования оборудования, о возможных рисках. Будьте особенно осторожны в присутствии детей.

**ВНИМАНИЕ!** Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний для занятий на устройстве. Основываясь на рекомендации специалиста, можно составить персональный план тренировок. Неправильно подобранная программа или чрезмерные нагрузки могут быть опасны для вашего здоровья и жизни.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**

Системы контроля пульса могут быть неточными. Перегрузка во время тренировок может привести к серьезным травмам или

смерти. Если вы почувствовали слабость — немедленно прекратите тренировку.

**ВНИМАНИЕ!**

Строго соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в данной инструкции.



- При выборе места для занятий убедитесь, что вы находитесь на безопасном расстоянии от возможных препятствий. Не размещайте оборудование рядом с путями передвижения (дорожками, воротами, проходами и т.п.).
- Запрещается использовать оборудование вблизи стен. Зона безопасности составляет 2000 мм и должна быть как минимум такой же ширины, как и устройство.

**ВНИМАНИЕ!** Во время сборки устройства соблюдайте осторожность и не допускайте нахождения детей рядом. Во время монтажа используются мелкие детали (гайки, болты и т.п.), которые дети могут проглотить.

**ОСТАТОЧНЫЙ РИСК**

- Если защита от падения не будет установлена или установлена неправильно, существует остаточный риск падения пользователя, что может привести к ссадинам, ушибам, переломам или, в худшем случае, смерти.
- Имеется остаточный риск непреднамеренной перегрузки пользователя из-за неправильной эксплуатации, ошибочной оценки или неправильной передачи данных (в результате электромагнитных помех, сбоя программного обеспечения и т.д.). Даже самая лучшая защита не исключает программных или аппаратных ошибок, которые теоретически могут привести к перегрузке.
- Продукт является электрическим устройством, поэтому нельзя исключать риск поражения электрическим током, что может привести к смерти.
- Нельзя исключать риск удушья.
- Риски можно снизить, следуя инструкциям по безопасности, приведенным в руководстве пользователя.
- Нельзя исключать возможность возникновения других, неучтенных рисков при несанкционированном или неправильном использовании. Также возможно, что учтенные риски были оценены неправильно. Оценка рисков проведена на основе «текущего состояния устройства». Проведенная оценка и контроль продукта показывают, что вероятность возникновения недопустимого риска очень низкая. Устройство (его конструкция, способ действия и применение) не представляет — при нормальных условиях — неоправданного риска ни для пользователя, ни для третьих лиц.

**ЗНАКИ НА УПАКОВКЕ ДЛЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ**

-  Этой стороной вверх. Не переворачивать.
-  Защищать от падения.
-  Упаковка пригодна для переработки.
-  Электронные отходы. Обязательная утилизация в соответствующем пункте.
-  Осторожно, хрупкое. Возможность повреждения. Соблюдать осторожность.
-  Защищать от влаги.



Внимание: тяжёлый продукт.



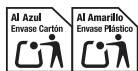
Хранить максимум в 5 слоях.



В комплекте инструкция по эксплуатации.



Упаковка изготовлена из картона и пластмасс. Пожалуйста, сортируйте отходы в соответствии с местными правилами.



Упаковка изготовлена из картона и пластмасс. Пожалуйста, сортируйте отходы в соответствии с местными правилами.



Упаковка изготовлена из картона.



Упаковка произведена с учетом ответственности за окружающую среду и переработку. Пожалуйста, сортируйте отходы в соответствии с местными правилами.

## ОБСЛУЖИВАНИЕ

Перед началом тренировки убедитесь, что устройство правильно установлено.

- Перед началом первой тренировки ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями регулировки устройства.
- Устройство имеет элементы, которые могут быть подвержены коррозии. По этой причине не рекомендуется, чтобы оно оставалось во влажном помещении. Следует также следить за тем, чтобы оборудование (особенно его внутренние и электронные компоненты) не подверглось контакту с водой, напитками, потом и т.п.
- Устройство предназначено только для тренировок только для взрослых и абсолютно не является игрушкой для детей. Если вы на свою ответственность разрешите детям пользоваться им, обязательно проинструктируйте их о правильном использовании и постоянно присматривайте за ними.
- Оборудование не подходит для терапевтического назначения.
- Во время работы устройства могут возникать тихие шумы при движении инерционной массы маховика, которые вызваны типом конструкции. Они не оказывают никакого влияния на работу оборудования.
- Уровень шума при нагрузке выше, чем без нагрузки.
- Перед началом каждой тренировки проверьте правильность предохранителей, а также винтовых и штекерных соединений.
- Во время тренировки на устройстве не забывайте о подходящей обуви (спортивные ботинки).

## ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

Регулярно обслуживайте устройство. Следующие действия выполняйте не реже чем каждые 20 часов его работы.

- Контролируйте подвижные части устройства. Если они недостаточно смазаны, используйте смазку для велосипедных подшипников.
- Контролируйте состояние таких элементов, как винты и гайки. Следите за тем, чтобы они были хорошо затянуты.
- После каждой тренировки вытирайте пот с устройства. Обратите внимание на то, чтобы монитор не контактировал с водой или влагой.
- Для очистки устройства используйте только воду с мылом. Не используйте чистящие средства.
- Храните устройство в сухом и теплом месте.
- Не подвергайте устройство воздействию солнечных лучей.

## ЗАМЕНА БАТАРЕИ

Слабо видимая информация на дисплее компьютера или ее отсутствие означает необходимость замены батареи.

Снимите крышку батареи и замените старые на две новые. Устанавливая их

в отсеке для батарей соблюдайте обозначения „+” и „-”. Если после повторного запуска дисплей не работает правильно, выньте на несколько минут батареи, а затем снова вставьте их. **ВНИМАНИЕ!** Использованные батареи не подлежат гарантии. Они содержат вредные вещества (например, кадмий, ртуть или свинец), поэтому не выбрасывайте их в бытовой мусорный контейнер. Отнесите их в соответствующий пункт для использованных батарей.

## ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке для защиты от возможных повреждений во время транспортировки. Упаковка является необработанным сырьем и может быть переработана. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры, предназначенные для раздельного сбора.



Защищайте окружающую среду и не выбрасывайте использованные батареи в бытовой мусорный бак. Сдавайте их в месте покупки или передавайте в выделенный пункт хранения вторсырья. Использованное электрическое устройство (включая счетчик, источник питания) является вторсырьем – не выбрасывайте их в контейнеры для бытовых отходов, поскольку они могут содержать вещества, опасные для здоровья и окружающей среды. Просим об активной помощи в экономном использовании природных ресурсов и защите окружающей среды путем передачи использованного устройства в пункт хранения вторсырья – использованных электрических устройств.

## СБОРКА

Сборка устройства должна быть тщательно выполнена взрослым. В случае сомнений обратитесь за помощью к кому-нибудь с большим опытом в этой области.

- Перед началом сборки убедитесь, что комплект с устройством содержит все элементы из списка деталей а также не были ли какие-либо элементы повреждены во время транспортировки. В случае отсутствия элементов или возражений свяжитесь с продавцом.
- Ознакомьтесь с рисунками и пояснениями и производите сборку в соответствии с порядком, указанным в инструкции по сборке.
- Соблюдайте осторожность при сборке. Во время использования инструментов и элементов существует риск получения травмы.
- Помните о создании безопасной обстановки. Не раскладываете хаотично инструменты и монтажные элементы. Помните, что пленки и пакеты из пластмассы представляют собой угрозу удушья для детей.
- Монтажные элементы, 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 размещения всех и убедившись, что они правильно установлены.
- Производитель оставляет за собой право на предварительную сборку некоторых элементов.

## СХЕМА СБОРКИ (→ См. страницу 2)

**UWAGA!** Запрещается использовать детали, полученные из других источников, кроме производителя.

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Монитор	1
2	Сварка опорной трубы	1
3	Винт	2
4	Винт M5*5	3
5	Держатель для бутылки	1
8	Сварка поручня	1
9	Винт M8*12	4
10	Пружинная шайба D8	8
11	Плоская шайба D8	4
12	Крышка поручня	1
13	Сварка стоячей трубы	1
15	Ручка колка пружинного колеса в форме буквы L	2
16	Сварка главной рамы	1

30	Винт M8*20*S6	4
31	Изогнутая шайба d8*Ф20*1.5*R28	4
36	Сварка передней нижней опоры	1
37	Сварка задней нижней опоры	1
38	Сварка трубы сиденья	1
39	Гайка	1
40	Плоская шайба ф10.5*ф30*3	1
42	Сварка регулируемого сиденья	1
43	Сиденье	1
44(R/L)	Педаль	2
45	Гайка	2
54	Винт ST4.2*12	2
A	Ключ S13-14-15	1
B	Ключ S5*30*80	1
C	Ключ S17-19	1

### ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (→ См. страницу 2)

**UWAGA!** Во время сборки соблюдайте следующие шаги и используйте инструменты, прилагаемые к изделию.

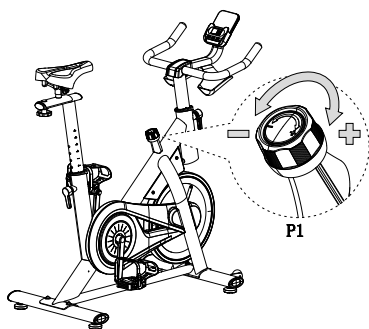
Подготовьте достаточно свободного места для сборки устройства. Ввиду большого веса некоторых элементов рекомендуется сборка двумя людьми.

### РЕГУЛИРОВКИ

#### Регулировка сопротивления

Чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку регулировки сопротивления по часовой стрелке.

Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку регулировки натяжения против часовой стрелки.

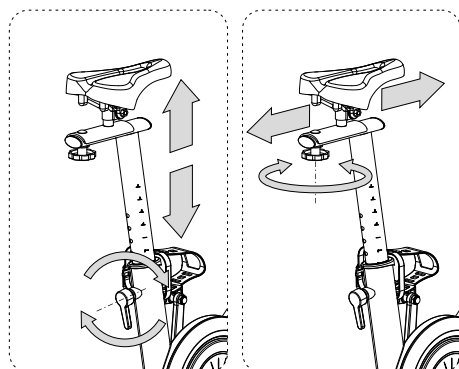


#### Высота седла

Ослабьте ручку кронштейна сиденья, установите сиденье на нужной высоте и затяните ручку. Убедитесь, что сиденье неподвижно.

Правильная высота седла повышает эффективность упражнений и снижает риск получения травм.

Установите педали в вертикальном положении (одна педаль внизу, другая вверх). Сядьте на велосипед и поставьте ноги на педали. Убедитесь, что нога, находящаяся на нижней педали, расположена комфортно. Если она слишком согнута, поднимите седло. Если вы не можете дотянуться до педали, или ваша нога перерастянута, опустите седло.



#### Регулировка ремней педалей

К внутренней части педали прикрепите резиновый ремешок стороной с тремя отверстиями. Второй конец зацепите за одно из регулировочных отверстий, чтобы стопа была неподвижна во время езды и ее можно было легко вынуть. Выполните это действие для обеих педалей.

#### Выравнивание устройства

Выровняйте устройство, повернув выравнивающие колпачки, расположенные на заднем основании. Колпачки имеют форму многоугольника, каждая их сторона имеет разную высоту,

найдите подходящую сторону, чтобы устройство стояло устойчиво.

### Аварийная остановка

Нажмите ручку тормоза до упора вниз для аварийной остановки.

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА КОМПЬЮТЕР (МОДЕЛЬ) MRMS05-GRN

Перед использованием снимите защитную пленку с экрана компьютера.

### AUTO ON/OFF

Компьютер включится, когда маховик придет в движение и если будет нажата любая кнопка. Компьютер автоматически выключится через 4 минуты бездействия.

### ОПИСАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ КНОПОК

**MODE** - позволяет сделать выбор параметра.

**SET** - используется для установки значений параметров.

**RESET** - используется для немедленного сброса времени, расстояния и калорий.

### ФУНКЦИИ (СПЕЦИФИКАЦИЯ)

TIME	Считает общее время упражнений от их начала до конца.	00:00-99:59 мин
SPEED	Отображает текущую скорость.	0,0-99,9 км/ч
DISTANCE	Считает общее расстояние от начала до конца упражнений.	0,0-9999 км
CALORIES	Считает общее количество сожженных калорий от начала до конца упражнений. (Измерение является приблизительным для сравнения различных сессий упражнений, не может использоваться в лечении).	0,0-9999 ккал
TOTAL DISTANCE (ODO)	Считает общее расстояние с момента установки батареи.	0-9999 км
PULSE	Отображает текущий пульс. <b>ВНИМАНИЕ!</b> Измерение пульса только для спортивных целей (исключается медицинское применение).	40-240 BPM

### УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЯ ДЛЯ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

- Нажимая **MODE** установите на мониторе параметр, значение которого вы хотите достичь во время тренировки: время, расстояние, количество калорий, пульс.
- Многократно нажимая кнопку **SET**, установите подходящее значение. Обратный отсчет начнется после начала вращения педалей. На мониторе отобразится стрелка вниз. Окончание обратного отсчета или превышение установленного значения пульса сигнализируется звуком.

### PULSE RATE

**UWAGA!** Измерение пульса только в спортивных целях (исключается медицинское применение).

- Нажимайте кнопку **MODE** пока на экране не появится PULSE. Положите обе руки на датчики пульса на руле. Во время измерения компьютер отобразит иконку в форме сердца. Через 3-4 секунды компьютер отобразит текущий пульс.

### TRENING И ФАЗЫ УПРАЖНЕНИЙ

Использование устройства принесет вам много пользы. Прежде всего, улучшит вашу физическую форму, укрепит мышцы, а в сочетании с правильной диетой позволит сжечь ненужную жировую ткань.

### 1. РАЗОГРЕВ

Это фаза, которая улучшает кровообращение во всем теле и подготавливает мышцы к усиленным усилиям. Также снижает риск возникновения судорог и получения травм. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже.

Если вы чувствуете боль, прекратите тренировку или уменьшите диапазон выполняемого движения.

**РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА**

Сядьте на плоскую поверхность со скрещенными ногами и коленями, направленными наружу. Соедините подошвы стоп и придвиньте их друг к другу как можно ближе. Аккуратно надавите на колени, направляя их к полу, и удерживайте это положение в течение 15 секунд.

**РАСТЯЖКА БЕДЕР**

Сядьте на плоскую поверхность. Выпрямите правую ногу, а подошву левой стопы приложите к правому бедру. Вытяните правую руку в направлении пальцев правой ноги так далеко, как это возможно. Удерживайте в течение 15 секунд. Повторите действие с левой ногой.

**ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ**

Держите голову прямо, глядя перед собой. Не двигая плечами, поверните ее вправо и выпрямите, а затем поверните влево и выпрямите.

**ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ**

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

**РАСТЯЖКА АХИЛЛЕСОВЫХ СУХОЖИЛИЙ**

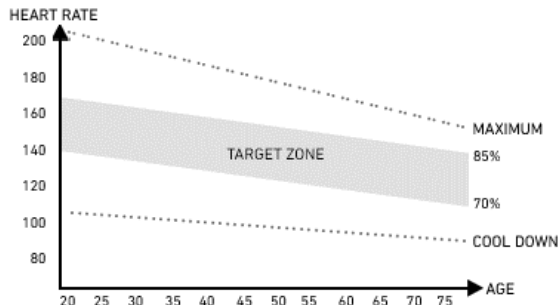
Встаньте лицом к стене, левую ногу выдвиньте вперед и слегка согните в колене. Правую держите сзади – выпрямленной, с пяткой, расположенной плоско на полу. Держите обе пятки плоско на полу и прижимайте бедра к стене. Удерживайте эту позицию в течение 30 секунд. Повторите действие с вытянутой правой ногой. Помните, чтобы во время упражнения не выгибать спину в дугу.

**НАКЛОНЫ**

Встаньте, соединив ноги вместе. Выполните наклон вперед, стараясь как можно больше приблизить грудную клетку к коленям. Удерживайте в течение 15 секунд. Помните, чтобы не сгибать колени.

**2. ФАЗА УПРАЖНЕНИЙ**

Это правильная фаза тренировки. Тренируйтесь в своем темпе, чтобы достичь соответствующего пульса для вашего возраста, как показано на графике.



**3. ФАЗА РАССЛАБЛЕНИЯ**

Эта фаза позволяет успокоить кровообращение и расслабить мышцы. Это повторение разогревающих упражнений. Следует помнить о том, чтобы не перенапрягать мышцы.

**ВОЗМОЖНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ И ТЕХНИКИ РЕМОНТА**

**UWAGA!** Открытие корпуса устройства без предварительной связи с сервисом производителя приводит к потере гарантии. В случае подозрения на возникновение неисправности, требующей открытия корпуса, свяжитесь с сервисом производителя.

ОПИСАНИЕ ОШИБКИ	ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ	РЕШЕНИЕ
Устройство качается	Устройство установлено на неровной поверхности. Под основанием устройства находится предмет, нарушающий равновесие.	Установите устройство на ровной поверхности. Удалите предмет, нарушающий равновесие.

	Основания установлены неправильно.	Правильно установите основания устройства.
Седло или руль шатаются	Винты и ручки подседельного штыря или руля не затянуты.	Затяните винты и ручку подседельного штыря или руля.
Шум во время использования	Неправильно затянутые элементы.	Свяжитесь с сервисной службой производителя.
	Во время работы устройства могут возникать тихие шумы при инерционном движении маховика, которые связаны с типом конструкции. Они никак не влияют на работу оборудования. Потенциальные шумы, слышимые при вращении педалей в обратном направлении, обусловлены технически и не вызывают никаких негативных последствий.	
Шум и отсутствие плавности работы	Поврежденные подшипники.	Свяжитесь с сервисной службой производителя.
Отсутствие соответствующего сопротивления во время тренировки	Неправильно подключен провод к регулировке сопротивления.	Подключите провод правильно в соответствии с инструкцией по сборке.
	Ослабленный приводной ремень.	Свяжитесь с сервисной службой производителя.
	Увеличился зазор между маховиком и магнитами.	Свяжитесь с сервисной службой производителя.
	Регулятор напряжения поврежден.	Свяжитесь со службой поддержки клиентов сервисной службы производителя.

**ГАРАНТИЯ**

Продавец от имени Гаранта предоставляет гарантию на территории Российской Федерации на срок 24 месяца с даты продажи. Гарантия на проданный товар не исключает, не ограничивает и не приостанавливает права Покупателя, вытекающие из Закона о защите прав потребителей.

**Гарантийный талон находится на последней странице.**

**УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ**

1. Рекламации и гарантии подлежат исключительно скрытые дефекты, возникшие по вине производителя.
2. Гарантия будет соблюдаться магазином или сервисом после предъявления клиентом:
  - a. действительного, четко и правильно заполненного гарантийного талона с печатью продавца и подписью продавца,
  - b. действительного доказательство покупки оборудования с датой продажи,
  - c. рекламируемого товара или дефектной части. В случае покупки на расстоянии, гарантийный талон действителен только на основании документа о покупке (чек / счет-фактура).
3. Рекламация будет рассмотрена в течение 14 дней с момента уведомления о дефекте Клиентом.
4. Заводские дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного периода, будут устранены бесплатно в течение не более 21 дня с даты доставки товара в магазин или сервис.
5. В случае необходимости ввоза запчастей из-за границы срок выполнения гарантийного ремонта может быть

- продлен на время, необходимое для их ввоза, но не более чем на 40 дней.
6. Гарантия не распространяется на:
    - a. механические повреждения и вызванные ими дефекты,
    - b. повреждения и дефекты, возникшие в результате ненадлежащего использования и хранения, неправильной сборки и обслуживания,
    - c. повреждения и износ расходных материалов, таких как: тросы, ремни, резиновые элементы, педали, ручки из губки, колеса, подшипники, обивка.
    - d. действия, связанные со сборкой, обслуживанием, которые, согласно инструкции по эксплуатации, пользователь обязан выполнить самостоятельно.
  7. Гарантия не применяется в следующих случаях:
    - a. истечения срока действия,
    - b. выполнения клиентом самостоятельного ремонта и модификаций с использованием неоригинальных запчастей,
    - c. если возникший дефект является результатом неправильной установки или несоблюдения правил правильной эксплуатации, описанных в инструкции по эксплуатации,
    - d. использования, отличного от домашнего,
    - e. повреждений, возникших при транспортировке.
  8. Дубликаты гарантийного талона не выдаются.
  9. В рамках гарантии клиент имеет право требовать следующие виды бесплатно предоставляемой компенсации:
    - a. naprawy produktu,
    - b. замены продукта,
    - c. снижения цены,
    - d. расторжения договора и полного возмещения понесенных затрат.
  10. Для подачи рекламации необходимо:
    - a. Предъявить продукт или его часть, на которую распространяется гарантия.
    - b. Документ, подтверждающий покупку, с указанием названия и адреса продавца, даты и места покупки, типа продукта или действительный гарантийный талон с печатью магазина.
    - c. В случае предоставления грязного продукта сервисный центр может отказать в его принятии или, за счет клиента и с его письменного согласия, произвести очистку.
  11. В случае положительного рассмотрения рекламации оборудование будет отремонтировано или заменено на новое, или клиенту будут возвращены деньги. Стоимость транспортировки товара клиенту покрывает сервисный центр производителя.
  12. В случае отклонения гарантийной рекламации клиент получит подробное обоснование принятого решения, и в течение 14 дней с момента передачи решения оборудование будет отправлено клиенту за его счет.

## RO Manual de utilizare

Utilizatorul, vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni înainte de a începe asamblarea și prima utilizare a dispozitivului. Acest manual conține informații importante referitoare la siguranța utilizării și întreținerea echipamentului. Păstrați-l pentru a putea folosi informațiile referitoare la întreținere sau pentru a comanda piese de schimb.

### DATE TEHNICE

Alimentare	Calculator alimentat cu 2xAAA baterii Carbon Zinc. Nu sunt incluse.
Greutate	28,07 kg
Temperatura de utilizare	0°C până la +40°C
Temperatura de depozitare	-10°C până la +60°C
Greutatea maximă a utilizatorului	110 kg
Clasa de aplicare	Clasa H
Clasa de precizie	Clasa C
Viteză	0,0-99,9 km/h
Norma produsului (principală)	EN ISO 20957-10: 2017
Destinație	Bicicletă magnetică pentru uz casnic

### SIGURANȚĂ

**ATENȚIE!** Aparatul poate fi utilizat numai în conformitate cu scopul său, adică pentru antrenament de către adulți. Orice altă utilizare a aparatului poate fi periculoasă. Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru daunele cauzate de utilizarea incorectă a aparatului.

- Aparatul a fost proiectat și construit pe baza celor mai recente cunoștințe în domeniul siguranței. Elementele periculoase, care ar putea reprezenta potențial un pericol de rănire, au fost eliminate sau relativ securizate.
- Nu se admit reparații și modificări pe cont propriu.
- O dată la una sau două luni, verificați dacă șuruburile, buloanele și piulițele sunt strânse corect.
- Pentru a asigura siguranța pe termen lung, verificați și întrețineți în mod regulat (adică o dată pe an) echipamentul într-o unitate comercială specializată.
- Orice modificări aduse dispozitivului care nu sunt descrise în 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.

- Toate dispozitivele sunt supuse unor activități inovatoare constante pentru a asigura o calitate înaltă. Din acest motiv, producătorul își rezervă dreptul de a introduce modificări tehnice.
- Pentru orice întrebări sau nelămuriri legate de echipament, vă rugăm să vă adresați unui centru comercial specializat.

**ATENȚIE!** Persoanele aflate în apropiere în timpul utilizării echipamentului trebuie avertizate cu privire la posibilele pericole. Fiți deosebit de atenți în prezența copiilor.

**ATENȚIE!** Înainte de a începe exercițiile, consultați un medic pentru a vă asigura că nu aveți contraindicații medicale pentru a efectua antrenamente pe dispozitiv. Pe baza opinia unui specialist, vă puteți elabora planul de antrenament. Un program selectat incorect sau exercițiile excesive pot fi periculoase pentru sănătatea și viața dumneavoastră.

**AVERTISMENT! Sistemele de monitorizare a ritmului cardiac pot fi inexacte. Suprasolicitarea în timpul exercițiilor fizice poate duce la vătămări grave sau la deces. Dacă vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiile.**

**ATENȚIE!** Respectați cu strictețe instrucțiunile privind efectuarea antrenamentului conținute în aceste instrucțiuni.

- Când alegeți un loc pentru antrenament, asigurați-vă că mențineți distanțe sigure față de posibilele obstacole. Nu amplasați echipamentul în apropierea căilor de comunicație (drumuri, porți, pasaje etc.).
- Este interzisă utilizarea echipamentului la o distanță mică de perete. Zona de siguranță este de 2000 mm și cel puțin lățimea dispozitivului.

**ATENȚIE!** În timpul asamblării dispozitivului, fiți atenți și nu permiteți copiilor să stea în apropiere. În timpul asamblării se folosesc piese mici (piulițe, șuruburi etc.) care pot fi înghițite de aceștia.

### RISC REZIDUAL

- În cazul în care protecția împotriva căderilor nu este utilizată sau este utilizată, dar incorect, există un risc rezidual, adică o cădere a unei persoane care provoacă abraziuni ale pielii, vânătăi, fracturi sau, în cel mai rău caz, deces.
- Există un risc rezidual de suprasarcină neintenționată a persoanei care se antrenează, cauzată de o operare incorectă sau de o evaluare incorectă, precum și de transmiterea incorectă a datelor (din cauza interferențelor electromagnetice, a unei erori de software etc.). Chiar și cea mai bună protecție a software-ului și hardware-ului

nu exclude o eroare de software sau hardware și poate provoca teoretic supraîncălzirea persoanei care se antrenează.

- Produsul este un dispozitiv electric, prin urmare, nu se poate exclude șocul electric, care poate duce la deces.
- Nu se poate exclude riscul rezidual de sufocare.
- Riscul poate fi redus prin respectarea informațiilor de siguranță conținute în manualul de utilizare.
- Nu se poate exclude faptul că utilizarea neintenționată sau neautorizată va provoca alte riscuri neincluse, iar riscul inclus a fost estimat incorect.

În analiza de risc, evaluarea s-a făcut pe baza „stării actuale a dispozitivului”. Evaluarea și controlul produsului arată că probabilitatea apariției unui risc inacceptabil este foarte scăzută. Dispozitivul (structura, modul de funcționare și aplicarea acestuia) nu prezintă - în condiții normale - un risc nejustificat pentru persoana care se antrenează sau pentru terți.


#### MARCAJE DE MANIPULARE PE AMBALAJELE DE TRANSPORT


-  Această parte în sus. Nu răsturnați.
-  Protejați de cădere.
-  Ambalaj reciclabil.
-  Deșeuri electrice. Este necesară returnarea echipamentului uzat la un punct de reciclare.
-  Atenție, fragil. Posibilitate de deteriorare. Aveți grijă.
-  Protejați de umiditate.
-  Atenție, produs greu.
-  Depozitați maximum în 5 straturi.
-  Produsul conține instrucțiuni de utilizare.


 **DO NOT USE BLADE TO OPEN**   
Nu deschideți cu un cuțit.



Ambalajul este fabricat din carton și plastic. Vă rugăm să sortați deșeurile în conformitate cu reglementările locale.

 Ambalajul este fabricat din carton și plastic. Vă rugăm să sortați deșeurile în conformitate cu reglementările locale.

 Ambalajul este fabricat din carton.

 Ambalajul a fost fabricat ținând cont de responsabilitatea față de mediu și reciclare. Vă rugăm să sortați deșeurile în conformitate cu reglementările locale.

#### UTILIZARE

Înainte de a începe antrenamentul, asigurați-vă că dispozitivul a fost instalat corect.

- Înainte de a începe primul antrenament, familiarizați-vă cu toate funcțiile și opțiunile de reglare ale dispozitivului.
- Dispozitivul are elemente care pot fi expuse la coroziune. Din acest motiv, nu este recomandat să rămână într-o cameră umedă. De asemenea, ar trebui să aveți grijă ca, echipamentul (în special componentele sale interne și electronice) să nu fie expus la contactul cu apă, băuturi, transpirație etc.
- Dispozitivul este destinat doar adulților pentru antrenament și nu este absolut o jucărie pentru copii. Dacă permiteți copiilor

să îl folosească pe propria răspundere, instruiți-i neapărat cu privire la utilizarea corectă și supravegheați-i constant.

- Echipamentul nu este potrivit pentru utilizare terapeutică.
- În timpul funcționării dispozitivului, pot apărea zgomote ușoare în timpul mișcării inerțiale a masei volante, care rezultă din tipul de construcție. Acestea nu au niciun efect asupra funcționării echipamentului.
- Emisia de zgomot în timpul sarcinii este mai mare decât fără sarcină.
- Înainte de a începe fiecare antrenament, verificați corectitudinea protecțiilor și a conexiunilor cu șuruburi și prize.
- În timpul antrenamentului pe dispozitiv, amintiți-vă de încălțăminte adecvată (încălțăminte sport).

#### ÎNȚEȚINEREA ECHIPAMENTULUI

Efectuați regulat întreținerea dispozitivului. Efectuați următoarele activități cel puțin o dată la 20 de ore de funcționare.

- Verificați părțile mobile ale dispozitivului. Dacă nu sunt suficient de lubrificate, utilizați unsoare pentru rulmenți de bicicletă.
- Verificați starea elementelor precum șuruburile și piulițele. Asigurați-vă că sunt bine strânse.
- După fiecare antrenament, ștergeți transpirația de pe dispozitiv. Acordați atenție faptului că monitorul nu trebuie să intre în contact cu apa sau umezeala.
- Pentru a curăța dispozitivul, utilizați numai apă cu săpun. Nu utilizați agenți de curățare.
- Depozitați dispozitivul într-un loc uscat și cald.
- Nu expuneți dispozitivul la lumina directă a soarelui.

#### ÎNLOCUIREA BATERIEI

Informațiile slab vizibile de pe ecranul computerului sau lipsa acestora indică necesitatea înlocuirii bateriei.


Scoateți capacul bateriei și înlocuiți-le pe cele vechi cu două noi. Plasându-le

în compartimentul bateriilor, respectați marcasele „+” și „-”. Dacă ecranul nu funcționează corect după repornire, scoateți bateriile timp de câteva minute, apoi reintroduceți-le.

**ATENȚIE!** Bateriile uzate nu sunt acoperite de garanție. Conțin substanțe nocive (cum ar fi cadmiu, mercur sau plumb), așa că nu le aruncați în coșul de gunoi menajer. Duceți-le la un punct adecvat pentru bateriile uzate.

#### MEDIU

Dispozitivul este livrat ambalat pentru a proteja împotriva eventualelor deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprocesate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containere colorate adecvate, destinate colectării selective.

 Protejați mediul și nu aruncați bateriile uzate în coșul de gunoi menajer. Returnați-le la locul de cumpărare sau predați-le unui punct de depozitare separat pentru materii prime secundare.

Aparatele electrice uzate (inclusiv controlul, sursa de alimentare) sunt materii prime secundare - nu le aruncați în containerele pentru deșeuri menajere, deoarece pot conține substanțe periculoase pentru sănătate și mediu. Vă rugăm să ajutați în mod activ la utilizarea economică a resurselor naturale și la protejarea mediului natural prin predarea dispozitivului uzat la un punct de depozitare a materiilor prime secundare - aparate electrice uzate.

#### MONTAJ

Montajul dispozitivului trebuie efectuat cu atenție de către un adult. În caz de dubii, cereți ajutorul cuiva cu mai multă experiență în acest domeniu.

- Înainte de a începe asamblarea, asigurați-vă că setul cu dispozitivul conține toate elementele din lista de piese și dacă anumite elemente nu au fost deteriorate în timpul transportului. În cazul lipsei elementelor sau a obiectivelor, contactați vânzătorul.
- Familiarizați-vă cu desenele și explicațiile și efectuați asamblarea în conformitate cu ordinea cuprinsă în instrucțiunile de asamblare.
- Fiți precauți în timpul asamblării. În timpul utilizării uneltelor și a elementelor, există riscul de rănire.
- Nu uitați să mențineți un mediu sigur. Nu împrăștiati haotic uneltele și elementele de asamblare. Amintiți-vă că foliile și pungile din plastic reprezintă un pericol de sufocare pentru copii.
- Elementele de asamblare necesare pentru efectuarea unui anumit pas din instrucțiunile de asamblare au fost prezentate

în desene și explicații. Utilizați elementele indicate în instrucțiunile de asamblare.

- În primele faze ale asamblării, nu strângeți piesele complet. Faceți acest lucru după ce le-ați așezat pe toate și v-ați asigurat că sunt așezate corect.
- Producătorul își rezervă dreptul de a asambla preliminar unele elemente.

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

**ATENȚIE!** Este interzisă utilizarea pieselor provenite din alte surse decât de la producător.

#### LISTA DE PIESE

NR.	DESCRIERE	CANTITATE
1	Monitor	1
2	Sudarea țevii de susținere	1
3	Șurub	2
4	Șurub M5*5	3
5	Suport pentru bidon	1
8	Sudarea balustradei	1
9	Șurub M8*12	4
10	Șaibă elastică D8	8
11	Șaibă plată D8	4
12	Capac balustradă	1
13	Sudarea tubului vertical	1
15	Buton kótká arcuit în formă de L	2
16	Sudarea cadrului principal	1
30	Șurub M8*20*S6	4
31	Șaibă curbată d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Sudarea suportului frontal inferior suportului	1
37	Sudarea suportului posterior inferior suporty	1
38	Sudarea tubului șeii	1
39	Piuliță	1
40	Șaibă plată Φ10.5*Φ30*3	1
42	Sudarea scaunului de reglare	1
43	Scaun	1
44(D/S)	Pedală	2
45	Piuliță	2
54	Șurub ST4.2*12	2
A	Chie S13-14-15	1
B	Chie S5*30*80	1
C	Chie S17-19	1

### INSTRUCȚIUNI DE MONTARE (→ Vezi pagina 2)

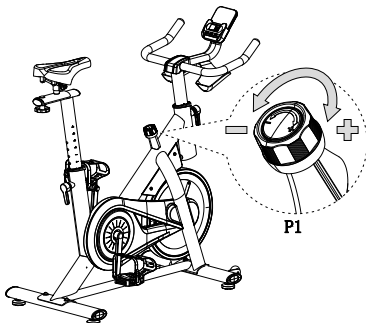
**ATENȚIE!** În timpul asamblării, respectați pașii de mai jos și utilizați instrumentele incluse în produs. Pregătiți suficient spațiu liber pentru asamblarea dispozitivului. Datorită greutatei mari a unor elemente, se recomandă asamblarea de către două persoane.

#### REGLAJE

##### Reglarea rezistenței

Pentru a crește rezistența, rotiți butonul de reglare a rezistenței în sensul acelor de ceasornic.

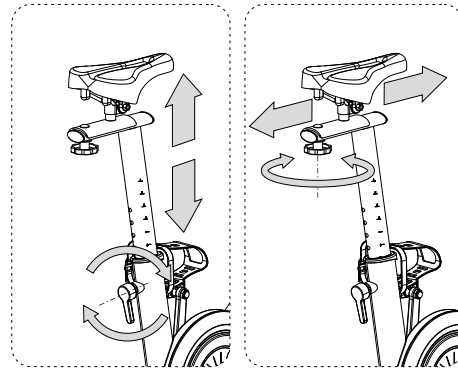
Pentru a reduce rezistența, rotiți butonul de reglare a tensiunii în sens invers acelor de ceasornic.



##### Înălțimea șeii

Slăbiți butonul suportului șeii, reglați șaua la înălțimea dorită și strângeți butonul. Asigurați-vă că șaua este fixă. Înălțimea corectă a șeii crește eficiența exercițiilor și reduce riscul de rănire.

Așezați pedalele în poziție verticală (o pedală jos, cealaltă sus). Urcați-vă pe bicicletă și puneți picioarele pe pedale. Asigurați-vă că piciorul așezat pe pedala de jos este poziționat confortabil. Dacă este prea îndoit, ridicați șaua. Dacă nu puteți ajunge la pedală sau piciorul dvs. este în extensie maximă, coborâți șaua.



##### Reglarea curelelor pedalelor

De partea interioară a pedalei, atașați curea de cauciuc cu partea cu trei găuri. Atașați celălalt capăt la una dintre găurile de reglare, astfel încât piciorul să fie fix în timpul mersului și să poată fi scos cu ușurință. Efectuați această acțiune pentru ambele pedale.

##### Nivelarea dispozitivului

Nivelați dispozitivul rotind capacele de nivelare situate pe baza din spate. Capacele au forma unui poligon, fiecare latură a acestora are o înălțime diferită, găsiți latura potrivită pentru ca dispozitivul să stea stabil.

##### Oprire de urgență

Apăsăți butonul de frână complet în jos pentru a activa oprirea de urgență.

#### INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE COMPUTER

##### COMPUTER (MODEL) MRMS05-GRN

Înainte de utilizare, vă rugăm să îndepărtați folia de protecție de pe ecranul computerului.

##### AUTO ON/OFF

Computerul se va porni când volanta este pusă în mișcare sau când este apăsat orice buton. Computerul se va opri automat după 4 minute de inactivitate.

#### DESCRIEREA BUTOANELOR INDIVIDUALE

**MODE** - permite selectarea parametrului.

**SET** - servește la setarea valorilor parametrilor.

**RESET** - ervește la resetarea imediată a timpului, distanței și calorilor.

#### FUNCȚII (SPECIFICAȚIE)

TIME	Socotește timpul total de exerciții de la început până la sfârșit.	00:00-99:59 min
SPEED	Afișează viteza curentă.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Socotește distanța totală de la început până la sfârșitul exercițiilor.	0,0-9999 km
CALORIES	Socotește numărul total de calorii arse de la început până la sfârșitul exercițiilor. (Măsurarea este aproximativă pentru a compara diferite sesiuni de antrenament, nu poate fi utilizată în tratament).	0,0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Socotește distanța totală de la instalarea bateriei.	0-9999 km
PULSE	Afișează pulsul curent. <b>ATENȚIE!</b> Măsurarea ritmului cardiac doar în scopuri sportive (se exclude utilizarea medicală).	40-240 BPM

#### SETĂRI VALORI PENTRU NUMĂRARE INVERSĂ

- Apăsând **MODE** setați pe monitor parametrul a cărui valoare doriți să o atingeți în timpul antrenamentului: timp, distanță, număr de calorii, puls.
- Apăsând în mod repetat butonul **SET**, setați valoarea corespunzătoare. Numărătoarea inversă va începe după ce începeți să pedalați. Pe monitor va apărea o săgeată în jos. Finalizarea numărării inverse sau depășirea valorii setate a pulsului este semnalizată de un sunet.

**PULSE RATE**

**ATENȚIE!** Măsurarea ritmului cardiac numai în scopuri sportive (se exclude utilizarea medicală).

- Apăsăți butonul **MODE** până când pe ecran apare PULSE. Puneți ambele mâini pe senzorii de puls de pe ghidon. În timpul efectuării măsurătorii, computerul va afișa o pictogramă în formă de inimă. După 3 până la 4 secunde, computerul va afișa pulsul actual.

**TRENING ȘI FAZELE EXERCIȚIILOR**

Utilizarea dispozitivului vă va oferi multe beneficii. În primul rând, vă va îmbunătăți condiția fizică, vă va întări mușchii și, în combinație cu o dietă adecvată, vă va permite să ardeți țesutul adipos inutil.

**1. ÎNCĂLZIRE**

Aceasta este faza care îmbunătățește circulația sângelui în tot corpul și pregătește mușchii pentru un efort sportiv. De asemenea, reduce riscul de apariție a crampelor și de a suferi leziuni. Se recomandă efectuarea câtorva exerciții de întindere așa cum se arată mai jos. Dacă simțiți durere, opriți exercițiile sau reduceți amplitudinea mișcării efectuate.

**ÎNTINDEREA MUȘCHILOR INTERIORI AI COAPSELOR**

Așezați-vă pe o suprafață plană cu picioarele îndoite și genunchii îndreptați spre exterior. Uniți tălpile picioarelor și apropiați-le cât mai mult posibil. Apăsăți ușor genunchii direcționându-i spre sol și mențineți această poziție timp de 15 secunde.

**ÎNTINDEREA COAPSELOR**

Așezați-vă pe o suprafață plană. Întindeți piciorul drept, iar talpa piciorului stâng așezați-o pe coapsa dreaptă. Întindeți mâna dreaptă spre degetele piciorului drept cât mai mult posibil. Mențineți timp de 15 secunde. Repetați cu piciorul stâng.

**ROTIRI ALE CAPULUI**

Țineți capul drept, uitându-vă înainte. Fără a mișca umerii, rotiți-l spre dreapta și îndreptați-l, apoi rotiți-l spre stânga și îndreptați-l.

**RIDICAREA BRAȚELOR**

Ridicați cât mai sus posibil brațul stâng și mențineți timp de câteva secunde. Repetați cu brațul drept.

**ÎNTINDEREA TENDOANELOR LUI ACHILE**

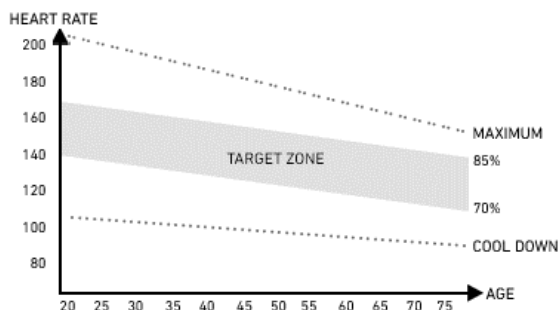
Stați cu fața la perete, scoateți piciorul stâng în față și îndoiti-l ușor la genunchi. Țineți drept piciorul drept în spate, cu călcâiul așezat plat pe sol. Țineți ambele călcâie plat pe sol și apăsăți șoldurile spre perete. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde. Repetați cu piciorul drept scos în față. Amintiți-vă să nu vă arciți spatele în timpul exercițiului.

**ÎNDOIRI**

Stați cu picioarele unite. Efectuați o îndoire înainte încercând să apropiați cât mai mult pieptul de genunchi. Mențineți timp de 15 secunde. Amintiți-vă să nu îndoiti genunchii.

**2. FAZA DE EXERCIȚII**

Aceasta este faza potrivită de antrenament. Exersați în ritmul propriu pentru a obține un ritm cardiac adecvat vârstei dvs., așa cum se arată în grafic.

**3. FAZA DE RELAXARE**

Această fază vă permite să calmați circulația și să relaxați mușchii. Este o repetare a exercițiilor de încălzire. Trebuie să vă amintiți să nu suprasolicitați mușchii.

**POSSIBILE DETERIORĂRI ȘI TEHNICI DE REPARARE**

**ATENȚIE!** Deschiderea carcasei dispozitivului fără a contacta mai întâi service-ul producătorului duce la pierderea garanției. În cazul suspiciunii unei defecțiuni care necesită deschiderea carcasei, contactați service-ul producătorului.

DESCRIEREA ERORII	POSSIBILE CAUZE	SOLUȚIE
Dispozitivul se balansează	Dispozitivul a fost așezat pe o suprafață neuniformă. Sub baza dispozitivului se află un obiect care perturbă echilibrul.	Așezați dispozitivul pe o suprafață uniformă. Îndepărtați obiectul care perturbă echilibrul.
	Bazele nu au fost montate corect.	Montați corect bazele dispozitivului.
Șaua sau ghidonul se balansează	Șuruburile și butoanele tijei șeii sau ale ghidonului nu au fost strânse.	Strângeți șuruburile și butonul tijei șeii sau ale ghidonului.
Zgomot în timpul utilizării	Elemente strânse incorect.	Contactați service-ul producătorului.
	În timpul funcționării dispozitivului, pot apărea zgomote silențioase la mișcarea inertă a masei volante, care rezultă din tipul de construcție. Acestea nu au niciun efect asupra funcționării echipamentului. Zgomotele potențiale audibile la pedalară în direcția opusă sunt determinate tehnic și nu provoacă consecințe negative.	
Zgomot și lipsă de fluiditate în funcționare	Rulmenți deteriorați.	Contactați service-ul producătorului.
Lipsa unui rezistențe adecvate în timpul antrenamentului	Cablu conectat incorect la reglarea rezistenței.	Conectați corect cablul conform instrucțiunilor de montare.
	Curea de transmisie slăbită.	Contactați service-ul producătorului.
	A crescut distanța dintre roata volantă și magneți.	Contactați service-ul producătorului.
	Regulatorul de tensiune a fost deteriorat.	Contactați serviciul de asistență clienți al producătorului.

**GARANȚIE**

Vânzătorul, în numele Garantului, acordă garanție pe teritoriul României pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării. Garanția pentru marfa vândută nu exclude, nu limitează și nu suspendă drepturile Cumpărătorului care rezultă din Legea privind drepturile consumatorilor.

**Certificatul de garanție se află pe ultima pagină.**

**CONDIȚIILE GARANȚIEI**

- Reclamațiile și garanția se aplică exclusiv defectelor ascunse apărute din vina producătorului.
- Garanția va fi respectată de magazin sau service după prezentarea de către client a:
  - unui certificat de garanție valabil, lizibil și completat corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
  - unei dovezi valabile de achiziție a echipamentului cu data vânzării,
  - a mărfii reclamate sau a piesei defecte.

În cazul achiziției la distanță, certificatul de garanție este valabil exclusiv pe baza documentului de achiziție (bon fiscal / factură).
- Reclamația va fi procesată în termen de până la 14 zile de la momentul raportării defectului de către Client.
- Defectele de fabricație și deteriorările dezvăluite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de cel mult 21 de zile de la data livrării mărfii la magazin sau service.
- În cazul în care este necesară importarea pieselor, perioada de realizare a reparației în garanție poate fi prelungită cu timpul

- necesar pentru importarea acesteia, dar nu mai mult de 40 de zile.
6. Garanția nu acoperă:
    - a. deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
    - b. deteriorările și defectele rezultate din utilizarea și depozitarea necorespunzătoare destinației, montarea și întreținerea necorespunzătoare,
    - c. deteriorarea și uzura elementelor consumabile, cum ar fi: cabluri, curele, elemente din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți, tapițerie.
    - d. operațiunile legate de montare, întreținere, pe care, conform instrucțiunilor de utilizare, utilizatorul este obligat să le efectueze pe cont propriu.
  7. Garanția nu se aplică în următoarele cazuri:
    - a. expirarea termenului de valabilitate,
    - b. efectuarea de către client a reparațiilor și modificărilor independente cu utilizarea pieselor neoriginale,
    - c. când defectul apărut rezultă dintr-o instalare incorectă sau ca urmare a nerespectării regulilor de utilizare corectă descrise în instrucțiunile de utilizare,
    - d. utilizarea altor utilizări decât utilizarea casnică,
    - e. deteriorărilor apărute în timpul transportului.
  8. Duplicatale certificatului de garanție nu vor fi eliberate.
  9. În cadrul garanției, clientul are dreptul de a solicita următoarele tipuri de despăgubiri gratuite:
    - a. naprawy produktu,
    - b. înlocuirea produsului,
    - c. reducerea prețului,
    - d. rezilierea contractului și rambursarea integrală a costurilor suportate.
  10. Pentru a depune o reclamație, trebuie:
    - a. Să prezentați produsul sau o parte a acestuia, care face obiectul garanției.
    - b. Dovada achiziției care specifică numele și adresa vânzătorului, data și locul achiziției, tipul produsului sau un card de garanție valabil cu ștampila magazinului.
    - c. În cazul livrării unui produs murdar, service-ul poate refuza acceptarea acestuia sau, pe cheltuiala clientului, cu acordul său scris, să efectueze curățarea.
  11. În cazul unei soluționări pozitive a reclamației, echipamentul va fi reparat sau înlocuit cu unul nou, sau clientului i se vor rambursa banii. Costurile de transport al mărfii către client sunt suportate de service-ul producătorului.
  12. În cazul respingerii reclamației de garanție, clientul va primi o justificare detaliată a deciziei luate, iar în termen de până la 14 zile de la data comunicării deciziei, echipamentul va fi returnat clientului pe cheltuiala sa.

Dėl šios priežasties gamintojas pasilieka teisę įvesti techninius pakeitimus.

- Visus klausimus ar abejones dėl įrangos kreipkite į specializuotą prekybos vietą.

**DĖMESIO!** Asmenys, esantys šalia naudojant įrangą, turi būti įspėti apie galimus pavojus. Būkite ypač atsargūs šalia vaikų.

**DĖMESIO!** Prieš pradėdami mankštintis, pasikonsultuokite su gydytoju norėdami įsitikinti, ar neturite jokių medicininių kontraindikacijų treniruotis su šiuo prietaisu. Remdamiesi specialisto nuomone, galite parengti savo treniruotės planą. Neteisingai parinkta programa arba per didelis krūvis gali būti pavojingas jūsų sveikatai ir gyvybei.

**ĮSPĖJIMAS! Širdies ritmo stebėjimo sistemos gali būti netikslios. Persitempimas mankštinant gali sukelti rimtų sužalojimų arba mirtį. Jei jaučiatės silpnai, nedelsdami nustokite mankštintis.**

**DĖMESIO!** Būtinai laikykitės šioje instrukcijoje pateiktų pastabų dėl treniruotės.

- Pasirinkdami vietą treniruotei, įsitinkinkite, kad esate saugiu atstumu nuo galimų kliūčių. Nestatykite įrangos šalia transporto maršrutų (kelių, vartų, perėjų ir pan.).
- Draudžiama naudoti įrangą arti sienos. Saugos zona yra 2000 mm ir bent tokio paties pločio kaip prietaisas.

**DĖMESIO!** Surinkdami prietaisą, būkite atsargūs ir neleiskite vaikams būti šalia. Surinkimo metu naudojami smulkios dalys (veržlės, varžtai ir kt.), kurias jie gali praryti.

#### LIEKAMOJI RIZIKA

- Jei apsauga nuo kritimo nenaudojama arba naudojama, bet neteisingai, yra liekamoji rizika, ty asmens kritimas, sukliant odos įbrėžimus, mėlynės, lūžius arba, blogiausiu atveju, mirtį.
- Yra liekamoji rizika, kad besitreniruojantis asmuo bus netyčia perkrautas dėl netinkamo naudojimo ar netinkamo įvertinimo, taip pat dėl neteisingo duomenų perdavimo (dėl elektromagnetinių trukdžių, programinės įrangos klaidos ir pan.). Net ir geriausia programinė ir aparatinė įrangos apsauga neatmeta programinės ar aparatinės įrangos klaidos ir teoriškai gali sukelti besitreniruojančio asmens perkrovą.
- Produkt yra elektrinis prietaisas, todėl negalima atmesti elektros smūgio, kuris gali būti mirtinas, rizikos.
- Negalima atmesti liekamosios užduosio rizikos.
- Riziką galima sumažinti laikantis informacijos apie saugumą, pateiktos naudojimo instrukcijoje.
- Negalima atmesti, kad netyčiais ar neteisėtai naudojimas sukels kitų, neįvertintų pavojų, o įvertinta rizika buvo įvertinta neteisingai.

#### LT Naudojimo instrukcija

Gerb. naudotojau,  
Prieš pradėdami montuoti, perskaitykite šią instrukciją ir prieš pirmą kartą naudodami prietaisą. Šioje instrukcijoje pateikiama svarbi informacija apie prietaiso naudojimo saugumą ir priežiūrą. Išsaugokite ją, kad galėtumėte pasinaudoti informacija apie priežiūrą arba užsakydami atsargines dalis.

#### TECHNINIAI DUOMENYS

Maitinimas	Kompiuteris maitinamas 2×AAA anglies-cinko baterijomis. Nepriedamos
Svoris	28,07 kg
Naudojimo temperatūra	0°C iki +40°C
Laikymo temperatūra	-10°C iki +60°C
Maksimalus vartotojo svoris	110 kg
Naudojimo klasė	Klasė H
Tikslumo klasė	Klasė C
Greitis	0,0-99,9 km/val.
Gaminio standartas (pagrindinis)	EN ISO 20957-10: 2017
Paskirtis	Dviratis magnetinis skirtas naudoti namuose

#### SAUGUMAS

**DĖMESIO!** Prietaisas gali būti naudojamas tik pagal paskirtį, t. y. treniruotėms, kurias atlieka suaugusieji. Bet koks kitas prietaiso naudojimas gali būti pavojingas. Gamintojas negali būti laikomas atsakingu už žalą, atsiradusią dėl netinkamo prietaiso naudojimo.

- Prietaisas buvo suprojektuotas ir pagamintas remiantis naujaisiomis saugos žiniomis. Pavojingi elementai, kurie galėtų kelti pavojų susižeisti, buvo pašalinti arba atitinkamai apsaugoti.
- Negalima savarankiškai atlikti remonto ir keitimų.
- Kartą per vieną ar du mėnesius patikrinkite, ar tinkamai priveržti varžtai, sraigčiai ir veržlės.
- Siekiant užtikrinti ilgalaikį saugumą, reguliariai (t. y. kartą per metus) patikrinkite ir prižiūrėkite įrangą specializuotoje prekybos vietoje.
- Visi prietaiso pakeitimai, kurie neaprašyti šioje instrukcijoje, gali sukelti gedimus arba tiesiogiai kelti grėsmę besitreniruojančio asmens sveikatai ir gyvybei. Prietaiso pakeitimus gali atlikti tik gamintojo aptarnavimo tarnybos darbuotojai arba asmenys, apmokyti jų šioje srityje.
- Visi prietaisai nuolat tobulinami siekiant užtikrinti aukštą kokybę.

Rizikos analizėje vertinimas atliktas remiantis „dabartine prietaiso būkle“. Atlikus produkto įvertinimą ir patikrinimą, paaiškėjo, kad neleistinos rizikos tikimybė yra labai maža. Prietaisas (jo konstrukcija, veikimo būdas ir naudojimas) normaliomis sąlygomis nekelia nepagrįstos rizikos besitreniruojančiam asmeniui ar tretiesiems asmenims.

#### MANIPULIACINIAI ŽENKLAI ANT TRANSPORTAVIMO PAKUOČIŲ



Šia puse į viršų. Neversti.



Saugoti nuo kritimo.



Pakuotė tinkama perdirbimui.



Elektros atliekos. Būtina atiduoti panaudotą įrangą į perdirbimo punktą.



Atsargiai, trapu. Galimas pažeidimas. Būkite atsargūs.



Saugoti nuo drėgmės.



Dėmesio, sunkus produktas.



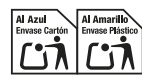
Laikyti daugiausia 5 sluoksniuose.



Produkte yra naudojimo instrukcija.



Pakuotė pagaminta iš kartono ir plastiko. Prašome rūšiuoti atliekas pagal vietines taisykles.



Pakuotė pagaminta iš kartono ir plastiko. Prašome rūšiuoti atliekas pagal vietines taisykles.



Pakuotė pagaminta iš kartono.



Pakuotė pagaminta atsižvelgiant į atsakomybę už aplinką ir perdirbimą. Prašome rūšiuoti atliekas pagal vietines taisykles.

#### APTARNAVIMAS

Prieš pradėdami treniruotę, įsitikinkite, kad įrenginys tinkamai sumontuotas.

- Prieš pradėdami pirmąją treniruotę, susipažinkite su visomis įrenginio funkcijomis ir reguliavimo galimybėmis.
- Įrenginyje yra elementų, kurie gali būti veikiami korozijos. Dėl šios priežasties nerekomenduojama, kad jis būtų drėgnoje patalpoje. Taip pat reikia pasirūpinti, kad įranga (ypač jos vidiniai ir elektroniniai elementai) nebūtų veikiami vandens, gėrimų, prakaito ir pan.
- Įrenginys skirtas treniruotėms tik suaugusiems ir jokių būdu nėra žaistas vaikams. Jei savo atsakomybe leisite juo naudotis vaikams, būtinai instrukuokite juos, kaip tinkamai naudotis, ir nuolat prižiūrėkite.
- Įranga netinka terapiniams tikslams.
- Dirbant įrenginiui, gali būti girdimi tylūs triukšmai inertiškai judant smagračio masei, kurie atsiranda dėl konstrukcijos tipo. Jie neturi jokios įtakos įrangos veikimui.
- Triukšmo emisija apkrovos metu yra didesnė nei be apkrovos.
- Prieš pradėdami kiekvieną treniruotę, patikrinkite apsaugos priemonių, varžtų ir kištukinių jungčių teisingumą.
- Treniruodamiesi su įrenginiu, nepamirškite tinkamos avalynės (sportinių batų).

#### ĮRANGOS PRIEŽIŪRA

Reguliariai atlikite įrenginio priežiūrą. Toliau nurodytus veiksmus atlikite ne rečiau kaip kas 20 valandų darbo.

- Kontroliuokite judančias įrenginio dalis. Jei jos nėra pakankamai suteptos, naudokite dviračių guolių tepalą.
- Kontroliuokite tokių elementų kaip varžtai ir veržlės būklę. Užtikrinkite, kad jie būtų gerai priveržti.
- Po kiekvienos treniruotės nuvalykite prakaitą nuo įrenginio. Atkreipkite dėmesį į tai, kad monitorius neliesytų su vandeniu ar drėgme.
- Įrenginiui valyti naudokite tik vandenį su muilu. Nenaudokite valiklių.
- Laikykite įrenginį sausoje ir šiltoje vietoje.
- Nelaikykite įrenginio saulės spinduliuose.

#### BATERIJŲ KEITIMAS

Silpnai matoma informacija kompiuterio ekrane arba jos nebuvimas rodo, kad reikia pakeisti baterijas.

Nuimkite baterijų dangtelį ir pakeiskite senas dviem naujomis. Įdėdami jas

į baterijų skyrių laikykitės ženklų „+“ ir „-“.

Jei iš naujo paleidus ekranas neveikia tinkamai, išimkite baterijas kelioms minutėms, o tada vėl įdėkite.

**DĖMESIO!** Išnaudotoms baterijoms garantija netaikoma. Jose yra kenksmingų medžiagų (pvz., kadmio, gyvsidabrio ar švino), todėl nemeskite jų į buitinių atliekų konteinerį. Nuneškite jas į atitinkamą išnaudotų baterijų surinkimo punktą.

#### APLINKA

Įrenginys tiekiamas pakuotėje, kad būtų apsaugotas nuo galimų pažeidimų transportavimo metu. Pakuotės yra neapdorotos žaliavos ir gali būti perdirbamos. Išmeskite šias medžiagas į atitinkamus spalvotus konteinerius, skirtus atskiram surinkimui.



Saugokite aplinką ir nemeskite išnaudotų baterijų į buitinių atliekų dėžę. Gražinkite jas pirkimo vietoje arba perduokite į atskirą antrinių žaliavų saugojimo punktą. Išnaudoti elektros prietaisai (įskaitant skaitiklį, maitinimo šaltinį) yra antrinės žaliavos – nemeskite jų į buitinių atliekų konteinerius, nes juose gali būti

sveikatai ir aplinkai pavojingų medžiagų. Prašome aktyviai padėti taip pat naudoti gamtos išteklius ir saugoti natūralią aplinką, perduodant išnaudotą įrenginį į antrinių žaliavų – išnaudotų elektros prietaisų – saugojimo punktą.

#### MONTAVIMAS

Prietaiso montavimą turi atlikti kruopščiai suaugęs žmogus. Jei abejojate, paprašykite pagalbos turinčio daugiau patirties šioje srityje.

- Prieš pradėdami montavimą, įsitikinkite, ar rinkinyje su prietaisu yra visi elementai iš detalių sąrašo ir ar kokie nors elementai nebuvo pažeisti transportavimo metu. Jei trūksta elementų arba turite pastabų, susisiekiate su pardavėju.
- Susipažinkite su brėžiniais ir paaiškinimais ir atlikite montavimą pagal eilės tvarką, nurodytą montavimo instrukcijoje.
- Būkite atsargūs montuodami. Naudojant įrankius ir elementus, yra susižeidimo pavojus.
- Nepamirškite užtikrinti saugią aplinką. Neišdėliokite chaotiškai įrankių ir montavimo elementų. Atminkite, kad plėvelės ir plastikiniai maišeliai kelia pavojų vaikams uždusti.
- Montavimo elementai, reikalingi atlikti tam tikrą žingsnį montavimo instrukcijoje yra pateikti brėžiniuose ir paaiškinimuose. Naudokite elementus, nurodytus montavimo instrukcijoje.
- Pradiniuose montavimo etapuose nepriveržkite dalių iki galo. Padarykite tai įdėję visas dalis ir įsitikinę, kad jos tinkamai įstatytos.
- Gamintojas pasilieka teisę iš anksto sumontuoti kai kuriuos elementus.

#### MONTAVIMO SCHEMA (→ Žiūrėkite puslapį 2)

**DĖMESIO!** Draudžiama naudoti dalis, gautas iš kitų šaltinių nei iš gamintojo.

#### DETALIŲ SĄRAŠAS

NR.	APRAŠYMAS	KIEKIS
1	Monitorius	1
2	Atraminio vamzdžio suvirinimas	1
3	Varžtas	2
4	Varžtas M5*5	3
5	Gertuvės laikiklis	1
8	Turėklo suvirinimas	1
9	Varžtas M8*12	4

10	Spyruoklinė poveržlė D8	8
11	Paprasta poveržlė D8	4
12	Turėklo dangtelis	1
13	Stovo vamzdžio suvirinimas	1
15	Rankenėlė kūgio formos spyruoklei L raidės forma	2
16	Pagrindinio rėmo suvirinimas	1
30	Sraigtas M8*20*S6	4
31	Išlenkta poveržlė d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Priekinės apatinės dalies suvirinimas atramos	1
37	Galines apatinės dalies suvirinimas atramas	1
38	Balnelio vamzdžio suvirinimas	1
39	Veržlė	1
40	Poveržlė Φ10.5*Φ30*3	1
42	Reguliavimo sėdynės suvirinimas	1
43	Sėdynė	1
44(R/L)	Pedalas	2
45	Veržlė	2
54	Sraigtas ST4.2*12	2
A	Raktas S13-14-15	1
B	Raktas S5*30*80	1
C	Raktas S17-19	1

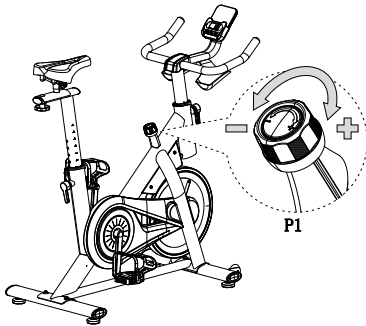
### SURINKIMO INSTRUKCIJA (→ Žr. puslapis 2)

**DĖMESIO!** Montuodami laikykitės toliau nurodytų žingsnių ir naudokite prie gaminio pridėtus įrankius. Paruoškite pakankamai laisvos vietos įrenginiui surinkti. Dėl didelio kai kurių elementų svorio rekomenduojama montuoti dviem asmenims.

### REGULIAVIMAS

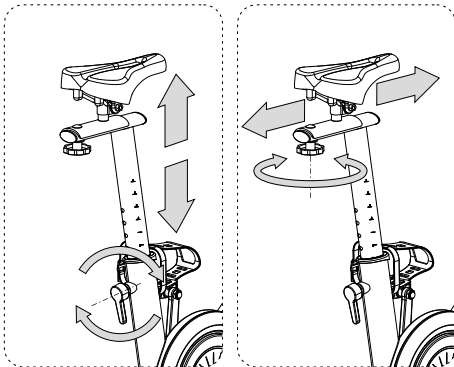
#### Pasipriešinimo reguliavimas

Norėdami padidinti pasipriešinimą, pasukite pasipriešinimo reguliavimo rankenėlę pagal laikrodžio rodyklę. Norėdami sumažinti pasipriešinimą, pasukite įtempimo reguliavimo rankenėlę prieš laikrodžio rodyklę.



#### Sėdynės aukštis

Atsukite sėdynės atramos rankenėlę, nustatykite sėdynę į norimą aukštį ir priveržkite rankenėlę. Įsitikinkite, kad sėdynė nejuda. Tinkamas sėdynės aukštis padidina treniruotės efektyvumą ir sumažina traumų riziką. Nustatykite pedalus vertikaliaje padėtyje (vienas pedalas apačioje, kitas viršuje). Atsisėskite ant dviračio ir padėkite kojas ant pedalo. Įsitikinkite, kad koja, padėta ant apatinio pedalo, yra patogioje padėtyje. Jei ji per daug sulenkta, pakelkite sėdynę. Jei negalite pasiekti pedalo arba jūsų koja yra pertempta, nuleiskite sėdynę.



#### Pedalų dirželių reguliavimas

Prie vidinės pedalo dalies pritvirtinkite guminį dirželį puse su trimis skylėmis. Kitą galą užkabinkite ant vienos iš reguliavimo skylių, kad koja būtų nejudanti važiuojant ir ją būtų galima lengvai išimti. Atlikite šį veiksmą abiem pedalamis.

### Įrenginio lygiavimas

Išlyginkite įrenginį sukdami lyginimo dangtelius, esančius galiniame pagrinde. Dangteliai yra daugiakampio formos, kiekviena jų pusė yra skirtingo aukščio, raskite tinkamą pusę, kad įrenginys stovėtų stabiliai.

### Avarinis stabdymas

Paspauskite stabdžio rankenėlę žemyn iki galo, kad įjungtumėte avarinį stabdymą.

### KOMPIUTERIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

#### KOMPIUTERIS (MODELIS) MRMS05-GRN

Prieš naudodami nuimkite apsauginę plėvelę nuo kompiuterio ekrano.

#### AUTO ĮJUNGIMAS/IŠJUNGIMAS

Kompiuteris įsijungs, kai smagratis pradės judėti arba bus paspaustas bet kuris mygtukas. Kompiuteris automatiškai išsijungs po 4 minučių neveikimo.

#### ATSKIRŲ MYGTUKŲ APRAŠYMAS

**MODE** - aleidžia pasirinkti parametą.

**SET** - naudojamas parametų reikšmėms nustatyti.

**RESET** - naudojamas nedelsiant atstatyti laiką, atstumą ir kalorijas.

#### FUNKCIJOS (SPECIFIKACIJA)

TIME	Skaičiuoja bendrą treniruotės laiką nuo jų pradžios iki pabaigos.	00:00-99:59 min
SPEED	Rodo dabartinį greitį.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Skaičiuoja bendrą atstumą nuo treniruotės pradžios iki pabaigos.	0,0-9999 km
CALORIES	Skaičiuoja bendrą sudegintų kalorijų skaičių nuo treniruotės pradžios iki pabaigos. (Matavimas yra apytikslis, skirtas palyginti skirtingas treniruotes, negali būti naudojamas gydymui).	0,0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Skaičiuoja bendrą atstumą nuo baterijos įdėjimo.	0-9999 km
PULSE	Rodo dabartinį pulsą. <b>DĖMESIO!</b> Pulso matavimas skirtas tik sporto tikslams (medicininis naudojimas neįtraukiamas).	40-240 BPM

#### ATGALINIO SKAIČIAVIMO REIKŠMĖS NUSTATYMAS

- Paspausdami **MODE** monitoriuje nustatykite parametą, kurio reikšmę norite pasiekti treniruotės metu: laiką, atstumą, kalorijų kiekį, pulsą.
- Daug kartų paspausdami mygtuką **SET**, nustatykite tinkamą reikšmę. Atgalinis skaičiavimas prasidės pradėjus minti pedalus. Monitoriuje pasirodys rodyklė žemyn. Atgalinio skaičiavimo pabaigą arba nustatyto pulso viršijimą signalizuoja garsas.

#### PULSO DAŽNIS

**DĖMESIO!** Pulso matavimas skirtas tik sportiniams tikslams (medicininis naudojimas neįtraukiamas).

- Spauskite mygtuką **MODE** kol ekrane pasirodys PULSE. Padėkite abu delnus ant vairo pulso jutiklį. Matavimo metu kompiuteris parodys širdies formos piktogramą. Po 3-4 sekundžių kompiuteris parodys dabartinį pulsą.

#### TRENIUOTĖS IR PRATIMŲ ETAPAI

Naudojant įrenginį gausite daug naudos. Visų pirma, pagerinsite savo būklę, sustiprinsite raumenis ir kartu su tinkama dieta padės sudeginti nereikalingus riebalus.

#### 1. APŠILIMAS

Tai etapas, kuris pagerina kraujotaką visame kūne ir paruošia raumenis intensyviai krūviui. Tai taip pat sumažina riziką atsirasti mėšlungiui ir susižeisti. Patartina atlikti kelis tempimo pratimus, kaip parodyta toliau. Jei jaučiate skausmą, nustokite mankštintis arba sumažinkite judesio amplitudę.

#### VIDINIŲ ŠLAUNŲ RAUMENŲ TEMIMAS

Atsisėskite ant lygaus paviršiaus sulenktomis kojomis ir keliais,

nukreiptais į išorę. Sujunkite pėdų padus ir pritraukite juos vienas prie kito kuo arčiau. Švelniai paspauskite kelius, nukreipdami juos link žemės, ir išlaikykite šią padėtį 15 sekundžių.

### ŠLAUNŲ TEMIMAS

Atsisėskite ant lygaus paviršiaus. Ištieskite dešinę koją, o kairės pėdos padą pridėkite prie dešiniojo šlaunies. Ištieskite dešinę ranką link dešinės kojos pirštų kiek įmanoma toliau. Išlaikykite 15 sekundžių. Pakartokite su kaire koja.

### GALVOS SUKIMAI

Laikykite galvą tiesiai, žiūrėdami į priekį. Nejudindami pečių pasukite ją į dešinę ir ištiesinkite, tada pasukite į kairę ir ištiesinkite.

### RANKŲ KĖLIMAS

Pakelkite kairę ranką kiek įmanoma aukščiau ir išlaikykite kelias sekundes. Pakartokite su dešine ranka.

### ACHILO SAUSGYSLIŲ TEMIMAS

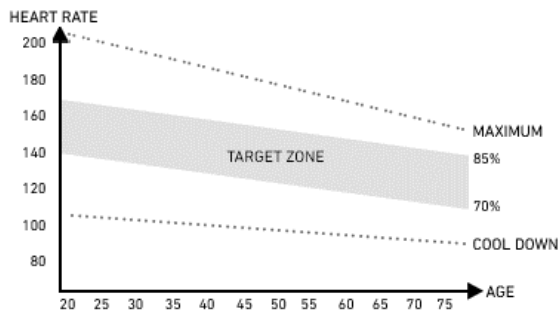
Atsistokite veidu į sieną, ištieskite kairę koją į priekį ir šiek tiek sulenkite ją per kelį. Dešinę laikykite gale – ištiesintą, kulną padėkite ant žemės. Laikykite abu kulnus ant žemės ir spauskite klubus sienos link. Išlaikykite šią padėtį 30 sekundžių. Pakartokite su ištiesta dešine koja. Atminkite, kad mankštindami neįlenktumėte nugaros į lanką.

### PALINKIMAI

Atsistokite kojomis kartu. Pasilenkite į priekį bandydami kuo labiau pritraukti krūtinę prie kelių. Išlaikykite 15 sekundžių. Atminkite, kad nelenkumėte kelių.

## 2. PRATIMŲ ETAPAS

Tai tinkamas treniruotės etapas. Mankštinkitės savo tempu, kad pasiektumėte tinkamą pulsą pagal savo amžių, kaip parodyta diagramoje.



## 3. ATSIPALAVIMO ETAPAS

Šis etapas leidžia nuraminti kraujotaką ir atpalaiduoti raumenis. Tai apšilimo pratimų pakartojimas. Reikia atsiminti, kad nepertemptumėte raumenų.

### GALIMI GEDIMAI IR TAISYMO TECHNIKOS

**DĖMESIO!** Atidarius įrenginio korpusą, iš anksto nesusisiekius su gamintojo servisu, garantija netenka galios.

Jei įtariate gedimą, kurį reikia atidaryti korpusą, susisiekiate su gamintojo servisu.

GEDIMO APRAŠYMAS	GALIMOS PRIEŽASTYS	SPRENDIMAS
Įrenginys svyruoja	Įrenginys pastatytas ant nelygaus paviršiaus. Po įrenginio pagrindu yra daiktas, trukdantis pusiausvyrai.	Pastatykite įrenginį ant lygaus paviršiaus. Pašalinkite pusiausvyrą trikdančią objektą.
	Pagrindai neteisingai sumontuoti.	Tinkamai sumontuokite įrenginio pagrindus.
Balnelis arba vairo svyruoja	Balnelio arba vairo stovo varžtai ir rankenėlės neužveržti.	Priveržkite balnelio arba vairo stovo varžtus ir rankenėles.
Triukšmas naudojimo metu	Netinkamai priveržti elementai.	Susisiekiate su gamintojo servisu.

Įrenginiui veikiant, gali būti girdimas tylus triukšmas smagračio masės inercinio judėjimo metu, kuris atsiranda dėl konstrukcijos tipo. Tai neturi jokios įtakos įrangos veikimui. Galimas triukšmas, girdimas minant pedalus priešinga kryptimi, yra techniškai sąlygotas ir nesukelia jokių neigiamų pasekmių.

Triukšmas ir darbo ne sklandumas	Pažeisti guoliai.	Susisiekiate su gamintojo servisu.
Nėra atitinkamo pasipriešinimo treniruotės metu	Neteisingai prijungtas laidas pasipriešinimo reguliavimui.	Prijunkite laidą tinkamai pagal montavimo instrukcijas.
	Atsilaisvinęs pavaros diržas.	Susisiekiate su gamintojo servisu.
	Padidėjo atstumas tarp smagračio ir magnetų.	Susisiekiate su gamintojo servisu.
	Įtampos regulatorius buvo pažeistas.	Susisiekiate su gamintojo serviso klientų aptarnavimo skyriumi.

### GARANTIJA

Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lietuvos Respublikos teritorijoje 24 mėnesiams nuo pardavimo datos. Parduotai prekei suteikta garantija nepanaikina, neapriboja ir nesustabdo Pirkėjo teisių, kylančių iš Vartotojų teisių įstatymo.

### Garantijos kortelė yra paskutiniame puslapyje.

### GARANTIJOS SĄLYGOS

- Skundai ir garantijos taikomi tik paslėptiems defektams, atsiradusiems dėl gamintojo kaltės.
- Garantija bus gerbiama parduotuvės ar serviso, kai klientas pateiks:
  - galiojančią, įskaitomą ir tinkamai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu, galiojančią įrangos pirkimo įrodymą su pardavimo data, reklamuojamą prekę arba defektinę dalį.

Perkant nuotoliniu būdu, garantijos kortelė galioja tik pagal pirkimo dokumentą (čekį / sąskaitą faktūrą).
- Skundas bus išnagrinėtas per 14 dienų nuo tos dienos, kai Klientas pranešė apie defektą.
- Gamykliniai defektai ir pažeidimai, nustatyti garantiniu laikotarpiu, bus pašalinti nemokamai per ne daugiau kaip 21 dieną nuo prekės pristatymo į parduotuvę ar servisą datos.
- Jei reikia importuoti dalis, garantinio remonto laikotarpis gali būti pratęstas laikui, reikalingam jai importuoti, bet ne ilgiau kaip 40 dienų.
- Garantija netaikoma:
  - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
  - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo, netinkamo montavimo ir priežiūros,
  - pažeidimams ir susidėvimui eksploatacinių elementų, tokių kaip: lynai, diržai, guminiai elementai, pedalai, rankenos iš putplasčio, ratai, guoliai, apmušalai.
  - veiksmams, susijusiems su montavimu, priežiūra, kuriuos pagal naudojimo instrukcijas vartotojas privalo atlikti savo pačių sąskaita.
- Garantija netaikoma šiais atvejais:
  - pasibaigus galiojimo laikui,
  - klientui atlikus savarankiškus remontus ir modifikacijas naudojant neoriginalias dalis,
  - kai atsiradęs defektas atsiranda dėl netinkamo įrengimo arba nesilaikant tinkamo naudojimo taisyklių, aprašytų naudojimo instrukcijoje,
  - naudojimo kitu būdu nei naudojimas namuose,
  - pažeidimams, atsiradusiems transportuojant.
- Garantijos kortelės dublikatai nebus išduodami.
- Pagal garantiją klientas turi teisę reikalauti šių rūšių nemokamo atlyginimo:
  - produkto taisymo,
  - produkto pakeitimo,
  - kainos sumažinimo,
  - sutarties nutraukimo ir visiško patirtų išlaidų grąžinimo.

10. Norint pateikti skundą, reikia:
  - a. Pateikti gaminį arba jo dalį, kuriai taikoma garantija.
  - b. Pirkimo įrodymą, nurodantį pardavėjo pavadinimą ir adresą, pirkimo datą ir vietą, produkto tipą arba galiojantį garantinį taloną su parduotuvės antspaudu.
  - c. Pristačius nešvarų gaminį, aptarnavimo centras gali atsakyti jį priimti arba kliento sąskaita, gavęs raštišką kliento sutikimą, jį išvalyti.

11. Jei skundas patenkinamas, įranga bus suremontuota arba pakeista nauja arba klientui bus gražinti pinigai. Prekės transportavimo klientui išlaidas apmoka gamintojo aptarnavimo centras.
12. Atsisakymo patenkinti garantinį skundą atveju klientas gaus išsamų priimto sprendimo paaiškinimą, o per 14 dienų nuo sprendimo perdavimo momento įranga bus išsiųsta klientui atgal jo sąskaita.

## CZ Návod k použití

Uživateli,

Seznamte se s následujícími pokyny před zahájením montáže a prvním použitím zařízení. Tato příručka obsahuje důležité informace o bezpečnosti používání a údržbě zařízení. Uschovejte jej pro budoucí použití informací o údržbě nebo objednávání náhradních dílů.

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Napájení	Počítač je napájen 2×AAA uhlíko-zinkovými bateriemi. Nejsou součástí balení.
Hmotnost	28,07 kg
Teplota použití	0°C do +40°C
Teplota skladování	-10°C do +60°C
Maximální hmotnost uživatele	110 kg
Třída použití	Třída H
Třída přesnosti	Třída C
Rychlost	0,0-99,9 km/h
Norma výrobku (hlavní)	EN ISO 20957-10: 2017
Určení	Kolo magnetické pro domácí použití

### BEZPEČNOST

**POZOR!** Zařízení smí být používáno pouze v souladu s jeho určením, tedy k tréninku dospělými osobami. Jakékoli jiné použití zařízení může být nebezpečné. Výrobce nenes odpovědnost za škody způsobené nesprávným používáním zařízení.

- Zařízení bylo navrženo a zkonstruováno na základě nejnovějších poznatků v oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, které by mohly potenciálně představovat riziko zranění, byly eliminovány nebo relativně zabezpečeny.
- Opravy a úpravy na vlastní pěst nejsou povoleny.
- Jednou za jeden nebo dva měsíce zkontrolujte, zda jsou šrouby, vřuty a matice správně utaženy.
- Pro trvalé zajištění bezpečnosti pravidelně (tj. jednou ročně) kontrolujte a udržujte zařízení ve specializované prodejně.
- Veškeré změny na zařízení, které nejsou popsány v 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.
- Všechna zařízení podléhají stálým inovacím s cílem zajistit vysokou kvalitu. Z tohoto důvodu si výrobce vyhrazuje právo provádět technické změny.
- Veškeré dotazy nebo pochybnosti týkající se zařízení směřujte na specializované obchodní místo.

**POZOR!** Osoby, které se nacházejí v blízkosti během používání zařízení, je třeba upozornit na případná nebezpečí. Zvláštní opatření je třeba dbát v přítomnosti dětí.

**POZOR!** Před zahájením cvičení se poradte s lékařem, abyste se ujistili, že nemáte žádné zdravotní kontraindikace pro provádění tréninků na zařízení. Na základě odborného posudku si můžete vypracovat svůj tréninkový plán. Nesprávně zvolený program nebo nadměrné cvičení může být nebezpečné pro Vaše zdraví a život.

**VÝSTRAHA!** Systémy monitorování tepové frekvence mohou být nepřesné. Přemáhání se během cvičení může vést k vážným zraněním nebo smrti. Pokud se cítíte slabě, okamžitě přestaňte cvičit.

**POZOR!** Bezpodmínečně dodržujte pokyny týkající se provádění tréninku obsažených v tomto návodu.

- Při výběru místa pro trénink zohledněte zajištění bezpečné vzdálenosti od možných překážek. Neumístujte zařízení v blízkosti komunikačních tras (silnic, bran, průchodů atd.).
- Je zakázáno používat zařízení v těsné blízkosti od stěny. Bezpečnostní zóna je 2000 mm a minimálně takové šířky jako zařízení.

**POZOR!** Během montáže zařízení buďte opatrní a nedovoďte dětem, aby se zdržovaly v blízkosti. Během montáže se používají drobné díly (matice, šrouby atd.), které mohou být spolknuty.

### ZBYTKOVÉ RIZIKO

- V situaci, kdy není použita ochrana proti pádu nebo je použita, ale nesprávně, existuje zbytkové riziko, tedy pád osoby způsobující odřeniny kůže, modřiny, zlomeniny nebo, v nejhrošším případě, smrt.
- Existuje zbytkové riziko neúmyslného přetížení cvičící osoby způsobeného nesprávnou obsluhou nebo nesprávným posouzením, a také nesprávným přenosem dat (z důvodu elektromagnetického rušení, chyby softwaru atd.). Ani nejlepší zabezpečení softwaru a hardwaru nevyklučuje chybu softwaru nebo hardwaru a může teoreticky způsobit přetížení cvičící osoby.
- Produkt je elektrické zařízení, proto nelze vyloučit úraz elektrickým proudem, který může vést ke smrti.
- Nelze vyloučit zbytkové riziko udušení.
- Riziko lze omezit dodržováním informací o bezpečnosti obsažených v návodu k obsluze.
- Nelze vyloučit, že neúmyslné nebo nedovolené použití způsobí jiné, nezohledněné riziko, a zohledněné riziko bylo odhadnuto nesprávně.

V analýze rizika bylo hodnocení provedeno na základě „současného stavu zařízení“. Z provedeného hodnocení a kontroly produktu vyplývá, že pravděpodobnost výskytu nepřipustného rizika je velmi nízká. Zařízení (jeho konstrukce, způsob fungování a použití) nezpůsobuje – za normálních podmínek – neopodstatněné riziko pro cvičící osobu ani třetí osoby.

### MANIPULAČNÍ ZNAČKY NA PŘEPRAVNÍCH OBALECH



Touto stranou nahoru. Nepřevracet.



Chránit před pádem.



Obal vhodný k recyklaci.



Elektroodpad. Nutno odevzdat použité zařízení do recyklačního střediska.



Opatrně, křehké. Možnost poškození. Zachovejte opatrnost.




Chránit před vlhkostí.



Pozor těžký výrobek.



Skladujte maximálně v 5 vrstvách.

 Výrobek obsahuje návod k obsluze.

 **DO NOT USE BLADE TO OPEN**   
Neotvírejte nožem.



Obal je vyroben z lepenky a plastů. Třídte odpad v souladu s místními předpisy.



Obal je vyroben z lepenky a plastů. Třídte odpad v souladu s místními předpisy.



Obal je vyroben z lepenky.



Obal byl vyroben s ohledem na odpovědnost k životnímu prostředí a recyklaci. Třídte odpad v souladu s místními předpisy.

**OBSLUHA**

Před zahájením tréninku se ujistěte, že je zařízení správně namontováno.

- Před zahájením prvního tréninku se seznamte se všemi funkcemi a možnostmi nastavení zařízení.
- Zařízení má prvky, které mohou být vystaveny korozi. Z tohoto důvodu se nedoporučuje, aby zůstávalo ve vlhké místnosti. Je také třeba dbát na to, aby zařízení (zejména jeho vnitřní a elektronické součásti) nebylo vystaveno kontaktu s vodou, nápoji, potem atd.
- Zařízení je určeno pouze k tréninku dospělých a v žádném případě se nejedná o hračku pro děti. Pokud na vlastní odpovědnost dovolíte dětem, aby jej používaly, bezpodmínečně je poučte o správném používání a neustále je dohlížejte.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Během provozu zařízení se mohou vyskytnout tiché šumy při setrvačném pohybu setrvačnicku, které jsou způsobeny typem konstrukce. Nemají žádný vliv na provoz zařízení.
- Emise hluku při zatížení je vyšší než bez zatížení.
- Před zahájením každého tréninku zkontrolujte správnost bezpečnostních prvků a šroubových a zásuvných spojů.
- Během tréninku na zařízení nezapomeňte na vhodnou obuv (sportovní obuv).

**ÚDRŽBA ZAŘÍZENÍ**

Pravidelně provádějte údržbu zařízení. Následující činnosti provádějte nejméně každých 20 hodin provozu.

- Kontrolujte pohyblivé části zařízení. Pokud nejsou dostatečně promazané, použijte mazivo na ložiska jízdních kol.
- Kontrolujte stav prvků, jako jsou šrouby a matice. Ujistěte se, že jsou dobře utažené.
- Po každém tréninku otřete pot ze zařízení. Dbejte na to, aby monitor nepřišel do kontaktu s vodou nebo vlhkostí.
- K čištění zařízení používejte pouze vodu s mýdlem. Nepoužívejte čisticí prostředky.
- Skladujte zařízení na suchém a teplém místě.
- Nevystavujte zařízení slunečnímu záření.

**VÝMĚNA BATERIÍ**

Špatně viditelné informace na displeji počítače nebo jejich absence znamenají nutnost výměny baterií.

Sejměte kryt baterií a vyměňte staré za dvě nové. Umístěte je do prostoru pro baterie a dodržujte označení „+“ a „-“.

Pokud po opětovném spuštění displej nefunguje správně, vyjměte na několik minut baterie a poté je znovu vložte.

**POZOR!** Použité baterie nepodléhají záruce. Obsahují škodlivé látky (jako např. kadmium, rtuť nebo olovo), proto je nevyhazujte do domovního odpadu. Odneste je do příslušného sběrného místa pro použité baterie.

**ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ**

Zařízení je dodáváno v obalu, který jej chrání před případným poškozením během přepravy. Obaly jsou nezpracované suroviny a lze je recyklovat. Vyhazujte tyto materiály do příslušných barevných kontejnerů určených pro tříděný sběr.



Chraňte životní prostředí a nevyhazujte použité baterie do domovního odpadu. Odevzdávejte je v místě nákupu nebo je předejte do odděleného sběrného místa druhotných surovin.

Použité elektrické zařízení (včetně měřiče, napájecího zdroje) jsou druhotné suroviny – nevyhazujte je do

nádob na domovní odpad, protože mohou obsahovat látky nebezpečné pro zdraví a životní prostředí. Prosíme o aktivní pomoc při úsporném hospodaření s přírodními zdroji a ochraně životního prostředí předáním použitého zařízení do sběrného místa druhotných surovin – použitých elektrických zařízení.

**MONTÁŽ**

Montáž zařízení musí být provedena pečlivě dospělou osobou. V případě pochybností požádejte o pomoc někoho se zkušenostmi v této oblasti.

- Před zahájením montáže se ujistěte, zda sada se zařízením obsahuje všechny prvky z seznamu dílů a zda nebyly některé prvky poškozeny během přepravy. V případě chybějících prvků nebo námitek kontaktujte prodejce.
- Seznamte se s nákresey a vysvětlivkami a provádějte montáž v souladu s pořadím uvedeným v montážním návodu.
- Během montáže buďte opatrní. Při používání nástrojů a prvků existuje riziko poranění.
- Pamatujte na zachování bezpečného prostředí. Nerozkládejte chaoticky nástroje a montážní prvky. Pamatujte, že fólie a sáčky z plastu představují nebezpečí udušení pro děti.
- Montážní prvky potřebné k provedení daného kroku montážního návodu byly znázorněny na nákresech a vysvětlivkách. Použijte prvky uvedené v montážním návodu.
- V prvních fázích montáže nedotahujte díly nadoraz. Udělejte to po umístění všech a ujistěte se, že jsou správně usazeny.
- Výrobce si vyhrazuje právo na předběžnou montáž některých prvků.

**MONTÁŽNÍ SCHÉMA (→ Viz strana 2)**

**POZOR!** Je zakázáno používat díly pocházející z jiných zdrojů než od výrobce.

**SEZNAM DÍLŮ**

Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
1	Monitor	1
2	Svařování nosné trubky	1
3	Šroub	2
4	Šroub M5*5	3
5	Držák na láhev	1
8	Svařování madla	1
9	Šroub M8*12	4
10	Pružná podložka D8	8
11	Plochá podložka D8	4
12	Kryt madla	1
13	Svařování stojné trubky	1
15	Knoflík kolků pružinového ve tvaru písmene L	2
16	Svařování hlavního rámu	1
30	Šroub M8*20*S6	4
31	Ohnutá podložka d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Svařování přední dolní podpěry	1
37	Svařování zadní dolní podpěry	1
38	Svařování trubky sedla	1
39	Matice	1
40	Plochá podložka Φ10.5*Φ30*3	1
42	Svařování regulačního sedadla	1
43	Sedadlo	1
44(R/L)	Pedál	2
45	Matice	2
54	Šroub ST4.2*12	2
A	Klíč S13-14-15	1
B	Klíč S5*30*80	1
C	Klíč S17-19	1

**NÁVOD K MONTÁŽI (→ Viz strana 2)**

**POZOR!** Během montáže dodržujte následující kroky a používejte nářadí přiložené k produktu.

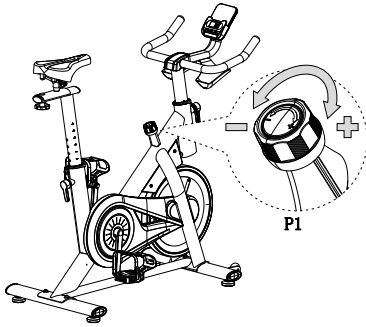
Připravte si dostatek volného místa pro montáž zařízení. Vzhledem k velké hmotnosti některých prvků se doporučuje montáž ve dvou osobách.

**NASTAVENÍ**

**Nastavení odporu**

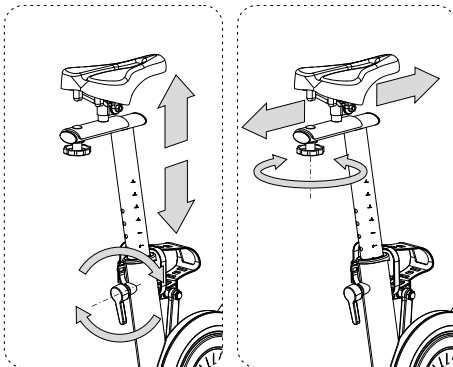
Pro zvýšení odporu otáčejte knoflíkem nastavení odporu ve směru hodinových ručiček.

Pro snížení odporu otáčejte knoflíkem nastavení tahu proti směru hodinových ručiček.



### Výška sedadla

Povolte knoflík držáku sedadla, nastavte sedadlo do požadované výšky a utáhněte knoflík. Ujistěte se, že je sedadlo nehybné. Správná výška sedadla zvyšuje efektivitu cvičení a snižuje riziko zranění. Nastavte pedály do svislé polohy (jeden pedál dole, druhý nahoře). Nasedněte na kolo a umístěte nohy na pedály. Ujistěte se, že je noha umístěná na dolním pedálu pohodlně položená. Pokud je příliš ohnutá, zvedněte sedadlo. Pokud nedosáhnete na pedál, nebo je vaše noha v hyperextenzi, snižte sedadlo.



### Nastavení pásků pedálů

K vnitřní části pedálu připevněte gumový pásek stranou se třemi otvory. Druhý konec připevněte k jednomu z regulačních otvorů tak, aby byla noha během jízdy nehybná a dalo se ji snadno vyjmout. Proveďte tuto činnost pro oba pedály.

### Vyrovnaní zařízení

Vyrovnejte zařízení otáčením vyrovnávacích podložek umístěných na zadní základně. Podložky mají tvar mnohoúhelníku, každá jejich strana má jinou výšku, najděte správnou stranu, aby zařízení stálo stabilně.

### Nouzové zastavení

Stiskněte otočný knoflík brzdy úplně dolů pro nouzové zastavení.

### NÁVOD K OBSLUZE POČÍTAČE

#### POČÍTAČ (MODEL) MRMS05-GRN

Před použitím odstraňte ochrannou fólii z obrazovky počítače.

#### AUTO ON/OFF

Počítač se zapne, když se setvačnický uveče do pohybu nebo se stiskne libovolné tlačítko. Počítač se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti.

#### POPIS JEDNOTLIVÝCH TLAČÍTEK

**MODE** - umožňuje provést výběr parametru.

**SET** - slouží k nastavení hodnot parametrů.

**RESET** - slouží k okamžitému resetování času, vzdálenosti a kalorií.

#### FUNKCE (SPECIFIKACE)

TIME	Počítá celkový čas cvičení od jeho zahájení do ukončení.	00:00-99:59 min
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Počítá celkovou vzdálenost od začátku do konce cvičení.	0,0-9999 km
CALORIES	Počítá celkový počet spálených kalorií od začátku do konce cvičení.	0,0-9999 kcal

(Měření je přibližné pro srovnání různých cvičebních sezení, nelze jej použít k léčbě).

TOTAL DISTANCE (ODO)	Počítá celkovou vzdálenost od instalace baterie.	0-9999 km
PULSE	Zobrazuje aktuální puls. POZOR! Měření tepové frekvence pouze pro sportovní účely (vylučuje se lékařské použití).	40-240 BPM

### NASTAVENÍ HODNOTY PRO ODPOČÍTÁVÁNÍ

- Stisknutím **MODE** nastavte na monitoru parametr, jehož hodnoty chcete během tréninku dosáhnout: čas, vzdálenost, počet kalorií, puls.
- Opakovaným stisknutím tlačítka **SET** nastavte odpovídající hodnotu. Odpočítávání se spustí po zahájení šlapání. Na monitoru se zobrazí šipka dolů. Ukončení odpočítávání nebo překročení nastavené hodnoty pulsu signalizuje zvuk.

### PULSE RATE

**POZOR!** Měření tepové frekvence pouze pro sportovní účely (vylučuje se lékařské použití).

- Stiskněte tlačítko **MODE** dokud se na obrazovce nezobrazí PULSE. Položte obě ruce na snímače pulsu na rídítkách. Během měření počítač zobrazí ikonu ve tvaru srdce. Po uplynutí 3 až 4 sekund počítač zobrazí aktuální puls.

### TRÉNINK A FÁZE CVIČENÍ

Používání zařízení vám přinese mnoho výhod. Především zlepší vaši kondici, posílí svaly a v kombinaci s vhodnou stravou vám umožní spálit zbytečnou tukovou tkáň.

#### 1. ROZCVIČKA

Toto je fáze, která zlepšuje krevní oběh v celém těle a připravuje svaly na zvýšenou námahu. Snižuje také riziko vzniku křečí a zranění. Doporučuje se provést několik protahovacích cvičení, jak je uvedeno níže.

Pokud cítíte bolest, přestaňte cvičit nebo snižte rozsah prováděného pohybu.

#### PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH SVALŮ STEHEN

Sedněte si na rovnou podložku s pokrčenými nohama a koleny směřujícími ven. Spojte chodidla a přibližte je k sobě co nejlíže. Jemně zatlačte na kolena směrem k podložce a vydržte v této poloze po dobu 15 sekund.

#### PROTAHOVÁNÍ STEHEN

Sedněte si na rovnou podložku. Narovnejte pravou nohu a chodidlo levé nohy přiložte k pravému stehnu. Natáhněte pravou ruku směrem k prstům pravé nohy tak daleko, jak je to možné. Vydržte po dobu 15 sekund. Opakujte činnost s levou nohou.

#### OTOČENÍ HLAVY

Držte hlavu rovně a dívejte se před sebe. Anž byste hýbali rameny, otočte ji doprava a narovnejte, a poté otočte doleva a narovnejte.

#### ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte co nejvýše levou ruku a vydržte po dobu několika sekund. Opakujte činnost s pravou rukou.

#### PROTAHOVÁNÍ ACHILLOVÝCH ŠLACH

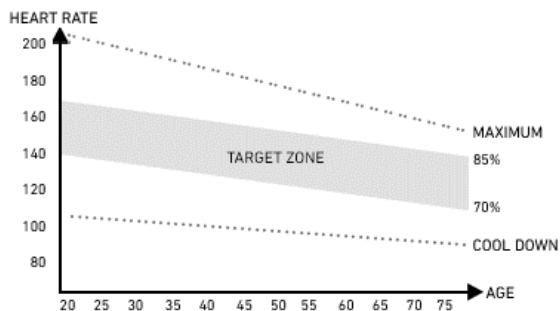
Postavte se čelem ke zdi, levou nohu vysuňte dopředu a lehce pokrčte v kolenu. Pravou držte vzadu – narovnanou, s patou položenou naplocho na podložce. Držte obě paty naplocho na podložce a tlačte boky směrem ke zdi. Udržujte tuto pozici po dobu 30 sekund. Opakujte činnost s vysunutou pravou nohou. Nezapomeňte, abyste během cvičení neprohýbali záda do oblouku.

#### PŘEDKLONY

Postavte se s nohama spojenými dohromady. Proveďte předklon a snažte se co nejvíce přiblížit hrudník ke kolenům. Vydržte po dobu 15 sekund. Nezapomeňte, abyste neohýbali kolena.

#### 2. FÁZE CVIČENÍ

Toto je správná fáze tréninku. Cvičte vlastním tempem tak, abyste dosáhli adekvátní tepové frekvence pro svůj věk, jak je znázorněno na grafu.



### 3. FÁZE UVOLNĚNÍ

Tato fáze umožňuje zklidnit oběh a uvolnit svaly. Jedná se o opakování zahřívacích cvičení. Je třeba si pamatovat, že abyste nepřetěžovali svaly.

### MOŽNÉ PORUCHY A TECHNIKY OPRAVY

**POZOR!** Otevření krytu zařízení bez předchozího kontaktování servisu výrobce způsobí ztrátu záruky.

V případě podezření na výskyt závady vyžadující otevření krytu se obraťte na servis výrobce.

POPIS CHYBY	MOŽNÉ PŘÍČINY	ŘEŠENÍ
Zařízení se kýve	Zařízení bylo umístěno na nerovném povrchu. Pod základnou zařízení se nachází předmět narušující rovnováhu.	Umístěte zařízení na rovnou plochu. Odstraňte předmět, který narušuje rovnováhu.
	Základy nebyly správně namontovány.	Správně namontujte základy zařízení.
Sedlo nebo řídítka se kývají	Šrouby a knoflíky sedlovky nebo řídítek nebyly utaženy.	Utáhněte šrouby a knoflík sedlovky nebo řídítek.
Hluk během používání	Nesprávně utažené prvky.	Kontaktujte servis výrobce.
	Během provozu zařízení se mohou vyskytnout tiché šумы při setrvačném pohybu setrvačnicku, které vyplývají z typu konstrukce. Nemají žádný vliv na funkci zařízení. Potenciální šумы slyšitelné při otáčení pedálů v opačném směru jsou technicky podmíněné a nezpůsobují žádné negativní důsledky.	
Hluk a nedostatek plynulosti práce	Poškozená ložiska.	Kontaktujte servis výrobce.
Chybí odpovídající odpor během tréninku	Nesprávně připojený kabel k regulaci odporu.	Připojte kabel správně podle návodu k montáži.
	Uvolněný hnací pás.	Kontaktujte servis výrobce.
	Zvětšila se mezera mezi setrvačnickem a magnety.	Kontaktujte servis výrobce.
	Regulátor napětí byl poškozen.	Kontaktujte zákaznický servis výrobce.

### SK Návod na použití

Použivateli,  
Oboznáňte sa s nasledujúcimi pokynmi pred začatím montáže a prvým použitím zariadenia. Tento návod obsahuje dôležité informácie týkajúce sa bezpečnosti používania a údržby zariadenia.

### ZÁRUKA

Prodávající jménem Garanta poskytuje záruku na území České republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje. Záruka na prodané zboží nevyklučuje, neomezuje ani nepozastavuje práva Kupujícího vyplývající ze Zákona o ochraně spotřebitele.

### Záruční list se nachází na poslední straně.

### ZÁRUKNÍ PODMÍNKY

- Reklamací a záruce podléhají výhradně skryté vady vzniklé vinou výrobce.
- Záruka bude respektována prodejnou nebo servisem po předložení zákazníkem:
  - platného čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem prodejce a podpisem prodávajícího,
  - platného dokladu o koupi zařízení s datem prodeje, reklamovaného zboží nebo vadné části.
 V případě nákupu na dálku je záruční list platný výhradně na základě dokladu o koupi (paragon / faktura).
- Reklamacie bude vyřízena do 14 dnů od okamžiku nahlášení vady Zákazníkem.
- Výrobní vady a poškození zjištěné v záruční době budou opraveny bezplatně v termínu ne delším než 21 dnů od data dodání zboží do prodejny nebo servisu.
- V případě nutnosti dovozu dílů ze zahraničí se může doba realizace záruční opravy prodloužit o dobu nezbytnou k jejich dovozu, avšak ne déle než o 40 dní.
- Záruka se nevztahuje na:
  - mechanické poškození a vady jím způsobené,
  - poškození a vady vzniklé v důsledku nevhodného používání a skladování, nesprávné montáže a údržby, poškození a opotřebení spotřebních dílů, jako jsou: lanka, řemeny, gumové prvky, pedály, pěnové rukojeti, kolečka, ložiska, čalounění.
  - činnosti spojené s montáží, údržbou, které je uživatel povinen provést ve vlastním rozsahu podle návodu k obsluze.
- Záruka se nevztahuje na následující případy:
  - uplynutí doby platnosti,
  - provedení samostatných oprav a úprav zákazníkem s použitím neoriginálních dílů,
  - když vzniklá vada vyplývá z nesprávné instalace nebo v důsledku nedodržování zásad správného provozu popsanych v návodu k obsluze,
  - používání jiného než domácího,
  - poškození vzniklých při přepravě.
- Duplikáty záručního listu nebudou vydávány.
- V rámci záruky má zákazník právo požadovat následující druhy bezplatného odškodnění:
  - naprawy produktu,
  - výměny produktu,
  - snížení ceny,
  - odstoupení od smlouvy a plného vrácení vynaložených nákladů.
- Pro uplatnění reklamacie je nutné:
  - Předložit produkt nebo jeho část, které se záruka týká.
  - Doklad o koupi s uvedením názvu a adresy prodejce, data a místa nákupu, druhu produktu nebo platný záruční list s razítkem obchodu.
  - V případě dodání znečištěného produktu může servis odmítnout jeho přijetí nebo na náklady zákazníka s jeho písemným souhlasem provést čištění.
- V případě kladného vyřízení reklamacie bude zařízení opraveno nebo vyměněno za nové, nebo budou zákazníkovi vráceny peníze. Náklady na přepravu zboží k zákazníkovi hradí servis výrobce.
- V případě zamítnutí záruční reklamacie obdrží zákazník podrobné zdůvodnění přijatého rozhodnutí a ve lhůtě do 14 dnů od okamžiku předání rozhodnutí bude zařízení odesláno zpět zákazníkovi na jeho náklady.

Uchovajte ho, aby ste mali možnosť využiť informácie týkajúce sa údržby alebo objednávania náhradných dielov.

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Napájanie	Počítač je napájaný 2×AAA uhlíkovo-zinkovými batériami. Nie sú súčasťou balenia.
-----------	--

Hmotnosť	28,07 kg
Prevádzková teplota	0°C do +40°C
Skladovacia teplota	-10°C do +60°C
Maximálna hmotnosť užívateľa	110 kg
Trieda použitia	Trieda H
Trieda presnosti	Trieda C
Rýchlosť	0,0-99,9 km/h
Norma výroby (hlavná)	EN ISO 20957-10: 2017
Určenie	Bicykel magnetický pre domáce použitie

## BEZPEČNOSŤ

**POZOR!** Zariadenie sa smie používať výlučne v súlade s jeho určením, t. j. na tréning dospelých osôb. Akékoľvek iné použitie zariadenia môže byť nebezpečné. Výrobca nemôže byť bráný na zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.

- Zariadenie bolo navrhnuté a skonštruované na základe najnovších poznatkov v oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, ktoré môžu potenciálne predstavovať riziko poranenia, boli eliminované alebo relatívne zabezpečené.
- Opravy a zmeny na vlastnú päsť sú neprípustné.
- Raz za jeden alebo dva mesiace skontrolujte správnosť dotiahnutia skrutiek, skrutiek a matíc.
- V záujme trvalého zaistenia bezpečnosti pravidelne (t. j. raz ročne) kontrolujte a udržiavajte zariadenie v špecializovanom obchode.
- Všetky zmeny na zariadení, ktoré nie sú popísané v niniejszej instrukcii môžu stanoviť pryczynę 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.
- Všetky zariadenia podliehajú neustálym inováciám s cieľom zabezpečiť vysokú kvalitu. Z tohto dôvodu si výrobca vyhradzuje právo na vykonávanie technických zmien.
- Akékoľvek otázky alebo pochybnosti týkajúce sa zariadenia smerujte na špecializované obchodné miesta.

**POZOR!** Osoby, ktoré sa nachádzajú v blízkosti počas používania zariadenia, je potrebné upozorniť na prípadné nebezpečenstvá. Buďte obzvlášť opatrní v prítomnosti detí.

**POZOR!** Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom s cieľom uistiť sa, že nemáte žiadne zdravotné kontraindikácie na vykonávanie tréningov na zariadení. Na základe odborného posudku si môžete vypracovať svoj tréningový plán. Nesprávne zvolený program alebo nadmerné cvičenie môže byť nebezpečné pre vaše zdravie a život.

**VÝSTRAHA! Systémy monitorovania pulzu môžu byť nepresné. Preťaženie počas cvičenia môže viesť k vážnym zraneniam alebo smrti. Ak sa necítite dobre, okamžite prestaňte cvičiť.**

**POZOR!** Bezpodmienečne dodržiavajte upozornenia týkajúce sa vykonávania tréningu, ktoré sú uvedené v tomto návode.

- Pri výbere miesta na vykonávanie tréningu zväzťe zabezpečenie bezpečných vzdialeností od možných prekážok. Neumiestňujte zariadenie v blízkosti komunikačných trás (ciest, brán, priechodov atď.).
- Je zakázané používať zariadenie v tesnej blízkosti od steny. Bezpečnostná zóna je 2000 mm a minimálne rovnakej šírky ako zariadenie.

**POZOR!** Počas montáže zariadenia buďte opatrní a nedovoľte deťom, aby sa nachádzali v blízkosti. Počas montáže sa používajú malé časti (matice, skrutky atď.), ktoré môžu byť prehltuté.

## REZIDUÁLNE RIZIKO

- V situácii, keď sa nepoužije ochrana proti pádu alebo sa použije, ale nesprávne, existuje reziduálne riziko, t. j. pád osoby spôsobujúci odreniny kože, modriny, zlomeniny alebo, v najhoršom prípade, smrť.
- Existuje reziduálne riziko nezamýšľaného preťaženia cvičiacej osoby spôsobeného nesprávnou obsluhou alebo nesprávnym posúdením, ako aj nesprávnym prenosom údajov (z dôvodu elektromagnetického rušenia, chyby softvéru atď.). Ani najlepšia ochrana softvéru a hardvéru nevyklučuje chybu

softvéru alebo hardvéru a môže teoreticky spôsobiť preťaženie cvičiacej osoby.

- Produkt je elektrické zariadenie, preto nie je možné vylúčiť zásah elektrickým prúdom, ktorý môže viesť k smrti.
- Nie je možné vylúčiť reziduálne riziko udusenía.
- Riziko je možné obmedziť dodržiavaním informácií o bezpečnosti uvedených v návode na obsluhu.
- Nie je možné vylúčiť, že nezamýšľané alebo nedovolené použitie spôsobí iné, neuvedené riziko, a uvedené riziko bolo odhadnuté nesprávne.

V analýze rizika sa hodnotenie vykonalo na základe „súčasného stavu zariadenia“. Z vykonaného posúdenia a kontroly produktu vyplýva, že pravdepodobnosť výskytu neprípustného rizika je veľmi nízka. Zariadenie (jeho konštrukcia, spôsob fungovania a použitie) nespôsobuje – za normálnych podmienok – neopodstatnené riziko pre cvičiacu osobu ani pre tretie osoby.

## MANIPULAČNÉ ZNAČKY NA PREPRAVNÝCH OBALOCH



Touto stranou nahor. Nепrevracat.



Chrániť pred pádom.



Obal vhodný na recykláciu.



Elektroodpad. Je potrebné odovzdať použitý spotrebič do recyklačného strediska.



Opatrne, krehké. Možnosť poškodenia. Buďte opatrní.



Chrániť pred vlhkosťou.



Pozor ťažký produkt.



Skladovať maximálne v 5 vrstvách.

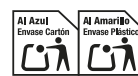


Výrobok obsahuje návod na obsluhu.

**DO NOT USE BLADE TO OPEN**  
Neotvárajte nožom.



Obal je vyrobený z lepenky a plastov. Odpady prosím triedte v súlade s miestnymi predpismi.



Obal je vyrobený z lepenky a plastov. Odpady prosím triedte v súlade s miestnymi predpismi.



Obal je vyrobený z lepenky.



Obal bol vyrobený s ohľadom na zodpovednosť voči životnému prostrediu a recyklácii. Odpady prosím triedte v súlade s miestnymi predpismi.

## OBSLUHA

Pred začatím tréningu sa uistite, že je zariadenie správne namontované.

- Pred začatím prvého tréningu sa oboznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavenia zariadenia.
- Zariadenie má prvky, ktoré môžu byť vystavené korózii. Z tohto dôvodu sa neodporúča, aby zostávalo vo vlhkej miestnosti. Je tiež potrebné dbať na to, aby zariadenie (najmä jeho vnútorné a elektronické komponenty) nebolo vystavené kontaktu s vodou, nápojmi, potom atď.
- Zariadenie je určené len na tréning dospelých a v žiadnom prípade nie je hračkou pre deti. Ak na vlastnú zodpovednosť dovolíte deťom, aby ho používali, bezpodmienečne ich poučte o správnom používaní a neustále ich dohliadajte.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.

- Počas prevádzky zariadenia sa môže vyskytnúť tichý hluk pri zotrvačnom pohybe zotrvačníka, ktorý je spôsobený typom konštrukcie. Nemajú žiadny vplyv na fungovanie zariadenia.
- Emisie hluku počas zaťaženia sú vyššie ako bez zaťaženia.
- Pred začatím každého tréningu skontrolujte správnosť bezpečnostných prvkov a skrutkových a zásuvných spojov.
- Počas tréningu na zariadení nezabudnite na vhodnú obuv (športovú obuv).

#### ÚDRŽBA ZARIADENIA

Pravidelne vykonávajú údržbu zariadenia. Nasledujúce činnosti vykonávajú najmenej každých 20 hodín prevádzky.

- Kontrolujte pohyblivé časti zariadenia. Ak nie sú dostatočne namazané, použite mazivo na ložiská bicyklov.
- Kontrolujte stav prvkov, ako sú skrutky a matice. Dbajte na to, aby boli dobre utiahnuté.
- Po každom tréningu utrite pot zo zariadenia. Dávajte pozor na to, aby monitor neprišiel do kontaktu s vodou alebo vlhkosťou.
- Na čistenie zariadenia používajte iba vodu s mydlom. Nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Skladujte zariadenie na suchom a teplom mieste.
- Nevystavujte zariadenie priamemu slnečnému žiareniu.

#### VÝMENA BATÉRIE

Slabo viditeľné informácie na displeji počítača alebo ich nedostatok znamenajú potrebu výmeny batérie.

Odstáňte kryt batérie a vymeňte staré batérie za dve nové.

Umiestňujte ich do priehradky na batérie, dodržujte označenia „+“ a „-“.

Ak displej po reštartovaní nefunguje správne, vyberte batérie na niekoľko minút a potom ich znova vložte.

**POZOR!** Na opotrebované batérie sa nevzťahuje záruka. Obsahujú škodlivé látky (ako napr. kadmium, ortuť alebo olovo), preto ich nevyhadzujte do domáceho odpadkového koša. Odnesť ich na príslušné miesto pre použité batérie.

#### ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie sa dodáva v obale na ochranu pred prípadným poškodením počas prepravy. Obaly sú nesppracované suroviny a môžu sa recyklovať. Vyhadzujte tieto materiály do príslušných farebných nádob určených na selektívny zber.



Chráňte životné prostredie a nevyhadzujte použité batérie do domáceho odpadkového koša. Odovzdajte ich v mieste nákupu alebo ich odovzdajte na vyhradené miesto na uskladnenie druhotných surovín.

Opotrebované elektrické zariadenie (vrátane merača, napájacieho zdroja) sú druhotné suroviny – nevyhadzujte ich do nádob na domový odpad, pretože môžu obsahovať látky nebezpečné pre zdravie a životné prostredie. Prosíme o aktívnu pomoc pri šetrnom hospodárení s prírodnými zdrojmi a ochrane životného prostredia odovzdaním opotrebovaného zariadenia na miesto uskladnenia druhotných surovín – opotrebovaných elektrických zariadení.

#### MONTÁŽ

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

- Pred začatím montáže sa uistite, či súprava so zariadením obsahuje všetky prvky z zoznamu dielov a či nedošlo k poškodeniu niektorých prvkov počas prepravy. V prípade chýbajúcich prvkov alebo výhrad kontaktujte predajcu.
- Oboznámte sa s výkresmi a vysvetlivkami a vykonajte montáž v súlade s poradím uvedeným v návode na montáž.
- Buďte opatrní pri montáži. Počas používania nástrojov a prvkov existuje riziko porezania.
- Pamätajte na zachovanie bezpečného prostredia. Nerozkladajte chaoticky nástroje a montážne prvky. Pamätajte, že fólie a vrecká z plastu predstavujú riziko udusenía sa detí.
- Montážne prvky potrebné na vykonanie daného kroku návodu na montáž boli predstavené na výkresoch a vysvetlivkách. Používajte prvky uvedené v návode na montáž.
- V prvých fázach montáže nedotahujte časti úplne. Urobte to po umiestnení všetkých a uistení sa, že sú správne osadené.
- Výrobca si vyhradzuje právo na predbežnú montáž niektorých prvkov.

#### SCHEMA MONTÁŽE (→ Pozri stranu 2)

**POZOR!** Zakazuje sa používať diely pochádzajúce z iných zdrojov ako od výrobcu.

#### ZOZNAM DIELOV

Č.	POPIS	MNOŽSTVO
1	Monitor	1
2	Zváranie nosnej rúrky	1
3	Skrutka	2
4	Skrutka M5*5	3
5	Držiak na fľašu	1
8	Zváranie zábradlia	1
9	Skrutka M8*12	4
10	Pružná podložka D8	8
11	Plochá podložka D8	4
12	Kryt zábradlia	1
13	Zváranie stojacej rúrky	1
15	Gombík kóolieskového kolieska v tvare písmena L	2
16	Zváranie hlavného rámu	1
30	Skrutka M8*20*S6	4
31	Ohnutá podložka d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Zváranie prednej dolnej podpery	1
37	Zváranie zadnej dolnej podpery	1
38	Zváranie rúrky sedadla	1
39	Matica	1
40	Podložka plochá Φ10.5*Φ30*3	1
42	Zváranie sedadla regulácie	1
43	Sedadlo	1
44(P/L)	Pedál	2
45	Matica	2
54	Skrut ST4.2*12	2
A	Kľúč S13-14-15	1
B	Kľúč S5*30*80	1
C	Kľúč S17-19	1

#### NÁVOD NA MONTÁŽ (→ Pozri strana 2)

**POZOR!** Počas montáže dodržiavajte nasledujúce kroky a používajte nástroje, ktoré sú súčasťou produktu.

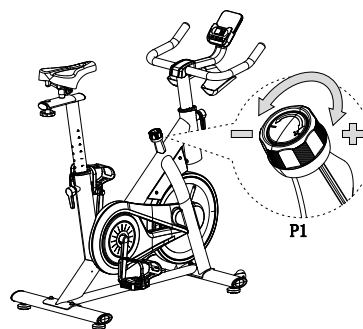
Pripravte si dostatok voľného miesta na montáž zariadenia. Vzhľadom na vysokú hmotnosť niektorých prvkov sa odporúča montáž dvoma osobami.

#### NASTAVENIA

##### Nastavenie odporu

Ak chcete zvýšiť odpor, otočte gombík nastavenia odporu v smere hodinových ručičiek.

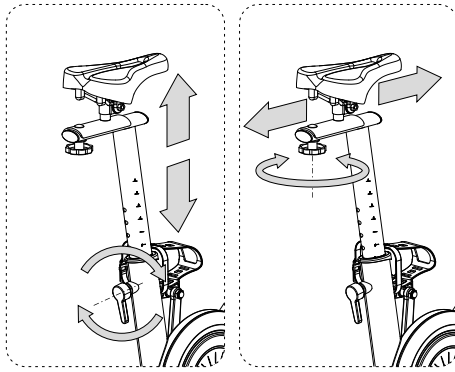
Ak chcete znížiť odpor, otočte gombík nastavenia ťahu proti smeru hodinových ručičiek.



##### Výška sedadla

Uvoľnite gombík držiaka sedadla, nastavte sedadlo do požadovanej výšky a utiahnite gombík. Uistite sa, že sedadlo je nehybné. Správna výška sedadla zvyšuje efektivitu cvičenia a znižuje riziko zranenia.

Nastavte pedále do zvislej polohy (jeden pedál dole, druhý hore). Nasadnite na bicykel a položte nohy na pedále. Uistite sa, že noha umiestnená na dolnom pedáli je umiestnená pohodlne. Ak je príliš ohnutá, zdvihnite sedadlo. Ak nedosiahnete na pedál, alebo je vaša noha v prepätí, spustite sedadlo.



### Nastavenie popruhov pedálov

Na vnútornú časť pedála pripevnite gumený popruh stranou s tromi otvormi. Druhý koniec pripevnite o jeden z regulačných otvorov, aby bola noha počas jazdy nehybná a dala sa ľahko vybrať. Vykonajte túto činnosť pre oba pedále.

### Vyrovňavanie zariadenia

Vyrovňajte zariadenie otáčaním vyrovnávacích podložiek, ktoré sa nachádzajú na zadnej základni. Podložky majú tvar mnohouholníka, každá ich strana má inú výšku, nájdite správnu stranu, aby zariadenie stálo stabilne.

### Núdzové zastavenie

Stlačte brzdové koliesko úplne nadol pre núdzové zastavenie.

### NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA

#### POČÍTAČ (MODEL) MRMS05-GRN

Pred použitím odstráňte ochrannú fóliu z obrazovky počítača.

### AUTO ON/OFF

Počítač sa zapne, keď sa zotrvačník uvedie do pohybu alebo sa stlačí ľubovoľné tlačidlo. Počítač sa automaticky vypne po 4 minútach nečinnosti.

### POPIS JEDNOTLIVÝCH TLAČIDIEL

**MODE** - umožňuje vykonať výber parametra.

**SET** - slúži na nastavenie hodnôt parametrov.

**RESET** - slúži na okamžité resetovanie času, vzdialenosti a kalórií.

### FUNKCIE (ŠPECIFIKÁCIA)

TIME	Počíta celkový čas cvičenia od jeho začiatku do konca.	00:00-99:59 min
SPEED	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Počíta celkovú vzdialenosť od začiatku do konca cvičenia.	0,0-9999 km
CALORIES	Počíta celkový počet spálených kalórií od začiatku do konca cvičenia. (Meranie je približné na porovnanie rôznych cvičebných sedení, nemôže sa používať na liečbu).	0,0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Počíta celkovú vzdialenosť od inštalácie batérie.	0-9999 km
PULSE	Zobrazuje aktuálny pulz. <b>POZOR!</b> Meranie pulzu len na športové účely (vylučuje sa medicínske použitie).	40-240 BPM

### NASTAVENIE HODNOTY NA ODPOČÍTAVANIE

- Stlačením **MODE** nastavte na monitore parameter, ktorého hodnotu chcete dosiahnuť počas tréningu: čas, vzdialenosť, množstvo kalórií, pulz.
- Opakovaným stláčaním tlačidla **SET**, nastavte príslušnú hodnotu. Odpočítavanie sa spustí po začatí pedálovania. Na monitore sa zobrazí šípka nadol. Ukončenie odpočítavania alebo prekročenie nastavenej hodnoty pulzu signalizuje zvuk.

### PULSE RATE

**POZOR!** Meranie tepu len na športové účely (vylučuje sa lekárske použitie).

- Stlačte tlačidlo **MODE** až sa na obrazovke zobrazí PULSE. Položte obe ruky na snímače pulzu na riadidlách. Počas merania počítač zobrazí ikonu v tvare srdca. Po uplynutí 3 až 4 sekúnd počítač zobrazí aktuálny pulz.

### TRÉNING A FÁZY CVIČENIA

Používanie zariadenia vám prinesie mnoho výhod. Predovšetkým zlepši vašu kondíciu, posilní svaly a v kombinácii s vhodnou diétou umožní spáliť zbytočné tukové tkanivo.

#### 1. ROZCVIČKA

Je to fáza, ktorá zlepšuje krvný obeh v celom tele a pripravuje svaly na zvýšenú námahu. Znižuje tiež riziko vzniku kŕčov a zranení. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Ak pociťujete bolesť, prestaňte cvičiť alebo znížte rozsah vykonávaného pohybu.

#### ROZŤAHOVANIE VNÚTORNÝCH SVALOV STEHIEN

Sadnite si na rovný povrch s ohnutými nohami a kolenami smerujúcimi von. Spojte chodidlá a priblížte ich k sebe čo najbližšie. jemne zatlačte na kolená smerom k podlahe a vydržte v tejto polohe 15 sekúnd.

#### ROZŤAHOVANIE STEHIEN

Sadnite si na rovný povrch. Vystrite pravú nohu a chodidlo ľavej nohy priložte k pravému stehnu. Natiahnite pravú ruku smerom k prstom pravej nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte 15 sekúnd. Opakujte s ľavou nohou.

#### OTOČENIE HLAVY

Držte hlavu rovno a pozerajte sa dopredu. Bez pohybu ramien ju otočte doprava a narovnajete, potom ju otočte doľava a narovnajete. **ZDVIHANIE RAMIEN**

Zdvihnite ľavú ruku čo najvyššie a vydržte niekoľko sekúnd. Opakujte s pravou rukou.

#### ROZŤAHOVANIE ACHILLOVEJ ŠLACHY

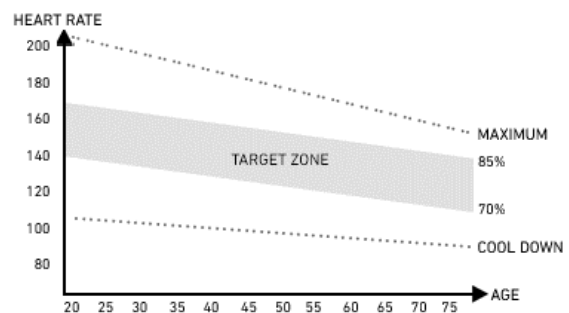
Postavte sa čelom k stene, ľavú nohu vysuňte dopredu a mierne ohnite v kolene. Pravú držte vzadu - vystreť, s päťou položenou naplocho na podlahe. Držte obe päty naplocho na podlahe a tlačte boky smerom k stene. Vydržte v tejto polohe 30 sekúnd. Opakujte s vysunutou pravou nohou. Nezapomnite, aby ste pri cvičení neprehýbali chrbát do luku.

#### PREDKLONY

Postavte sa s nohami spojenými. Urobte predklon a snažte sa čo najviac priblížiť hrudník ku kolenám. Vydržte 15 sekúnd. Nezapomnite, aby ste neohýbali kolená.

#### 2. FÁZA CVIČENIA

Je to správna fáza tréningu. Cvičte vlastným tempom tak, aby ste dosiahli adekvátny tep pre svoj vek, ako je znázornené na grafe.



#### 3. FÁZA UVOLNENIA

Táto fáza umožňuje upokojiť krvný obeh a uvoľniť svaly. Je to opakovanie zahrievacích cvičení. Treba pamätať na to, aby ste si nepreťažovali svaly.

#### MOŽNÉ POŠKODENIA A TECHNIKY OPRAVY

**POZOR!** Otvorenie krytu zariadenia bez predchádzajúceho kontaktovania servisu výrobcu spôsobí stratu záruky. V prípade podozrenia na poruchu vyžadujúcu otvorenie krytu kontaktujte servis výrobcu.

POPIS CHYBY	MOŽNÉ PRÍČINY	RIEŠENIE
Zariadenie sa kýve	Zariadenie bolo umiestnené na nerovnom povrchu. Pod	Umiestnite zariadenie na rovný povrch.

	základňou zariadenia sa nachádza predmet, ktorý narúša rovnováhu.	Odstráňte predmet, ktorý narúša rovnováhu.
	Základy neboli správne namontované.	Namontujte správne základy zariadenia.
Sedlo alebo riadidlá sa kývajú	Skrutky a gombíky tyče sedla alebo riadidiel neboli dotiahnuté.	Dotiahnite skrutky a gombík tyče sedla alebo riadidiel.
Hluk počas používania	Nesprávne dotiahnuté prvky.  Počas prevádzky zariadenia sa môžu vyskytnúť tiché zvuky pri zotrvačnom pohybe zotrvačníka, ktoré vyplývajú z typu konštrukcie. Nemajú žiadny vplyv na funkciu zariadenia. Potenciálne zvuky počuteľné pri otáčaní pedálov v opačnom smere sú technicky podmienené a nespôsobujú žiadne negatívne dôsledky.	Kontaktujte servis výrobcu.
Hluk a nedostatok plynulosti práce	Poškodené ložiská.	Kontaktujte servis výrobcu.
Chýba vhodné odpor počas tréningu	Nesprávne pripojený kábel na reguláciu odporu.  Uvoľnený hnací remeň.  Zväčšila sa vzdialenosť medzi zotrvačníkom a magnetmi.  Regulátor napätia bol poškodený.	Pripojte kábel správne podľa návodu na montáž.  Kontaktujte servis výrobcu.  Kontaktujte servis výrobcu.  Kontaktujte zákaznícky servis výrobcu.

**ZÁRUKA**

Predávajúci v mene Ručiteľa poskytuje záruku na území Slovenskej republiky na dobu 24 mesiacov od dátumu predaja. Záruka na predaný tovar nevylučuje, neobmedzuje ani nepozastavuje práva Kupujúceho vyplývajúce zo Zákona o ochrane spotrebiteľa.

**Záručný list sa nachádza na poslednej strane.****ZÁRUČNÉ PODMIENKY**

- Reklamácií a záruke podliehajú výlučne skryté vady vzniknuté vinou výrobcu.
- Záruka bude rešpektovaná obchodom alebo servisom po predložení zákazníkom:
  - platného, čitateľne a správne vyplneného záručného listu s pečiatkou predaja a podpisom predajcu,
  - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja,

**HU Használati útmutató**

Felhasználó,

Kérjük, olvassa el az alábbi utasításokat a szerelés megkezdése előtt és a készülék első használata előtt. Ez az útmutató fontos információkat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg a karbantartással vagy a pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatos információkhoz.

**MŰSZAKI ADATOK**

Tápegység	A számítógép 2×AAA szén-cink elemmel működik. Nem tartozék.
Súly	28,07 kg
Üzemi hőmérséklet	0°C és +40°C
Tárolási hőmérséklet	-10°C és +60°C
Maximális felhasználói súly	110 kg
Alkalmazási osztály	H osztály

- reklamovaného tovaru alebo chybnej časti.  
V prípade nákupu na diaľku je záručný list platný výlučne na základe dokladu o kúpe (pokladničný doklad / faktúra).
- Reklamácia bude posúdená v lehote do 14 dní od momentu nahlásenia chyby Zákazníkom.
  - Výrobné chyby a poškodenia odhalené v záručnej dobe budú opravené bezplatne v lehote nie dlhšej ako 21 dní od dátumu dodania tovaru do obchodu alebo servisu.
  - V prípade potreby dovozu dielov zo zahraničia sa môže doba realizácie záručnej opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, avšak nie dlhšie ako o 40 dní.
  - Záruka sa nevzťahuje na:
    - mechanické poškodenia a nimi spôsobené chyby,
    - poškodenia a chyby spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním, nesprávnou montážou a údržbou,
    - poškodenia a opotrebenie spotrebných dielov, ako sú: lanká, remene, gumové prvky, pedále, rukoväte z hubky, kolieska, ložiská, čalúnenie.
    - činnosti súvisiace s montážou, údržbou, ktoré je používateľ povinný vykonať vo vlastnej réžii v súlade s návodom na obsluhu.
  - Záruka sa nevzťahuje na nasledujúce prípady:
    - uplynutia doby platnosti,
    - vykonania samostatných opráv a úprav zákazníkom s použitím neoriginálnych dielov,
    - ak vznikla chyba v dôsledku nesprávnej inštalácie alebo v dôsledku nedodržania zásad správnej prevádzky opísaných v návode na obsluhu,
    - používania na iné účely ako domáce použitie,
    - poškodení vzniknutých pri preprave.
  - Duplikáty záručného listu sa nebudú vydávať.
  - V rámci záruky má zákazník právo požadovať nasledujúce druhy bezplatného odškodnenia:
    - opravy produktu,
    - výmeny produktu,
    - zniženia ceny,
    - odstúpenia od zmluvy a úplného vrátenia vynaložených nákladov.
  - Na uplatnenie reklamácie je potrebné:
    - Predložiť produkt alebo jeho časť, na ktorú sa vzťahuje záruka.
    - Doklad o kúpe s uvedením názvu a adresy predávajúceho, dátumu a miesta nákupu, typu produktu alebo platný záručný list s pečiatkou obchodu.
    - V prípade doručenia znečisteného produktu môže servis odmietnuť jeho prijatie alebo ho na náklady zákazníka s jeho písomným súhlasom vyčistiť.
  - V prípade kladného vybavenia reklamácie bude zariadenie opravené alebo vymenené za nové, prípadne budú zákazníkovi vrátené peniaze. Náklady na prepravu tovaru k zákazníkovi hradí servis výrobcu.
  - V prípade zamietnutia záručnej reklamácie zákazník obdrží podrobné odôvodnenie prijatého rozhodnutia a do 14 dní od oznámenia rozhodnutia bude zariadenie zaslané zákazníkovi späť na jeho náklady.

Pontossági osztály	C osztály
Sebesség	0,0-99,9 km/h
Termékszabvány (fő)	EN ISO 20957-10: 2017
Rendeltetés	Kerékpár mágneses otthoni használatra

**BIZTONSÁG**

**FIGYELEM!** A készüléket kizárólag a rendeltetésének megfelelően, azaz felnőttek általi edzésre szabad használni. Bármilyen más felhasználás veszélyes lehet. A gyártó nem tehető felelőssé a készülék helytelen használatából eredő károkért.

- A készüléket a legújabb biztonsági ismeretek alapján terveztek és építették.
- A veszélyes elemeket, amelyek potenciálisan sérülésveszélyt jelenthetnek, kiküszöbölték vagy megfelelően védettek.
- Javítások és módosítások saját felelősségre nem megengedettek.
- Havonta egyszer vagy kétszer ellenőrizze a csavarok, csavarok és anyák meghúzását.

- A biztonság tartós biztosítása érdekében rendszeresen (azaz évente egyszer) ellenőrizze és karbantartsa a berendezést egy szaküzletben.
- Minden olyan változtatás a készüléken, amely nem szerepel a leírásban ebben az útmutatóban, károkat okozhat, vagy közvetlen veszélyt jelenthet a gyakorlatot végző személy egészségére és életére. A készüléken csak a gyártó szervizének munkatársai vagy az általuk képzett személyek végezhetnek változtatásokat.
- Minden eszköz folyamatos innovációs tevékenységnek van alávetve a magas minőség biztosítása érdekében. Emiatt a gyártó fenntartja a jogot a műszaki változtatások bevezetésére.
- A berendezéssel kapcsolatos kérdéseivel vagy kétségeivel forduljon szakkereskedéshez.

**FIGYELEM!** A közelben tartózkodó személyeket a berendezés használata során tájékoztatni kell az esetleges veszélyekről. Gyermek jelenlétében fokozott óvatossággal járjon el.

**FIGYELEM!** A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megbizonyosodjon arról, hogy nincs-e egészségügyi ellenjavallata a berendezésen végzett edzésnek. A szakember véleménye alapján elkészítheti edzéstervét. A helytelenül kiválasztott program vagy a túlzott testmozgás veszélyes lehet az egészségére és az életére.

**FIGYELMEZTETÉS!** A pulzsmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A testmozgás közbeni túlerőltetés súlyos sérülésekhez vagy halálhoz vezethet. Ha gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba a testmozgást.

**FIGYELEM!** Feltétlenül tartsa be az ebben az útmutatóban található, az edzésre vonatkozó megjegyzéseket.

- Az edzés helyének kiválasztásakor vegye figyelembe a lehetséges akadályoktól való biztonságos távolságok biztosítását. Ne helyezze a berendezést közlekedési útvonalak (utak, kapuk, átjárók stb.) közelébe.
- Tilos a berendezést közelről használni a falhoz. A biztonsági zóna 2000 mm, és legalább olyan széles, mint a készülék.

**FIGYELEM!** A készülék összeszerelése során legyen óvatos, és ne engedje, hogy gyermekek tartózkodjanak a közelben. Az összeszerelés során apró alkatrészeket (anyagát, csavarokat stb.) használjon, amelyeket lenyelhetnek.

#### MARADÉK KOCKÁZAT

- Abban az esetben, ha az esés elleni védelem nincs alkalmazva, vagy alkalmazva van, de helytelenül, fennáll a maradék kockázat, azaz a személy elesése, ami borsérüléseket, zúzódásokat, töréseket vagy a legrosszabb esetben halált okozhat.
- Fennáll a maradék kockázata a gyakorlatot végző személy akaratlan túlterhelésének, amelyet helytelen kezelés vagy helytelen értékelés, valamint helytelen adatátvitel okoz (elektromágneses zavarok, szoftverhiba stb. miatt). Még a legjobb szoftver- és hardverbiztonság sem zárja ki a szoftver- vagy hardverhibát, és elméletileg túlterhelést okozhat a gyakorlatot végző személy számára.
- A termék elektromos eszköz, ezért nem zárható ki az áramütés, amely halálhoz vezethet.
- A maradék fulladásveszély nem zárható ki.
- A kockázat csökkenthető a tájékoztató betartásával a használati utasításban található biztonsági információkról.
- Nem zárható ki, hogy a nem szándékos vagy tiltott használat más, nem figyelembe vett kockázatokot okoz, és a figyelembe vett kockázatot helytelenül becsülték fel.

A kockázatelemzés során az értékelés a „készülék jelenlegi állapota” alapján történt. A termék elvégzett értékelése és ellenőrzése azt mutatja, hogy a megengedhetetlen kockázat előfordulásának valószínűsége nagyon alacsony. A készülék (szerkezete, működése és felhasználása) – normál körülmények között – nem okoz indokolatlan kockázatot a gyakorlatot végző személy vagy harmadik fél számára.

#### KEZELÉSI JELZÉSEK A SZÁLLÍTÁSI CSOMAGOLÁSON



Ezzel az oldalával felfelé. Ne fordítsa fel.



Óvja az eséstől.



Újrahasznosítható csomagolás.



Elektrohulladék. A használt berendezést újrahasznosító helyre kell leadni.



Óvatosan, törékeny. Károsodás veszélye. Legyen óvatos.



Óvja a nedvességtől.



Figyelem, nehéz termék.



Tárolja maximálisan 5 rétegben.

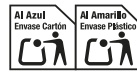


A termék használati utasítást tartalmaz.

**DO NOT USE BLADE TO OPEN**  
Ne nyissa ki késsel!



A csomagolás kartonból és műanyagból készült. Kérjük, a hulladékot a helyi szabályoknak megfelelően válogassa szét.



A csomagolás kartonból és műanyagból készült. Kérjük, a hulladékot a helyi szabályoknak megfelelően válogassa szét.



A csomagolás kartonból készült.



A csomagolás a környezeti felelősség és az újrahasznosítás figyelembevételével készült. Kérjük, a hulladékot a helyi szabályoknak megfelelően válogassa szét.

#### HASZNÁLAT

A testezés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a készülék megfelelően van felszerelve.

- Az első edzés megkezdése előtt ismerkedjen meg a készülék összes funkciójával és beállítási lehetőségeivel.
- A készülék olyan alkatrészeket tartalmaz, amelyek ki lehetnek téve korrózióknak. Ezért nem ajánlott, hogy nedves helyiségben maradjon. Arra is ügyelni kell, hogy a berendezés (különösen a belső és elektronikus alkatrészei) ne érintkezzen vízzel, italokkal, izzadsággal stb.
- A készülék kizárólag felnőttek általi edzésre szolgál, és semmiképpen sem gyermekjáték. Ha saját felelősségére megengedi a gyermekeknek, hogy használják, feltétlenül tájékoztassa őket a helyes használatról, és folyamatosan felügyelje őket.
- A berendezés nem alkalmas terápiás célokra.
- A készülék működése közben a lendkerék tehetetlenségi mozgása során halk zajok léphetnek fel, amelyek a szerkezet típusából adódnak. Ezeknek nincs semmilyen hatása a berendezés működésére.
- Terhelés közben a zajkibocsátás nagyobb, mint terhelés nélkül.
- Minden edzés megkezdése előtt ellenőrizze a biztonsági berendezéseket, valamint a csavaros és dugaszolható kötések helyességét.
- A készüléken való edzés során ne feledkezzen meg a megfelelő lábbeliről (sportcipő).

#### A BERENDEZÉS KARBANTARTÁSA

Rendszeresen végezze el a készülék karbantartását. Az alábbi műveleteket legalább 20 óránként végezze el.

- Ellenőrizze a készülék mozgó alkatrészeit. Ha nincsenek megfelelően kenve, használjon kerékpár csapágyzsírt.
- Ellenőrizze az olyan elemek állapotát, mint a csavarok és az anyák. Győződjön meg arról, hogy jól meg vannak húzva.

- Minden edzés után törölje le a készülékről az izzadságot. Ügyeljen arra, hogy a monitor ne érintkezzen vízzel vagy nedvességgel.
- A készülék tisztításához csak vizet használjon szappannal. Ne használjon tisztítószereket.
- Tárolja a készüléket száraz és meleg helyen.
- Ne tegye ki a készüléket napfénynek.

#### AKKUMULÁTOR CSERÉJE

A számítógép kijelzőjén lévő rosszul látható információk vagy azok hiánya az akkumulátor cseréjét jelenti.

Távolítsa el az akkumulátor fedelét, és cserélje ki a régit két újra.

Helyezze be őket

az akkumulátortartóba, ügyelve a „+” és „-” jelölésekre.

Ha az újraindítás után a kijelző nem működik megfelelően, vegye ki az elemeket néhány percre, majd helyezze vissza.

**FIGYELEM!** A használt elemekre nem vonatkozik a garancia. Káros anyagokat (például kadmiumot, higanyt vagy ólmot) tartalmaznak, ezért ne dobja ki őket a háztartási hulladékgyűjtőbe. Vigye el őket a használt elemek megfelelő gyűjtőhelyére.

#### KÖRNYEZET

A készüléket csomagolásban szállítjuk a szállítás során esetlegesen bekövetkező sérülések elkerülése érdekében. A csomagolások nyersanyagok, és újrahasznosíthatók. Kérjük, hogy ezeket az anyagokat a szelektív gyűjtésre szolgáló megfelelő színes tárolókba helyezze.



Óvja a környezetet, és ne dobja a használt elemeket a háztartási szemétkosárba. Adja le őket a vásárlás helyén, vagy adja le egy elkülönített másodlagos nyersanyag tárolóhelyen.

A használt elektromos készülékek (beleértve a mérőt, a tápegységet) másodlagos nyersanyagok – ne dobja őket a háztartási hulladékgyűjtőbe, mert egészségre és környezetre ártalmas anyagokat tartalmazhatnak. Kérjük, aktívan segítsen a takarékos és természeti erőforrásokkal való gazdálkodásban és a természeti környezet védelmében azáltal, hogy a használt készüléket a másodlagos nyersanyagok – használt elektromos készülékek – tárolóhelyére adja le.

#### ÖSSZESZERELÉS

A készülék összeszerelését gondosan, felnőtt személynek kell elvégeznie. Ha kétségei vannak, kérjen segítséget valakitől, aki nagyobb tapasztalattal rendelkezik ezen a területen.

- Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a készlet a készülékkel tartalmazza-e az összes elemet a alkatrészlistáról valamint hogy a szállítás során nem sérültek-e meg alkatrészek. Ha hiányoznak alkatrészek, vagy észrevétele van, lépjen kapcsolatba az eladóval.
- Ismerkedjen meg a rajzokkal és a magyarázatokkal, és az összeszerelést a következő sorrendben végezze el a szerelési útmutatóban leírtak szerint.
- Legyen óvatos az összeszerelés során. A használat közben száraz és alkatrészek használata során sérülésveszély áll fenn.
- Ne feledkezzen meg a biztonságos környezet megőrzéséről. Ne szórja szét kaotikusan a szerszámokat és az összeszerelési elemeket. Ne felelde, hogy a fóliák és a műanyag zacskók hulladékveszélyt jelentenek a gyermekek számára.
- Az adott lépéshez szükséges szerelési elemek szerelési útmutatóban a rajzokon vannak bemutatva és a magyarázatokban. Használja a szerelési útmutatóban feltüntetett elemeket.
- Az összeszerelés első fázisaiban ne húzza meg teljesen az alkatrészeket. Ezt csak azután tegye meg, ha minden a helyére került, és megbizonyosodott arról, hogy megfelelően vannak rögzítve.
- A gyártó fenntartja a jogot egyes elemek előzetes összeszerelésére.

#### SZERELÉSI VÁZLAT (→ Lásd az oldalt: 2)

**FIGYELEM!** Tilos a gyártótól eltérő forrásból származó alkatrészek használata.

#### ALKATRÉSZEK LISTÁJA

SZ.	LEÍRÁS	MENNYISÉG
1	Monitor	1
2	Tartócső hegesztése	1
3	Csavar	2
4	Csavar M5*5	3
5	Kulcstartó	1
8	Korlát hegesztése	1

9	Csavar M8*12	4
10	Rugós alátét D8	8
11	Lapos alátét D8	4
12	Korlátfedél	1
13	Állócső hegesztése	1
15	"k" alakú rugós kerék gombos	2
16	Fő váz hegesztése	1
30	Csavar M8*20*S6	4
31	Hajlított alátét d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Első alsó támaszték hegesztése	1
37	Hátsó alsó támaszték hegesztése a	1
38	Nyeregcső hegesztése	1
39	Anyá	1
40	Lapos alátét Φ10.5*Φ30*3	1
42	A szabályozó ülés hegesztése	1
43	Ülés	1
44(J/B)	Pedál	2
45	Anyá	2
54	Csavar ST4.2*12	2
A	Kulcs S13-14-15	1
B	Kulcs S5*30*80	1
C	Kulcs S17-19	1

#### ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (→ Lásd az oldalt 2)

**FIGYELEM!** A szerelés során tartsa be az alábbi lépéseket, és használja a termékhez mellékelt eszközöket.

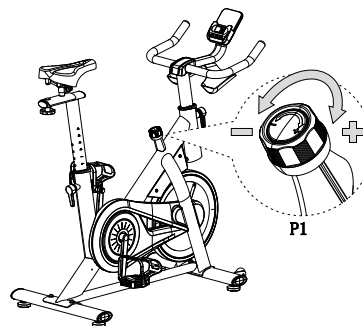
Készítsen elő elegendő szabad helyet a készülék összeszereléséhez. Egyes elemek nagy súlya miatt javasolt a szerelést két személynek végeznie.

#### BEÁLLÍTÁSOK

##### Ellenállás beállítása

Az ellenállás növeléséhez forgassa az ellenállás szabályozó gombot az óramutató járásával megegyező irányba.

Az ellenállás csökkentéséhez forgassa az ellenállás szabályozó gombot az óramutató járásával ellentétes irányba.



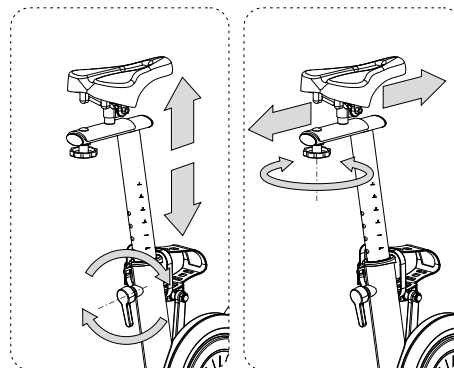
##### Ülés magasság

Lazítsa meg az ülés tartójának gombját, állítsa az ülést a kívánt magasságba, és húzza meg a gombot. Győződjön meg arról, hogy az ülés nem mozdul.

A helyes ülés magasság növeli a gyakorlatok hatékonyságát és csökkenti a sérülések kockázatát.

Állítsa a pedálokat függőleges helyzetbe (egyik pedál alul, a másik felül). Üljön fel a kerékpárra, és helyezze a lábát a pedálokra.

Győződjön meg arról, hogy az alsó pedálon lévő láb kényelmesen helyezkedik el. Ha túl hajlított, emelje fel az ülést. Ha nem éri el a pedált, vagy a lába túlfeszített, engedje le az ülést.



##### A pedálszíjak beállítása

A pedál belső részéhez rögzítse a gumisíjat a három lyukkal ellátott oldallal. A másik végét rögzítse az egyik beállító lyukba, hogy a láb mozdulatlan legyen vezetés közben, és könnyen eltávolítható legyen. Végezze el ezt a műveletet mindkét pedálnál.

## A készülék színtezése

Színtezze a készüléket a hátsó alapon található színtező kupakok elforgatásával. A kupakok sokszög alakúak, mindegyik oldala más magasságú, keresse meg a megfelelő oldalt, hogy a készülék stabilan álljon.

## Vészleállítás

Nyomja le teljesen a fékkart a vészleállítás aktiválásához.

## SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATI ÚTMUTATÓJA SZÁMÍTÓGÉP (MODELL) MRMS05-GRN

Használat előtt távolítsa el a védőfóliát a számítógép képernyőjéről.

## AUTOMATIKUS BE/KI

A számítógép bekapcsol, amikor a lendkerék mozgásba lendül, vagy bármelyik gombot megnyomják. A számítógép 4 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

## AZ EGYES GOMBOK LEÍRÁSA

**MODE** - lehetővé teszi a paraméter kiválasztását.

**SET** - arraszolgál, hogy beállítsa a paraméterek értékét.

**RESET** - szolgál az idő, a távolság és a kalóriák azonnali visszaállítására.

## FUNKCIÓK (SPECIFIKÁCIÓ)

TIME	Számolja a gyakorlatok teljes időtartamát a kezdetüktől a befejezésükig.	00:00-99:59 perc
SPEED	Megjeleníti az aktuális sebességet.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Számolja a teljes távolságot a gyakorlatok kezdetétől a befejezéséig.	0,0-9999 km
CALORIES	Számolja az elégetett kalóriák teljes számát a gyakorlatok kezdetétől a befejezéséig. (A mérés hozzávetőlegesen a különböző edzészakaszok összehasonlításához, nem alkalmazható kezelésben).	0,0-9999 kcal
TELJES TÁVOLSÁG (ODO)	Számolja a teljes távolságot az akkumulátor behelyezése óta.	0-9999 km
PULSE	Megjeleníti az aktuális pulzust. FIGYELEM! A pulzsmérés csak sportolási célokra szolgál (orvosi alkalmazás kizárt).	40-240 BPM

## VISSZASZÁMLÁLÁSI ÉRTÉK BEÁLLÍTÁSA

- A **MODE** megnyomásával állítsa be a monitoron azt a paramétert, amelynek az értékét el szeretné érni az edzés során: idő, távolság, kalóriák száma, pulzus.
- A **SET** gomb többszöri megnyomásával állítsa be a megfelelő értéket.  
A visszaszámlálás a pedálozás megkezdése után indul. A monitoron egy lefelé mutató nyíl jelenik meg.  
A visszaszámlálás vége, vagy a beállított pulzusérték túllépése hangjelzéssel jár.

## PULZUS SZÁM

**FIGYELEM!** A pulzsmérés csak sportolási célokra szolgál (orvosi alkalmazás kizárva).

- Nyomja meg a gombot **MODE** amíg a **PULSE** meg nem jelenik a képernyőn.  
Helyezze mindkét kezét a kormányon lévő pulzsmérő érzékelőkre. A mérés során a számítógép egy szív alakú ikont jelenít meg.  
3-4 másodperc elteltével a számítógép megjeleníti az aktuális pulzust.

## TRENING ÉS GYAKORLATI FÁZISOK

A készülék használata számos előnnyel jár. Mindenekelőtt javítja a kondíciót, erősíti az izmaidat, és kombinálva a megfelelő étrenddel segít elégetni a felesleges zsírszövetet.

### 1. BEMELEGÍTÉS

Ez az a fázis, amely javítja a vérkeringést az egész testben, és felkészíti az izmokat a fokozott erőfeszítésre. Csökkenti a kockázatát is az izomgörcsök kialakulásának és a sérüléseknek. Javasolt néhány nyújtó gyakorlatot végezni az alábbiak szerint.

Ha fájdalmat érzel, hagyj abba a gyakorlást, vagy csökkentsd a mozgás tartományát.

### A BELSŐ COMB MUSZKULÁINK NYÚJTÁSA

Üljön le egy sík felületre behajlított lábakkal és kifelé fordított térdekkel. Érintse össze a talpakat, és hozza őket egymáshoz a lehető legközelebb. Finoman nyomja le a térdeket a talaj felé, és tartsa meg ezt a pozíciót 15 másodpercig.

### A COMB NYÚJTÁSA

Üljön le egy sík felületre. Nyújtsa ki a jobb lábát, és helyezze a bal láb talpát a jobb combjára. Nyújtsa ki a jobb kezét a jobb láb ujjai felé, amilyen messze csak lehetséges. Tartsa meg 15 másodpercig. Ismétlje meg a műveletet a bal lábával.

### FEJCSAVARÁSOK

Tartsa a fejét egyenesen, és nézzen előre. A vállak mozgatása nélkül fordítsa jobbra és egyenesítse ki, majd fordítsa balra és egyenesítse ki. **KAR EMELESE**

Emelje fel a bal karját a lehető legmagasabbra, és tartsa meg néhány másodpercig. Ismétlje meg a műveletet a jobb karjával.

### ACHILLES-ÍN NYÚJTÁSA

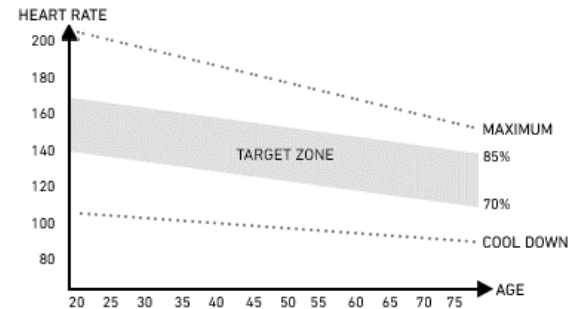
Álljon szemben a fallal, nyújtsa előre a bal lábát, és enyhén hajlítsa be a térdét. A jobbat tartsa hátra - kinyújtva, a sarokkal laposan a talajon. Tartsa mindkét sarkát laposan a talajon, és nyomja a csípőjét a fal felé. Tartsa meg ezt a pozíciót 30 másodpercig. Ismétlje meg a műveletet a kinyújtott jobb lábával. Ne feledje, hogy a gyakorlat során ne görbítse a hátát.

### HAJLÁSOK

Álljon zárt lábakkal. Hajoljon előre, megpróbálva a lehető legjobban közelítse a mellkasát a térdeikhez. Tartsa meg 15 másodpercig. Ne feledje, hogy ne hajlítsa be a térdét.

## 2. GYAKORLATI FÁZIS

Ez az edzés megfelelő fázisa. Gyakorolj a saját tempódban úgy, hogy a diagramon látható módon eléred a korodnak megfelelő pulzust.



## 3. RELAXÁCIÓS FÁZIS

Ez a fázis lehetővé teszi a keringés megnyugtatását és az izmok ellazítását. Ez a bemelegítő gyakorlatok ismétlése. Ne feledje, hogy ne terhelje túl az izmaidat.

## LEHETSÉGES KÁROK ÉS JAVÍTÁSI TECHNIKÁK

**FIGYELEM!** A készülék házának felnyitása a gyártó szervizével való előzetes kapcsolatfelvétel nélkül a garancia elvesztéséhez vezet. Ha olyan hibát gyanít, amely megköveteli a ház felnyitását, forduljon a gyártó szervizéhez.

HIBA LEÍRÁSA	LEHETSÉGES OKOK	MEGOLDÁS
A készülék billeg	A készüléket egyenetlen felületre helyezték. A készülék talpa alatt egy tárgy van, amely megzavarja az egyensúlyt.	Helyezze a készüléket egy sík felületre. Távolítsa el az egyensúlyt zavaró tárgyat.
	Az alapok nincsenek megfelelően felszerelve.	Szerelje fel megfelelően a készülék alapjait.
Az ülés vagy a kormány lötyög	Az ülésrúd vagy a kormány csavarjai és gombjai nincsenek meghúzva.	Húzza meg az ülésrúd vagy a kormány csavarjait és gombjait.

Zaj a használat során	Nem megfelelően meghúzott elemek.	Lépjén kapcsolatba a gyártó szervizével.
	A készülék működése közben csendes zajok léphetnek fel a lendkerék tömegének tehetetlen mozgásakor, ami a konstrukció típusából adódik. Ezek nincsenek hatással a berendezés működésére. A pedálok ellenkező irányba történő forgatásakor hallható potenciális zajok műszakilag meghatározottak, és nem okoznak negatív következményeket.	
Zaj és a munka folytonosságának hiánya	Sérült csapágyak.	Lépjén kapcsolatba a gyártó szervizével.
Megfelelő hiánya ellenállás edzés közben	Helytelenül csatlakoztatott vezeték az ellenállás szabályozásához.	Csatlakoztassa megfelelően a szerelési útmutató szerint.
	Meglazult hajtósíj.	Lépjén kapcsolatba a gyártó szervizével.
	Megnövekedett a távolság a lendkerék és a mágnesek között.	Lépjén kapcsolatba a gyártó szervizével.
	A feszültségszabályozó megsérült.	Lépjén kapcsolatba a gyártó szervizének ügyfélszolgálatával.

#### GARANCIA

Az Eladó a Garanciavállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén a vásárlás napjától számított 24 hónap garanciát vállal. Az eladott termékre vonatkozó garancia nem zárja ki, nem korlátozza és nem függeszti fel a Vevő fogyasztói jogokról szóló törvényből eredő jogait.

#### A jótállási jegy az utolsó oldalon található.

#### GARANCIA FELTÉTELEI

- A reklamáció és a garancia kizárólag a gyártó hibájából eredő rejtett hibákra vonatkozik.
- A garanciát az üzlet vagy a szerviz érvényesíti, ha az ügyfél bemutatja:
  - az érvényes, olvasható és helyesen kitöltött jótállási jegyet az eladás bélyegzőjével és az eladó aláírásával, a berendezés vásárlásának érvényes bizonyítékát az eladás dátumával,
  - a reklamált terméket vagy a hibás alkatrészt.
 Táv vásárlás esetén a jótállási jegy csak a vásárlást igazoló dokumentum (nyugta / számla) alapján érvényes.

#### ВГ Ръководство за употреба

Уважаеми потребителю,  
Запознайте се със следната инструкция преди да започнете монтажа и първата употреба на уреда. Тази инструкция съдържа важна информация относно безопасността на употреба и поддръжката на оборудването. Запазете я, за да можете да използвате информацията относно поддръжката или поръчката на резервни части.

#### ТЕХНИЧЕСКИ ДАННИ

Захранване	Компютърът се захранва с 2×AAA въглеродно-цинкови батерии. Не са включени в комплекта.
Тегло	28,07 kg
Температура на употреба	0°C до +40°C
Температура на съхранение	-10°C до +60°C

- A reklamációt a Vevő általi hiba bejelentésétől számított 14 napon belül bírálják el.
- A gyári hibákat és a garanciális időszakban feltárt sérüléseket a termék üzletbe vagy szervizbe történő szállításától számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen megjavítják.
- Amennyiben alkatrészt kell importálni, a garanciális javítás időtartama meghosszabbodhat az importáláshoz szükséges idővel, de legfeljebb 40 nappal.
- A garancia nem vonatkozik:
  - a mechanikai sérülésekre és az azok által okozott hibákra,
  - a nem rendeltetésszerű használatból és tárolásból, a helytelen szerelésből és karbantartásból eredő sérülésekre és hibákra,
  - a kopó alkatrészek sérülésére és kopására, mint például: kötelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacs fogantyúk, kerekek, csapágyak, kárpit.
  - a szereléssel, karbantartással kapcsolatos tevékenységekre, amelyeket a felhasználó a használati útmutató szerint köteles saját maga elvégezni.
- A garancia a következő esetekben nem érvényes:
  - a lejáratí idő túllépése,
  - ha az ügyfél saját maga végez javításokat és módosításokat nem eredeti alkatrészek felhasználásával,
  - ha a hiba a helytelen telepítésből vagy a használati útmutatóban leírt helyes üzemeltetési szabályok be nem tartásából ered,
  - a háztartási használattól eltérő használat,
  - a szállítás során keletkezett sérülések.
- A jótállási jegyről másolat nem kerül kiadásra.
- A garancia keretében az ügyfél jogosult a következő, díjmentesen nyújtott kártérítésekre:
  - a termék javítása,
  - termék cseréje,
  - árcsökkentés,
  - szerződés felbontása és a felmerült költségek teljes visszatérítése.
- A reklamáció bejelentéséhez szükséges:
  - Bemutatni a terméket vagy annak egy részét, amelyre a garancia vonatkozik.
  - A vásárlást igazoló dokumentum, amely tartalmazza az eladó nevét és címét, a vásárlás dátumát és helyét, a termék típusát, vagy érvényes jótállási jegyet az üzlet bélyegzőjével.
  - Piszkos termék esetén a szerviz megtagadhatja annak átvételét, vagy a vevő költségére, annak írásos beleegyezésével elvégezheti a tisztítást.
- A reklamáció pozitív elbírálása esetén a készüléket megjavítják vagy újra cserélik, vagy a vevőnek visszatérítik a pénzt. A termék vevőhöz történő szállításának költségeit a gyártó szervize fedezi.
- A garanciális reklamáció elutasítása esetén a vevő részletes indoklást kap a döntésről, és a döntés közlésétől számított 14 napon belül a készüléket a vevő költségére visszaküldik.

Максимално тегло на потребителя	110 kg
Клас на приложение	Клас H
Клас на точност	Клас C
Скорост	0,0-99,9 км/ч
Стандарт на продукта (основен)	EN ISO 20957-10: 2017
Предназначение	Велоергометър магнитен за домашна употреба

#### БЕЗОПАСНОСТ

**ВНИМАНИЕ!** Уредът може да се използва само по предназначение, т.е. за тренировки от възрастни. Всяка друга употреба на уреда може да бъде опасна. Производителят не носи отговорност за щети, причинени от неправилна употреба на уреда.

- Уредът е проектиран и конструиран въз основа на най-новите познания в областта на безопасността. Опасните елементи, които потенциално могат да представляват заплаха от нараняване, са елиминирани или относително обезопасени.

- Не се допускат ремонти и промени на своя отговорност.
- Веднъж на един или два месеца проверявайте дали винтовете, болтовете и гайките са затегнати правилно.
- С цел трайно осигуряване на безопасност, редовно (т.е. веднъж годишно) проверявайте и поддържайте оборудването в специализиран търговски обект.
- Всички промени по устройството, които не са описани в това ръководство, могат да причинят повреди или пряко да застрашат здравето и живота на трениращия. Промени по устройството могат да бъдат извършвани само от служители на сервиза на производителя или лица, обучени от тях в тази насока.
- Всички устройства подлежат на постоянни иновационни дейности с цел осигуряване на високо качество. Поради тази причина производителят си запазва правото да извършва технически промени.
- Всички въпроси или съмнения, свързани с оборудването, насочвайте към специализиран търговски обект.

**ВНИМАНИЕ!** Лицата, намиращи се в близост по време на използването на оборудването, трябва да бъдат предупредени за евентуални опасности. Бъдете особено внимателни в присъствието на деца.

**ВНИМАНИЕ!** Преди да започнете упражнения, консултирайте се с лекар за да се уверите, че нямате никакви здравословни противопоказания за провеждане на тренировки на устройството. Въз основа на мнението на специалист можете да разработите своя тренировъчен план. Неправилно подбрана програма или прекомерните упражнения могат да бъдат опасни за вашето здраве и живот.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Системите за мониторинг на сърдечния ритъм могат да бъдат неточни. Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни наранявания или смърт. Ако се чувствате зле, незабавно спрете да тренирате.

**ВНИМАНИЕ!** Задължително спазвайте забележките относно провеждането на тренировката, съдържащи се в това ръководство.

- Когато избирате място за провеждане на тренировката, вземете предвид осигуряването на безопасни разстояния от възможни препятствия. Не поставяйте оборудването в близост до комуникационни трасета (пътища, порти, проходи и др.).
- Забранява се използването на оборудването в близост до стена. Зоната на безопасност е 2000 mm и най-малко толкова широка, колкото устройството.

**ВНИМАНИЕ!** По време на монтажа на устройството бъдете внимателни и не позволявайте на деца да бъдат наблизо. По време на монтажа се използват малки части (гайки, винтове и др.), които могат да бъдат погълнати от тях.

### ОСТАТЪЧЕН РИСК

- В случай че защитата срещу падане не бъде приложена или бъде приложена, но неправилно, съществува остатъчен риск, т.е. падане на лице, причиняващо охлузвания на кожата, синини, счупвания или, в най-лошия случай, смърт.
- Съществува остатъчен риск от неволно претоварване на трениращия, причинено от неправилна експлоатация или неправилна оценка, както и неправилно предаване на данни (поради електромагнитни смущения, софтуерна грешка и др.). Дори и най-добрата защита на софтуера и хардуера не изключва грешка в софтуера или хардуера и теоретично може да причини претоварване на трениращия.
- Продуктът е електрическо устройство, поради което не може да се изключи токов удар, който може да доведе до смърт.
- Не може да се изключи остатъчен риск от задушаване.
- Рискът може да бъде ограничен чрез спазване на информацията за безопасност, съдържаща се в ръководството за експлоатация.
- Не може да се изключи, че неволна или неразрешена употреба ще доведе до други, невключени рискове, а включеният риск е оценен неправилно.

В анализа на риска оценката е направена въз основа на „текущото състояние на устройството“. От проведената оценка и

контрол на продукта следва, че вероятността от възникване на недопустим риск е много ниска. Устройството (неговата конструкция, начин на работа и приложение) не предизвиква — при нормални условия — неоправдан риск за трениращия или трети лица.

### МАНИПУЛАЦИОННИ ЗНАЦИ ВЪРХУ ТРАНСПОРТНИ ОПАКОВКИ



С тази страна нагоре. Да не се преобръща.



Да се пази от падане.



Опаковка, подходяща за рециклиране.



Електрически отпадъци. Необходимо е да се предаде използваното оборудване в пункт за рециклиране.



Внимателно, чупливо. Възможност за повреда. Бъдете внимателни.



Да се пази от влага.



Внимание, тежък продукт.



Съхранявайте максимално в 5 слоя.



Продуктът съдържа ръководство за употреба.

**DO NOT USE BLADE TO OPEN**  
Не отваряйте с нож.



Опаковката е изработена от картон и пластмаса. Моля, сортирайте отпадъците в съответствие с местните правила.



Опаковката е изработена от картон и пластмаса. Моля, сортирайте отпадъците в съответствие с местните правила.



Опаковката е изработена от картон.



Опаковката е произведена с оглед на отговорността към околната среда и рециклирането. Моля, сортирайте отпадъците в съответствие с местните правила.

### ОБСЛУЖВАНЕ

Преди да започнете тренировка, уверете се, че уредът е монтиран правилно.

- Преди да започнете първата си тренировка, се запознайте с всички функции и възможности за регулиране на уреда.
- Устройството има елементи, които могат да бъдат изложени на корозия. Поради тази причина не се препоръчва да остава във влажно помещение. Трябва също да се грижите оборудването (особено вътрешните и електронните му елементи) да не е изложено на контакт с вода, напитки, пот и др.
- Устройството е предназначено само за тренировки само от възрастни и абсолютно не е играчка за деца. Ако поемете отговорност да позволите на деца да го използват, абсолютно ги инструктирайте как да го използват правилно и постоянно ги наблюдавайте.
- Оборудването не е подходящо за терапевтични цели.
- По време на работа на устройството може да има тихи шумове при инерционното движение на маховика, които са резултат от вида на конструкцията. Те нямат никакво влияние върху работата на оборудването.

- Емисиите на шум при натоварване са по-високи, отколкото без натоварване.
- Преди да започнете всяка тренировка, проверете дали предпазните мерки, винтовете и щепселните връзки са правилни.
- По време на тренировка на уреда не забравяйте да носите подходящи обувки (спортни обувки).

#### ПОДДРЪЖКА НА ОБОРУДВАНЕТО

Редовно поддържайте уреда. Извършвайте следните дейности поне на всеки 20 часа работа.

- Проверявайте движещите се части на устройството. Ако не са достатъчно смазани, използвайте грес за лагери на велосипеди.
- Проверявайте състоянието на елементи като винтове и гайки. Уверете се, че са добре затегнати.
- След всяка тренировка извършете потта от устройството. Обърнете внимание  
мониторът да не влиза в контакт с вода или влага.
- Използвайте само вода за почистване на уреда със сапун. Не използвайте почистващи препарати.
- Съхранявайте уреда на сухо и топло място.
- Не излагайте уреда на пряка слънчева светлина.

#### СМЯНА НА БАТЕРИЯТА

Слабо видимата информация на дисплея на компютъра или липсата ѝ означава, че батериите трябва да бъдат сменени. Свалете капака на батерията и сменете старите с две нови.

Поставяйки ги

в отделението за батерии спазвайте маркировките "+" и "-".

Ако дисплеят не работи правилно след рестартиране, извадете батериите за няколко минути и след това ги поставете отново.

**ВНИМАНИЕ!** Използваните батерии не са обхванати от гаранцията. Те съдържат вредни вещества (като кадмий, живак или олово), така че не ги изхвърляйте в битовия боклук. Занесете ги в съответния пункт за използвани батерии.

#### ОКОЛНА СРЕДА

Устройството се доставя опаковано, за да се предпази от евентуални повреди по време на транспортиране. Опаковките са необработени суровини и могат да бъдат рециклирани.

Изхвърляйте тези материали в подходящите цветни контейнери, предназначени за разделно събиране.



Защитете околната среда и не изхвърляйте използваните батерии в битовия боклук. Върнете ги на мястото на закупуване или ги предайте в определен пункт за събиране на вторични суровини. Използваните електрически уреди (включително измервателният уред, захранването) са вторични суровини – не ги изхвърляйте в контейнерите за битови отпадъци, тъй като могат да съдържат вещества, опасни за здравето и околната среда. Молим ви за активна помощ в икономичното стопанисване с природните ресурси и опазване на околната среда чрез предаване на използваното устройство в пункт за събиране на вторични суровини – използвани електрически уреди.

#### МОНТАЖ

Монтажът на уреда трябва да бъде извършен внимателно от възрастен. В случай на съмнения, помолете за помощ някого с повече опит в тази област.

- Преди да започнете монтажа, се уверете, че комплектът с уреда съдържа всички елементи от списъка с части както и дали някои елементи не са били повредени по време на транспортирането. В случай на липсващи елементи или забележки, свържете се с продавача.
- Запознайте се с чертежите и обясненията и извършете монтажа в съответствие с последователността, съдържаща се в инструкцията за монтаж.
- Бъдете внимателни по време на монтажа. По време на използване на инструменти и елементи съществува риск от нараняване.
- Не забравяйте да поддържате безопасна среда. Не разпръсквайте хаотично инструментите и монтажните елементи. Помнете, че фолиата и торбите от пластмаса представляват опасност от задушаване за деца.
- Монтажните елементи, необходими за извършване на дадена стъпка в инструкцията за монтаж са представени на чертежите и обясненията. Използвайте елементите, посочени в инструкцията за монтаж.

- В първите фази на монтажа не затягайте частите докрай. Направете това, след като поставите всички и се уверите, че са правилно поставени.
- Производителят си запазва правото да извърши предварителен монтаж на някои елементи.

#### МОНТАЖНА СХЕМА (→ Вижте страница 2)

**ВНИМАНИЕ!** Забранено е използването на части, произхождащи от други източници, освен от производителя.

#### СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

№	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	Монитор	1
2	Заваряване на поддържаща тръба	1
3	Винт	2
4	Винт M5*5	3
5	Държач за бутилка	1
8	Заваряване на парапет	1
9	Винт M8*12	4
10	Пружинна шайба D8	8
11	Плоска шайба D8	4
12	Покритие на парапета	1
13	Заваряване на стояща тръба	1
15	Копче колка с пружина във формата на буквата L	2
16	Заваряване на главната рамка	1
30	Винт M8*20*S6	4
31	Извита шайба d8*Ф20*1.5*R28	4
36	Заваряване на предната долна опора	1
37	Заваряване на задната долна подпора	1
38	Заваряване на тръбата на седалката	1
39	Гайка	1
40	Плоска шайба Ф10.5*Ф30*3	1
42	Заваряване на регулируема седалка	1
43	Седалка	1
44(R/L)	Педал	2
45	Гайка	2
54	Винт ST4.2*12	2
A	Ключ S13-14-15	1
B	Ключ S5*30*80	1
C	Ключ S17-19	1

#### ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ (→ Вижте страница 2)

**ВНИМАНИЕ!** По време на монтажа следвайте стъпките по-долу и използвайте инструментите, включени в продукта.

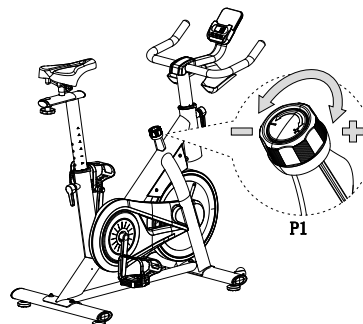
Подгответе достатъчно свободно пространство за сглобяване на устройството. Поради голямото тегло на някои елементи се препоръчва монтаж от двама души.

#### РЕГУЛИРАНЕ

##### Регулиране на съпротивлението

За да увеличите съпротивлението, завъртете копчето за регулиране на съпротивлението по посока на часовниковата стрелка.

За да намалите съпротивлението, завъртете копчето за регулиране на напрежението в посока, обратна на часовниковата стрелка.



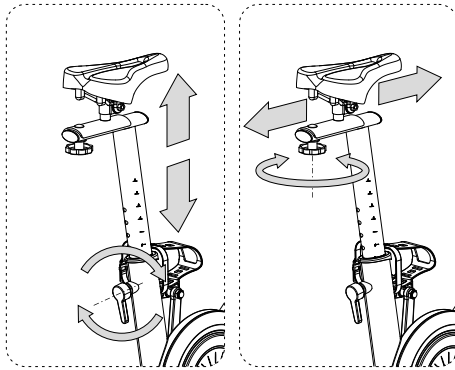
##### Височина на седалката

Разхлабете копчето на конзолата на седалката, настройте седалката на желаната височина и затегнете копчето. Уверете се, че седалката е неподвижна.

Правилната височина на седалката увеличава ефективността на упражненията и намалява риска от нараняване.

Поставете педалите във вертикално положение (един педал отдолу, другият отгоре). Качете се на велосипеда и поставете краката си на педалите. Уверете се, че кракът, поставен на долния педал, е разположен удобно. Ако е твърде сгънат,

повдигнете седалката. Ако не можете да достигнете педала или кракът ви е в преразтягане, спуснете седалката.



**Регулиране на каишките на педалите**

Към вътрешната част на педала закрепете гумената каишка от страната с трите отвора. Закрепете другия край към един от регулиращите отвори, така че кракът да е неподвижен по време на каране и да може лесно да се извади. Извършете тази операция и за двата педала.

**Нивелиране на уреда**

Нивелирайте уреда, като завъртите нивелиращите капачки, разположени на задната основа. Капачките са с многоъгълна форма, всяка страна е с различна височина, намерете правилната страна, за да стои уредът стабилно.

**Аварийно спиране**

Натиснете копчето на спирачката докрай надолу, за да активирате аварийно спиране.

**ИНСТРУКЦИЯ ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ НА КОМПЮТЪРА КОМПЮТЪР (МОДЕЛ) MRMS05-GRN**

Преди употреба, моля, отстранете защитното фолио от екрана на компютъра.

**AUTO ON/OFF**

Компютърът ще се включи, когато маховикът се задвижи или бъде натиснат произволен бутон. Компютърът ще се изключи автоматично след 4 минути бездействие.

**ОПИСАНИЕ НА ОТДЕЛНИТЕ БУТОНИ**

**MODE** - позволява избор на параметър.

**SET** - служи за настройка на стойностите на параметрите.

**RESET** - служи за незабавно нулиране на времето, разстоянието и калориите.

**ФУНКЦИИ (СПЕЦИФИКАЦИЯ)**

TIME	Изчислява общото време на тренировка от началото до края.	00:00-99:59 мин
SPEED	Показва текущата скорост.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Изчислява общото разстояние от началото до края на тренировката.	0,0-9999 км
CALORIES	Изчислява общия брой изгорени калории от началото до края на тренировката. (Измерването е приблизително за сравняване на различни тренировки и не може да се използва за лечение).	0,0-9999 ккал
TOTAL DISTANCE (ODO)	Изчислява общото разстояние от инсталирането на батерията.	0-9999 км
PULSE	Показва текущия пулс. <b>ВНИМАНИЕ!</b> Измерването на пулса е само за спортни цели (медицинската употреба е изключена).	40-240 BPM

**НАСТРОЙВАНЕ НА СТОЙНОСТИ ЗА ОТБОРЯВАНЕ**

- Натискайки **MODE** настройте на монитора параметъра, чиято стойност искате да постигнете по време на тренировка: време, разстояние, брой калории, пулс.
- Многократно натискайки бутона **SET**, настройте подходящата стойност.

Отброяването ще започне след започване на въртенето на педалите. На монитора ще се появи стрелка надолу. Край на отброяването или надвишаване на зададената стойност на пулса се сигнализира със звук.

**PULSE RATE**

**ВНИМАНИЕ!** Измерването на пулса е само за спортни цели (изключва се медицинска употреба).

- Натиснете бутона **MODE** докато на екрана не се покаже PULSE.

Поставете двете си ръце върху сензорите за пулс на кормилото. По време на измерването компютърът ще покаже икона във формата на сърце.

След 3 до 4 секунди компютърът ще покаже текущия пулс.

**TRENING I ФАЗИ НА УПРАЖНЕНИЯ**

Използването на устройството ще ви донесе много ползи. Преди всичко ще подобри вашата кондиция, ще укрепи мускулите ви и в комбинация с подходяща диета ще ви позволи да изгорите ненужните мазнини.

**1. ЗАГРЯВКА**

Това е фаза, която подобрява кръвообращението в цялото тяло и подготвя мускулите за повишено усилие. Също така намалява риска от поява на крампи и наранявания. Препоръчително е да направите няколко упражнения за разтягане, както е показано по-долу.

Ако почувствате болка, спрете да тренирате или намалете обхвата на движение.

**РАЗТЯГАНЕ НА ВЪТРЕШНИТЕ МУСКУЛИ НА БЕДРАТА**

Седнете на равна повърхност със свити крака и колене, насочени навън. Съберете стъпалата и ги приближете едно към друго възможно най-близо. Внимателно натиснете коленете, насочвайки ги към земята, и задръжте в тази позиция за 15 секунди.

**РАЗТЯГАНЕ НА БЕДРАТА**

Седнете на равна повърхност. Изправете десния крак и поставете стъпалото на левия крак върху дясното бедро. Протегнете дясната ръка към пръстите на десния крак колкото е възможно повече. Задръжте за 15 секунди. Повторете с левия крак.

**ВЪРТЕНЕ НА ГЛАВАТА**

Дръжте главата си изправена, гледайки напред. Без да движите раменете си, завъртете я надясно и я изправете, след това я завъртете наляво и я изправете.

**ПОВДИГАНЕ НА РАМЕНЕТЕ**

Вдигнете възможно най-високо лявата си ръка и задръжте за няколко секунди. Повторете с дясната ръка.

**РАЗТЯГАНЕ НА АХИЛЕСОВИТЕ СУХОЖИЛИЯ**

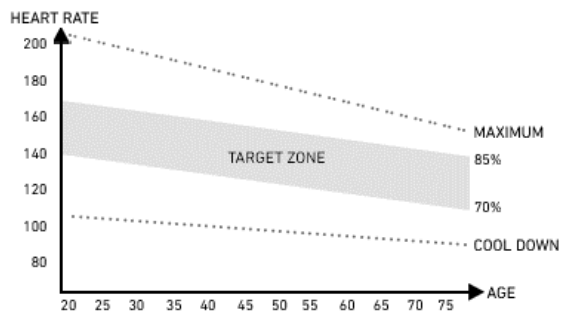
Застанете с лице към стената, изнесете левия крак напред и го свийте леко в коляното. Дръжте десния крак отзад - изправен, с пета, поставена плоско на земята. Дръжте двете пети плоско на земята и натиснете бедрата към стената. Задръжте тази позиция за 30 секунди. Повторете с изнесен напред десен крак. Не забравяйте да не извивате гърба си дъговино по време на упражнението.

**НАВЕЖДАНЯ**

Застанете с крака събрани заедно. Наведете се напред, опитвайки се да приближите гърдите си възможно най-близо до коленете. Задръжте за 15 секунди. Не забравяйте да не сгъвате коленете си.

**2. ФАЗА НА УПРАЖНЕНИЯ**

Това е правилната фаза на тренировка. Тренирайте със собствено темпо, за да постигнете адекватен пулс за вашата възраст, както е показано на графиката.



Регулаторът на  
напрежението е  
повреден.

Свържете се с  
отдела за  
обслужване на  
клиенти на  
сервиза на  
производителя.

### 3. ФАЗА НА ОТПУСКАНЕ

Тази фаза позволява да се успокои кръвообращението и да се отпуснат мускулите. Това е повторение на упражнението за загряване. Трябва да се помни, че да не се претоварват мускулите.

### ВЪЗМОЖНИ ПОВРЕДИ И ТЕХНИКИ ЗА РЕМОТ

**ВНИМАНИЕ!** Отварянето на корпуса на устройството без предварително свързване със сервиза на производителя води до загуба на гаранцията.

В случай на съмнение за възникване на повреда, изискваща отваряне на корпуса, се свържете със сервиза на производителя.

ОПИСАНИЕ НА ГРЕШКА	ВЪЗМОЖНИ ПРИЧИНИ	РЕШЕНИЕ
Устройството се клати	Устройството е поставено на неравна повърхност. Под основата на устройството има предмет, който нарушава равновесието.	Поставете устройството на равна повърхност. Премахнете предмета, който нарушава равновесието.
	Основите не са монтирани правилно.	Монтирайте правилно основите на уреда.
Седалката или кормилото се клатят	Болтовете и копчетата на колчето на седалката или кормилото не са затегнати.	Затегнете болтовете и копчето на колчето на седалката или кормилото.
Шум по време на употреба	Неправилно затегнати елементи.	Свържете се със сервиза на производителя.
	По време на работа на уреда може да има тихи шумове при инерционното движение на маховика, които са резултат от вида на конструкцията. Те не оказват влияние върху работата на оборудването. Потенциалните шумове, които се чуват при въртене на педалите в обратна посока, са технически обусловени и не причиняват никакви негативни последици.	
Шум и липса на плавна работа	Повредени лагери.	Свържете се със сервиза на производителя.
Липса на подходящо съпротивление по време на тренировка	Неправилно свързан кабел за регулиране на съпротивлението.	Свържете кабела правилно според инструкциите за монтаж.
	Разхлабен задвижващ ремък.	Свържете се със сервиза на производителя.
	Увеличи се разстоянието между маховика и магнитите.	Свържете се със сервиза на производителя.

### ГАРАНЦИЯ

Продавачът от името на Гаранта предоставя гаранция на територията на Република България за период от 24 месеца от датата на продажба. Гаранцията за продадената стока не изключва, не ограничава или не спира правата на Купувача, произтичащи от Закона за защита на потребителите.

Гаранционната карта се намира на последната страница.

### УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА

- Рекламации и гаранции се приемат само за скрити дефекти, възникнали по вина на производителя.
- Гаранцията ще бъде уважена от магазина или сервиза след представяне от клиента на:
  - валидна, четливо и правилно попълнена гаранционна карта с печат за продажба и подпис на продавача,
  - валиден документ за покупка на оборудването с дата на продажба,
  - рекламираната стока или дефектната част. В случай на покупка от разстояние, гаранционната карта е валидна само въз основа на документ за покупка (касова бележка / фактура).
- Рекламацията ще бъде разгледана в срок до 14 дни от момента на уведомяване за дефекта от Клиента.
- Фабричните дефекти и повреди, открити по време на гаранционния период, ще бъдат отстранени безплатно в срок не по-дълъг от 21 дни от датата на доставка на стоката в магазина или сервиза.
- В случай на необходимост от внос на части, периодът за извършване на гаранционния ремонт може да бъде удължен с времето, необходимо за вноса им, но не повече от 40 дни.
- Гаранцията не покрива:
  - механични повреди и дефекти, причинени от тях,
  - повреди и дефекти, възникнали в резултат на неправилна употреба и съхранение, неправилен монтаж и поддръжка,
  - повреди и износване на консумативи като: кабели, ремъци, гумени елементи, педали, дръжки от гъба, колела, лагери, тапицерия.
  - дейности, свързани с монтаж, поддръжка, които съгласно ръководството за потребителя потребителят е длъжен да извърши самостоятелно.
- Гаранцията не се прилага в следните случаи:
  - изтичане на срока на валидност,
  - извършване на самостоятелни ремонти и модификации от клиента с използване на неоригинални части,
  - когато възникналият дефект се дължи на неправилен монтаж или в резултат на неспазване на правилата за правилна експлоатация, описани в ръководството за потребителя,
  - употреба, различна от домашна,
  - повреди, възникнали при транспортиране.
- Не се издават дубликати на гаранционни карти.
- В рамките на гаранцията клиентът има право да поиска следните видове безплатно обезщетение:
  - паргаву produktu,
  - замяна на продукта,
  - намаляване на цената,
  - разваляне на договора и пълно възстановяване на понесените разходи.
- За да подадете рекламация, е необходимо:
  - Да представите продукта или частта от него, за която се отнася гаранцията.
  - Документ за покупка, указващ името и адреса на продавача, датата и мястото на покупката, вида на продукта или валидна гаранционна карта с печат на магазина.
  - В случай на доставен мръсен продукт, сервизът може да откаже да го приеме или да го почисти за сметка на клиента с неговото писмено съгласие.
- В случай на положително разглеждане на рекламацията, оборудването ще бъде поправено или заменено с ново, или на клиента ще бъдат възстановени парите. Разходите

- за транспортиране на стоката до клиента се покриват от сервиза на производителя.
12. В случай на отхвърляне на гаранционната рекламация, клиентът ще получи подробно обяснение на взетото

решение и в срок до 14 дни от момента на предаване на решението, оборудването ще бъде изпратено обратно на клиента за негова сметка.

## FR Manuel d'utilisation

Utilisateur,  
Veuillez lire attentivement les instructions suivantes avant de commencer l'assemblage et la première utilisation de l'appareil. Ce manuel contient des informations importantes concernant la sécurité d'utilisation et l'entretien de l'appareil. Conservez-le afin de pouvoir consulter les informations relatives à l'entretien ou à la commande de pièces de rechange.

### DONNÉES TECHNIQUES

Alimentation	Ordinateur alimenté par 2×AAA piles carbone-zinc. Non incluses.
Poids	28,07 kg
Température d'utilisation	0°C à +40°C
Température de stockage	-10°C à +60°C
Poids maximal de l'utilisateur	110 kg
Classe d'application	Classe H
Classe de précision	Classe C
Vitesse	0,0-99,9 km/h
Norme du produit (principale)	EN ISO 20957-10: 2017
Destination	Vélo magnétique pour usage domestique

### SÉCURITÉ

**ATTENTION !** L'appareil ne peut être utilisé que conformément à sa destination, c'est-à-dire pour l'entraînement par des adultes. Toute autre utilisation de l'appareil 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 fabriqué sur la base des connaissances les plus récentes en matière de sécurité. Les éléments dangereux qui pourraient potentiellement constituer un risque de blessure ont été éliminés ou relativement sécurisés.
- Les réparations et modifications par soi-même sont interdites.
- Une fois tous les un ou deux mois, vérifiez que les vis, boulons et écrous sont correctement serrés.
- Afin d'assurer une sécurité durable, vérifiez et entretenez régulièrement (c'est-à-dire une fois par an) l'appareil dans un établissement commercial spécialisé.
- Toute modification de l'appareil non décrite dans cette instruction peut constituer un risque de blessure ou de dommages à la santé. Les modifications non autorisées peuvent entraîner des dommages à la santé ou à la sécurité.
- Tous les appareils sont soumis à des efforts d'innovation constants afin de garantir une haute qualité. Pour cette raison, le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications techniques.
- Pour toute question ou doute concernant l'équipement, veuillez vous adresser à un point de vente spécialisé.

**ATTENTION !** Les personnes se trouvant à proximité pendant l'utilisation de l'équipement doivent être informées des dangers potentiels. Soyez particulièrement prudent en présence d'enfants.

**ATTENTION !** Avant de commencer l'exercice, consultez un médecin en vue de vous assurer que vous n'avez aucune contre-indication médicale à l'exercice. Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin avant de commencer l'exercice. Le programme d'entraînement peut être dangereux pour votre santé et votre vie.

**AVERTISSEMENT !** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. La fatigue excessive pendant

**l'exercice peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice.**

**ATTENTION !** Respectez impérativement les consignes relatives à la réalisation de l'entraînement contenues dans ce manuel.

- Lors du choix d'un lieu d'entraînement, veillez à maintenir des distances de sécurité par rapport aux obstacles possibles. Ne placez pas l'appareil à proximité des voies de communication (routes, portails, passages, etc.).
- Il est interdit d'utiliser l'équipement à proximité d'un mur. La zone de sécurité est de 2000 mm et au moins aussi large que l'appareil.

**ATTENTION !** Lors du montage de l'appareil, soyez prudent et ne laissez pas les enfants s'approcher. Lors du montage, de petites pièces (écrous, vis, etc.) sont utilisées, qui peuvent être avalées par les enfants.

### RISQUE RÉSIDUEL

- Si la protection contre les chutes n'est pas utilisée ou si elle est mal utilisée, il existe un risque résiduel, c'est-à-dire une chute de la personne entraînant des écorchures, des ecchymoses, des fractures ou, dans le pire des cas, la mort.
- Il existe un risque résiduel de surcharge involontaire de la personne qui s'entraîne en raison d'une mauvaise utilisation ou d'une mauvaise évaluation, 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 entraîner une surcharge de la personne qui s'entraîne.
- Le produit est un appareil électrique, il est donc impossible d'exclure un choc électrique qui pourrait entraîner la mort.
- Il est impossible d'exclure le risque résiduel d'étouffement.
- Le risque peut être limité en suivant les informations de sécurité contenues dans le manuel d'utilisation.
- Il est impossible d'exclure que une utilisation involontaire ou non autorisée entraîne d'autres risques non pris en compte, et que le risque pris en compte a été mal évalué.

Dans l'analyse des risques, les évaluations ont été faites sur la base de "l'état actuel de l'appareil". L'évaluation et le contrôle du produit montrent que la probabilité d'un risque inacceptable est très faible. L'appareil (sa construction, son fonctionnement et son application) ne présente pas - dans des conditions normales - de risque injustifié pour l'utilisateur ou des tiers.

### SYMBOLES DE MANUTENTION SUR LES EMBALLAGES DE TRANSPORT



Ce côté vers le haut. Ne pas renverser.



Protéger contre les chutes.



Emballage recyclable.



Déchets électriques et électroniques. Il est nécessaire de rapporter l'équipement usagé à un point de recyclage.



Attention, fragile.  
Risque de dommages. Soyez prudent.



Protéger de l'humidité.



Attention, produit lourd.



Stocker au maximum en 5 couches.



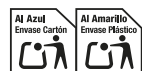
Le produit contient un mode d'emploi.



Ne pas ouvrir avec un couteau.



Emballage en carton et en plastique. Veuillez trier les déchets conformément aux réglementations locales.



Emballage en carton et en plastique. Veuillez trier les déchets conformément aux réglementations locales.



Emballage en carton.



L'emballage a été fabriqué dans le respect de l'environnement et du recyclage. Veuillez trier les déchets conformément aux réglementations locales.

### UTILISATION

Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que l'appareil a été correctement installé.

- Avant de commencer votre premier entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.
- L'appareil contient des éléments susceptibles d'être exposés à la corrosion. Pour cette raison, il n'est pas recommandé de le laisser dans une pièce humide. Il faut également veiller à ce que l'équipement (en particulier ses éléments internes et électroniques) ne soit pas exposé au contact de l'eau, des boissons, de la sueur, etc.
- L'appareil est destiné uniquement à l'entraînement des adultes et n'est absolument pas un jouet pour enfants. Si vous autorisez des enfants à l'utiliser sous votre propre responsabilité, instruisez-les impérativement sur son utilisation correcte et surveillez-les en permanence.
- L'équipement n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Pendant le fonctionnement de l'appareil, de légers bruits peuvent se produire lors du mouvement d'inertie de la masse d'inertie, en raison du type de construction. Ils n'ont aucune influence sur le fonctionnement de l'appareil.
- L'émission de bruit pendant la charge est plus élevée que sans charge.
- Avant de commencer chaque entraînement, vérifiez la conformité des protections et des connexions vissées et enfichables.
- Pendant l'entraînement sur l'appareil, n'oubliez pas de porter des chaussures appropriées (chaussures de sport).

### ENTRETIEN DE L'ÉQUIPEMENT

Effectuez régulièrement l'entretien de l'appareil. Effectuez les opérations suivantes au moins toutes les 20 heures de fonctionnement.

- Contrôlez les pièces mobiles de l'appareil. Si elles ne sont pas suffisamment lubrifiées, utilisez de la graisse pour roulements de vélo.
- Contrôlez l'état des éléments tels que les vis et les écrous. Assurez-vous qu'ils sont bien serrés.
- Après chaque entraînement, essuyez la sueur de l'appareil. Faites attention à ce que le moniteur n'entre pas en contact avec de l'eau ou de l'humidité.
- Pour nettoyer l'appareil, utilisez uniquement de l'eau savonneuse. N'utilisez pas de produits de nettoyage.
- Rangez l'appareil dans un endroit sec et chaud.
- N'exposez pas l'appareil aux rayons du soleil.

### REPLACEMENT DES PILES

Des informations faiblement visibles sur l'écran de l'ordinateur ou leur absence indiquent la nécessité de remplacer les piles. Retirez le couvercle des piles et remplacez les anciennes par deux nouvelles. En les plaçant dans le compartiment à piles, respectez les marquages "+" et "-". Si l'écran ne fonctionne pas correctement après le redémarrage, retirez les piles pendant quelques minutes, puis réinsérez-les.

**ATTENTION !** Les piles usagées ne sont pas couvertes par la garantie. Elles contiennent des substances nocives (comme le cadmium, le mercure ou le plomb), c'est pourquoi il ne faut pas les jeter dans la poubelle domestique. Apportez-les à un point de collecte approprié pour les piles usagées.

### ENVIRONNEMENT

L'appareil est livré dans un emballage afin de le protéger contre d'éventuels dommages pendant le transport. Les emballages sont des matières premières non transformées et peuvent être recyclés. Jetez ces matériaux dans les conteneurs colorés appropriés destinés à la collecte sélective.



Protégez l'environnement et ne jetez pas les piles usagées dans la poubelle domestique. Rapportez-les au lieu d'achat ou déposez-les dans un point de collecte séparé pour les matières premières secondaires. Les appareils électriques usagés (y compris le compteur, l'alimentation) sont des matières premières secondaires

- ne les jetez pas dans les conteneurs à déchets ménagers, car ils peuvent contenir des substances dangereuses pour la santé et l'environnement. Nous vous demandons d'aider activement à l'utilisation économique des ressources naturelles et à la protection de l'environnement naturel en remettant l'appareil usagé à un point de collecte des matières premières secondaires - 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 l'assemblage, assurez-vous que le kit avec l'appareil contient tous les éléments de la liste des pièces et qu'aucun élément n'ait été endommagé pendant le transport. En cas d'éléments manquants ou de réserves, contactez le vendeur.
- Familiarisez-vous avec les dessins et les explications et effectuez l'assemblage dans l'ordre indiqué dans le manuel d'assemblage.
- Soyez prudent lors de l'assemblage. Pendant l'utilisation d'outils et d'éléments, il existe un risque de blessure.
- N'oubliez pas de maintenir un environnement sûr. Ne disposez pas les outils et les éléments de montage de manière chaotique. N'oubliez pas que les films et les sacs en plastique présentent un risque d'étouffement pour les enfants.
- Les éléments de montage nécessaires pour effectuer une étape donnée du manuel d'assemblage sont présentés sur les dessins et les explications. Utilisez les éléments indiqués dans le manuel d'assemblage.
- Dans les premières phases de l'assemblage, ne serrez pas les pièces à fond. Faites-le après avoir placé toutes les pièces et vous être assuré qu'elles sont correctement insérées.
- Le fabricant se réserve le droit d'effectuer le pré-montage de certains éléments.

### SCHÉMA D'ASSEMBLAGE (→ Voir page 2)

**ATTENTION !** Il est interdit d'utiliser des pièces provenant de sources autres que le fabricant.

### LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QUANTITÉ
1	Moniteur	1
2	Soudure du tube de support	1
3	Vis	2
4	Vis M5*5	3
5	Porte-bidon	1
8	Soudure de la main courante	1
9	Vis M8*12	4
10	Rondelle élastique D8	8
11	Rondelle plate D8	4
12	Couvercle de la main courante	1
13	Soudure du tube vertical	1
15	Bouton de serrage en forme de Loà ressort	2
16	Soudure du cadre principal	1
30	Vis M8*20*S6	4
31	Rondelle incurvée d8*φ20*1.5*R28	4
36	Soudure du support inférieur avant	1
37	Soudure du support inférieur arrière support	1
38	Soudure du tube de selle	1
39	Écrou	1
40	Rondelle plate φ10.5*φ30*3	1
42	Soudure du siège de réglage	1
43	Siège	1

44(D/G)	Pédale	2
45	Écrou	2
54	Vis ST4.2*12	2
A	Clé S13-14-15	1
B	Clé S5*30*80	1
C	Clé S17-19	1

### INSTRUCTIONS DE MONTAGE (→ Voir page 2)

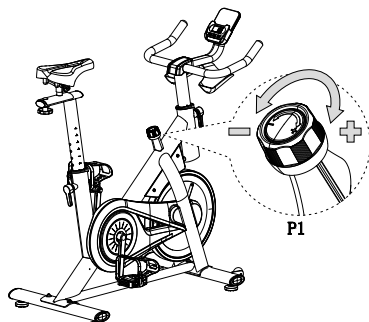
**ATTENTION !** Pendant le montage, respectez les étapes ci-dessous et utilisez les outils fournis avec le produit. Préparez suffisamment d'espace libre pour assembler l'appareil. En raison du poids important de certains éléments, il est recommandé de procéder au montage à deux personnes.

### RÉGLAGES

#### Réglage de la résistance

Pour augmenter la résistance, tournez le bouton de réglage de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre.

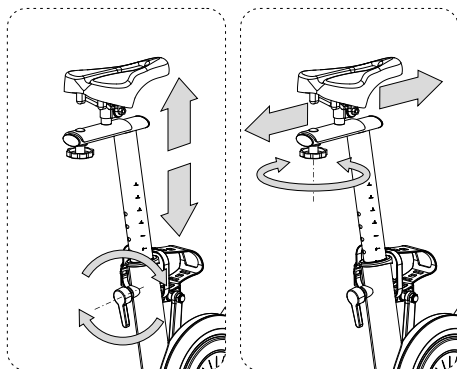
Pour diminuer la résistance, tournez le bouton de réglage de la tension dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



#### Hauteur de la selle

Desserrez le bouton du support de selle, réglez la selle à la hauteur souhaitée et serrez le bouton. Assurez-vous que la selle est immobile. Une hauteur de selle correcte améliore l'efficacité de l'exercice et réduit le risque de blessure.

Placez les pédales en position verticale (une pédale en bas, l'autre en haut). Montez sur le vélo et placez vos pieds sur les pédales. Assurez-vous que la jambe placée sur la pédale inférieure est confortablement positionnée. Si elle est trop pliée, levez la selle. Si vous ne pouvez pas atteindre la pédale, ou si votre jambe est en hyperextension, baissez la selle.



#### Réglage des sangles de pédales

Sur la partie intérieure de la pédale, fixez la sangle en caoutchouc du côté avec les trois trous. Fixez l'autre extrémité à l'un des trous de réglage, de sorte que le pied soit immobile pendant la conduite et qu'il puisse être facilement retiré. Effectuez cette opération pour les deux pédales.

#### Nivellement de l'appareil

Nivelez l'appareil en tournant les capuchons de nivellement situés sur la base arrière. Les capuchons ont la forme d'un polygone, chaque côté à une hauteur différente, trouvez le bon côté pour que l'appareil soit stable.

#### Arrêt d'urgence

Appuyez complètement sur le bouton de frein vers le bas pour activer l'arrêt d'urgence.

### MANUEL D'UTILISATION DE L'ORDINATEUR ORDINATEUR (MODÈLE) MRMS05-GRN

Avant utilisation, veuillez retirer le film de protection de l'écran de l'ordinateur.

### AUTO ON/OFF

L'ordinateur s'allume lorsque le volant d'inertie est mis en mouvement ou qu'un bouton est enfoncé. L'ordinateur s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

### DESCRIPTION DES BOUTONS INDIVIDUELS

**MODE** - permet de sélectionner un paramètre.

**SET** - sert à régler la valeur des paramètres.

**RESET** - sert à réinitialiser immédiatement le temps, la distance et les calories.

### FONCTIONS (SPÉCIFICATIONS)

TIME	Calcule la durée totale de l'exercice du début à la fin.	00:00-99:59 min
SPEED	Affiche la vitesse actuelle.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Calcule la distance totale du début à la fin de l'exercice.	0,0-9999 km
CALORIES	Calcule le nombre total de calories brûlées du début à la fin de l'exercice. (La mesure est approximative à des fins de comparaison de différentes séances d'exercices et ne doit pas être utilisée à des fins médicales).	0,0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Calcule la distance totale depuis l'installation de la batterie.	0-9999 km
PULSE	Affiche le pouls actuel. <b>ATTENTION !</b> La mesure du pouls est uniquement destinée à des fins sportives (l'utilisation médicale est exclue).	40-240 BPM

### RÉGLAGE DE LA VALEUR POUR LE COMPTE À REBOURS

- En appuyant sur **MODE** réglez sur l'écran le paramètre dont vous souhaitez atteindre la valeur pendant l'entraînement : temps, distance, nombre de calories, pouls.
- En appuyant plusieurs fois sur le bouton **SET**, réglez la valeur appropriée.  
Le compte à rebours commence lorsque vous commencez à pédaler. Une flèche vers le bas s'affiche sur le moniteur. La fin du compte à rebours ou le dépassement de la valeur de pouls réglée sont signalés par un son.

### FRÉQUENCE CARDIAQUE

**ATTENTION !** Mesure du pouls uniquement à des fins sportives (l'utilisation médicale est exclue).

- Appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que PULSE s'affiche à l'écran.  
Placez les deux mains sur les capteurs de pouls du guidon. Pendant la mesure, l'ordinateur affiche une icône en forme de cœur.  
Après 3 à 4 secondes, l'ordinateur affiche le pouls actuel.

### ENTRAÎNEMENT ET PHASES D'EXERCICE

L'utilisation de l'appareil vous apportera de nombreux avantages. Il améliorera avant tout votre condition physique, renforcera vos muscles, et en combinaison avec un régime alimentaire approprié, il vous permettra de brûler les graisses inutiles.

#### 1. ÉCHAUFFEMENT

C'est une phase qui améliore la circulation sanguine dans tout le corps et prépare les muscles à un effort accru. Elle réduit également le risque de crampes et de blessures. Il est conseillé de faire quelques exercices d'éirement comme indiqué ci-dessous. Si vous ressentez de la douleur, arrêtez de faire de l'exercice ou réduisez l'amplitude du mouvement.

#### ÉTIREMENT DES MUSCLES INTÉRIEURS DE LA CUISSE

Asseyez-vous sur une surface plane avec les jambes pliées et les genoux pointés vers l'extérieur. Joignez les plantes des pieds et rapprochez-les le plus possible. Appuyez doucement sur les genoux en les dirigeant vers le sol et maintenez cette position pendant 15 secondes.

#### ÉTIREMENT DES CUISSES

Asseyez-vous sur une surface plane. Tendez la jambe droite et placez la plante du pied gauche contre la cuisse droite. Tendez la main droite

vers les orteils du pied droit aussi loin que possible. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'opération avec la jambe gauche.

#### ROTATIONS DE LA TÊTE

Gardez la tête droite en regardant devant vous. Sans bouger les épaules, tournez-la vers la droite et redressez-la, puis tournez-la vers la gauche et redressez-la.

#### LEVÉE DES BRAS

Levez le bras gauche aussi haut que possible et maintenez cette position pendant quelques secondes. Répétez l'opération avec le bras droit.

#### ÉTIREMENT DES TENDONS D'ACHILLE

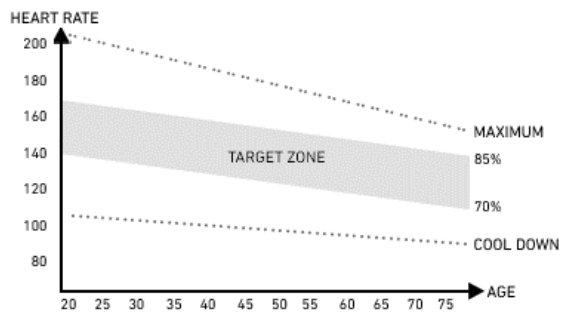
Tenez-vous face au mur, avancez la jambe gauche et pliez-la légèrement au niveau du genou. Gardez la jambe droite derrière, tendue, avec le talon posé à plat sur le sol. Gardez les deux talons à plat sur le sol et poussez les hanches vers le mur. Maintenez cette position pendant 30 secondes. Répétez l'opération avec la jambe droite avancée. N'oubliez pas de ne pas cambrer le dos pendant l'exercice.

#### FLEXIONS

Tenez-vous debout avec les pieds joints. Effectuez une flexion vers l'avant en essayant de rapprocher le plus possible votre poitrine de vos genoux. Maintenez cette position pendant 15 secondes. N'oubliez pas de ne pas plier les genoux.

### 2. PHASE D'EXERCICE

C'est la phase d'entraînement proprement dite. Faites de l'exercice à votre propre rythme afin d'atteindre une fréquence cardiaque adaptée à votre âge, comme indiqué dans le tableau.



### 3. PHASE DE RELAXATION

Cette phase permet de calmer la circulation et de détendre les muscles. Il s'agit d'une répétition des exercices d'échauffement. Il faut se rappeler que, de ne pas surmener les muscles.

#### DOMMAGES POSSIBLES ET TECHNIQUES DE RÉPARATION

**ATTENTION !** L'ouverture du boîtier de l'appareil sans avoir préalablement contacté le service après-vente du fabricant entraîne la perte de la garantie.

En cas de suspicion de défaut nécessitant l'ouverture du boîtier, veuillez contacter le service après-vente du fabricant.

DESCRIPTION DE L'ERREUR	CAUSES POSSIBLES	SOLUTION
L'appareil se balance	L'appareil a été placé sur une surface inégale. Un objet interférant avec l'équilibre se trouve sous la base de l'appareil.	Placez l'appareil sur une surface plane. Retirez tout objet qui déséquilibre l'appareil.
	Les bases n'ont pas été correctement installées.	Installez correctement les bases de l'appareil.
La selle ou le guidon vacillent	Les vis et les boutons de la tige de selle ou du guidon n'ont pas été serrés.	Serrez les vis et le bouton de la tige de selle ou du guidon.
Bruit pendant l'utilisation	Éléments mal serrés.	Contactez le service après-vente du fabricant.

Pendant le fonctionnement de l'appareil, de légers bruits peuvent se produire lors du mouvement d'inertie de la masse du volant, en raison du type de construction. Ils n'ont aucun impact sur le fonctionnement de l'équipement. Les bruits potentiels audibles lors du pédalage dans la direction opposée sont techniquement conditionnés et n'entraînent aucune conséquence négative.

Bruit et manque de fluidité de fonctionnement	Roulements endommagés.	Contactez le service après-vente du fabricant.
Manque de résistance pendant l'entraînement	Câble de réglage de la résistance mal connecté.	Connectez correctement le câble conformément aux instructions de montage.
	Courroie d'entraînement desserrée.	Contactez le service après-vente du fabricant.
L'écart 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.

#### GARANTIE

Le vendeur, au nom du Garant, accorde une garantie sur le territoire de la République Française pour une période de 24 mois à compter de la date de vente. La garantie sur les biens vendus n'exclut pas, ne limite pas ou ne suspend pas les droits de l'Acheteur découlant du Code de la consommation.

**La carte de garantie se trouve sur la dernière page.**

#### CONDITIONS DE GARANTIE

- Seuls les défauts cachés résultant de la faute du fabricant sont couverts par la réclamation et la garantie.
- La garantie sera honorée par le magasin ou le service après-vente sur présentation par le client de:
  - une carte de garantie valide, lisible et correctement remplie avec le cachet de vente et la signature du vendeur,
  - une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de vente,
  - le produit réclamé ou la pièce défectueuse.
 En cas d'achat à distance, la carte de garantie n'est valable que sur la base du document d'achat (ticket de caisse / facture).
- La réclamation sera traitée dans un délai de 14 jours à compter de la date de signalement du défaut par le Client.
- Les défauts de fabrication 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 du produit au magasin ou au service après-vente.
- Si des pièces doivent être importées, la période de réparation sous garantie peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 40 jours.
- La garantie ne couvre pas:
  - les dommages mécaniques et les défauts qui en résultent,
  - les dommages et les défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés, d'un montage et d'un entretien incorrects,
  - les dommages et l'usure des éléments consommables tels que : câbles, courroies, éléments en caoutchouc, pédales, poignées en mousse, roues, roulements, sellerie.
  - les opérations liées au montage, à l'entretien, que l'utilisateur est tenu d'effectuer lui-même conformément au mode d'emploi.
- La garantie ne s'applique pas dans les cas suivants:
  - expiration du délai de validité,
  - effectuation par le client de réparations et de modifications indépendantes avec des pièces non originales,

- c. lorsque le défaut est dû à une installation incorrecte ou au non-respect des règles d'utilisation correcte décrites dans le mode d'emploi,
  - d. une utilisation autre qu'une utilisation domestique,
  - e. les dommages survenus pendant le transport.
8. Les duplicatas de la carte de garantie ne seront pas émis.
9. Dans le cadre de la garantie, le client a le droit d'exiger les types de réparation gratuite suivants :
- a. réparation du produit,
  - b. échange du produit,
  - c. réduction du prix,
  - d. résolution du contrat et remboursement intégral des coûts engagés.
10. Pour déposer une réclamation, veuillez :
- a. Présenter le produit ou la partie de celui-ci couvert(e) par la garantie.
  - b. Une 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 avec le cachet du magasin.
  - c. Si le produit livré est sale, le service après-vente peut refuser de l'accepter ou, avec l'accord écrit du client, effectuer le nettoyage aux frais de ce dernier.
11. En cas d'acceptation de la réclamation, l'appareil sera réparé ou remplacé par un neuf, ou le client sera remboursé. Les frais de transport du produit au client sont couverts par le service après-vente du fabricant.
12. En cas de rejet de la réclamation de garantie, le client recevra une justification détaillée de la décision prise et, dans un délai de 14 jours à compter de la date de la décision, l'appareil sera renvoyé au client à ses frais.

## IT Manuale d'uso

Utente,

Si prega di leggere le seguenti istruzioni prima di iniziare il montaggio e il primo utilizzo del dispositivo. Questo manuale contiene importanti informazioni sulla sicurezza d'uso e la manutenzione dell'attrezzatura. Conservarlo per poter consultare le informazioni relative alla manutenzione o all'ordinazione di pezzi di ricambio.

## DATI TECNICI

Alimentazione	Computer alimentato da 2×AAA batterie al carbonio-zinco. Non incluse.
Peso	28,07 kg
Temperatura di utilizzo	0°C a +40°C
Temperatura di conservazione	-10°C a +60°C
Peso massimo dell'utente	110 kg
Classe di applicazione	Classe H
Classe di precisione	Classe C
Velocità	0,0-99,9 km/h
Norma del prodotto (principale)	EN ISO 20957-10: 2017
Destinazione d'uso	Bicicletta magnetica per uso domestico

## SICUREZZA

**ATTENZIONE!** Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente per lo scopo previsto, ovvero per l'allenamento da parte di adulti. Qualsiasi altro uso del dispositivo può essere pericoloso. Il produttore non può essere ritenuto responsabile per danni causati da un uso improprio del dispositivo.

- Il dispositivo è stato progettato e costruito sulla base delle più recenti conoscenze in materia di sicurezza. Gli elementi pericolosi che potrebbero potenzialmente rappresentare un rischio di lesioni sono stati eliminati o adeguatamente protetti.
- Non sono consentite riparazioni e modifiche fai-da-te.
- Una volta ogni uno o due mesi, controllare che viti, bulloni e dadi siano serrati correttamente.
- Per garantire una sicurezza duratura, controllare e mantenere regolarmente (cioè una volta all'anno) l'apparecchiatura presso un rivenditore specializzato.
- Qualsiasi modifica al dispositivo non descritta nel presente manuale può causare danni o rappresentare un pericolo diretto per la salute e la vita dell'utente. Le modifiche possono essere effettuate solo da tecnici autorizzati del produttore o da persone da essi formate.
- Tutti i dispositivi sono soggetti a continui miglioramenti per garantire un'elevata qualità. Per questo motivo il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.
- Per qualsiasi domanda o dubbio riguardante l'attrezzatura, contatta un punto vendita specializzato.

**ATTENZIONE!** Le persone presenti nelle vicinanze durante l'uso dell'attrezzatura devono essere informate dei possibili pericoli. Presta particolare attenzione alla presenza di bambini.

**ATTENZIONE!** Prima di iniziare l'allenamento, consulta un medico per accertarti di non avere controindicazioni alla pratica dell'attività fisica

con il dispositivo. In base al parere del medico, potrai elaborare un piano di allenamento personalizzato. Un programma inadeguato o un eccesso di esercizio può rappresentare un pericolo per la tua salute e la tua vita.

## VERTENZA!

I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. L'affaticamento eccessivo durante l'esercizio può causare gravi lesioni o la morte. Se ti senti debole, interrompi immediatamente l'allenamento.

**ATTENZIONE!** Segui scrupolosamente le istruzioni di allenamento contenute nel presente manuale.

- Quando scegli un luogo per l'allenamento, assicurati che ci sia una distanza di sicurezza da eventuali ostacoli. Non posizionare l'attrezzatura vicino a passaggi o vie di comunicazione (strade, cancelli, passaggi, ecc.).
- È vietato usare l'attrezzatura vicino a pareti. La zona di sicurezza deve essere di almeno 2000 mm e almeno larga quanto il dispositivo.

**ATTENZIONE!** Durante il montaggio dell'attrezzatura, fai attenzione e non permettere ai bambini di trovarsi nelle vicinanze. Durante il montaggio vengono utilizzate piccole parti (dadi, viti, ecc.) che potrebbero essere ingerite dai bambini.

## RISCHIO RESIDUO

- Se il sistema di protezione contro le cadute non viene installato o viene installato in modo errato, esiste un rischio residuo di caduta dell'utente che può provocare escoriazioni, contusioni, fratture o, nel peggiore dei casi, la morte.
- Esiste un rischio residuo di sovraccarico involontario dell'utente dovuto ad un uso scorretto, a una valutazione errata o ad un errore nella trasmissione dei dati (dovuto a interferenze elettromagnetiche, errori software, ecc.). Nemmeno i migliori sistemi di protezione hardware e software possono escludere del tutto errori e, in teoria, possono causare un sovraccarico.
- Il prodotto è un dispositivo elettrico e non si può escludere il rischio di scosse elettriche, che potrebbero risultare fatali.
- Non si può escludere il rischio di soffocamento.
- I rischi possono essere ridotti seguendo le informazioni sulla sicurezza contenute nel manuale d'uso.
- Non si può escludere che un uso involontario o improprio possa causare rischi non previsti e che i rischi previsti siano stati valutati in modo errato. L'analisi del rischio è stata effettuata sulla base dello "stato attuale del dispositivo". Dall'analisi e controllo effettuati risulta che la probabilità di rischio inaccettabile è molto bassa. In condizioni normali, il dispositivo (la sua struttura, modalità di funzionamento e uso) non rappresenta un rischio ingiustificato per l'utente o per terzi.

## SIMBOLI DI MANIPOLAZIONE SUGLI IMBALLAGGI DI TRASPORTO



Questo lato verso l'alto. Non capovolgere.



Proteggere contro le cadute.



Imballaggio riciclabile.



Rifiuti elettronici. Restituire l'attrezzatura usata a un punto di riciclo.



Fragile..  
Rischio di danni. Maneggiare con cura.



Proteggere dall'umidità.



Prodotto pesante.



Conservare al massimo in 5 strati.



Il prodotto contiene le istruzioni per l'uso.



Non aprire con un coltello.



L'imballaggio è realizzato in cartone e plastica. Si prega di smaltire i rifiuti in conformità con le normative locali.



L'imballaggio è realizzato in cartone e plastica. Si prega di smaltire i rifiuti in conformità con le normative locali.



L'imballaggio è realizzato in cartone.



L'imballaggio è stato prodotto tenendo conto della responsabilità ambientale e del riciclaggio. Si prega di smaltire i rifiuti in conformità con le normative locali.

## ISTRUZIONI

Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che il dispositivo sia stato montato correttamente.

- Prima di iniziare il primo allenamento, familiarizzare con tutte le funzioni e le possibilità di regolazione del dispositivo.
- Il dispositivo ha elementi che possono essere esposti alla corrosione. Per questo motivo, si sconsiglia di lasciarlo in un ambiente umido. Bisogna anche assicurarsi che l'attrezzatura (soprattutto i suoi elementi interni ed elettronici) non sia esposta al contatto con acqua, bevande, sudore, ecc.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'allenamento di adulti e non è assolutamente un giocattolo per bambini. Se, sotto la propria responsabilità, si consente ai bambini di utilizzarlo, istruirli assolutamente sul corretto utilizzo e sorvegliarli costantemente.
- L'attrezzatura non è adatta per scopi terapeutici.
- Durante il funzionamento del dispositivo, possono verificarsi lievi rumori durante il movimento inerziale della massa volante, che derivano dal tipo di costruzione. Questi non hanno alcun impatto sul funzionamento del dispositivo.
- L'emissione di rumore durante il carico è maggiore che senza carico.
- Prima di iniziare ogni allenamento, controllare la corretta sicurezza e i collegamenti a vite e a innesto.
- Durante l'allenamento sul dispositivo, ricordarsi di indossare calzature adeguate (scarpe sportive).

## MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

Eseguire regolarmente la manutenzione del dispositivo. Eseguire le seguenti operazioni non meno di ogni 20 ore di funzionamento.

- Controllare le parti mobili del dispositivo. Se non sono sufficientemente lubrificate, utilizzare grasso per cuscinetti per biciclette.
- Controllare lo stato di elementi come viti e dadi. Assicurarsi che siano ben serrati.
- Dopo ogni allenamento, asciugare il sudore dal dispositivo. Prestare attenzione che il monitor non entri in contatto con acqua o umidità.

- Per pulire il dispositivo, utilizzare solo acqua e sapone. Non utilizzare detersivi.
- Conservare il dispositivo in un luogo asciutto e caldo.
- Non esporre il dispositivo alla luce solare diretta.

## SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Informazioni scarsamente visibili sul display del computer o la loro assenza indicano la necessità di sostituire la batteria.

Rimuovere il coperchio della batteria e sostituire quelle vecchie con due nuove. Inserendole

nel vano batteria, rispettare i segni "+" e "-".

Se il display non funziona correttamente dopo il riavvio, rimuovere le batterie per alcuni minuti e reinserirle.

**ATTENZIONE!** Le batterie usate non sono coperte da garanzia.

Contengono sostanze nocive (come cadmio, mercurio o piombo), quindi non gettarle nel contenitore dei rifiuti domestici. Portarle in un punto di raccolta appropriato per batterie usate.

## AMBIENTE

Il dispositivo viene fornito in un imballaggio per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. Gli imballaggi sono materie prime non trasformate e possono essere riciclati. Smaltire questi materiali negli appositi contenitori colorati destinati alla raccolta differenziata.



Proteggere l'ambiente e non gettare le batterie usate nel cestino dei rifiuti domestici. Restituirle nel luogo di acquisto o consegnarle a un punto di raccolta differenziata.

I dispositivi elettrici usati (compresi contatore, alimentatore) sono materie prime secondarie - non gettarli nei contenitori dei rifiuti domestici, poiché possono contenere sostanze pericolose per la salute e l'ambiente. Si prega di contribuire attivamente al risparmio gestione delle risorse naturali e alla protezione dell'ambiente naturale consegnando il dispositivo usato a un punto di raccolta differenziata - dispositivi elettrici usati.

## MONTAGGIO

Il montaggio del dispositivo deve essere eseguito con cura da un adulto. In caso di dubbi, chiedi aiuto a qualcuno con maggiore esperienza in questo campo.

- Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che il set con il dispositivo contenga tutti gli elementi dell'elenco delle parti e se alcuni elementi non siano stati danneggiati durante il trasporto. In caso di elementi mancanti o obiezioni, contattare il rivenditore.
- Familiarizzare con i disegni e le spiegazioni ed eseguire il montaggio secondo l'ordine contenuto nel manuale di montaggio.
- Prestare attenzione durante il montaggio. Durante l'utilizzo di strumenti ed elementi esiste il rischio di lesioni.
- Ricordarsi di mantenere un ambiente sicuro. Non disporre in modo caotico gli strumenti e gli elementi di montaggio. Ricordarsi che le pellicole e i sacchetti di plastica rappresentano un pericolo di soffocamento per i bambini.
- Gli elementi di montaggio necessari per eseguire un determinato passaggio del manuale di montaggio sono presentati nei disegni e nelle spiegazioni. Utilizzare gli elementi indicati nel manuale di montaggio.
- Nelle prime fasi del montaggio, non serrare completamente le parti. Fatelo dopo aver posizionato tutto e esservi assicurati che siano correttamente inserite.
- Il produttore si riserva il diritto di preassemblare alcuni elementi.

## SCHEMA DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 2)

**UWAGA!** È vietato utilizzare parti provenienti da fonti diverse dal produttore.

## ELENCO DELLE PARTI

NR	DESCRIZIONE	QUANTITÀ
1	Monitor	1
2	Saldatura del tubo di supporto	1
3	Vite	2
4	Vite M5*5	3
5	Portaboraccia	1
8	Saldatura del corrimano	1
9	Vite M8*12	4
10	Rondella elastica D8	8
11	Rondella piana D8	4
12	Copertura del corrimano	1
13	Saldatura del tubo verticale	1

15	Manopola aòlo a molla a forma di L	2
16	Saldatura del telaio principale	1
30	Vite M8*20*S6	4
31	Rondella piegata d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Saldatura del supporto inferiore anteriore	1
37	Saldatura del supporto inferiore posteriore i	1
38	Saldatura del tubo del sedile	1
39	Dado	1
40	Rondella piana Φ10.5*Φ30*3	1
42	Saldatura del sedile di regolazione	1
43	Sedile	1
44(R/L)	Pedale	2
45	Dado	2
54	Vite ST4.2*12	2
A	Chiave S13-14-15	1
B	Chiave S5*30*80	1
C	Chiave S17-19	1

### ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (-> Vedi pagina 2)

**UWAGA!** Durante il montaggio, seguire i passaggi seguenti e utilizzare gli strumenti inclusi nel prodotto.

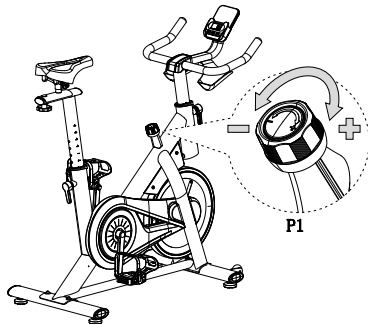
Preparare una quantità sufficiente di spazio libero per il montaggio del dispositivo. A causa dell'elevato peso di alcuni elementi, si raccomanda il montaggio da parte di due persone.

### REGOLAZIONI

#### Regolazione della resistenza

Per aumentare la resistenza, ruotare la manopola di regolazione della resistenza in senso orario.

Per diminuire la resistenza, ruotare la manopola di regolazione della tensione in senso antiorario.

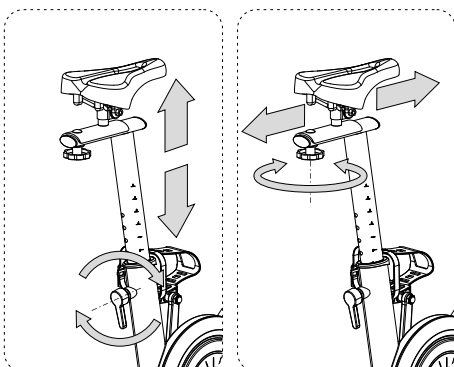


#### Altezza del sellino

Allentare la manopola del supporto del sellino, impostare il sellino all'altezza desiderata e serrare la manopola. Assicurarsi che il sellino sia immobile.

L'altezza corretta del sellino aumenta l'efficacia degli esercizi e riduce il rischio di lesioni.

Impostare i pedali in posizione verticale (un pedale in basso, l'altro in alto). Salire sulla bicicletta e posizionare i piedi sui pedali. Assicurarsi che la gamba posizionata sul pedale inferiore sia comoda. Se è troppo piegata, alzare il sellino. Se non si riesce a raggiungere il pedale o la gamba è iperestesa, abbassare il sellino.



#### Regolazione dei cinturini dei pedali

Alla parte interna del pedale, agganciare il cinturino di gomma con il lato a tre fori. Agganciare l'altra estremità a uno dei fori di regolazione, in modo che il piede sia fermo durante la guida e possa essere facilmente rimosso. Eseguire questa operazione per entrambi i pedali.

#### Livellamento del dispositivo

Livellare il dispositivo ruotando i cappucci di livellamento situati sulla base posteriore. I cappucci hanno la forma di un poligono, ogni lato ha un'altezza diversa, trovare il lato corretto affinché il dispositivo sia stabile.

### Arresto d'emergenza

Premere la manopola del freno fino in fondo verso il basso per attivare l'arresto di emergenza.

### ISTRUZIONI PER L'USO DEL COMPUTER

#### COMPUTER (MODELLO) MRMS05-GRN

Prima dell'uso, rimuovere la pellicola protettiva dallo schermo del computer.

#### AUTO ON/OFF

Il computer si accenderà quando il volano viene messo in movimento o si preme un qualsiasi pulsante. Il computer si spegnerà automaticamente dopo 4 minuti di inattività.

#### DESCRIZIONE DEI SINGOLI PULSANTI

**MODE** - consente di selezionare un parametro.

**SET** - serve per impostare i valori dei parametri.

**RESET** - serve per resettare immediatamente tempo, distanza e calorie.

#### FUNZIONI (SPECIFICHE)

TIME	Calcola il tempo totale di allenamento dall'inizio alla fine.	00:00-99:59 min
SPEED	Visualizza la velocità attuale.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Calcola la distanza totale dall'inizio alla fine dell'allenamento.	0,0-9999 km
CALORIES	Calcola il numero totale di calorie bruciate dall'inizio alla fine dell'allenamento. (La misurazione è approssimativa al fine di confrontare diverse sessioni di allenamento, non può essere utilizzata nel trattamento).	0,0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Calcola la distanza totale dall'installazione della batteria.	0-9999 km
PULSE	Visualizza il polso attuale. <b>ATTENZIONE!</b> Misurazione della frequenza cardiaca solo per scopi sportivi (è escluso l'uso medico).	40-240 BPM

#### IMPOSTAZIONE DEI VALORI PER IL CONTEGGIO ALLA ROVESCIA

- Premendo **MODE** impostare sul monitor il parametro il cui valore si desidera raggiungere durante l'allenamento: tempo, distanza, calorie, pulsazioni.
- Premendo ripetutamente il pulsante **SET**, impostare il valore appropriato.

Il conto alla rovescia inizierà quando si inizia a pedalare. Sul monitor verrà visualizzata una freccia verso il basso.

Il termine del conto alla rovescia o il superamento del valore di impulso impostato è segnalato da un suono.

#### FREQUENZA CARDIACA

**UWAGA!** La misurazione della frequenza cardiaca è solo per scopi sportivi (è escluso l'uso medico).

- Premere il pulsante **MODE** finché sullo schermo non viene visualizzato PULSE.  
Appoggiare entrambe le mani sui sensori di impulso sul manubrio. Durante la misurazione, il computer visualizzerà un'icona a forma di cuore.  
Dopo 3-4 secondi, il computer visualizzerà la frequenza cardiaca attuale.

#### ALLENAMENTO E FASI DI ESERCIZIO

L'utilizzo del dispositivo ti offrirà molti vantaggi. Prima di tutto, migliorerà la tua condizione fisica, rafforzerà i muscoli e, in combinazione con una dieta adeguata, ti permetterà di bruciare il grasso in eccesso.

#### 1. RISCALDAMENTO

Questa è una fase che migliora la circolazione sanguigna in tutto il corpo e prepara i muscoli a uno sforzo maggiore. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito.

Se provi dolore, smetti di allenarti o riduci la gamma di movimento.

#### STRETCHING DEI MUSCOLI INTERNI DELLA COSCIA

Sedersi su una superficie piana con le gambe piegate e le ginocchia

rivolte verso l'esterno. Unire le piante dei piedi e avvicinarle il più possibile. Premere delicatamente le ginocchia verso il pavimento e mantenere questa posizione per 15 secondi.

#### STRETCHING DELLA COSCIA

Sedersi su una superficie piana. Raddrizzare la gamba destra e appoggiare la pianta del piede sinistro sulla coscia destra. Allungare la mano destra

verso le dita del piede destro il più lontano possibile. Mantenere per 15 secondi. Ripetere con la gamba sinistra.

#### TORSIONI DELLA TESTA

Tenere la testa dritta guardando avanti. Senza muovere le spalle, ruotarla a destra e raddrizzarla, quindi ruotarla a sinistra e raddrizzarla.

#### SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA

Sollevarle il braccio sinistro il più in alto possibile e mantenere per alcuni secondi. Ripetere con il braccio destro.

#### STRETCHING DEL TENDINE D'ACHILLE

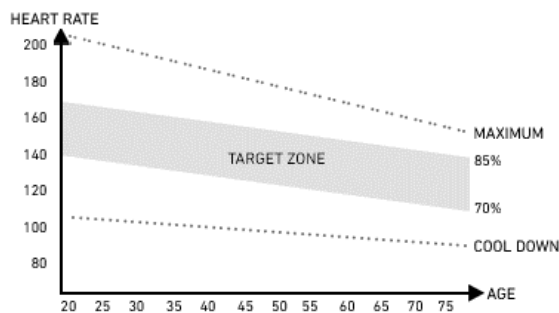
Stare di fronte al muro, estendere la gamba sinistra in avanti e piegarla leggermente al ginocchio. Tenere la gamba destra indietro - dritta, con il tallone appoggiato sul pavimento. Tenere entrambi i talloni piatti sul pavimento e spingere i fianchi verso il muro. Mantenere questa posizione per 30 secondi. Ripetere con la gamba destra estesa. Ricordarsi di non inarcare la schiena durante l'esercizio.

#### FLESSIONI

Stare in piedi con i piedi uniti. Eseguire una flessione in avanti cercando di avvicinare il più possibile il petto alle ginocchia. Mantenere per 15 secondi. Ricordarsi di non piegare le ginocchia.

## 2. FASE DI ESERCIZIO

Questa è la fase corretta dell'allenamento. Esercitarsi al proprio ritmo in modo da raggiungere una frequenza cardiaca adeguata alla propria età come mostrato nel grafico.



## 3. FASE DI RILASAMENTO

Questa fase permette di calmare la circolazione e rilassare i muscoli. È una ripetizione degli esercizi di riscaldamento. Bisogna ricordarsi di, non affaticare i muscoli.

#### POSSIBILI DANNI E TECNICHE DI RIPARAZIONE

**UWAGA!** L'apertura dell'alloggiamento del dispositivo senza aver prima contattato il servizio di assistenza del produttore invalida la garanzia.

In caso di sospetto di un guasto che richieda l'apertura dell'alloggiamento, contattare il servizio di assistenza del produttore.

DESCRIZIONE DELL'ERRORE	POSSIBILI CAUSE	SOLUZIONE
Il dispositivo oscilla	Il dispositivo è stato posizionato su una superficie irregolare. Sotto la base del dispositivo è presente un oggetto che ne disturba l'equilibrio.	Posizionare il dispositivo su una superficie piana. Rimuovere l'oggetto che disturba l'equilibrio.
	Le basi non sono state montate correttamente.	Montare correttamente le basi del dispositivo.
Il sellino o il manubrio oscillano	Le viti e i pomelli del reggisella o del manubrio non sono stati serrati.	Serrare le viti e il pomello del reggisella o del manubrio.

Rumore durante l'uso	Elementi serrati in modo non corretto.	Contattare l'assistenza del produttore.
	Durante il funzionamento del dispositivo, possono verificarsi lievi rumori durante il movimento inerziale della massa del volano, dovuti al tipo di costruzione. Questi non influiscono in alcun modo sul funzionamento dell'attrezzatura. Eventuali rumori udibili durante la pedalata in direzione opposta sono tecnicamente condizionati e non comportano conseguenze negative.	
Rumore e mancanza di fluidità nel funzionamento	Cuscinetti danneggiati.	Contattare l'assistenza del produttore.
Mancanza di adeguata resistenza durante l'allenamento	Cavo di regolazione della resistenza collegato in modo errato.	Collegare il cavo correttamente secondo le istruzioni di montaggio.
	Cinghia di trasmissione allentata.	Contattare l'assistenza del produttore.
	È aumentata la distanza tra il volano e i magneti.	Contattare l'assistenza del produttore.
	Il regolatore di tensione è stato danneggiato.	Contattare il servizio clienti del produttore.

#### GARANZIA

Il venditore, a nome del Garante, fornisce una garanzia sul territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita. La garanzia sulla merce venduta non esclude, limita o sospende i diritti dell'Acquirente derivanti dalla Legge sui diritti del consumatore.

La scheda di garanzia si trova nell'ultima pagina.

#### CONDIZIONI DI GARANZIA

- Sono soggetti a reclamo e garanzia solo i difetti nascosti causati dal produttore.
- La garanzia sarà rispettata dal negozio o dal servizio di assistenza dopo che il cliente avrà presentato:
  - una scheda di garanzia valida, leggibile e correttamente compilata con il timbro di vendita e la firma del venditore,
  - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita,
  - la merce reclamata o la parte difettosa.
 In caso di acquisto a distanza, la scheda di garanzia è valida solo sulla base del documento di acquisto (scontrino / fattura).
- Il reclamo sarà esaminato entro 14 giorni dalla segnalazione del difetto da parte del Cliente.
- I difetti di fabbrica e i danni rivelati 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 di assistenza.
- In caso di necessità di importare parti, il periodo di riparazione in garanzia può essere esteso del tempo necessario per la loro importazione, ma non superiore a 40 giorni.
- La garanzia non copre:
  - danni meccanici e difetti da essi causati,
  - danni e difetti derivanti da un uso e stoccaggio non conformi, montaggio e manutenzione non corretti,
  - danni e usura di elementi di consumo come: cavi, cinghie, elementi in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, tappezzeria.
  - attività relative al montaggio, alla manutenzione, che, secondo il manuale d'uso, l'utente è tenuto a eseguire da solo.
- La garanzia non si applica nei seguenti casi:
  - scadenza del termine di validità,
  - esecuzione da parte del cliente di riparazioni e modifiche autonome con l'uso di parti non originali,
  - quando il difetto è causato da un'installazione errata o dalla mancata osservanza delle regole di corretto utilizzo descritte nel manuale d'uso,

- d. utilizzo diverso dall'uso domestico,
  - e. danni verificatisi durante il trasporto.
8. Non verranno rilasciati duplicati della scheda di garanzia.
  9. Nell'ambito della garanzia, il cliente ha il diritto di richiedere i seguenti tipi di risarcimento fornito gratuitamente:
    - a. riparazione del prodotto,
    - b. sostituzione del prodotto,
    - c. riduzione del prezzo,
    - d. risoluzione del contratto e rimborso completo dei costi sostenuti.
  10. Per presentare un reclamo è necessario:
    - a. Presentare il prodotto o la parte di esso coperta dalla garanzia.
    - b. Prova d'acquisto che specifichi il nome e l'indirizzo del venditore, la data e il luogo di acquisto, il tipo di

- prodotto o una valida scheda di garanzia con il timbro del negozio.
- c. In caso di consegna di un prodotto sporco, il servizio di assistenza può rifiutarne l'accettazione oppure, a spese del cliente e con il suo consenso scritto, provvedere alla pulizia.
  11. In caso di esito positivo del reclamo, l'apparecchio verrà riparato o sostituito con uno nuovo, oppure il cliente verrà rimborsato. I costi di trasporto della merce al cliente sono a carico del servizio di assistenza del produttore.
  12. In caso di rifiuto del reclamo in garanzia, il cliente riceverà una motivazione dettagliata della decisione presa e, entro 14 giorni dalla comunicazione della decisione, l'apparecchio verrà rispedito al cliente a sue spese.

## ES Manual de uso

Usuario,

Lea atentamente las siguientes instrucciones antes de comenzar el montaje y del primer uso del aparato. Este manual contiene información importante sobre la seguridad del uso y el mantenimiento del equipo. Consérvelo para poder consultar la información sobre el mantenimiento o el pedido de piezas de repuesto.

## DATOS TÉCNICOS

Alimentación	Ordenador alimentado por 2×AAA pilas de carbono-zinc. No incluidas.
Peso	28,07 kg
Temperatura de uso	0°C a +40°C
Temperatura de almacenamiento	-10°C a +60°C
Peso máximo del usuario	110 kg
Clase de aplicación	Clase H
Clase de precisión	Clase C
Velocidad	0,0-99,9 km/h
Norma del producto (principal)	EN ISO 20957-10: 2017
Destino	Bicicleta magnética para uso doméstico

## SEGURIDAD

**¡ATENCIÓN!** El aparato sólo puede utilizarse de acuerdo con su finalidad, es decir, para el entrenamiento de personas adultas. Cualquier otro uso del aparato puede ser peligroso. El fabricante no se hace responsable de los daños causados por el uso incorrecto del aparato.

- El aparato ha sido diseñado y construido sobre la base de los últimos conocimientos en materia de seguridad. Los elementos peligrosos que podrían suponer un riesgo de lesión han sido eliminados o relativamente protegidos.
- No se permiten las reparaciones y modificaciones por cuenta propia.
- Una vez cada uno o dos meses, compruebe que los tornillos, pernos y tuercas están bien apretados.
- Para garantizar la seguridad de forma duradera, revise y mantenga el equipo con regularidad (es decir, una vez al año) en un establecimiento comercial especializado.
- Cualquier modificación en el dispositivo que no esté descrita en este manual puede causar daños o poner en peligro directo la salud y la vida del usuario. Las modificaciones en el dispositivo solo pueden ser realizadas por el personal de servicio del fabricante o por personas capacitadas por este.
- Todos los dispositivos están sujetos a constantes innovaciones para garantizar una alta calidad. Por esta razón, el fabricante se reserva el derecho a realizar modificaciones técnicas.
- Dirija cualquier pregunta o duda relacionada con el equipo a un centro comercial especializado.

**¡ATENCIÓN!** Las personas que se encuentren cerca durante el uso del equipo deben ser advertidas de los posibles peligros. Tenga especial cuidado en presencia de niños.

**¡ATENCIÓN!** Antes de comenzar a hacer ejercicio, consulte a un médico

para asegurarse de que no tiene ninguna contraindicación médica para entrenar en el dispositivo. Basándose en la opinión de un especialista, puede desarrollar su plan de entrenamiento. Un programa mal elegido o el ejercicio excesivo pueden ser peligrosos para su salud y su vida.

**¡ADVERTENCIA!** Los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El agotamiento durante el ejercicio puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

**¡ATENCIÓN!** Siga estrictamente las instrucciones sobre cómo realizar el entrenamiento que se incluyen en este manual.

- Al elegir un lugar para entrenar, asegúrese de mantener distancias seguras de posibles obstáculos. No coloque el equipo cerca de vías de comunicación (carreteras, puertas, pasillos, etc.).
- Está prohibido utilizar el equipo cerca de la pared. La zona de seguridad es de 2000 mm y al menos tan ancha como el dispositivo.

**¡ATENCIÓN!** Durante el montaje del dispositivo, tenga cuidado y no permita que los niños estén cerca. Durante el montaje, se utilizan piezas pequeñas (tuercas, tornillos, etc.) que pueden ser tragadas por ellos.

## RIESGO RESIDUAL

- Si la protección contra caídas no se utiliza o se utiliza incorrectamente, existe un riesgo residual, es decir, una caída que provoca abrasiones cutáneas, hematomas, fracturas o, en el peor de los casos, la muerte.
- Existe un riesgo residual de sobrecarga involuntaria del usuario debido a un manejo incorrecto o una evaluación incorrecta, así como a una transmisión de datos incorrecta (debido a interferencias electromagnéticas, errores de software, etc.). Incluso la mejor protección de software y hardware no excluye un error de software o hardware y podría, en teoría, provocar una sobrecarga del usuario.
- El producto es un dispositivo eléctrico, por lo que no se puede descartar una descarga eléctrica, que podría provocar la muerte.
- No se puede descartar el riesgo residual de asfixia.
- El riesgo puede reducirse siguiendo la información de seguridad contenida en el manual de instrucciones.
- No se puede descartar que un uso involuntario o no autorizado provoque otros riesgos no considerados, y que el riesgo considerado haya sido evaluado incorrectamente.

En el análisis de riesgos, la evaluación se realizó sobre la base del "estado actual del dispositivo". De la evaluación y el control del producto se desprende que la probabilidad de que se produzca un riesgo inaceptable es muy baja. El dispositivo (su construcción, funcionamiento y aplicación) no causa, en condiciones normales, un riesgo injustificado para el usuario ni para terceros.

## SEÑALES DE MANIPULACIÓN EN LOS EMBALAJES DE TRANSPORTE



Este lado hacia arriba. No volcar.



Proteger de caídas.



Embalaje reciclable.



Residuos electrónicos. Es necesario entregar los equipos usados en un punto de reciclaje.



Cuidado, frágil.  
Posibilidad de daños. Tenga cuidado.



Proteger de la humedad.



Atención producto pesado.



Almacenar como máximo en 5 capas.



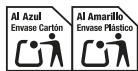
El producto contiene un manual de instrucciones.



No abrir con un cuchillo.



El embalaje está hecho de cartón y plástico. Por favor, clasifique los residuos de acuerdo con las normas locales.



El embalaje está hecho de cartón y plástico. Por favor, clasifique los residuos de acuerdo con las normas locales.



El embalaje está hecho de cartón.



El embalaje ha sido fabricado teniendo en cuenta la responsabilidad por el medio ambiente y el reciclaje. Por favor, clasifique los residuos de acuerdo con las normas locales.

## MANEJO

Antes de comenzar el entrenamiento, asegúrese de que el dispositivo ha sido montado correctamente.

- Antes de comenzar el primer entrenamiento, familiarícese con todas las funciones y posibilidades de ajuste del dispositivo.
- El dispositivo tiene elementos que pueden estar expuestos a la corrosión. Por esta razón, no se recomienda que permanezca en una habitación húmeda. También debe asegurarse de que el equipo (especialmente sus componentes internos y electrónicos) no esté expuesto al contacto con agua, bebidas, sudor, etc.
- El dispositivo está diseñado solo para entrenamiento por adultos y no es un juguete para niños. Si permite que los niños lo utilicen bajo su propia responsabilidad, instrúyalos sobre el uso correcto y supervísalos constantemente.
- El equipo no es adecuado para fines terapéuticos.
- Durante el funcionamiento del dispositivo, puede haber ruidos silenciosos durante el movimiento inercial de la masa del volante, que resultan del tipo de construcción. No tienen ninguna influencia en el funcionamiento del equipo.
- La emisión de ruido durante la carga es mayor que sin carga.
- Antes de comenzar cada entrenamiento, compruebe la correcta seguridad y las conexiones de tornillo y enchufe.
- Durante el entrenamiento en el dispositivo, recuerde usar calzado adecuado (zapatillas deportivas).

## MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

Realice el mantenimiento del dispositivo con regularidad. Realice las siguientes acciones al menos cada 20 horas de funcionamiento.

- Controle las partes móviles del dispositivo. Si no están suficientemente lubricadas, utilice grasa para rodamientos de bicicleta.
- Controle el estado de elementos como tornillos y tuercas. Asegúrese de que estén bien apretados.
- Después de cada entrenamiento, limpie el sudor del dispositivo. Preste atención a que el monitor no entre en contacto con agua o humedad.
- Para limpiar el dispositivo, utilice únicamente agua con jabón. No utilice productos de limpieza.
- Guarde el dispositivo en un lugar seco y cálido.
- No exponga el dispositivo a la luz solar.

## REEMPLAZO DE LA BATERÍA

La información poco visible en la pantalla del ordenador o su ausencia indican la necesidad de reemplazar la batería.

Retire la tapa de la batería y reemplace las viejas por dos nuevas. Colocándolas

en el compartimento de la batería, respete las marcas "+" y "-".

Si después de reiniciar la pantalla no funciona correctamente, retire las baterías durante unos minutos y luego vuelva a colocarlas.

**¡ATENCIÓN!** Las baterías usadas no están cubiertas por la garantía. Contienen sustancias nocivas (como cadmio, mercurio o plomo), por lo tanto, no las tire al contenedor de basura doméstico. Llévelas al punto de recogida de baterías usadas adecuado.

## MEDIO AMBIENTE

El dispositivo se entrega en un embalaje para protegerlo de posibles daños durante el transporte. Los embalajes son materias primas no procesadas y pueden reciclarse. Deseche estos materiales en los contenedores de colores apropiados destinados a la recogida selectiva.



Proteja el medio ambiente y no tire las baterías usadas a la basura doméstica. Entréguelas en el lugar de compra o llévelas a un punto de almacenamiento de materias primas secundarias.

Los aparatos eléctricos usados (incluidos el contador, la fuente de alimentación) son materias primas secundarias; no los tire a los contenedores de residuos domésticos, ya que pueden contener sustancias peligrosas para la salud y el medio ambiente. Le pedimos que ayude activamente a ahorrar gestión de los recursos naturales y la protección del medio ambiente natural entregando el aparato usado a un punto de almacenamiento de materias primas secundarias: aparatos eléctricos usados.

## MONTAJE

El montaje del dispositivo debe ser realizado cuidadosamente por un adulto. En caso de duda, pide ayuda a alguien con más experiencia en este campo.

- Antes de comenzar el montaje, asegúrate de que el conjunto con el dispositivo contenga todos los elementos de la lista de piezas y de que ningún elemento se haya dañado durante el transporte. En caso de falta de elementos o reservas, ponte en contacto con el vendedor.
- Familiarízate con los dibujos y explicaciones y realiza el montaje según el orden indicado en la instrucción de montaje.
- Ten cuidado durante el montaje. Al utilizar herramientas y elementos, existe riesgo de lesionarse.
- Recuerda mantener un entorno seguro. No dispongas las herramientas y los elementos de montaje de forma caótica. Recuerda que las láminas y bolsas de plástico representan un peligro de asfixia para los niños.
- Los elementos de montaje necesarios para realizar un paso determinado de la instrucción de montaje se han representado en los dibujos y explicaciones. Utiliza los elementos indicados en la instrucción de montaje.
- En las primeras fases del montaje, no aprietes las piezas hasta el final. Hazlo después de colocar todas y asegurarte de que están correctamente encajadas.
- El fabricante se reserva el derecho al montaje previo de algunos elementos.

## ESQUEMA DE MONTAJE (→ Ver página 2)

**¡ATENCIÓN!** Se prohíbe el uso de piezas procedentes de fuentes distintas al fabricante.

## LISTA DE PIEZAS

Nº	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Monitor	1
2	Soldadura del tubo de soporte	1
3	Tornillo	2
4	Tornillo M5*5	3

5	SopORTE para bidón	1
8	Soldadura del pasamanos	1
9	Tornillo M8*12	4
10	Arandela elástica D8	8
11	Arandela plana D8	4
12	Cubierta del pasamanos	1
13	Soldadura del tubo vertical	1
15	Perilla kólka de resorte en forma de L	2
16	Soldadura del bastidor principal	1
30	Tornillo M8*20*S6	4
31	Arandela doblada d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Soldadura del soporte inferior delantero	1
37	Soldadura del soporte inferior trasero	1
38	Soldadura del tubo del sillín	1
39	Tuerca	1
40	Arandela plana Φ10.5*Φ30*3	1
42	Soldadura del asiento de ajuste	1
43	Asiento	1
44(D/I)	Pedal	2
45	Tuerca	2
54	Tornillo ST4.2*12	2
A	Lave S13-14-15	1
B	Lave S5*30*80	1
C	Lave S17-19	1

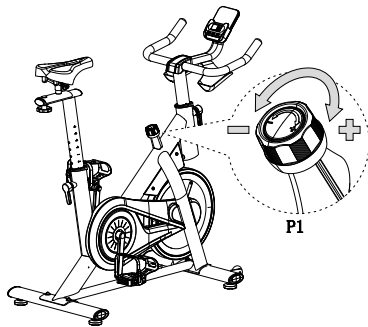
### INSTRUCCIONES DE MONTAJE (→ Ver página 2)

**¡ATENCIÓN!** Durante el montaje, siga los siguientes pasos y utilice las herramientas incluidas con el producto. Prepare suficiente espacio libre para el montaje del dispositivo. Debido al gran peso de algunos elementos, se recomienda el montaje entre dos personas.

### AJUSTES

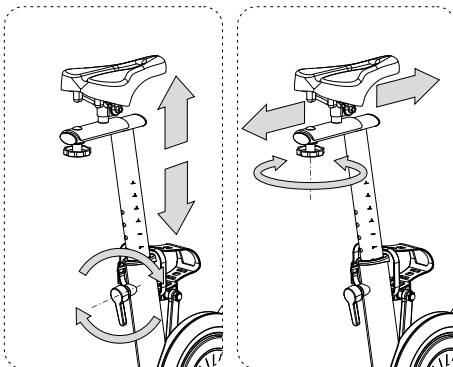
#### Ajuste de resistencia

Para aumentar la resistencia, gire la perilla de ajuste de resistencia en el sentido de las agujas del reloj. Para disminuir la resistencia, gire la perilla de ajuste de tensión en sentido contrario a las agujas del reloj.



#### Altura del sillín

Afloje la perilla del soporte del sillín, ajuste el sillín a la altura deseada y apriete la perilla. Asegúrese de que el sillín esté fijo. La altura correcta del sillín aumenta la eficiencia del ejercicio y reduce el riesgo de lesiones. Coloque los pedales en posición vertical (un pedal en la parte inferior, el otro en la parte superior). Suba a la bicicleta y coloque los pies en los pedales. Asegúrese de que la pierna colocada en el pedal inferior esté cómodamente colocada. Si está demasiado doblada, suba el sillín. Si no puede alcanzar el pedal, o su pierna está en hiperextensión, baje el sillín.



Ajuste de las correas de los pedales

A la parte interior del pedal, enganche la correa de goma con el lado de tres orificios. Enganche el otro extremo a uno de los orificios de ajuste, de modo que el pie quede fijo durante la conducción y pueda retirarse fácilmente. Realice esta operación para ambos pedales.

#### Nivelación del dispositivo

Nivele el dispositivo girando las tapas de nivelación ubicadas en la base trasera. Las tapas tienen forma de polígono, cada lado tiene una altura diferente, encuentre el lado correcto para que el dispositivo quede estable.

#### Parada de emergencia

Presione la perilla del freno completamente hacia abajo para activar la parada de emergencia.

#### MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA COMPUTADORA (MODELO) MRMS05-GRN

Antes de usar, retire la película protectora de la pantalla de la computadora.

#### AUTO ON/OFF

La computadora se encenderá cuando el volante se ponga en movimiento o se presione cualquier botón. La computadora se apagará automáticamente después de 4 minutos de inactividad.

#### OPIS POSZCZEGÓLNYCH PRZYCISKÓW

**MODE** - permite seleccionar un parámetro.

**SET** - sirve para establecer el valor de los parámetros.

**RESET** - sirve para restablecer inmediatamente el tiempo, la distancia y las calorías.

#### FUNCIONES (ESPECIFICACIÓN)

TIEMPO	Cuenta el tiempo total de ejercicio desde el inicio hasta el final.	00:00-99:59 min
VELOCIDAD	Muestra la velocidad actual.	0,0-99,9 km/h
DISTANCIA	Cuenta la distancia total desde el inicio hasta el final del ejercicio.	0,0-9999 km
CALORÍAS	Cuenta el número total de calorías quemadas desde el inicio hasta el final del ejercicio. (La medición es aproximada para comparar diferentes sesiones de ejercicio, no debe utilizarse para el tratamiento).	0,0-9999 kcal
DISTANCIA TOTAL (ODO)	Cuenta la distancia total desde la instalación de la batería.	0-9999 km
PULSO	Muestra el pulso actual. ¡ATENCIÓN! Medición del pulso solo para fines deportivos (se excluye el uso médico).	40-240 BPM

#### ESTABLECER VALORES PARA LA CUENTA REGRESIVA

- Presionando **MODE** establezca en el monitor el parámetro cuyo valor desea alcanzar durante el entrenamiento: tiempo, distancia, calorías, pulso.
- Presionando repetidamente el botón **SET**, establezca el valor apropiado. La cuenta regresiva comenzará cuando empiece a pedalear. Aparecerá una flecha hacia abajo en el monitor. El final de la cuenta regresiva o exceder el valor de pulso establecido señala un sonido.

#### RITMO CARDIACO

**¡ATENCIÓN!** La medición del pulso es solo para fines deportivos (se excluye el uso médico).

- Presione el botón **MODE** hasta que aparezca PULSE en la pantalla. Coloque ambas manos sobre los sensores de pulso en el manillar. Mientras se realiza la medición, la computadora mostrará un icono en forma de corazón. Después de 3 a 4 segundos, la computadora mostrará el pulso actual.

#### TRENAMIENTO Y FASES DE EJERCICIO

El uso del dispositivo le brindará muchos beneficios. Principalmente mejorará su condición física, fortalecerá sus músculos y, en combinación con una dieta adecuada, le permitirá quemar el exceso de grasa.

**1. CALENTAMIENTO**

Esta es una fase que mejora la circulación sanguínea en todo el cuerpo y prepara los músculos para un esfuerzo intenso. También reduce el riesgo de calambres y lesiones. Es recomendable realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Si siente dolor, deje de hacer ejercicio o reduzca el rango de movimiento.

**ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS INTERNOS DEL MUSLO**  
Siéntese en una superficie plana con las piernas dobladas y las rodillas apuntando hacia afuera. Junte las plantas de los pies y acérquelas lo más posible. Presione suavemente las rodillas hacia el suelo y mantenga esta posición durante 15 segundos.

**ESTIRAMIENTO DE MUSLOS**  
Siéntese en una superficie plana. Estire la pierna derecha y coloque la planta del pie izquierdo contra el muslo derecho. Estire la mano derecha hacia los dedos del pie derecho lo más lejos posible. Mantenga durante 15 segundos. Repita con la pierna izquierda.

**GIROS DE CABEZA**  
Mantenga la cabeza recta mirando hacia adelante. Sin mover los hombros, gírela a la derecha y enderécela, luego gírela a la izquierda y enderécela.

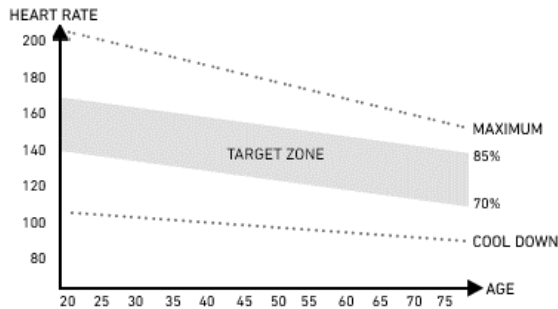
**ELEVACIÓN DE BRAZOS**  
Levante el brazo izquierdo lo más alto posible y mantenga durante unos segundos. Repita con el brazo derecho.

**ESTIRAMIENTO DE LOS TENDONES DE AQUILES**  
Párese frente a la pared, extienda la pierna izquierda hacia adelante y doble ligeramente la rodilla. Mantenga la derecha hacia atrás, recta, con el talón apoyado en el suelo. Mantenga ambos talones planos en el suelo y presione las caderas hacia la pared. Mantenga esta posición durante 30 segundos. Repita con la pierna derecha extendida. Recuerde no arquear la espalda durante el ejercicio.

**FLEXIONES**  
Párese con los pies juntos. Inclínese hacia adelante tratando de acercar el pecho a las rodillas lo más posible. Mantenga durante 15 segundos. Recuerde no doblar las rodillas.

**2. FASE DE EJERCICIO**

Esta es la fase adecuada del entrenamiento. Haga ejercicio a su propio ritmo para alcanzar un ritmo cardíaco adecuado para su edad como se muestra en el gráfico.



**3. FASE DE RELAJACIÓN**

Esta fase ayuda a calmar la circulación y relajar los músculos. Es una repetición de los ejercicios de calentamiento. Debe recordarse que no debe sobrecargar los músculos.

**POSIBLES DAÑOS Y TÉCNICAS DE REPARACIÓN**

**¡ATENCIÓN!** Abrir la carcasa del dispositivo sin contactar previamente con el servicio técnico del fabricante anula la garantía. En caso de sospecha de una avería que requiera la apertura de la carcasa, póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.

DESCRIPCIÓN DEL ERROR	POSIBLES CAUSAS	SOLUCIÓN
El dispositivo se balancea	El dispositivo se ha colocado sobre una superficie irregular. Hay un objeto debajo de la base del dispositivo que interfiere con el equilibrio.	Coloque el dispositivo sobre una superficie nivelada. Retire el objeto que desestabiliza.

	Las bases no se han montado correctamente.	Monte correctamente las bases del dispositivo.
El sillín o el manillar se tambalean	Los tornillos y perillas de la tija del sillín o del manillar no se han apretado.	Apriete los tornillos y la perilla de la tija del sillín o del manillar.
Ruido durante el uso	Elementos apretados incorrectamente.	Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
	Durante el funcionamiento del dispositivo, puede haber ruidos silenciosos cuando la masa del volante se mueve libremente, lo que resulta del tipo de construcción. No tienen ningún efecto sobre el funcionamiento del equipo. Los posibles ruidos audibles al pedalear en la dirección opuesta están condicionados técnicamente y no causan ninguna consecuencia negativa.	
Ruido y falta de suavidad en el funcionamiento	Rodamientos dañados.	Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
Falta de adecuado resistencia durante el entrenamiento	Cable conectado incorrectamente para la regulación de la resistencia.	Conecte el cable correctamente de acuerdo con las instrucciones de montaje.
	Correa de transmisión floja.	Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
	Aumentó la distancia entre el volante y los imanes.	Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
	El regulador de voltaje está dañado.	Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente del fabricante.

**GARANTÍA**

El vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de España por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta. La garantía del bien vendido no excluye, limita ni suspende los derechos del Comprador derivados de la Ley de derechos del consumidor.

**La tarjeta de garantía se encuentra en la última página.**

**CONDICIONES DE LA GARANTÍA**

- Las reclamaciones y la garantía cubren solo los defectos ocultos que surjan por culpa del fabricante.
- La garantía será respetada por la tienda o el servicio técnico después de que el cliente presente:
  - una tarjeta de garantía válida, legible y correctamente completada con el sello de venta y la firma del vendedor,
  - un comprobante de compra válido del equipo con la fecha de venta,
  - el bien reclamado o la pieza defectuosa.

En el caso de compra a distancia, la tarjeta de garantía es válida únicamente sobre la base del documento de compra (recibo / factura).
- La reclamación se tramitará en un plazo de hasta 14 días desde el momento en que el Cliente notifique el defecto.
- Los defectos de fábrica y los daños revelados durante el período de garantía se repararán de forma gratuita en un plazo no superior a 21 días a partir de la fecha de entrega del bien a la tienda o al servicio técnico.
- En caso de que sea necesario importar piezas, el período de reparación de la garantía puede extenderse por el tiempo necesario para importarlas, pero no más de 40 días.
- La garantía no cubre:
  - daños mecánicos y defectos causados por ellos,

- b. daños y defectos resultantes de un uso y almacenamiento inadecuados para el propósito previsto, montaje y mantenimiento inadecuados, daños y desgaste de elementos consumibles como:
  - c. cables, correas, elementos de goma, pedales, empuñaduras de espuma, ruedas, rodamientos, tapicería.
  - d. actividades relacionadas con el montaje, mantenimiento, que de acuerdo con el manual de instrucciones el usuario está obligado a realizar por su cuenta.
7. La garantía no se aplica en los siguientes casos:
- a. expiración del período de validez,
  - b. realización por parte del cliente de reparaciones y modificaciones independientes utilizando piezas no originales,
  - c. cuando el defecto surge de una instalación incorrecta o como resultado del incumplimiento de las normas de funcionamiento correcto descritas en el manual de instrucciones,
  - d. uso diferente al uso doméstico,
  - e. daños sufridos durante el transporte.
8. No se emitirán duplicados de la tarjeta de garantía.
9. Dentro de la garantía, el cliente tiene derecho a exigir los siguientes tipos de compensación proporcionada de forma gratuita:
- a. reparación del producto,
  - b. cambio del producto,
  - c. reducción del precio,
  - d. rescisión del contrato y reembolso completo de los costos incurridos.
10. Para presentar una reclamación, es necesario:
- a. Presentar el producto o la parte del mismo cubierta por la garantía.
  - b. Un comprobante de compra que especifique el nombre y la dirección del vendedor, la fecha y el lugar de compra, el tipo de producto o una tarjeta de garantía válida con el sello de la tienda.
  - c. En caso de que se entregue un producto sucio, el servicio técnico puede rechazar su aceptación o realizar la limpieza a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
11. En caso de que la reclamación sea aceptada positivamente, el equipo será reparado o reemplazado por uno nuevo, o se reembolsará el dinero al cliente. Los costos de transporte de la mercancía al cliente corren a cargo del servicio técnico del fabricante.
12. En caso de rechazo de la reclamación de garantía, el cliente recibirá una justificación detallada de la decisión tomada y, en un plazo de 14 días a partir de la comunicación de la decisión, el equipo será devuelto al cliente a su cargo.

**NL Gebruikershandleiding**

Beste gebruiker,  
Lees deze handleiding aandachtig door voordat u met de montage begint en het apparaat voor de eerste keer gebruikt. Deze handleiding bevat belangrijke informatie over de veiligheid van het gebruik en het onderhoud van het apparaat. Bewaar het zodat u de informatie over onderhoud kunt raadplegen of reserveonderdelen kunt bestellen.

**TECHNISCHE GEGEVENS**

Voeding	Computer werkt op 2xAAA koolstof-zink batterijen. Niet inbegrepen.
Gewicht	28,07 kg
Gebruikstemperatuur	0°C tot +40°C
Opslagtemperatuur	-10°C tot +60°C
Maximaal gebruikersgewicht	110 kg
Toepassingsklasse	Klasse H
Nauwkeurigheidsklasse	Klasse C
Snelheid	0,0-99,9 km/u
Productnorm (hoofd)	EN ISO 20957-10: 2017
Bestemming	Fiets magnetisch voor thuisgebruik

**VEILIGHEID**

**LET OP!** Het apparaat mag alleen worden gebruikt waarvoor het bedoeld is, namelijk om te trainen door volwassenen. Elk ander gebruik van het apparaat kan gevaarlijk zijn. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade die is veroorzaakt door oneigenlijk gebruik van het apparaat.

- Het apparaat is ontworpen en geconstrueerd op basis van de nieuwste kennis op het gebied van veiligheid. Gevaarlijke elementen die mogelijk een risico op letsel kunnen vormen, zijn geëlimineerd of relatief beschermd.
- Reparaties en wijzigingen op eigen initiatief zijn niet toegestaan.
- Controleer één of twee keer per maand of de schroeven, bouten en moeren goed vastzitten.
- Om de veiligheid permanent te waarborgen, dient u de apparatuur regelmatig (één keer per jaar) te controleren en te onderhouden in een gespecialiseerde winkel.
- Alle wijzigingen aan het apparaat die niet zijn beschreven in deze handleiding kunnen schade veroorzaken of een direct gevaar vormen voor de gezondheid en het leven van de gebruiker. Wijzigingen aan het apparaat mogen uitsluitend worden uitgevoerd door servicepersoneel van de fabrikant of personen die door hen zijn opgeleid.
- Alle apparaten zijn onderworpen aan voortdurende innovatie om een hoge kwaliteit te waarborgen. Om deze reden behoudt de fabrikant zich het recht voor om technische wijzigingen aan te brengen.

- Richt alle vragen of twijfels over de apparatuur aan een gespecialiseerde winkel.

**LET OP!** Personen in de buurt tijdens het gebruik van de apparatuur moeten worden gewaarschuwd voor mogelijke gevaren. Wees extra voorzichtig in de buurt van kinderen.

**LET OP!** Raadpleeg een arts voordat u met de training begint om er zeker van te zijn dat u geen gezondheidsbelemmeringen heeft om op het apparaat te trainen. Op basis van de mening van een specialist kunt u uw trainingsplan ontwikkelen. Een onjuist gekozen programma of overmatige training kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid en leven.

**WAARSCHUWING! Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overbelasting tijdens het sporten kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich zwak voelt, stop dan onmiddellijk met sporten.**

**LET OP!** Neem absoluut de opmerkingen over het uitvoeren van de training in deze handleiding in acht.

- Zorg er bij het kiezen van een plaats om te trainen voor dat u voldoende afstand houdt van mogelijke obstakels. Plaats de apparatuur niet in de buurt van verkeersroutes (wegen, poorten, doorgangen, enz.).
- Het is verboden de apparatuur in de buurt te gebruiken van een muur. De veiligheidszone is 2000 mm en minstens zo breed als het apparaat.

**LET OP!** Wees voorzichtig tijdens de montage van het apparaat en laat geen kinderen in de buurt komen. Tijdens de montage worden kleine onderdelen gebruikt (moeren, schroeven, enz.) die kunnen worden ingeslikt.

**REST RISICO**

- In een situatie waarin de valbeveiliging niet wordt gebruikt of verkeerd wordt gebruikt, is er een rest risico, d.w.z. een val van een persoon die schaafwonden, blauwe plekken, fracturen of, in het ergste geval, de dood veroorzaakt.
- Er is een rest risico van onbedoelde overbelasting van de gebruiker als gevolg van onjuiste bediening of verkeerde beoordeling, evenals onjuiste gegevensoverdracht (vanwege elektromagnetische interferentie, softwarefout, enz.). Zelfs de beste software- en hardwarebeveiliging sluit een software- of hardwarefout niet uit en kan in theorie leiden tot overbelasting van de gebruiker.
- Het product is een elektrisch apparaat, dus elektrische schokken die tot de dood kunnen leiden, kunnen niet worden uitgesloten.
- Het rest risico op verstikking kan niet worden uitgesloten.
- Het risico kan worden beperkt door de informatie te volgen over veiligheid in de gebruiksaanwijzing.

- Het is niet uitgesloten dat onbedoeld of ongeoorloofd gebruik andere, niet-geïdentificeerde risico's met zich meebrengt, en dat geïdentificeerde risico's verkeerd zijn ingeschat.



In de risicoanalyse werd de beoordeling gebaseerd op de "huidige staat van het apparaat". Uit de uitgevoerde beoordeling en controle van het product blijkt dat de kans op onaanvaardbare risico's zeer klein is. Het apparaat (zijn constructie, werking en toepassing) veroorzaakt - onder normale omstandigheden - geen onnodige risico's voor de gebruiker of derden.


#### MANIPULATIE MARKERINGEN OP TRANSPORTVERPAKKINGEN


-  Deze kant boven. Niet kantelen.
-  Beschermen tegen vallen.
-  Geschikt voor recycling.
-  Elektrisch afval. Het is noodzakelijk om afgedankte apparatuur naar een recyclingpunt te brengen.
-  Voorzichtig, breekbaar. Mogelijkheid tot schade. Wees voorzichtig.
-  Beschermen tegen vocht.
-  Let op, zwaar product.
-  Opslaan maximaal in 5 lagen.
-  Het product bevat een handleiding.



De verpakking is gemaakt van karton en plastic. Gelieve afval te scheiden volgens de lokale voorschriften.

  De verpakking is gemaakt van karton en plastic. Gelieve afval te scheiden volgens de lokale voorschriften.

 De verpakking is gemaakt van karton.

 De verpakking is geproduceerd met inachtneming van de verantwoordelijkheid voor het milieu en recycling. Gelieve afval te scheiden volgens de lokale voorschriften.

#### GEBRUIK

Zorg ervoor dat het apparaat correct is gemonteerd voordat u met de training begint.

- Maak uzelf vertrouwd met alle functies en instelmogelijkheden van het apparaat voordat u met de eerste training begint.
- Het apparaat heeft onderdelen die kunnen worden blootgesteld aan corrosie. Daarom wordt het niet aanbevolen om het achter te laten in een vochtige ruimte. Zorg er ook voor dat de apparatuur (vooral de interne en elektronische componenten) niet wordt blootgesteld aan contact met water, dranken, zweet, enz.
- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor training door volwassenen en is absoluut geen speelgoed voor kinderen. Als u kinderen op eigen risico toestaat het te gebruiken, instrueer ze dan absoluut over correct gebruik en houd constant toezicht.
- De apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Tijdens het gebruik van het apparaat kan er een zacht geruis optreden bij de vrije beweging van het vliegwiel, wat te wijten

is aan het type constructie. Deze hebben geen invloed op de werking van de apparatuur.

- De geluidsemisatie tijdens belasting is hoger dan zonder belasting.
- Controleer vóór elke training de correctheid van de beveiligingen en de schroef- en stekkerverbindingen.
- Vergeet tijdens de training op het apparaat niet de juiste schoenen (sportschoenen).

#### ONDERHOUD VAN DE APPARATUUR

Voer regelmatig onderhoud uit aan het apparaat. Voer de volgende handelingen minstens elke 20 uur gebruik uit.

- Controleer de bewegende delen van het apparaat. Als ze niet voldoende gesmeerd zijn, gebruik dan lagervet voor fietsen.
- Controleer de staat van onderdelen zoals schroeven en moeren. Zorg ervoor dat ze goed vastgedraaid zijn.
- Veeg na elke training het zweet van het apparaat. Let op dat de monitor niet in contact komt met water of vocht.
- Gebruik alleen water om het apparaat schoon te maken met zeep. Gebruik geen schoonmaakmiddelen.
- Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht.

#### BATTERIJEN VERVANGEN

Slecht zichtbare informatie op het computerscherm of het ontbreken ervan betekent dat de batterijen moeten worden vervangen.

Verwijder het batterijklepje en vervang de oude batterijen door twee nieuwe. Plaats ze

in het batterijcompartiment en volg de markeringen "+" en "-".

Als het display na het opnieuw opstarten niet correct werkt, verwijder dan de batterijen enkele minuten en plaats ze vervolgens terug.

**LET OP!** Versleten batterijen vallen niet onder de garantie. Ze bevatten schadelijke stoffen (zoals cadmium, kwik of lood), dus gooi ze niet in de huisvuilcontainer. Breng ze naar een geschikt inzamelpunt voor gebruikte batterijen.

#### MILIEU

Het apparaat wordt geleverd in een verpakking om het te beschermen tegen mogelijke schade tijdens het transport. Verpakkingen zijn onbewerkte grondstoffen en kunnen worden gerecycled. Gooi deze materialen in de juiste gekleurde containers voor gescheiden inzameling.



Bescherm het milieu en gooi gebruikte batterijen niet bij het huisvuil. Lever ze in op de plaats van aankoop of breng ze naar een speciaal inzamelpunt voor secundaire grondstoffen.

Afgedankte elektrische apparaten (inclusief de teller, voeding) zijn secundaire grondstoffen - gooi ze niet in

containers voor huishoudelijk afval, omdat ze stoffen kunnen bevatten die gevaarlijk zijn voor de gezondheid en het milieu. Wij vragen om actieve hulp bij zuinig beheer van natuurlijke hulpbronnen en bescherming van het natuurlijke milieu door het afgedankte apparaat in te leveren bij een inzamelpunt voor secundaire grondstoffen - afgedankte elektrische apparaten.

#### MONTAGE

De montage van het apparaat moet zorgvuldig worden uitgevoerd door een volwassene. Vraag bij twijfel iemand om hulp met meer ervaring op dit gebied.

- Controleer voordat u met de montage begint of de set met het apparaat alle elementen van de onderdelenlijst bevat en of er onderdelen beschadigd zijn tijdens het transport. Neem bij ontbrekende onderdelen of klachten contact op met de verkoper.
- Bekijk de tekeningen en uitleg en voer de montage uit volgens de volgorde in de montagehandleiding.
- Wees voorzichtig tijdens de montage. Tijdens het gebruik van gereedschap en elementen bestaat het risico op letsel.
- Vergeet niet om een veilige omgeving te behouden. Leg gereedschap en montageonderdelen niet chaotisch neer. Denk eraan dat folies en plastic zakken een verstikkingsgevaar vormen voor kinderen.
- De montageonderdelen die nodig zijn om een bepaalde stap uit te voeren van de montagehandleiding zijn weergegeven in de tekeningen en uitleg. Gebruik de elementen die zijn aangegeven in de montagehandleiding.
- Draai de onderdelen in de eerste fasen van de montage niet helemaal vast. Doe dit pas nadat u alle onderdelen hebt geplaatst en zeker weet dat ze correct zijn geplaatst.
- De fabrikant behoudt zich het recht voor om bepaalde onderdelen vooraf te monteren.

## MONTAGE SCHEMA (→ Zie pagina 2)

**LET OP!** Het is verboden onderdelen te gebruiken die afkomstig zijn van andere bronnen dan de fabrikant.

### ONDERDELENLIJST

NR.	OMSCHRIJVING	AANTAL
1	Monitor	1
2	Lassen van steunbuis	1
3	Schroef	2
4	Schroef M5*5	3
5	Bidonhouder	1
8	Leuning lassen	1
9	Bout M8*12	4
10	Veerring D8	8
11	Platte ring D8	4
12	Leuningdeksel	1
13	Staande buis lassen	1
15	Knop kólveerknop in L-vorm	2
16	Hoofdframe lassen	1
30	Śruba M8*20*S6	4
31	Gebogen ring d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Lassen voorste onderste steun	1
37	Lassen achterste onderste steuny	1
38	Zadelbuis lassen	1
39	Moer	1
40	Platte ring φ10.5*φ30*3	1
42	Lassen van de verstelbare zitting	1
43	Zitting	1
44(R/L)	Pedaal	2
45	Moer	2
54	Schroef ST4.2*12	2
A	Sleutel S13-14-15	1
B	Sleutel S5*30*80	1
C	Sleutel S17-19	1

### MONTAGEHANDLEIDING (→ Zie pagina 2)

**LET OP!** Volg tijdens de montage de onderstaande stappen en gebruik het meegeleverde gereedschap.

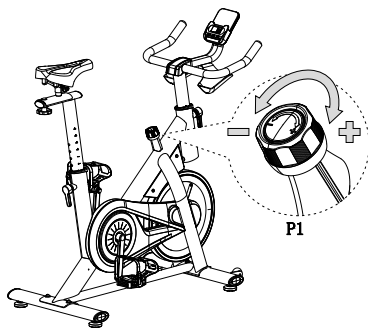
Zorg voor voldoende vrije ruimte voor de montage van het apparaat. Vanwege het hoge gewicht van sommige onderdelen wordt montage door twee personen aanbevolen.

### INSTELLINGEN

#### Weerstandsregeling

Om de weerstand te verhogen, draait u de weerstandsknop met de klok mee.

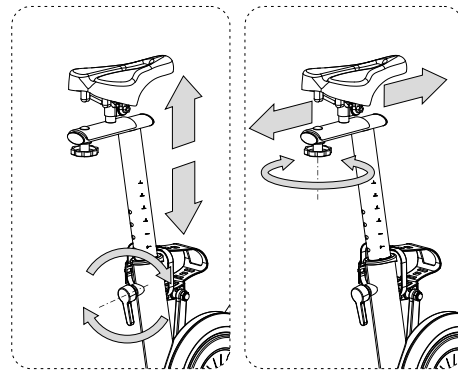
Om de weerstand te verminderen, draait u de spanningsregelaar tegen de klok in.



#### Zadelhoogte

Draai de knop van de zadelpen los, stel het zadel op de gewenste hoogte in en draai de knop vast. Zorg ervoor dat het zadel stabiel is. De juiste zadelhoogte verhoogt de effectiviteit van de oefeningen en vermindert het risico op blessures.

Zet de pedalen in een verticale positie (één pedaal onderaan, de andere bovenaan). Ga op de fiets zitten en plaats uw voeten op de pedalen. Zorg ervoor dat het been op het onderste pedaal comfortabel is geplaatst. Als het te gebogen is, verhoog dan het zadel. Als u het pedaal niet kunt bereiken, of uw been is overstrekt, verlaag dan het zadel.



#### Verstelling van de pedaalbanden

Bevestig de rubberen band met de kant met drie gaten aan de binnenkant van het pedaal. Bevestig het andere uiteinde aan een van de verstellgaten, zodat de voet stabiel is tijdens het rijden en gemakkelijk kan worden verwijderd. Voer deze handeling uit voor beide pedalen.

#### Het apparaat waterpas zetten

Zet het apparaat waterpas door de stelvoeten aan de achterkant te draaien. De stelvoeten hebben de vorm van een veelhoek, elke zijde heeft een andere hoogte, zoek de juiste zijde zodat het apparaat stabiel staat.

#### Noodstop

Druk de remknop helemaal naar beneden om de noodstop te activeren.

### HANDLEIDING COMPUTER

#### COMPUTER (MODEL) MRMS05-GRN

Verwijder voor gebruik de beschermfolie van het computerscherm.

#### AUTO AAN/UIT

De computer gaat aan wanneer het vliegwiel in beweging wordt gebracht of wanneer een willekeurige knop wordt ingedrukt. De computer schakelt automatisch uit na 4 minuten inactiviteit.

### BESCHRIJVING VAN DE AFZONDERLIJKE KNOPPEN

**MODE** - maakt het mogelijk om een parameter te selecteren.

**SET** - wordt gebruikt om de parameterwaarden in te stellen.

**RESET** - wordt gebruikt om de tijd, afstand en calorieën onmiddellijk te resetten.

### FUNCTIES (SPECIFICATIE)

TIJD	Berekent de totale trainingstijd van begin tot eind.	00:00-99:59 min
SNELHEID	Geeft de huidige snelheid weer.	0,0-99,9 km/u
AFSTAND	Berekent de totale afstand van begin tot eind van de training.	0,0-9999 km
CALORIEËN	Berekent het totale aantal verbrande calorieën van begin tot eind van de training. (De meting is een schatting om verschillende trainingssessies te vergelijken en mag niet worden gebruikt voor medische behandelingen).	0,0-9999 kcal
TOTALE AFSTAND (ODO)	Berekent de totale afstand sinds de batterij is geïnstalleerd.	0-9999 km
HARSLAG	Geeft de huidige hartslag weer. <b>LET OP!</b> Hartslagmeting alleen voor sportieve doeleinden (medisch gebruik is uitgesloten).	40-240 BPM

### WAARDE INSTELLEN OM AF TE TELLEN

- Door op **MODE** te drukken, stelt u op de monitor de parameter in die u tijdens de training wilt bereiken: tijd, afstand, aantal calorieën, hartslag.
- Door herhaaldelijk op de knop **SET** te drukken, stelt u de juiste waarde in.  
Het aftellen begint zodra u begint met trappen. Er verschijnt een pijl omlaag op de monitor.

Het einde van het aftellen, of het overschrijden van de ingestelde hartslag, wordt aangegeven door een geluid.

#### PULSE RATE

**LET OP!** Hartslagmeting alleen voor sportieve doeleinden (medische toepassing is uitgesloten).

- Druk op de knop **MODE** totdat PULSE op het scherm verschijnt. Plaats beide handen op de hartslagsensoren op het stuur. Tijdens de meting toont de computer een hartvormig icoon. Na 3 tot 4 seconden geeft de computer de actuele hartslag weer.

#### TRAINING EN OEFENFASEN

Het gebruik van het apparaat levert je vele voordelen op. Het verbetert vooral je conditie, versterkt je spieren, en in combinatie met een geschikt dieet helpt het overtollig vet te verbranden.

##### 1. WARM-UP

Dit is een fase die de bloedcirculatie in het hele lichaam verbetert en de spieren voorbereidt op verhoogde inspanning. Het vermindert ook het risico op het ontstaan van krampen en het oplopen van blessures. Het is aan te raden om een aantal stretchingoefeningen te doen zoals hieronder weergegeven.

Als je pijn voelt, stop dan met de oefening of verminder de bewegingsuitslag.

##### REKKEN VAN DE BINNENKANT VAN DE DIJEN

Ga op een vlakke ondergrond zitten met gebogen benen en de knieën naar buiten gericht. Breng de voetzolen samen en breng ze zo dicht mogelijk bij elkaar. Druk de knieën voorzichtig naar de grond en houd deze positie 15 seconden vast.

##### REKKEN VAN DE DIJEN

Ga op een vlakke ondergrond zitten. Strek het rechterbeen en plaats de voetool van de linkervoet tegen de rechterdij. Strek de rechterarm zo ver mogelijk in de richting van de tenen van het rechterbeen. Houd 15 seconden vast. Herhaal met het linkerbeen.

##### HOOFDRAAIINGEN

Houd je hoofd recht en kijk recht vooruit. Draai je hoofd naar rechts en strek het, en draai het dan naar links en strek het, zonder je schouders te bewegen.

##### ARMHEFFINGEN

Hef je linkerarm zo hoog mogelijk op en houd dit enkele seconden vast. Herhaal dit met je rechterarm.

##### REKKEN VAN DE ACHILLESPEZEN

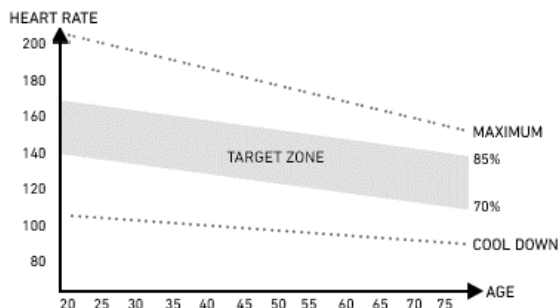
Ga met je gezicht naar de muur staan, schuif je linkerbeen naar voren en buig het licht in de knie. Houd je rechterbeen achter je – gestrekt, met de hiel plat op de grond. Houd beide hielen plat op de grond en druk je heupen richting de muur. Houd deze positie 30 seconden vast. Herhaal dit met je rechterbeen naar voren geschoven. Denk eraan om je rug niet te buigen tijdens de oefening.

##### VOOROVERBUIGINGEN

Ga staan met je voeten tegen elkaar. Buig voorover en probeer je borst zo dicht mogelijk bij je knieën te brengen. Houd 15 seconden vast. Denk eraan om je knieën niet te buigen.

##### 2. OEFENFASE

Dit is de eigenlijke trainingsfase. Oefen in je eigen tempo om een hartslag te bereiken die past bij je leeftijd, zoals weergegeven in de grafiek.



##### 3. ONTSPANNINGSFASE

Deze fase helpt de bloedsomloop te kalmeren en de spieren te ontspannen. Het is een herhaling van de warming-up oefeningen. Het is belangrijk om te onthouden dat, om de spieren niet te overbelasten.

#### MOGELIJKE SCHADE EN REPARATIETECHNIKEN

**LET OP!** Het openen van de behuizing van het apparaat zonder vooraf contact op te nemen met de service van de fabrikant leidt tot verlies van garantie.

Neem in geval van een vermoeden van een storing die het openen van de behuizing vereist contact op met de service van de fabrikant.

FOOTBESCHRIJVING	MOGELIJKE OORZAKEN	OPLOSSING
Het apparaat wiebelt	Het apparaat is op een oneffen oppervlak geplaatst. Er bevindt zich een voorwerp onder de basis van het apparaat dat het evenwicht verstoort.	Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Verwijder het voorwerp dat het evenwicht verstoort.
	De basis is niet correct gemonteerd.	Monteer de basis van het apparaat correct.
Het zadel of stuur wiebelt	De bouten en knoppen van de zadelpen of het stuur zijn niet vastgedraaid.	Draai de bouten en knop van de zadelpen of het stuur vast.
Geluid tijdens gebruik	Onderdelen zijn niet goed vastgedraaid.	Neem contact op met de service van de fabrikant.
	Tijdens het gebruik van het apparaat kan er een zacht geruis optreden bij de inertiebeweging van het vlieg wiel, wat te wijten is aan het type constructie. Dit heeft geen invloed op de werking van het apparaat. Potentiële geluiden die hoorbaar zijn bij het achteruit trappen zijn technisch bepaald en veroorzaken geen negatieve gevolgen.	
Lawaai en gebrek aan soepele werking	Beschadigde lagers.	Neem contact op met de service van de fabrikant.
Gebrek aan adequate weerstand tijdens de training	De kabel voor de weerstandsregeling is niet correct aangesloten.	Sluit de kabel correct aan volgens de montagehandleiding.
	Losse aandrijfriem.	Neem contact op met de service van de fabrikant.
	De afstand tussen het vlieg wiel en de magneten is groter geworden.	Neem contact op met de service van de fabrikant.
	De spanningsregelaar is beschadigd.	Neem contact op met de klantenservice van de fabrikant.

#### GARANTIE

De verkoper geeft namens de garant een garantie in de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van verkoop. De garantie op de verkochte goederen sluit de rechten van de koper die voortvloeien uit de Wet Consumentenrechten niet uit, beperkt of schort deze niet op.

**Het garantiebewijs bevindt zich op de laatste pagina.**

#### GARANTIEVOORWAARDEN

- Alleen verborgen gebreken die te wijten zijn aan de fabrikant vallen onder klachten en garantie.
- De garantie wordt door de winkel of service gerespecteerd na overlegging door de klant van:
  - een geldig, leesbaar en correct ingevuld garantiebewijs met verkoopstempel en handtekening van de verkoper,
  - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de verkoopdatum,
  - de geclaimde goederen of het defecte onderdeel.

- In geval van aankoop op afstand is het garantiebewijs alleen geldig op basis van het aankoopbewijs (bon / factuur).
3. De klacht wordt binnen 14 dagen na de melding van het defect door de Klant behandeld.
  4. Fabrieksfouten en schade die tijdens de garantieperiode aan het licht komen, worden kosteloos gerepareerd binnen een termijn van maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de winkel of service.
  5. Indien het noodzakelijk is om onderdelen te importeren, kan de periode voor het uitvoeren van de garantiereparatie worden verlengd met de tijd die nodig is om deze te importeren, maar niet langer dan 40 dagen.
  6. De garantie dekt niet:
    - a. mechanische schade en de daaruit voortvloeiende gebreken,
    - b. schade en gebreken als gevolg van oneigenlijk gebruik en opslag, onjuiste montage en onderhoud,
    - c. schade en slijtage van verbruiksartikelen zoals: kabels, riemen, rubberen elementen, pedalen, schuimhandvatten, wielen, lagers, bekleding.
    - d. activiteiten met betrekking tot montage, onderhoud, die de gebruiker volgens de gebruiksaanwijzing zelf dient uit te voeren.
  7. De garantie is niet van toepassing in de volgende gevallen:
    - a. verloop van de geldigheidsduur,
    - b. het uitvoeren van zelfstandige reparaties en wijzigingen door de klant met behulp van niet-originele onderdelen,
    - c. wanneer het defect het gevolg is van een onjuiste installatie of als gevolg van het niet naleven van de regels voor correct gebruik die in de gebruiksaanwijzing worden beschreven,
    - d. ander gebruik dan huishoudelijk gebruik,
    - e. schade ontstaan tijdens transport.
  8. Er worden geen duplicaat garantiebewijzen afgegeven.
  9. In het kader van de garantie heeft de klant het recht om de volgende soorten kosteloze schadeloosstelling te eisen:
    - a. naprawy produktu,
    - b. productvervanging,
    - c. prijsverlaging,
    - d. ontbinding van de overeenkomst en volledige terugbetaling van de gemaakte kosten.
  10. Om een klacht in te dienen, dient u:
    - a. Het product of een onderdeel ervan waarop de garantie betrekking heeft, te tonen.
    - b. Een aankoopbewijs met de naam en het adres van de verkoper, de datum en plaats van aankoop, het type product of een geldige garantiekaart met een winkelstempel.
    - c. Als een vervuild product wordt geleverd, kan de service weigeren het te accepteren of, op kosten van de klant en met zijn schriftelijke toestemming, het reinigen.
  11. In geval van een positieve beoordeling van de klacht, zal het apparaat worden gerepareerd of vervangen door een nieuw apparaat, of zal de klant zijn geld terugkrijgen. De transportkosten van de goederen naar de klant zijn voor rekening van de service van de fabrikant.
  12. In geval van afwijzing van de garantieclaim ontvangt de klant een gedetailleerde uitleg van de genomen beslissing, en binnen 14 dagen na de datum van de beslissing wordt de apparatuur op zijn kosten naar de klant teruggestuurd.

**PT Manual de Utilização**

Utilizador,  
 Leia as seguintes instruções antes de iniciar a montagem e da primeira utilização do aparelho. Estas instruções contêm informações importantes sobre a segurança de utilização e manutenção do equipamento. Guarde-as para poder consultar informações sobre a manutenção ou encomendar peças sobressalentes.

**DADOS TÉCNICOS**

Alimentação	Computador alimentado por 2×AAA pilhas de carbono-zinco. Não incluídas.
Peso	28,07 kg
Temperatura de utilização	0°C a +40°C
Temperatura de armazenamento	-10°C a +60°C
Peso máximo do utilizador	110 kg
Classe de aplicação	Classe H
Classe de precisão	Classe C
Velocidade	0,0-99,9 km/h
Norma do produto (principal)	EN ISO 20957-10: 2017
Finalidade	Bicicleta magnética para uso doméstico

**SEGURANÇA**

**ATENÇÃO!** O aparelho só pode ser utilizado de acordo com a sua finalidade, ou seja, para treino por adultos. Qualquer outra utilização do aparelho pode ser perigosa. O fabricante não pode ser responsabilizado por danos causados pela utilização indevida do aparelho.

- O aparelho foi projetado e construído com base nos mais recentes conhecimentos em matéria de segurança. Os elementos perigosos que possam potencialmente representar um risco de lesões foram eliminados ou relativamente protegidos.
- Não são permitidas reparações e alterações por conta própria.
- Verifique a correta aperto dos parafusos, cavilhas e porcas uma vez por mês ou de dois em dois meses.

- Para garantir a segurança de forma permanente, verifique e conserve regularmente (ou seja, uma vez por ano) o equipamento num estabelecimento comercial especializado.
- Qualquer modificação no dispositivo que não esteja descrita neste manual pode causar danos ou representar uma ameaça direta à saúde e à vida do usuário. As modificações no dispositivo devem ser realizadas exclusivamente por técnicos autorizados pelo fabricante ou por pessoas devidamente treinadas por eles.
- Todos os dispositivos estão sujeitos a inovações constantes para garantir alta qualidade. Por esse motivo, o fabricante reserva-se o direito de realizar alterações técnicas.
- Qualquer dúvida ou questão relacionada ao equipamento deve ser encaminhada a uma loja especializada.

**ATENÇÃO!** As pessoas que estiverem próximas durante o uso do equipamento devem ser alertadas sobre possíveis riscos. Tome cuidado especial na presença de crianças.

**ATENÇÃO!** Antes de iniciar os exercícios, consulte um médico para verificar se você possui alguma contraindicação à prática de atividades físicas com o equipamento. Com base na opinião do especialista, você poderá elaborar seu plano de treino. Um programa inadequado ou esforço excessivo pode representar risco à sua saúde e vida.

**AVISO!** Os sistemas de monitoramento da frequência cardíaca podem ser imprecisos. O esforço excessivo durante os exercícios pode causar ferimentos graves ou morte. Se você sentir fraqueza, pare imediatamente de se exercitar.

**ATENÇÃO!** Siga rigorosamente as instruções de treinamento contidas neste manual.

- Ao escolher o local de treino, certifique-se de manter distância segura de possíveis obstáculos. Não posicione o equipamento próximo a vias de passagem (ruas, portões, corredores etc.).
- É proibido utilizar o equipamento próximo a paredes. A zona de segurança deve ter 2000 mm e ser no mínimo da largura do dispositivo.

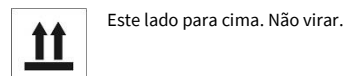
**ATENÇÃO!** Durante a montagem do equipamento, proceda com cuidado e mantenha as crianças afastadas. Durante a montagem são utilizadas peças pequenas (porcas, parafusos etc.) que podem ser engolidas por crianças.

**RISCO RESIDUAL**

Caso a proteção contra quedas não seja instalada ou seja instalada incorretamente, existe um risco residual de queda, que pode causar escoriações, hematomas, fraturas ou, no pior dos casos, morte.

- Existe risco residual de sobrecarga involuntária do usuário causada por operação incorreta, avaliação inadequada ou erro na transmissão de dados (devido a interferência eletromagnética, erro de software etc.). Nem mesmo os melhores sistemas de proteção de hardware e software podem excluir totalmente falhas, que teoricamente podem causar sobrecarga no usuário.
- O produto é um dispositivo elétrico, portanto, não se pode excluir o risco de choque elétrico, que pode ser fatal.
- O risco de asfixia também não pode ser totalmente excluído.
- Os riscos podem ser minimizados seguindo as instruções de segurança contidas no manual do usuário.
- Não se pode excluir que o uso indevido ou não autorizado gere outros riscos não previstos, e que os riscos previstos tenham sido mal avaliados. A análise de risco foi feita com base no "estado atual do dispositivo". Com base na avaliação e inspeção realizadas, conclui-se que a probabilidade de ocorrência de risco inaceitável é muito baixa. O dispositivo (sua construção, funcionamento e aplicação) não representa, em condições normais, um risco injustificado ao usuário ou a terceiros.

#### SÍMBOLOS DE MANUSEIO NAS EMBALAGENS DE TRANSPORTE



Este lado para cima. Não virar.



Proteger contra quedas.



Embalagem reciclável.



Resíduos eletrônicos. A devolução do equipamento usado em ponto de reciclagem é obrigatória.



Cuidado, frágil.  
Risco de dano. Manusear com cuidado.



Proteger contra umidade.



Atenção: produto pesado.



Armazenar no máximo em 5 camadas.



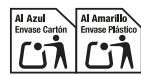
O produto inclui um manual de instruções.



Não abrir com uma faca.



A embalagem é feita de cartão e plástico. Por favor, separe o lixo de acordo com os regulamentos locais.



A embalagem é feita de cartão e plástico. Por favor, separe o lixo de acordo com os regulamentos locais.



A embalagem é feita de cartão.



A embalagem foi produzida tendo em conta a responsabilidade ambiental e a reciclagem. Por favor, separe o lixo de acordo com os regulamentos locais.

#### UTILIZAÇÃO

Antes de iniciar o treino, certifique-se de que o dispositivo foi montado corretamente.

- Antes de iniciar o primeiro treino, familiarize-se com todas as funções e opções de ajuste do dispositivo.
- O dispositivo possui elementos que podem estar expostos à corrosão. Por este motivo, não é recomendado que permaneça

em uma sala húmida. Também deve-se ter cuidado para que o equipamento (especialmente as suas peças internas e eletrônicas) não seja exposto ao contacto com água, bebidas, suor, etc.

- O dispositivo destina-se apenas ao treino por adultos e não é, de forma alguma, um brinquedo para crianças. Se permitir que as crianças o utilizem por sua conta e risco, instrua-as sobre a utilização correta e supervise-as constantemente.
- O equipamento não se destina a fins terapêuticos.
- Durante o funcionamento do dispositivo, pode haver ruídos silenciosos durante o movimento inercial da massa do volante, que resultam do tipo de construção. Estes não têm qualquer influência no funcionamento do equipamento.
- A emissão de ruído sob carga é maior do que sem carga.
- Antes de iniciar cada treino, verifique se as proteções e as conexões aparafusadas e de encaixe estão corretas.
- Ao treinar no dispositivo, lembre-se de usar calçado adequado (sapatos desportivos).

#### MANUTENÇÃO DO EQUIPAMENTO

Faça a manutenção do dispositivo regularmente. Realize as seguintes atividades pelo menos a cada 20 horas de operação.

- Verifique as partes móveis do dispositivo. Se não estiverem suficientemente lubrificadas, use graxa para rolamentos de bicicleta.
- Verifique o estado de elementos como parafusos e porcas. Certifique-se de que estejam bem apertados.
- Após cada treino, limpe o suor do dispositivo. Preste atenção para que o monitor não entre em contacto com água ou humidade.
- Para limpar o dispositivo, use apenas água e sabão. Não use produtos de limpeza.
- Guarde o dispositivo em um local seco e quente.
- Não exponha o dispositivo à luz solar.

#### SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA

Informações pouco visíveis no ecrã do computador ou a sua ausência indicam a necessidade de substituir as baterias.

Remova a tampa da bateria e substitua as antigas por duas novas. Ao colocá-las

no compartimento da bateria, siga as marcações "+" e "-".

Se o ecrã não funcionar corretamente após reiniciar, remova as baterias por alguns minutos e, em seguida, coloque-as novamente.

**ATENÇÃO!** As baterias gastas não estão cobertas pela garantia. Contêm substâncias nocivas (como cádmio, mercúrio ou chumbo), por isso não as deite no contentor do lixo doméstico. Leve-as a um ponto de recolha de baterias usadas.

#### AMBIENTE

O dispositivo é fornecido numa embalagem para o proteger contra possíveis danos durante o transporte. As embalagens são matérias-primas não processadas e podem ser recicladas. Descarte estes materiais nos recipientes coloridos apropriados destinados à recolha seletiva.



Proteja o ambiente e não deite as pilhas usadas no lixo doméstico. Devolva-as no local de compra ou entregue-as num ponto de recolha separado de matérias-primas secundárias.

Os aparelhos eletrônicos usados (incluindo o contador, a fonte de alimentação) são matérias-primas secundárias - não os deite nos contentores de lixo doméstico, pois podem conter substâncias perigosas para a saúde e para o ambiente. Pedimos a sua ajuda ativa na poupança na gestão de recursos naturais e na proteção do ambiente natural, entregando o equipamento usado num ponto de recolha de matérias-primas secundárias - equipamento elétrico usado.

#### MONTAGEM

A montagem do dispositivo deve ser realizada cuidadosamente por um adulto. Em caso de dúvida, peça ajuda a alguém com mais experiência nesta área.

- Antes de iniciar a montagem, certifique-se de que o conjunto com o dispositivo contém todos os elementos da lista de peças e se algum elemento foi danificado durante o transporte. Em caso de falta de elementos ou objeções, entre em contato com o vendedor.
- Leia os desenhos e explicações e efetue a montagem de acordo com a ordem contida no manual de montagem.
- Tenha cuidado durante a montagem. Durante o uso de ferramentas e elementos, existe o risco de ferimentos.
- Lembre-se de manter um ambiente seguro. Não espalhe ferramentas e elementos de montagem de forma

caótica. Lembre-se de que filmes e sacos de plástico representam um risco de asfixia para crianças.

- Os elementos de montagem necessários para realizar uma determinada etapa do manual de montagem foram apresentados nos desenhos e explicações. Utilize os elementos indicados no manual de montagem.
- Nas primeiras fases da montagem, não aperte as peças até o fim. Faça isso depois de colocar todas e certificar-se de que estão corretamente encaixadas.
- O fabricante reserva-se o direito de pré-montar alguns elementos.

### ESQUEMA DE MONTAGEM (→ Ver página 2)

**UWAGA!** É proibido usar peças de outras fontes que não o fabricante.

#### LISTA DE PEÇAS

Nº	DESCRIÇÃO	QUANTIDADE
1	Monitor	1
2	Soldagem do tubo de suporte	1
3	Parafuso	2
4	Parafuso M5*5	3
5	Suporte de garrafa	1
8	Soldadura do corrimão	1
9	Parafuso M8*12	4
10	Anilha de pressão D8	8
11	Anilha lisa D8	4
12	Tampa do corrimão	1
13	Soldadura do tubo vertical	1
15	Botão kólca da mola em forma de L	2
16	Soldadura da estrutura principal	1
30	Parafuso M8*20*S6	4
31	Anilha curva d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Soldadura do suporte inferior dianteiro suporte	1
37	Soldadura do suporte inferior traseiro suporte	1
38	Soldadura do tubo do selim	1
39	Porca	1
40	Arruela lisa φ10.5*φ30*3	1
42	Soldadura do assento de ajuste	1
43	Assento	1
44(D/E)	Pedal	2
45	Porca	2
54	Parafuso ST4.2*12	2
A	Chave S13-14-15	1
B	Chave S5*30*80	1
C	Chave S17-19	1

#### INSTRUÇÕES DE MONTAGEM (→ Ver página 2)

**UWAGA!** Durante a montagem, siga os passos abaixo e utilize as ferramentas incluídas no produto.

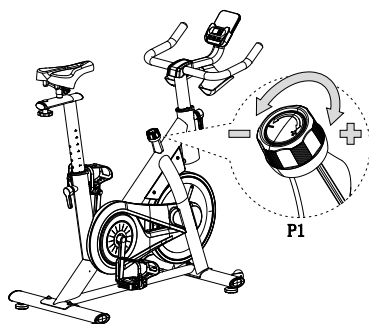
Prepare espaço livre suficiente para montar o dispositivo. Devido ao grande peso de alguns elementos, recomenda-se a montagem por duas pessoas.

#### AJUSTES

##### Ajuste de resistência

Para aumentar a resistência, rode o botão de ajuste de resistência no sentido horário.

Para diminuir a resistência, rode o botão de ajuste de tensão no sentido anti-horário.



##### Altura do selim

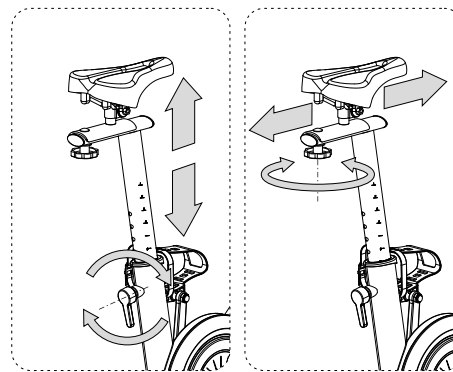
Solte o botão de suporte do selim, ajuste o selim na altura desejada e aperte o botão. Certifique-se de que o selim está imóvel.

A altura correta do selim aumenta a eficácia dos exercícios e reduz o risco de lesões.

Coloque os pedais na vertical (um pedal em baixo, outro em cima).

Suba na bicicleta e coloque os pés nos pedais. Certifique-se de que a

perna colocada no pedal inferior está confortavelmente posicionada. Se estiver demasiado dobrada, levante o selim. Se não conseguir alcançar o pedal ou a sua perna estiver em hiperextensão, baixe o selim.



##### Ajuste das correias dos pedais

Na parte interna do pedal, prenda a correia de borracha com o lado com três orifícios. Prenda a outra extremidade num dos orifícios de ajuste, para que o pé fique imóvel durante a condução e possa ser facilmente removido. Execute este passo para ambos os pedais.

##### Nivelamento do aparelho

Nivele o aparelho girando as tampas de nivelamento localizadas na base traseira. As tampas têm a forma de um polígono, cada lado tem uma altura diferente, encontre o lado certo para que o aparelho fique estável.

##### Paragem de emergência

Pressione o botão de travão completamente para baixo para acionar a paragem de emergência.

#### INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO COMPUTADOR

##### COMPUTADOR (MODELO) MRMS05-GRN

Antes de usar, remova a película protetora da tela do computador.

##### AUTO ON/OFF

O computador liga-se quando o volante é posto em movimento ou quando qualquer botão é premido. O computador desliga-se automaticamente após 4 minutos de inatividade.

#### DESCRIÇÃO DE CADA BOTÃO

**MODE** - permite seleccionar o parâmetro.

**SET** - serve para definir os valores dos parâmetros.

**RESET** - serve para repor imediatamente o tempo, a distância e as calorías.

#### FUNÇÕES (ESPECIFICAÇÃO)

TIME	Conta o tempo total de exercício desde o início até o fim.	00:00-99:59 min
SPEED	Exibe a velocidade atual.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Conta a distância total desde o início até o fim do exercício.	0,0-9999 km
CALORIES	Conta o número total de calorías queimadas desde o início até o fim do exercício. (A medição é aproximada para comparar diferentes sessões de exercício, não pode ser usada no tratamento).	0,0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Conta a distância total desde que a bateria foi instalada.	0-9999 km
PULSE	Exibe o pulso atual. <b>ATENÇÃO!</b> Medição de frequência cardíaca apenas para fins desportivos (exclui-se o uso médico).	40-240 BPM

#### DEFINIÇÃO DE VALORES PARA CONTAGEM DECRESCENTE

- Pressionando **MODE** defina no monitor o parâmetro cujo valor deseja alcançar durante o treino: tempo, distância, número de calorías, pulso.
- Pressionando repetidamente o botão **SET**, defina o valor apropriado.

A contagem decrescente começará quando começar a pedalar.

Uma seta para baixo será exibida no monitor.  
O fim da contagem decrescente ou a ultrapassagem do valor de pulso definido é sinalizado por um som.

### PULSAÇÃO

**UWAGA!** Medição da frequência cardíaca apenas para fins desportivos (exclui-se o uso médico).

- Pressione o botão **MODE** até que PULSE seja exibido no ecrã. Coloque ambas as mãos nos sensores de pulso no guiador. Durante a medição, o computador exibirá um ícone em forma de coração. Após 3 a 4 segundos, o computador exibirá o pulso atual.

### TREINO E FASES DE EXERCÍCIO

A utilização do aparelho irá proporcionar-lhe muitos benefícios. Acima de tudo, melhorará a sua condição física, fortalecerá os seus músculos e, em combinação com uma dieta adequada, ajudá-lo-á a queimar o excesso de gordura.

#### 1. AQUECIMENTO

Esta é uma fase que melhora a circulação sanguínea em todo o corpo e prepara os músculos para um esforço maior. Também reduz o risco de câibras e lesões. É aconselhável realizar alguns exercícios de alongamento, conforme mostrado abaixo.

Se sentir dor, pare de se exercitar ou reduza a amplitude de movimento.

#### ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS INTERNOS DA COXA

Sente-se num chão plano com as pernas dobradas e os joelhos apontados para fora. Junte as solas dos pés e aproxime-os o máximo possível. Pressione suavemente os joelhos em direção ao chão e mantenha esta posição durante 15 segundos.

#### ALONGAMENTO DA COXA

Sente-se num chão plano. Endireite a perna direita e coloque a sola do pé esquerdo na coxa direita. Estique a mão direita em direção aos dedos do pé direito o mais longe possível. Mantenha durante 15 segundos. Repita com a perna esquerda.

#### TORÇÕES DA CABEÇA

Mantenha a cabeça direita olhando para frente. Sem mover os ombros, gire-a para a direita e endireite, depois gire-a para a esquerda e endireite.

#### LEVANTAMENTO DE BRAÇOS

Levante o braço esquerdo o mais alto possível e segure por alguns segundos. Repita com o braço direito.

#### ALONGAMENTO DO TENDÃO DE AQUILES

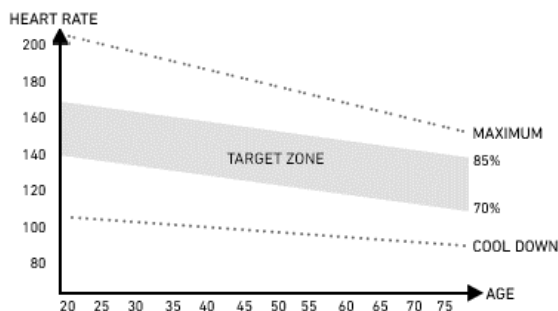
Fique de frente para a parede, estenda a perna esquerda para frente e dobre-a ligeiramente no joelho. Mantenha a direita atrás – reta, com o calcanhar apoiado no chão. Mantenha ambos os calcanhares apoiados no chão e pressione os quadris em direção à parede. Mantenha esta posição por 30 segundos. Repita com a perna direita estendida. Lembre-se de não arquear as costas durante o exercício.

#### FLEXÕES

Fique de pé com os pés juntos. Incline-se para frente tentando aproximar o máximo possível o peito dos joelhos. Mantenha durante 15 segundos. Lembre-se de não dobrar os joelhos.

#### 2. FASE DE EXERCÍCIO

Esta é a fase de treino adequada. Exercite-se ao seu próprio ritmo para atingir uma frequência cardíaca adequada à sua idade, conforme mostrado no gráfico.



#### 3. FASE DE RELAXAMENTO

Esta fase permite acalmar a circulação e relaxar os músculos. É uma repetição dos exercícios de aquecimento. Lembre-se de que não deve forçar os músculos.

### POSSÍVEIS DANOS E TÉCNICAS DE REPARAÇÃO

**UWAGA!** Abrir a caixa do aparelho sem contactar previamente o serviço de assistência do fabricante anula a garantia.

Se suspeitar de uma avaria que exija a abertura da caixa, contacte o serviço de assistência do fabricante.

DESCRIÇÃO DO ERRO	POSSÍVEIS CAUSAS	SOLUÇÃO
O dispositivo balança	O dispositivo foi colocado numa superfície irregular. Existe um objeto sob a base do dispositivo que perturba o equilíbrio.	Coloque o dispositivo numa superfície plana. Remova o objeto que interfere no equilíbrio.
	As bases não foram montadas corretamente.	Monte corretamente as bases do aparelho.
O selim ou o guiador balançam	Os parafusos e botões do espigão do selim ou do guiador não foram apertados.	Aperte os parafusos e o botão do espigão do selim ou do guiador.
Ruído durante a utilização	Elementos mal apertados.	Contacte o serviço de assistência do fabricante.
		Durante o funcionamento do aparelho, podem ocorrer ruídos baixos durante o movimento inercial da massa do volante, que resultam do tipo de construção. Não têm qualquer impacto no funcionamento do equipamento. Os potenciais ruídos audíveis ao pedalar na direção oposta são condicionados tecnicamente e não causam quaisquer consequências negativas.
Ruído e falta de fluidez no funcionamento	Rolamentos danificados.	Contacte o serviço de assistência do fabricante.
Falta de resistência adequada durante o treino	Cabo de regulação da resistência ligado incorretamente.	Ligue o cabo corretamente de acordo com as instruções de montagem.
	Correia de transmissão solta.	Contacte o serviço de assistência do fabricante.
	Aumentou o espaço entre o volante e os ímanes.	Contacte o serviço de assistência do fabricante.
	O regulador de tensão foi danificado.	Contacte o apoio ao cliente do serviço de assistência do fabricante.

### GARANTIA

O vendedor, em nome do Garante, concede uma garantia no território de Portugal por um período de 24 meses a partir da data de venda. A garantia do produto vendido não exclui, limita ou suspende os direitos do Comprador decorrentes da Lei dos Direitos do Consumidor.

**O cartão de garantia encontra-se na última página.**

### CONDIÇÕES DE GARANTIA

- As reclamações e a garantia aplicam-se apenas a defeitos ocultos resultantes de culpa do fabricante.
- A garantia será respeitada pela loja ou serviço de assistência após a apresentação pelo cliente de:
  - um cartão de garantia válido, legível e corretamente preenchido com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
  - um comprovativo de compra válido do equipamento com a data de venda,
  - o produto reclamado ou a peça defeituosa.

No caso de compra à distância, o cartão de garantia só é válido com base no documento de compra (recibo / fatura).

3. A reclamação será analisada no prazo de 14 dias a partir do momento em que o defeito for comunicado pelo Cliente.
4. Os defeitos de fabrico e os danos revelados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo não superior a 21 dias a partir da data de entrega do produto na loja ou serviço de assistência.
5. No caso de ser necessário importar peças, o período de reparação da garantia pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 40 dias.
6. A garantia não cobre:
  - a. danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
  - b. danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento inadequados, montagem e manutenção inadequadas,
  - c. danos e desgaste de elementos de desgaste, tais como: cabos, correias, elementos de borracha, pedais, pegas de esponja, rodas, rolamentos, estofos.
  - d. ações relacionadas com a montagem, manutenção, que, de acordo com o manual de instruções, o utilizador é obrigado a realizar por conta própria.
7. A garantia não se aplica nos seguintes casos:
  - a. expiração do prazo de validade,
  - b. reparações e modificações independentes efetuadas pelo cliente com a utilização de peças não originais,
  - c. quando o defeito resulta de uma instalação incorreta ou do incumprimento das regras de utilização correta descritas no manual de instruções,
  - d. utilização diferente da utilização doméstica,
  - e. danos causados durante o transporte.
8. Não serão emitidas segundas vias do cartão de garantia.
9. No âmbito da garantia, o cliente tem o direito de exigir os seguintes tipos de compensação prestada gratuitamente:
  - a. reparação do produto,
  - b. substituição do produto,
  - c. redução do preço,
  - d. resolução do contrato e reembolso total dos custos incorridos.
10. Para apresentar uma reclamação, é necessário:
  - a. Apresentar o produto ou parte dele coberto pela garantia.
  - b. Comprovativo de compra especificando o nome e endereço do vendedor, a data e o local de compra, o tipo de produto ou um cartão de garantia válido com o carimbo da loja.
  - c. Caso o produto seja entregue sujo, o serviço poderá recusar a sua aceitação ou, mediante o consentimento escrito do cliente, efetuar a limpeza a expensas deste.
11. Em caso de reclamação justificada, o equipamento será reparado ou substituído por um novo, ou o cliente será reembolsado. Os custos de transporte da mercadoria para o cliente são suportados pelo serviço do fabricante.
12. Em caso de rejeição da reclamação de garantia, o cliente receberá uma justificação detalhada da decisão tomada e, no prazo de 14 dias a contar da data da comunicação da decisão, o equipamento será devolvido ao cliente a suas expensas.

## LV Lietošanas pamācība

Lietotāj,

Pirms montāžas uzsākšanas iepazīstieties ar zemāk esošo instrukciju un pirmo ierīces lietošanu. Šajā rokasgrāmatā ir svarīga informācija par iekārtas lietošanas un apkopes drošību. Saglabājiet to, lai varētu izmantot informāciju par apkopi vai rezerves daļu pasūtīšanu.

## TEHNISKIE DATI

Barošana	Dators darbojas ar 2×AAA oglekļa-cinka baterijām. Nav iekļautas komplektā.
Svars	28,07 kg
Lietošanas temperatūra	0°C līdz +40°C
Uzglabāšanas temperatūra	-10°C līdz +60°C
Maksimālais lietotāja svars	110 kg
Pielietojuma klase	Klase H
Precizitātes klase	Klase C
Ātrums	0,0-99,9 km/h
Izstrādājuma norma (galvenā)	EN ISO 20957-10: 2017
Mērķis	Velosipēds magnētiskais lietošanai mājās

## DROŠĪBA

**UZMANĪBU!** Ierīci drīkst izmantot tikai atbilstoši tās mērķim, tas ir, treniņiem pieaugušajiem. Jebkura cita ierīces izmantošana var būt bīstama. Ražotājs nevar būt atbildīgs par bojājumiem, kas radušies nepareizas ierīces lietošanas rezultātā.

- Ierīce ir projektēta un konstruēta pamatojoties uz jaunākajām zināšanām drošības jomā. Bīstamie elementi, kas varētu apdraudēt traumu gūšanu, ir novērsti vai relatīvi aizsargāti.
- Pašrocīgi remontēt un veikt izmaiņas nav atļauts.
- Reizi vienā vai divos mēnešos pārbaudiet skrūvju, uzgriežņu un uzgriežņu pareizu pievilkšanu.
- Lai pastāvīgi nodrošinātu drošību, regulāri (t.i., reizi gadā) pārbaudiet un apkopiet iekārtu specializētā tirdzniecības vietā.
- Visas ierīces izmaiņas, kas nav aprakstītas šajā rokasgrāmatā, var izraisīt bojājumus vai tieši apdraudēt treniņiera veselību un dzīvību. Ierīces izmaiņas var veikt tikai ražotāja servisa darbinieki vai personas, kuras viņi ir apmācījuši.
- Visas ierīces tiek pakļautas pastāvīgiem jauninājumiem, lai nodrošinātu augstu kvalitāti.

Šī iemesla dēļ ražotājs patur tiesības veikt tehniskas izmaiņas.

- Visus jautājumus vai šaubas par aprīkojumu adresējiet specializētam tirdzniecības uzņēmumam.

**UZMANĪBU!** Personas, kas atrodas tuvumā aprīkojuma lietošanas laikā, jābrīdina par iespējamiem apdraudējumiem. Esiet īpaši piesardzīgs bērnu klātbūtnē.

**UZMANĪBU!** Pirms sākat vingrojumus, konsultējieties ar ārstu lai pārlicinātos, vai jums nav nekādu veselības kontraindikāciju treniņiem uz ierīces. Pamatojoties uz speciālista atzinumu jūs varat izstrādāt savu treniņu plānu. Nepareizi izvēlēta programma vai pārmērīgi vingrinājumi var būt bīstami jūsu veselībai un dzīvībai.

**BRĪDINĀJUMS! Sirdsdarbības monitoringa sistēmas var būt neprecīzas. Pārmērīgs nogurums vingrošanas laikā var izraisīt nopietnus savainojumus vai nāvi. Ja jūtaties vājš, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu.**

**UZMANĪBU!** Noteikti ievērojiet šajā rokasgrāmatā sniegtos norādījumus par treniņa veikšanu.

- Izvēloties treniņa vietu, pārlicinieties, ka esat nodrošinājis drošu attālumu no iespējamiem šķēršļiem. Nenovietojiet aprīkojumu satiksmes ceļu (ceļu, vārtu, pāreju utt.) tuvumā.
- Ir aizliegts lietot aprīkojumu tuvu sienai. Drošības zona ir 2000 mm un vismaz tikpat plata kā ierīce.

**UZMANĪBU!** Ierīces montāžas laikā esiet piesardzīgs un neļaujiet bērniem atrasties tuvumā. Montāžas laikā tiek izmantotas sīkas detaļas (uzgriežņi, skrūves utt.), kuras viņi var norīt.

## ATLIKUMA RISKS

- Situācijā, kad kritiena aizsardzība netiek izmantota vai tiek izmantota, bet nepareizi, pastāv atlikušais risks, tas ir, personas kritiens, kas izraisa ādas nobrāzumus, zilumus, lūzumus vai, sliktākajā gadījumā, nāvi.
- Pastāv atlikušais risks, ka treniņieris tiek nejauši pārslogots nepareizas darbības vai nepareiza novērtējuma dēļ, kā arī nepareizas datu pārraides dēļ (elektromagnētisko traucējumu, programmatūras kļūdas utt. dēļ). Pat vislabākā programmatūras vai aparatūras aizsardzība neizslēdz programmatūras vai aparatūras kļūdu un teorētiski var izraisīt treniņiera pārslodzi.
- Produkts ir elektriska ierīce, tāpēc nevar izslēgt elektriskās strāvas triecienu risku, kas var izraisīt nāvi.
- Nevar izslēgt atlikušo nosmakšanas risku.
- Risku var samazināt, ievērojot informāciju par drošību, kas ietverta lietošanas pamācībā.

- Nevar izslēgt, ka netīša vai neatļauta lietošana radīs citus, neņemot vērā riskus, un ņemtie vērā riski ir nepareizi novērtēti.

Riska analizē vērtējums tika veikts, pamatojoties uz "pašreizējo ierīces stāvokli". No veiktā produkta novērtējuma un kontroles izriet, ka nepieļaujama riska rašanās varbūtība ir ļoti zema. Ierīce (tās konstrukcija, darbība un pielietojums) normālos apstākļos nerada nepamatotu risku treniņiem vai trešām personām.

#### MANIPULĀCIJAS ZĪMES UZ TRANSPORTA IEPAKOJUMA



Ar šo pusi uz augšu. Negāzt apkārt.



Sargāt no kritieniem.



Iepakojums, kas piemērots pārstrādei.



Elektroatkritumi. Nolietotais aprīkojums jānogādā pārstrādes punktā.



Uzmanīgi, trausls. Iespējami bojājumi. Esiet uzmanīgi.



Sargāt no mitruma.



Uzmanību, smags produkts.



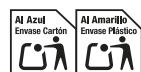
Uzglabāt maksimāli 5 slāņos.



Produktam ir pievienota lietošanas instrukcija.



Iepakojums izgatavots no kartona un plastmasas. Lūdzam šķirot atkritumus saskaņā ar vietējiem noteikumiem.



Iepakojums izgatavots no kartona un plastmasas. Lūdzam šķirot atkritumus saskaņā ar vietējiem noteikumiem.



Iepakojums izgatavots no kartona.



Iepakojums ir ražots, ņemot vērā atbildību par vidi un pārstrādi. Lūdzam šķirot atkritumus saskaņā ar vietējiem noteikumiem.

#### APKOPE

Pirms treniņa sākšanas pārliecinieties, vai iekārta ir pareizi uzstādīta.

- Pirms pirmā treniņa sākšanas iepazīstieties ar visām iekārtas funkcijām un regulēšanas iespējām.
- Iekārtai ir elementi, kas var būt pakļauti korozijai. Šī iemesla dēļ nav ieteicams to atstāt mitrā telpā. Jāparūpējas arī par to, lai aprīkojums (īpaši tā iekšējie elektroniskie elementi) nebūtu pakļauts saskarei ar ūdeni, dzērieniem, sviedriem utt.
- Iekārta ir paredzēta tikai pieaugušajiem treniņiem un noteikti nav rotaļlieta bērniem. Ja jūs uzņematies atbildību ļaut bērniem to lietot, noteikti instruējiet viņus par pareizu lietošanu un pastāvīgi uzraugiet.
- Aprīkojums nav piemērots terapeitiskiem mērķiem.
- Iekārtas darbības laikā var rasties klusi trokšņi spararata inerces kustības laikā, kas rodas konstrukcijas veida dēļ. Tiem nav nekādas ietekmes uz iekārtas darbību.
- Trokšņa emisija slodzes laikā ir lielāka nekā bez slodzes.
- Pirms katra treniņa sākšanas pārbaudiet drošības ierīču, skrūvju un kontaktdakšu savienojumu pareizību.
- Treniņa laikā uz iekārtas atcerieties par atbilstošiem apaviem (sporta apaviem).

#### IEKĀRTAS APKOPE

Regulāri veiciet iekārtas apkopi. Turpmākās darbības veiciet vismaz reizi 20 darba stundās.

- Kontrolējiet iekārtas kustīgās daļas. Ja tās nav pietiekami ieeļļotas, izmantojiet smērvielu velosipēdu gultņiem.
- Kontrolējiet tādu elementu stāvokli kā skrūves un uzgriežņi. Pārliecinieties, vai tie ir cieši pievilkti.
- Pēc katra treniņa noslaukiet sviedrus no iekārtas. Pievārsiet uzmanību tam, lai monitoram nebūtu saskares ar ūdeni vai mitrumu.
- Iekārtas tīrīšanai izmantojiet tikai ūdeni ar ziepēm. Neizmantojiet tīrīšanas līdzekļus.
- Glabājiet iekārtu sausā un siltā vietā.
- Nepakļaujiet iekārtu saules stariem.

#### BATERIJU NOMAĪŅA

Slikti redzama informācija datora displejā vai tās trūkums nozīmē, ka baterijas ir jānomaina.

Noņemiet akumulatora vāciņu un nomainiet vecās pret divām jaunām. Ievietojot tās

akumulatora nodalījumā, ievērojiet atzīmes „+” un „-”.

Ja pēc atkārtotas iedarbināšanas displejs nedarbojas pareizi, izņemiet baterijas uz dažām minūtēm un pēc tam ievietojiet tās atpakaļ.

**UZMANĪBU!** Noliecotām baterijām garantija nepienākas. Tās satur kaitīgas vielas (piemēram, kadmiju, dzīvsudrabu vai svīnu), tāpēc neizmetiet tās sadzīves atkritumu konteineros. Nogādājiet tos atbilstošā nolietotu bateriju savākšanas punktā.

#### VIDE

Iekārta tiek piegādāta iepakojumā, lai aizsargātu pret iespējamiem bojājumiem transportēšanas laikā. Iepakojumi ir neapstrādāti materiāli, un tos var pārstrādāt. Izmetiet šos materiālus atbilstošos krāsainos konteineros, kas paredzēti selektīvai savākšanai.



Aizsargājiet vidi un neizmetiet izlietotās baterijas sadzīves atkritumu tvirtnē. Nododiet tos iegādes vietā vai nogādājiet atsevišķā otrreizējo izejvielu uzglabāšanas vietā.

Noliecotas elektriskās ierīces (tostarp skaitītājs, barošanas bloks) ir otrreizējās izejvielas – neizmetiet tās sadzīves atkritumu konteineros, jo tās var saturēt veselībai un videi bīstamas vielas. Lūdzam aktīvi palīdzēt taupīt resursusdabas resursus un aizsargāt dabas vidi, nododot nolietoto iekārtu otrreizējo izejvielu uzglabāšanas vietā – nolietotās elektriskās ierīces.

#### MONTĀŽA

Ierīces montāža jāveic rūpīgi pieaugušajam. Šaubu gadījumā lūdziet palīdzību kādam ar lielāku pieredzi šajā jomā.

- Pirms montāžas sākšanas pārliecinieties, vai komplektā ar ierīci ir visas detaļas no daļu saraksta un vai transportēšanas laikā kādas detaļas nav bojātas. Ja trūkst detaļu vai ir kādi iebildumi, sazinieties ar pārdevēju.
- Iepazīstieties ar zīmējumiem un paskaidrojumiem un veiciet montāžu saskaņā ar montāžas instrukcijām.
- Montāžas laikā esiet uzmanīgi. Lietojot instrumentus un detaļas, pastāv savainošanās risks.
- Atcerieties par drošas vides uzturēšanu. Neizklājiet instrumentus un montāžas elementus haotiski. Atcerieties, ka folijas un plastmasas maisiņi rada nosmakšanas risku bērniem.
- Montāžas elementi, kas nepieciešami, lai veiktu konkrētu soli montāžas instrukcijās ir parādīti zīmējumos un paskaidrojumos. Izmantojiet elementus, kas norādīti montāžas instrukcijās.
- Montāžas pirmajās fāzēs nepavelciet detaļas līdz galam. Dariet to pēc visu detaļu ievietošanas un pārliecināšanās, ka tās ir pareizi ievietotas.
- Ražotājs patur tiesības iepriekš samontēt dažus elementus.

#### MONTĀŽAS SHĒMA (→ Skatīt lapu 2)

**UZMANĪBU!** Aizliegts izmantot detaļas, kas iegūtas no citiem avotiem, nevis no ražotāja.

#### DAĻU SARAKSTS

NR.	APRAKSTS	DAUDZUMS
1	Monitors	1
2	Atbalsta caurules metināšana	1
3	Skrūve	2
4	Skrūve M5*5	3
5	Pudele turētājs	1
8	Margu metināšana	1
9	Skrūve M8*12	4

10	Atsperes paplāksne D8	8
11	Plakana paplāksne D8	4
12	Margu pārsegs	1
13	Stāvcaurules metināšana	1
15	L formas atsperes rata kloķisūļa	2
16	Galvenā rāmja metināšana	1
30	Skrūve M8*20*S6	4
31	Izliekta paplāksne d8*φ20*1.5*R28	4
36	Priekšējā apakšējā balsta metināšana	1
37	Aizmugurējā apakšējā balsta metināšanas	1
38	Sēdekļa caurules metināšana	1
39	Uzgrieznis	1
40	Plakana paplāksne φ10.5*φ30*3	1
42	Regulēšanas sēdekļa metināšana	1
43	Sēdeklis	1
44(R/L)	Pedālis	2
45	Uzgrieznis	2
54	Skrūve ST4.2*12	2
A	Atslēga S13-14-15	1
B	Atslēga S5*30*80	1
C	Atslēga S17-19	1

### MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (→ Skatīt lappusi 2)

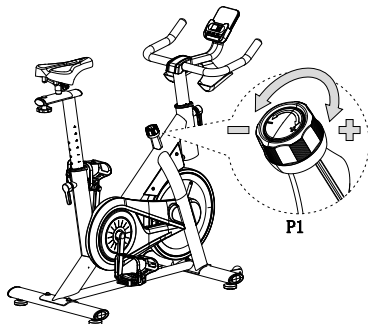
**UZMANĪBU!** Montāžas laikā ievērojiet tālāk norādītās darbības un izmantojiet izstrādājumam pievienotos instrumentus. Sagatavojiet pietiekami daudz brīvas vietas ierīces montāžai. Dažu elementu lielā svāra dēļ ieteicams montāžu veikt diviem cilvēkiem.

### REGULĒŠANA

#### Pretestības regulēšana

Lai palielinātu pretestību, pagrieziet pretestības regulēšanas pogu pulkstenrādītāju virzienā.

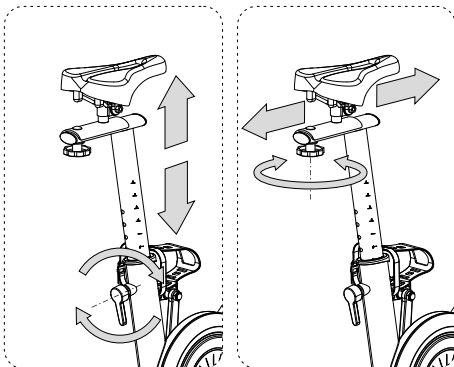
Lai samazinātu pretestību, pagrieziet spriegojuma regulēšanas pogu pretēji pulkstenrādītāju virzienam.



#### Sēdekļa augstums

Atskrūvējiet sēdekļa balsta pogu, noregulējiet sēdekli vēlamajā augstumā un pievelciet pogu. Pārliecinieties, vai sēdeklis ir nekustīgs. Pareizs sēdekļa augstums palielina vingrinājumu efektivitāti un samazina traumu risku.

Novietojiet pedāļus vertikālā stāvoklī (viens pedālis apakšā, otrs augšā). Uzķīpiet uz velosipēda un novietojiet kājas uz pedāļiem. Pārliecinieties, vai kāja, kas novietota uz apakšējā pedāļa, ir ērti novietota. Ja tā ir pārāk saliekta, paceliet sēdekli. Ja nevarat aizsniegt pedāli vai jūsu kāja ir pārāk izstiepta, nolaidiet sēdekli.



#### Pedāļu siksnu regulēšana

Pedāļa iekšpusē piestipriniet gumijas siksnu ar pusi ar trim caurumiem. Otrs gals jāpiestiprina pie viena no regulēšanas atverēm, lai pēda braukšanas laikā būtu nekustīga un to būtu viegli izņemt. Veiciet šo darbību abiem pedāļiem.

#### Ierīces līmeņošana

Nolieņojiet ierīci, pagriežot līmeņošanas uzlikas, kas atrodas uz aizmugurējā pamata. Uzlikām ir daudzstūra forma, katrai malai ir atšķirīgs augstums, atrodiat pareizo malu, lai ierīce stāvētu stabili.

#### Avārijas apturēšana

Nospiediet bremžu pogu līdz galam uz leju, lai aktivizētu avārijas apturēšanu.

#### DATORA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

##### DATORS (MODELIS) MRMS05-GRN

Pirms lietošanas, lūdzu, noņemiet aizsargplēvi no datora ekrāna.

#### AUTO IESL./IZSL.

Dators ieslēgsies, kad spararats tiks iekustināts vai tiks nospiesta jebkura poga. Dators automātiski izslēgsies pēc 4 minūtēm bezdarbības.

#### ATSEVIŠĶU POGU APRAKSTS

**MODE** - Ļauj izvēlēties parametru.

**SET** - Kalpo parametru vērtību iestatīšanai.

**RESET** - kalpo, lai nekavējoties atiestatītu laiku, distanci un kalorijas.

#### FUNKCIJAS (SPECIFIKĀCIJA)

TIME	Skaita kopējo vingrinājumu laiku no to sākuma līdz beigām.	00:00-99:59 min
SPEED	Parāda pašreizējo ātrumu.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Skaita kopējo distanci no vingrinājumu sākuma līdz beigām.	0,0-9999 km
CALORIES	Skaita kopējo sadedzināto kaloriju skaitu no vingrinājumu sākuma līdz beigām. (Mērījums ir aptuvenš dažādu vingrinājumu sesiju salīdzināšanai, to nevar izmantot ārstēšanai).	0,0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Skaita kopējo distanci no bateriju uzstādīšanas brīža.	0-9999 km
PULSE	Parāda pašreizējo pulsu. <b>UZMANĪBU!</b> Pulsa mērīšana tikai sporta nolūkiem (medicīniska izmantošana ir izslēgta).	40-240 BPM

#### ATSKAIŠU VĒRTĪBU IESTATĪŠANA

- Nospiežot **MODE** iestatiet monitorā parametru, kura vērtību vēlaties sasniegt treniņa laikā: laiku, distanci, kaloriju daudzumu, pulsu.
- Vairākkārt nospiežot pogu **SET**, iestatiet atbilstošu vērtību. Atskaitīšana sāksies pēc pedāļu mišanas sākuma. Monitorā tiks parādīta bulītiņa uz leju. Atskaitīšanas beigas vai iestatītās pulsa vērtības pārsniegšana tiek signalizēta ar skaņas signālu.

#### PULSA ĀTRUMS

**UZMANĪBU!** Pulsa mērīšana paredzēta tikai sporta nolūkiem (medicīniska izmantošana nav paredzēta).

- Nospiediet pogu **MODE** līdz ekrānā parādās PULSE. Novietojiet abas rokas uz pulsa sensoriem uz stūres. Mērīšanas laikā dators parādīs sirds formas ikonu. Pēc 3 līdz 4 sekundēm dators parādīs pašreizējo pulsu.

#### TRENINGS UN VINGRINĀJUMU FĀZES

Ierīces lietošana sniegs Jums daudz priekšrocību. Pirmkārt, tā uzlabos Jūsu fizisko stāvokli, stiprinās muskuļus un kombinācijā ar atbilstošu diētu ļaus sadedzināt liekos taukus.

#### 1. IESILDĪŠANĀS

Šī ir fāze, kas uzlabo asinsriti visā ķermenī un sagatavo muskuļus intensīvam treniņam. Tas arī samazina risku no krampjiem un traumām. Ieteicams veikt vairākus stiepšanās vingrinājumus, kā parādīts zemāk.

Ja Jūs jūtat sāpes, pārtrauciet vingrošanu vai samaziniet kustību amplitūdu.

#### AUGŠSTILBU IEKŠĒJO MUSKUĻU STIEPŠANA

Sēdiet uz līdzenas virsmas ar saliektām kājām un ceļgaliem, kas vērsti uz āru. Savienojiet pēdu zoles un pietuviniet tās viena otrai cik vien iespējams tuvu. Viegli nospiediet ceļgalus, virzot tos pret zemi, un noturiet šo pozīciju 15 sekundes.

**AUGŠSTILBU STIEPŠANA**

Sēdēt uz līdzenas virsmas. Iztaisnojiet labo kāju un kreisās pēdas zoli pielieciet pie labā augšstilba. Izstiepiet labo roku virzienā uz labās kājas pirkstiem cik vien iespējams tālu. Noturiet 15 sekundes. Atkārtojiet darbību ar kreiso kāju.

**GALVAS GRIEŠANA**

Turiet galvu taisni, skatoties uz priekšu. Nekustinot plecus, pagrieziet to pa labi un iztaisnojiet, pēc tam pagrieziet pa kreisi un iztaisnojiet.

**PLECU PACELŠANA**

Paceliet kreiso roku cik vien iespējams augstu un noturiet dažas sekundes. Atkārtojiet darbību ar labo roku.

**AHILEJA CĪPSLAS STIEPŠANA**

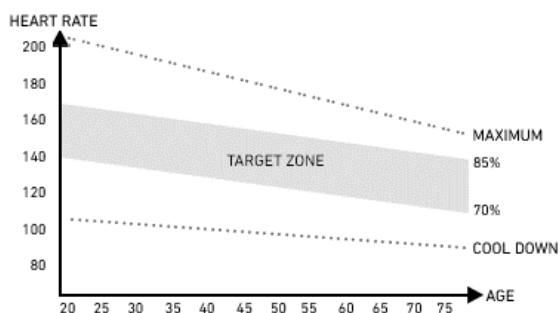
Stāviet ar seju pret sienu, izbīdīet kreiso kāju uz priekšu un nedaudz salieciet ceļgalī. Labo turiet aizmugurē – iztaisnotu, ar papēdi plakaniski uz zemes. Turiet abus papēžus plakaniski uz zemes un spiediet gurnus sienas virzienā. Uzturiet šo pozīciju 30 sekundes. Atkārtojiet darbību ar izbīdītu labo kāju. Atcerieties, ka vingrinājuma laikā nedrīkst izlikt muguru loka formā.

**NOLIEKŠANĀS**

Stāviet ar kājām kopā. Noliecieties uz priekšu, cenšoties cik vien iespējams tuvāk pievilkt krūškurvi ceļgaliem. Noturiet 15 sekundes. Atcerieties, ka nedrīkst saliekt ceļgalus.

**2. VINGRINĀJUMU FĀZE**

Šī ir pareizā treniņa fāze. Vingrojiet savā tempā, lai sasniegtu atbilstošu pulsu savam vecumam, kā parādīts grafikā.

**3. ATPŪTAS FĀZE**

Šī fāze ļauj nomierināt asinsriti un atslābināt muskuļus. Tas ir iesildīšanās vingrinājumu atkārtojums. Jāatceras, ka nedrīkst pārpūlēt muskuļus.

**IESPĒJAMIE BOJĀJUMI UN REMONTA TEHNIKAS**

**UZMANĪBU!** Ierīces korpusa atvēršana bez iepriekšējas sazināšanās ar ražotāja servisu izraisa garantijas zaudēšanu.

Ja jums ir aizdomas par defektu, kas prasa atvērt korpusu, sazinieties ar ražotāja servisu.

KĻŪDAS APRAKSTS	IESPĒJAMIE CĒĻOŅI	RISINĀJUMS
Ierīce šūpojas	Ierīce ir novietota uz nelīdzenas virsmas. Zem ierīces pamatnes atrodas priekšmets, kas traucē līdzsvaru.	Novietojiet ierīci uz līdzenas virsmas. Noņemiet priekšmetu, kas traucē līdzsvaru.
	Pamatnes nav pareizi uzstādītas.	Pareizi uzstādiet ierīces pamatnes.
Sēdekļis vai stūre šūpojas	Sēdekļa vai stūres stieņa skrūves un pogas nav pievilktas.	Pievelciet sēdekļa vai stūres stieņa skrūves un pogu.
Trokšņi lietošanas laikā	Nepareizi pievilktas detaļas.	Sazinieties ar ražotāja servisu.
	Ierīces darbības laikā var rasties klusi trokšņi spārnatu inerces kustības laikā, kas ir saistīti ar konstrukcijas veidu. Tiem nav nekādas ietekmes uz iekārtas darbību. Iespējamie trokšņi, kas dzirdami, minot pedāļus pretējā virzienā, ir tehniski noteikti un nerada nekādas negatīvas sekas.	

Trokšņi un darbības traucējumi	Bojāti gultņi.	Sazinieties ar ražotāja servisu.
Neatbilstoša pretestība treniņa laikā	Nepareizi pievienots vads pretestības regulēšanai.	Savienojiet vadu pareizi saskaņā ar montāžas instrukcijām.
	Valīga piedziņas sikсна.	Sazinieties ar ražotāja servisu.
	Ir palielinājies attālums starp spārnatu un magnētiem.	Sazinieties ar ražotāja servisu.
	Sprieguma regulators ir bojāts.	Sazinieties ar ražotāja servisa klientu apkalpošanas dienestu.

**GARANTĪJA**

Pārdevējs Galvotāja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas datuma. Garantija pārdotajai precei neizslēdz, neierobežo un neaptur Pircēja tiesības, kas izriet no Patērētāju tiesību likuma.

**Garantijas karte atrodas pēdējā lapā.****GARANTIJAS NOTEIKUMI**

- Pretenzijām un garantijai ir pakļauti tikai slēpti defekti, kas radušies ražotāja vainas dēļ.
- Garantija tiks ievērota veikalā vai servisā pēc tam, kad klients būs iesniedzis:
  - derīgu, skaidri un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
  - derīgu iekārtas pirkuma apliecinājumu ar pārdošanas datumu,
  - reklamēto preci vai bojāto daļu.
 Ja pirkums tiek veikts attālināti, garantijas karte ir derīga tikai pamatojoties uz pirkuma dokumentu (kvīts / rēķins).
- Pretenzija tiks izskatīta 14 dienu laikā no brīža, kad Klients paziņojis par defektu.
- Ražošanas defekti un bojājumi, kas atklāti garantijas laikā, tiks novērsti bez maksas ne ilgāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes datuma veikalam vai servisam.
- Ja nepieciešams importēt detaļas, garantijas remonta izpildes laiks var pagarināties par laiku, kas nepieciešams tās importēšanai, bet ne ilgāk kā par 40 dienām.
- Garantija neattiecas uz:
  - mehāniski bojājumi un to izraisīti defekti,
  - bojājumi un defekti, kas radušies nepareizas lietošanas un uzturēšanas, nepareizas montāžas un apkopes dēļ,
  - bojājumi un nolietojums tādām ekspluatācijas detaļām kā: troses, siksnas, gumijas elementi, pedāļi, sūkļa rokturi, riteņi, gultņi, polsterējums.
  - darbības, kas saistītas ar montāžu, apkopi, kuras saskaņā ar lietošanas instrukciju lietotājam jāveic pašam.
- Garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:
  - derīguma termiņa beigšanās,
  - ja klients veicis patstāvīgus remontus un modifikācijas, izmantojot neoriģinālas detaļas,
  - ja radies defekts nepareizas uzstādīšanas vai lietošanas instrukcijā aprakstīto pareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošanas dēļ,
  - izmantošana citiem mērķiem, nevis mājas lietošanai,
  - transportēšanas laikā radušies bojājumi.
- Garantijas kartes dublikāti netiks izdoti.
- Garantijas ietvaros klientam ir tiesības pieprasīt šādus bezmaksas kompensācijas veidus:
  - naprawy produktu,
  - produkta apmaiņas,
  - cenas samazināšanas,
  - līguma laušanas un pilnas samaksāto izmaksu atmaksas.
- Lai iesniegtu sūdzību, jums jā:
  - Uzrādīt produktu vai tā daļu, uz kuru attiecas garantija.
  - Pirkuma apliecinājums, kurā norādīts pārdevēja nosaukums un adrese, pirkuma datums un vieta, produkta veids vai derīga garantijas karte ar veikala zīmogu.

- c. Ja produkts tiek piegādāts netīrs, serviss var atteikties to pieņemt vai arī veikt tā tīrīšanu par klienta rēķinu ar viņa rakstisku piekrišanu.
11. Ja sūdzība tiek apmierināta, iekārta tiks salabota vai nomainīta pret jaunu, vai arī klientam tiks atgriezta nauda.

Preču transportēšanas izmaksas līdz klientam sedz ražotāja serviss.

12. Ja garantijas prasība tiek noraidīta, klients saņems detalizētu pieņemta lēmuma pamatojumu, un iekārta tiks nosūtīta atpakaļ klientam par viņa rēķinu 14 dienu laikā no lēmuma pieņemšanas brīža.

## ET Kasutusjuhend

Kasutāja,  
Enne kokkupaneku alustamist tutvuge alloleva juhendiga ja seadme esmakordse kasutamise. See juhend sisaldab olulist teavet seadme ohutu kasutamise ja hoolduse kohta. Hoidke see alles, et saaksite kasutada hooldusteavet või varuosade tellimisel.

### TEHNILISED ANDMED

Toide	Arvuti töötab 2xAAA süsinik-tsink patareidega. Ei kuulu komplekti.
Kaal	28,07 kg
Kasutustemperatuur	0°C kuni +40°C
Säilitustemperatuur	-10°C kuni +60°C
Maksimaalne kasutaja kaal	110 kg
Kasutusklass	Klass H
Täpsusklass	Klass C
Kiirus	0,0-99,9 km/h
Tootestandard (peamine)	EN ISO 20957-10: 2017
Eesmärk	Jalgratas magnetiline kodukasutuseks

### OHUTUS

**TÄHELEPANU!** Seadet tohib kasutada ainult ettenähtud otstarbel, st täiskasvanute treenimiseks. Igasugune muu seadme kasutamine võib olla ohtlik. Tootjat ei saa vastutusele võtta kahjude eest, mis on põhjustatud seadme ebaõigest kasutamisest.

- Seade on projekteeritud ja ehitatud põhinedes uusimatele teadmistele ohutuse valdkonnas. Ohtlikud elemendid, mis võivad potentsiaalselt kujutada vigastusohtu, on kõrvaldatud või suhteliselt kaitstud.
- Omavoliiline remont ja muudatused on keelatud.
- Kontrollige üks või kaks korda kuus kruvide, poltide ja mutrite õiget pingutamist.
- Püsiva ohutuse tagamiseks kontrollige ja hooldage seadmeid regulaarselt (st üks kord aastas) spetsialiseeritud kaubandusasutuses.
- Kõik seadme muudatused, mida pole kirjeldatud käesolevas juhendis, võivad põhjustada kahjustusi või otseselt ohustada treenija tervist ja elu. Seadet võivad muuta ainult tootja teeninduse töötajad või selleks koolitatud isikud.
- Kõik seadmed on pideva uuendustegevuse all, et tagada kõrge kvaliteet. Sel põhjusel jätab tootja endale õiguse teha tehnilisi muudatusi.
- Kõik küsimused või kahtlused seadme kohta suunake spetsialiseeritud kaubandusettevõttesse.

**TÄHELEPANU!** Seadme kasutamise ajal läheduses viibivaid inimesi tuleb teavitada võimalikest ohtudest. Olge laste juuresolekul eriti ettevaatlik.

**TÄHELEPANU!** Enne treeningu alustamist konsulteerige arstiga et veenduda, et teil pole seadmel treenimiseks mingeid meditsiinilisi vastunäidustusi. Lähtudes spetsialisti arvamusest saate koostada oma treeningplaani. Valesti valitud programm või liigne treenimine võib olla teie tervisele ja elule ohtlik.

**HOIATUS!** Südame löögisageduse jälgimise süsteemid võivad olla ebatäpsed. Treeningu ajal tekkiv üleväsimus võib põhjustada tõsiseid vigastusi või surma. Kui tunnete end nõrgana, lõpetage kohe treenimine.

**TÄHELEPANU!** Järgige rangelt käesolevas juhendis sisalduvaid treeningjuhiseid.

- Treeningkohta valimisel arvestage ohutu vahemaa tagamiseks võimalikest takistustest. Ärge asetage seadet sidevõrkude (teed, väravad, ülekäigurajad jne) lähedusse.
- Seadet on keelatud kasutada lähedal seinale. Ohutusala on 2000 mm ja vähemalt sama lai kui seade.

**TÄHELEPANU!** Seadme paigaldamisel olge ettevaatlik ja ärge lubage lapsi lähedusse. Paigaldamise ajal kasutatakse väikseid osi (mutrid, kruvid jne), mida nad võivad alla neelata.


### JÄÄK-RISK

- Kui kukkumiskaitset ei kasutata või kui seda kasutatakse, kuid valesti, on olemas jääk-risk, st inimese kukkumine, mis põhjustab nahakahjustusi, sinikaid, luumurde või halval juhul surma.
- On olemas jääk-risk treenija tahtmatuks ülekoormamiseks, mis on põhjustatud vales käsitsemisest või hindamisest, samuti andmete vales edastamisest (elektromagnetiliste häirete, tarkvaravigade jne tõttu). Isegi parim tarkvara ja riistvara kaitse ei välista tarkvara või riistvara vigu ja võib teoreetiliselt põhjustada treenija ülekoormuse.
- Toode on elektriseade, seetõttu ei saa välistada elektrilöögi ohtu, mis võib põhjustada surma.
- Jääk-lämbumisohtu ei saa välistada.
- Riski saab vähendada, järgides teavet kasutusjuhendis sisalduva ohutuse kohta.
- Ei saa välistada, et tahtmatu või keelatud kasutamine põhjustab muid, arvesse võtmata riske, ja arvesse võetud riski on valesti hinnatud.

Riskianalüüsis tehti hindamine "seadme praeguse oleku" alusel. Läbiviidud hindamise ja toote kontrolli tulemusel on lubamatu riski tekkimise tõenäosus väga madal. Seade (selle ehitus, tööõhimoite ja kasutus) ei põhjusta - normaalsetes tingimustes - põhjendamatu riski treenijale ega kolmandatele isikutele.

### KÄSITSEMISMÄRGID TRANSPORTPAKENDIL

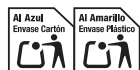
-  See külg üles. Mitte ümber pöörata.
-  Kaitsta kukkumise eest.
-  Taaskasutatav pakend.
-  Elektroonikaromud. Kasutatud seadmed tuleb viia taaskasutuspunkti.
-  Ettevaatust, habras. Kahjustuste oht. Olge ettevaatlik.
-  Kaitsta niiskuse eest.
-  Tähelepanu, raske toode.
-  Ladustada maksimaalselt 5 kihis.

 Toode sisaldab kasutusjuhendit.

 **DO NOT USE BLADE TO OPEN**   
Mitte avada noaga.



Pakend on valmistatud papist ja plastist. Palun sorteerige jäätmed vastavalt kohalikele eeskirjadele.



Pakend on valmistatud papist ja plastist. Palun sorteerige jäätmed vastavalt kohalikele eeskirjadele.



Pakend on valmistatud papist.



Pakend on toodetud, võttes arvesse keskkonnavastutust ja taaskasutust. Palun sorteerige jäätmed vastavalt kohalikele eeskirjadele.

## KASUTAMINE

Enne treeningu alustamist veenduge, et seade on õigesti paigaldatud.

- Enne esimese treeningu alustamist tutvuge kõigi seadme funktsioonide ja reguleerimisvõimalustega.
- Seadmel on elemente, mis võivad olla avatud korrosioonile. Sel põhjusel ei ole soovitatav, et see jääks niiskesse ruumi. Samuti tuleb tagada, et seadmed (eriti selle sisemised ja elektroonilised osad) ei puutuks kokku vee, jookide, higi jms.
- Seade on mõeldud treenimiseks ainult täiskasvanutele ja ei ole kindlasti laste mänguasi. Kui lubate lastel seda omal vastutusel kasutada, juhendage neid kindlasti õige kasutamise osas ja jälgige neid pidevalt.
- Seade ei sobi terapeutiliseks kasutamiseks.
- Seadme töötamise ajal võib hooratta massi inertsi liikumisel tekkida vaikne müra, mis on tingitud konstruktsiooni tüübist. Neil ei ole mingit mõju seadme tööle.
- Müraemissioon koormuse ajal on suurem kui ilma koormuseta.
- Enne iga treeningu alustamist kontrollige turvaseadmete ning kruvi- ja pistikühenduste korrektsust.
- Seadmel treenides pidage meeles sobivaid jalatseid (spordijalatsid).

## SEADMETE HOOLDUS

Hooldage seadet regulaarselt. Tehke järgmisi toiminguid vähemalt iga 20 töötunni järel.

- Kontrollige seadme liikuvaid osi. Kui need ei ole piisavalt määratud, kasutage jalgratta laagrimeetrit.
- Kontrollige selliste elementide nagu kruvid ja mutrid seisukorda. Veenduge, et need on korralikult kinni keeratud.
- Pärast iga treeningut pühkige seadmelt higi. Pöörake tähelepanu sellele, et monitor ei puutuks kokku vee ega niiskusega.
- Seadme puhastamiseks kasutage ainult vett ja seepi. Ärge kasutage puhastusvahendeid.
- Hoidke seadet kuivas ja soojas kohas.
- Ärge jätke seadet päikesevalguse kätte.

## PATAREIDE VAHETAMINE

Halvasti nähtav teave arvuti ekraanil või selle puudumine tähendab vajadust patareide vahetamiseks.

Eemaldage patareide kate ja vahetage vanad kahe uue vastu.

Asetades need

patareide konteinerisse järgige märgistusi "+" ja "-".

Kui ekraan ei tööta pärast taaskäivitamist korralikult, eemaldage

patareid mõneks minutiks ja seejärel sisestage need uuesti.

**TÄHELEPANU!** Kasutatud patareidele garantii ei kehti. Need sisaldavad kahjulikke aineid (nagu näiteks kaadmium, elavhõbe või plii), seetõttu ärge visake neid olmejäätmete konteinerisse. Viige need vastavasse kasutatud patareide kogumispunkti.

## KESKKOND

Seade tarnitakse pakendis, et kaista seda võimalike transpordikahjustuste eest. Pakendid on töötlemata toorained ja neid saab taaskasutada. Visake need materjalid vastavatesse värvilistesse konteineritesse, mis on mõeldud liigiti kogumiseks.



Kaitske keskkonda ja ärge visake kasutatud patareisid olmejäätmete konteinerisse. Andke need tagasi ostukohta või viige need eraldi kogumispunkti. Kasutatud elektriseadmed (sealhulgas loendur, toiteplokk) on teised toorained – ärge visake neid olmejäätmete konteineritesse, kuna need võivad sisaldada tervisele ja keskkonnale ohtlikke aineid. Palume teil aktiivselt aidata säästlikult ressursside kasutamisel ja

looduskeskkonna kaitsmisel, viies kasutatud seadmed teise toorme kogumispunkti – kasutatud elektriseadmed.

## KOKKUPANEK

Seadme kokkupaneku peab hoolikalt läbi viima täiskasvanu. Kahtluste korral küsi abi kelleltki suurema kogemusega selles valdkonnas.

- Enne kokkupaneku alustamist veendu, kas komplekt seadmega sisaldab kõiki elemente osade loetelust ja kas mõni element ei ole transpordi käigus kahjustada saanud. Elementide puudumise või pretensioonide korral võtke ühendust müüjaga.
- Tutvuge jooniste ja selgitustega ning tehke kokkupanek vastavalt järjekorrale, mis on toodud kokkupanekujuhistes.
- Olge kokkupanekul ettevaatlik. Kasutamise ajal tööriistade ja elementidega on vigastuste oht.
- Ärge unustage turvalise keskkonna säilitamist. Ärge pange tööriistu ja kokkupanekuelemente kaotiliselt laiali. Pidage meeles, et kiled ja plastkotid kujutavad endast lastele lämbumisohtu.
- Kokkupanekuelemendid, mis on vajalikud konkreetse sammu jaoks kokkupanekujuhistes on esitatud joonistel ja selgitustes. Kasutage elemente, mis on näidatud kokkupanekujuhistes.
- Kokkupaneku esimestes etappides ärge pingutage osi lõpuni. Tehke seda pärast kõigi osade paigaldamist ja veendumist, et need on õigesti paigutatud.
- Tootja jätab endale õiguse mõned elemendid eelnevalt kokku panna.

## KOKKUPANEKUSKEEM (→ Vaata lk 2)

**TÄHELEPANU!** On keelatud kasutada osi, mis on pärit muudest allikatest kui tootja.

## OSADE LOETELU

NR	KIRJELDUS	KOGUS
1	Monitor	1
2	Tugitoru keevitus	1
3	Ruvi	2
4	Ruvi M5*5	3
5	Pudelihoidik	1
8	Käsipuu keevitus	1
9	Kruvi M8*12	4
10	Vedruiseb D8	8
11	Seib D8	4
12	Käsipuu kate	1
13	Püsttoru keevitus	1
15	Käepide koujukiga L-kujuline	2
16	Põhiraami keevitus	1
30	Ruvi M8*20*S6	4
31	Painutatud seib d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Eesmise alumise keevitus toe	1
37	Tagumise alumise keevitus toey	1
38	Sadulatoru keevitus	1
39	Mutter	1
40	Seib Φ10.5*Φ30*3	1
42	Reguleeritava istme keevitamine	1
43	Iste	1
44(P/V)	Pedaal	2
45	Mutter	2
54	Ruvi ST4.2*12	2
A	Võti S13-14-15	1
B	Võti S5*30*80	1
C	Võti S17-19	1

## KASUTUSJUHE (→ Vaata lk 2)

**TÄHELEPANU!** Kokkupanekul järgige alltoodud samme ja kasutage tootega kaasasolevaid tööriistu.

Seadme kokkupanekuks valmistage ette piisavalt vaba ruumi.

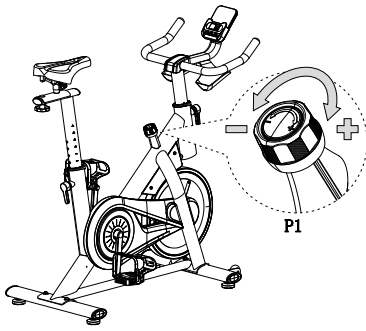
Mõnede elementide suure kaalu tõttu on soovitatav paigaldada kahe inimesega.

## REGULEERIMINE

### Takistuse reguleerimine

Takistuse suurendamiseks keerake takistuse reguleerimisnuppu päripäeva.

Takistuse vähendamiseks keerake pingutusnuppu vastupäeva.

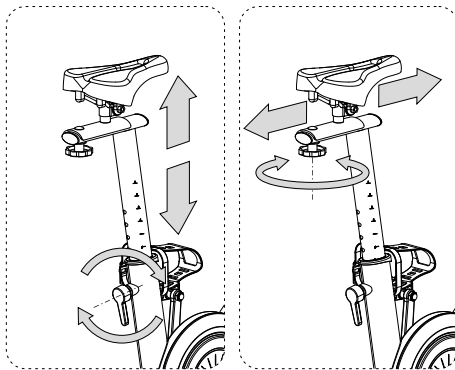


### Sadula kõrgus

Lõdvendage sadulaposti nuppu, seadke sadul soovitud kõrgusele ja pingutage nupp. Veenduge, et sadul oleks paigal.

Õige sadula kõrgus suurendab treeningute efektiivsust ja vähendab vigastuste ohtu.

Asetage pedaalid vertikaalsesse asendisse (üks pedaal all, teine üleval). Istuge rattale ja asetage jalad pedaalidele. Veenduge, et alumisel pedaalil olev jalg oleks mugavas asendis. Kui see on liiga kõverdatud, tõstke sadulat. Kui te ei ulatu pedaalini või teie jalg on üle sirutatud, laske sadulat alla.



### Pedaalirihmade reguleerimine

Kinnitage kummirihm kolme auguga külg pedaalil siseküljele. Kinnitage teine ots ühte reguleerimisavast, nii et jalg oleks sõidu ajal paigal ja seda oleks lihtne eemaldada. Tehke seda mõlema pedaalil puhul.

### Seadme nivelleerimine

Nivelleerige seade, keerates tagumisel alusel asuvald nivelleerimiskorke. Korkidel on hulknurga kuju, igal küljel on erinev kõrgus, leidke õige külg, et seade stabiilselt seisaks.

### Hädapidurdus

Vajutage pidurinupp täielikult alla, et aktiveerida hädapidurdus.

### ARVUTI KASUTUSJUHEND

#### ARVUTI (MUDEL) MRMS05-GRN

Enne kasutamist eemaldage arvutiekraanilt kaitsekile.

#### AUTO ON/OFF

Arvuti lülitub sisse, kui hooratas pannakse liikuma või vajutatakse mõnda nuppu. Arvuti lülitub automaatselt välja pärast 4-minutilist tegevusetust.

#### NUppUDE KIRJELDUS

**MODE** - võimaldab valida parameetrit.

**SET** - kasutatakse parameetrite väärtuste määramiseks.

**RESET** - kasutatakse aja, vahemaa ja kalorite koheseks lähtestamiseks.

#### FUNKTSIOONID (SPETSIFIKATSIOON)

TIME	Arvutab treeningu koguaega alates selle algusest kuni lõpuni.	00:00-99:59 min
SPEED	Kuvab hetkekiirust.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Arvutab treeningu kogudistantsi alates selle algusest kuni lõpuni.	0,0-9999 km
CALORIES	Arvutab treeningu algusest kuni lõpuni põletatud kalorite koguarvu.	0,0-9999 kcal

(Mõõtmine on ligikaudne erinevate treeningute võrdlemiseks, seda ei saa kasutada raviks).

KOGUDISTANTS (ODO)	Arvutab kogudistantsi alates aku paigaldamisest.	0-9999 km
PULSE	Kuvab hetkepulssi. TÄHELEPANU! Pulsi mõõtmine ainult sportlikel eesmärkidel (meditsiiniline kasutamine on välistatud).	40-240 BPM

#### LOENDAMISE VÄÄRTUSE MÄÄRAMINE

- Vajutades **MODE** määrake monitoril parameeter, mille väärtust soovite treeningu ajal saavutada: aeg, vahemaa, kalorite arv, pulss.
- Vajutades korduvalt nuppu **SET**, määrake sobiv väärtus. Loendamine algab pärast pedaalima hakkamist. Monitoril kuvatakse allanool. Loenduse lõppemine või seatud pulsi väärtuse ületamine annab märku heliga.

#### PULSS

**ETTEVAATUST!** Pulsi mõõtmine ainult sportlikel eesmärkidel (meditsiiniline kasutamine on välistatud).

- Vajutage nuppu **MODE** kuni ekraanile ilmub PULSE. Asetage mõlemad käed lenkstangil olevatele pulsiaurudele. Mõõtmise ajal kuvab arvuti südamekujulise ikooni. 3 kuni 4 sekundi pärast kuvab arvuti hetke pulsi.

#### TREENING JA TREENINGUFAASID

Seadme kasutamine toob sulle palju kasu. Eelkõige parandab see sinu vormi, tugevdab lihaseid ja koos õige dieediga võimaldab põletada tarbetut rasvkude.

#### 1. SOOJENDUS

See on faas, mis parandab verevarustust kogu kehas ja valmistab lihaseid ette suuremaks pingutuseks. Samuti vähendab see riski krampide tekkeks ja vigastuste saamiseks. Soovitatav on teha mõned venitusharjutused, nagu allpool näidatud. Kui tunned valu, lõpeta harjutamine või vähenda liikumisolulust.

#### REIE SISEMISE LIHASTE VENITAMINE

Istu tasasel pinnal kõverdatud jalgadega ja põlvedega väljapoole. Ühenda jalatald ja too need üksteisele võimalikult lähedale. Vajutage õrnalt põlvedele, suunates need maapinna poole ja püsige selles asendis 15 sekundit.

#### REIE VENITAMINE

Istu tasasel pinnal. Sirutage parem jalg välja ja asetage vasaku jala tald parema reie vastu. Sirutage parem käsi nii kaugele kui võimalik parema jala varvaste suunas. Püsige 15 sekundit. Korra tegevust vasaku jalaga.

#### PEA PÖÖRAMINE

Hoidke pead otse, vaadates ette. Õlgu liigutamata pöörake seda paremale ja sirutage, seejärel pöörake vasakule ja sirutage.

#### KÄTE TÕSTMINE

Tõstke vasak käsi võimalikult kõrgele ja hoidke mõni sekund. Korra tegevust parema käega.

#### ACHILLEUSE KÕÕLUSE VENITAMINE

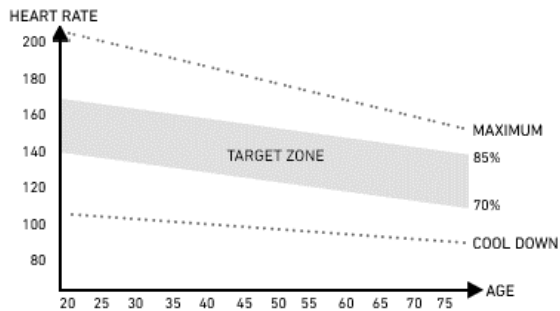
Seisa näoga seina poole, lükake vasak jalg ette ja painutage kergelt põlvest. Hoidke paremat jalga taga - sirgena, kand tasasel pinnal. Hoidke mõlemad kannad tasasel pinnal ja suruge puusi seina suunas. Hoidke seda asendit 30 sekundit. Korra tegevust parema jalaga. Harjutuse ajal ärge unustage selga kaarduma.

#### KUMMARDUSED

Seisa jalad koos. Kummerdage ettepoole, püüdes võimalikult palju lähendada rindkere põlvedele. Püsige 15 sekundit. Ärge unustage põlvi painutada.

#### 2. TREENINGUFAAS

See on treeningu õige faas. Treenige omas tempos, et saavutada oma vanusele vastav pulss, nagu on näidatud graafikul.



### 3. LÕÖGASTUSFAAS

See faas võimaldab rahustada vereringet ja lõõgastada lihaseid. See on soojendusharjutuste kordus. Tuleb meeles pidada, et et mitte lihaseid üle pingutada.

### VÕIMALIKUD KAHJUSTUSED JA REMONDIMEETODID

**ETTEVAATUST!** Seadme korpuse avamine ilma eelnevalt tootja teenindusega ühendust võtmata põhjustab garantii kaotuse. Kui kahtlustate rikkeid, mis nõuavad korpuse avamist, võtke ühendust tootja teenindusega.

VIGA KIRJELDUS	VÕIMALIKUD PÕHJUSED	LAHENDUS
Seade kõigub	Seade on paigutatud ebatasasele pinnale. Seadme aluse all on tasakaalu häiriv ese.  Alused ei ole õigesti paigaldatud.	Asetage seade tasasele pinnale. Eemalda tasakaalu häiriv ese.  Paigalda seadme alused õigesti.
Sadul või juhtraud kõikuvad	Sadulaposti või juhtraua poldid ja nupud ei ole kinni keeratud.	Keerake sadulaposti või juhtraua poldid ja nupud kinni.
Müra kasutamise ajal	Valesti kinni keeratud elemendid.  Seadme töötamise ajal võib hooratta massi inertsi liikumisel esineda vaikset müra, mis on tingitud konstruktsiooni tüübist. See ei mõjuta seadme tööd. Võimalik müra, mis on kuulda pedaalide vastassuunas keeramisel, on tehniliselt tingitud ja ei põhjusta negatiivseid tagajärgi.	Võtke ühendust tootja teenindusega.
Müra ja sujuvuse puudumine töös	Kahjustatud laagrid.	Võtke ühendust tootja teenindusega.
Vajaliku puudumine takistuse treeningu ajal	Valesti ühendatud takistuse reguleerimise juhe.  Lõtvunud veorihm.  Hooratta ja magnetide vaheline kaugus on suurenenud.  Pingeregulaator on kahjustatud.	Ühendage juhe õigesti vastavalt paigaldusjuhendile.  Võtke ühendust tootja teenindusega.  Võtke ühendust tootja klienditeenindusega.

### FI Käyttöohje

Hyvä käyttäjä,  
Tutustu tähän ohjeeseen ennen asennuksen aloittamista ja laitteen ensimmäistä käyttökertaa. Tämä ohje sisältää tärkeitä tietoja laitteen turvalisesta käytöstä ja huollosta. Säilytä se, jotta voit käyttää huoltoa tai varaosien tilaamista koskevia tietoja.

### GARANTII

Müüja annab Garantiiandja nimel garantii Eesti Vabariigi territooriumil 24 kuuks alates müügikuupäevast. Müüdüd kauba garantii ei välista, piira ega peata Ostja õigusi, mis tulenevad Tarbijakaitseadusest.

### Garantiikaart asub viimasel lehel.

### GARANTII TINGIMUSED

- Pretensioonidele ja garantiile kuuluvad ainult varjatud defektid, mis on tekkinud tootja süül.
- Garantii kehtib poes või teeninduses pärast seda, kui klient esitab:
  - kehtiva, loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaardi müügi pitsati ja müüja allkirjaga,
  - kehtiva seadme ostutšeki müügikuupäevaga,
  - reklameeritud kauba või defektse osa. Kaugmüügi korral kehtib garantiikaart ainult ostutšeki (kviitung / arve) alusel.
- Pretensioon vaadatakse läbi 14 päeva jooksul alates defekti teatamisest Kliendi poolt.
- Garantiiperioodil ilmnunud tootmisvead ja kahjustused parandatakse tasuta hiljemalt 21 päeva jooksul alates kauba poodi või teenindusse toimetamise kuupäevast.
- Kui on vaja osa importida, võib garantiiremondi tähtaeg pikeneda selle importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte rohkem kui 40 päeva.
- Garantii ei kata:
  - mehaanilised kahjustused ja nendest põhjustatud defektid,
  - kahjustused ja defektid, mis on tekkinud ebaõigest kasutamisest ja hoiustamisest, ebaõigest paigaldamisest ja hooldusest,
  - kahjustused ja kulumine sellistel kulusadel nagu: trossid, rihmad, kummidetailid, pedaalid, käsnkäepidemed, rattad, laagrid, polster. toimingud, mis on seotud paigaldamise ja hooldusega, mida kasutaja on kohustatud vastavalt kasutusjuhendile iseseisvalt tegema.
- Garantii ei kehti järgmistel juhtudel:
  - kehtivusaia lõppemine,
  - kliendi poolt iseseisvate remondi- ja muudatuste tegemine mitteoriginaalsete osadega, kui tekkinud defekt on tingitud valest paigaldamisest või kasutusjuhendis kirjeldatud õige kasutamise põhimõtete eiramisest,
  - kasutamine muul otstarbel kui kodukasutus, transpordil tekkinud kahjustused.
- Garantiikaardi duplikaate ei väljastata.
- Garantii raames on kliendil õigus nõuda järgmisi tasuta hüvitise liike:
  - toote remont,
  - toote vahetus,
  - hinna alandamine,
  - lepingu lõpetamine ja kantud kulude täielik tagastamine.
- Pretensiooni esitamiseks on vaja:
  - Esitada toode või selle osa, mille kohta garantii kehtib.
  - Ostutšekk, mis määrab müüja nime ja aadressi, ostu kuupäeva ja koha, toote tüübi või kehtiva garantiikaardi poe pitseriga.
  - Saastunud toote tarnimisel võib teenindus keelduda selle vastuvõtmisest või teostada puhastuse kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
- Reklamatsiooni rahuldamise korral seade kas parandatakse või asendatakse uuega või tagastatakse kliendile raha. Tootja teenindus katab kauba kliendile transportimise kulud.
- Garantiinõude tagasilükkamise korral saab klient üksikasjaliku põhjenduse tehtud otsusele ja 14 päeva jooksul alates otsuse edastamisest saadetakse seade kliendile tagasi tema kulul.

### TEKNISET TIEDOT

Virta	Tietokone toimii 2×AAA hiili-sinkki paristoilla. Eivät sisälly pakkaukseen.
Paino	28,07 kg
Käyttölämpötila	0°C - +40°C
Varastointilämpötila	-10°C - +60°C

Käyttäjän enimmäispaino	110 kg
Käyttöluokka	Luokka H
Tarkkuusluokka	Luokka C
Nopeus	0,0-99,9 km/h
Tuotestandardi (pää)	EN ISO 20957-10: 2017
Käyttötarkoitus	Polkupyörä magneettinen kotikäyttöön

## TURVALLISUUS

**HUOMIO!** Laitetta saa käyttää vain sen käyttötarkoituksen mukaisesti, eli aikuisten harjoitteluun. Kaikki muu käyttö voi olla vaarallista.

Valmistajaa ei voida pitää vastuussa vahingoista, jotka ovat aiheutuneet laitteen virheellisestä käytöstä.

- Laite on suunniteltu ja rakennettu uusimman turvallisuustiedon perusteella. Vaaralliset elementit, jotka voivat mahdollisesti aiheuttaa loukkaantumisvaaran, on eliminoitu tai suojattu suhteellisesti.
- Korjauksia ja muutoksia omalla vastuulla ei sallita.
- Tarkista ruuvien, pulttien ja muttereiden kireys kerran tai kahdesti kuukaudessa.
- Turvallisuuden varmistamiseksi tarkasta ja huolla laitteet säännöllisesti (eli kerran vuodessa) erikoisliikkeessä.
- Kaikki laitteeseen tehdyt muutokset, joita ei ole kuvattu tässä ohjeessa, voivat aiheuttaa vahinkoja tai vaarantaa suoraan kuntoilijan terveyden ja hengen. Laitteen muutoksia saavat tehdä vain valmistajan huoltohenkilöstö tai heidän kouluttamansa henkilöt.
- Kaikkiin laitteisiin kohdistuu jatkuvaa innovaatiotoimintaa korkean laadun varmistamiseksi. Tästä syystä valmistaja pidättää oikeuden teknisiin muutoksiin.
- Kaikki laitteisiin liittyvät kysymykset tai epäilykset tulee osoittaa erikoistuneeseen myyntipisteeseen.

**HUOMIO!** Laitteen käytön aikana lähellä olevia henkilöitä on varoitettava mahdollisista vaaroista. Ole erityisen varovainen lasten läsnä ollessa.

**HUOMIO!** Ennen harjoittelun aloittamista ota yhteys lääkäriin varmistaaksesi, ettei sinulla ole terveysesteitä laitteella harjoitteluun. Perustuen asiantuntijan lausuntoon voit kehittää oman harjoittelusuunnitelmasi. Virheellisesti valittu ohjelma tai liiallinen harjoittelu voi olla vaarallista terveydellesi ja hengellesi.

**VAROITUS! Sykemittausjärjestelmät voivat olla epätarkkoja. Ylirasitus harjoituksen aikana voi johtaa vakaviin vammoihin tai kuolemaan. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu välittömästi.**

**HUOMIO!** Noudata ehdottomasti tässä ohjeessa annettuja harjoittelua koskevia huomautuksia.

- Valitessasi harjoittelupaikan varmista turvalliset etäisyydet mahdollisiin esteisiin. Älä aseta laitetta kulkureittien (teiden, porttien, käytävien jne.) lähelle.
- Laitteen käyttö on kielletty lähellä seinää. Turva-alue on 2000 mm ja vähintään yhtä leveä kuin laite.

**HUOMIO!** Ole varovainen laitteen asennuksen aikana äläkä anna lasten olla lähellä. Asennuksen aikana käytetään pieniä osia (muttereita, ruuveja jne.), jotka lapset voivat niellä.

## JÄÄNNÖSRISKI

- Jos putoamissuojaa ei käytetä tai käytetään väärin, on olemassa jäännösriski, eli henkilön putoaminen, joka aiheuttaa ihon hankauksia, mustelmia, luunmurtumia tai pahimmassa tapauksessa kuoleman.
- On olemassa jäännösriski kuntoilijan tahattomasta ylikuormituksesta, joka johtuu virheellisestä käsittelystä tai väärästä arvioinnista, sekä virheellisestä tiedonsiirrosta (sähkömagneettisten häiriöiden, ohjelmistovirheen jne. vuoksi). Paraskaan ohjelmisto- ja laitteistosuojaus ei sulje pois ohjelmisto- tai laitteistovirhettä, ja se voi teoriassa aiheuttaa kuntoilijan ylikuormituksen.
- Tuote on sähkölaite, joten sähköiskun mahdollisuutta, joka voi johtaa kuolemaan, ei voida sulkea pois.
- Jäännösriskiä tukehtumisesta ei voida sulkea pois.

- Riskiä voidaan vähentää noudattamalla tietoja käyttöohjeessa olevista turvallisuustiedoista.
- Ei voida sulkea pois, että tahaton tai luvaton käyttö aiheuttaa muita huomiotta jätettyjä riskejä, ja huomioon otettu riski on arvioitu väärin.

Riskin analyysissä arviointi tehtiin "laitteen nykytilan" perusteella. Suoritetun tuotteen arvioinnin ja tarkastuksen perusteella kielletyn riskin todennäköisyys on hyvin pieni. Laite (sen rakenne, toimintatapa ja käyttö) ei aiheuta - normaaleissa olosuhteissa - perusteetonta riskiä kuntoilijalle tai kolmansille osapuolille.

## KÄSITTELYMERKIT KULJETUSPAKKAUKSISSA



Tämä puoli ylöspäin. Ei saa kaataa.



Suojaa putoamiselta.



Kierrätettävä pakkaus.



Sähkö- ja elektroniikkaromu. Käytetty laite on toimitettava kierrätyspisteeseen.



Varovasti, hauras. Vahingoittumisen vaara. Ole varovainen.



Suojaa kosteudelta.



Huomio, painava tuote.



Varastoi enintään 5 kerrokseksi.



Tuote sisältää käyttöohjeen.

**DO NOT USE BLADE TO OPEN**

Älä avaa veitsellä.



Pakkaus on valmistettu pahvista ja muovista. Lajittele jätteet paikallisten määräysten mukaisesti.



Pakkaus on valmistettu pahvista ja muovista. Lajittele jätteet paikallisten määräysten mukaisesti.



Pakkaus on valmistettu pahvista.



Pakkaus on valmistettu ympäristövastuullisesti ja kierrätys huomioon ottaen. Lajittele jätteet paikallisten määräysten mukaisesti.

## KÄYTTÖ

Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on asennettu oikein.

- Tutustu ennen ensimmäisen harjoittelun aloittamista laitteen kaikkiin toimintoihin ja säätömahdollisuuksiin.
- Laitteessa on osia, jotka voivat altistua korroosiolle. Tästä syystä ei suositella, että se jätetään kosteaan tilaan. On myös huolehdittava siitä, että laite (erityisesti sen sisäiset ja elektroniset osat) ei altistu vedelle, juomille, hielle jne.
- Laite on tarkoitettu vain aikuisten harjoitteluun, eikä se ole missään tapauksessa lasten lelu. Jos omalla vastuullasi annat lasten käyttää sitä, opasta heitä ehdottomasti oikeaan käyttöön ja valvo heitä jatkuvasti.
- Laite ei sovellu terapeuttiseen käyttöön.
- Laitteen käytön aikana voi esiintyä hiljaisia äänisiä vauhtipyörän hitaan liikkeen yhteydessä, jotka johtuvat rakenteen tyypistä. Niillä ei ole mitään vaikutusta laitteen toimintaan.
- Melupäästö kuormituksen aikana on suurempi kuin ilman kuormitusta.

- Tarkista ennen jokaista harjoittelukertaa turvalaitteiden sekä ruuvi- ja pistolitöntöjen oikeellisuus.
- Muista käyttää sopivia jalkineita (urheilukengät) laitteella harjoitellessasi.

#### LAITTEEN HUOLTO

Huolla laitetta säännöllisesti. Suorita seuraavat toimenpiteet vähintään 20 käyttötunnin välein.

- Tarkista laitteen liikkuvat osat. Jos ne eivät ole riittävän voideltuja, käytä polkupyörän laakerirasvaa.
- Tarkista esimerkiksi ruuvien ja muttereiden kunto. Varmista, että ne on kiristetty kunnolla.
- Pyyhi hiki laitteesta jokaisen harjoittelukerran jälkeen. Kiinnitä huomiota siihen, että näyttö ei joudu kosketuksiin veden tai kosteuden kanssa.
- Käytä laitteen puhdistukseen vain vettä ja saippuaa. Älä käytä puhdistusaineita.
- Säilytä laitetta kuivassa ja lämpimässä paikassa.
- Älä altista laitetta auringonvalolle.

#### PARISTON VAIHTO

Heikosti näkyvät tiedot tietokoneen näytöllä tai niiden puuttuminen tarkoittavat, että paristot on vaihdettava. Irrota paristokotelo ja vaihda vanhat kahteen uuteen. Asettaessasi ne paristokoteloon, noudata "+" ja "-" merkintöjä. Jos näyttö ei toimi oikein uudelleenkäynnistyksen jälkeen, poista paristot muutamaksi minuutiksi ja aseta ne sitten takaisin. **HUOMIO!** Käytetyt paristot eivät kuulu takuun piiriin. Ne sisältävät haitallisia aineita (kuten kadmiumia, elohopeaa tai lyijyä), joten älä heitä niitä kotitalousjätteisiin. Vie ne asianmukaiseen keräyspisteeseen käytetyille paristoille.

#### YMPÄRISTÖ

Laitte toimitetaan pakkauksessa suojaamaan sitä mahdollisilta kuljetusvaurioilta. Pakkaukset ovat jalostamattomia raaka-aineita ja ne voidaan kierrättää. Hävitä nämä materiaalit asianmukaisiin väriinisiin jätteistöihin, jotka on tarkoitettu lajittelua varten.



Suojele ympäristöä äläkä heitä käytettyjä paristoja kotitalousjätteisiin. Palauta ne ostopaikkaan tai vie ne erilliseen kierrätyspisteeseen. Käytetyt sähkölaitteet (mukaan lukien mittari, virtalähde) ovat kierrätysmateriaaleja - älä heitä niitä kotitalousjätteisiin, koska ne voivat sisältää terveydelle ja ympäristölle vaarallisia aineita. Pyydämme aktiivista apua säästäväiseen luonnonvarojen hallintaan ja luonnonympäristön suojeluun toimittamalla käytetty laite kierrätyspisteeseen - käytettyihin sähkölaitteisiin.

#### ASENNUS

Laitteen asennuksen saa suorittaa vain huolellisesti aikuinen. Jos olet epävarma, pyydä apua joltakulta jolla on enemmän kokemusta tältä alalta.

- Ennen asennuksen aloittamista varmista, että sarja laitteen mukana sisältää kaikki osat osaluettelosta sekä onko mitään osia vaurioitunut kuljetuksen aikana. Jos osia puuttuu tai sinulla on huomautuksia, ota yhteyttä myyjään.
- Tutustu kuviin ja selityksiin ja suorita asennus asennusohjeen järjestyksen mukaisesti asennusohjeen.
- Ole varovainen asennuksen aikana. Käytettäessä työkaluja ja osia on olemassa loukkaantumisaara.
- Muista säilyttää turvallinen ympäristö. Älä levitä työkaluja ja asennusosia sekaisin. Muista, että muovikalvot ja -pussit ovat lasten tukehtumisvaara.
- Asennusosat, joita tarvitaan tietyn vaiheen suorittamiseen asennusohjeissa on esitetty kuvissa ja selityksissä. Käytä asennusohjeissa mainittuja osia.
- Asennuksen alkuvaiheessa älä kiristä osia kokonaan. Tee se vasta, kun kaikki osat ovat paikoillaan ja olet varmistanut, että ne on asennettu oikein.
- Valmistaja pidättää oikeuden esiasentaa joitain osia.

#### ASENNUSKAAVIO (→ Katso sivu 2)

**HUOMIO!** On kiellettyä käyttää muita kuin valmistajan alkuperäisiä osia.

#### OSALUETTELO

NRO	KUVAUS	MÄÄRÄ
1	Monitori	1
2	Tukiputken hitsaus	1
3	Ruuvi	2
4	Ruuvi M5*5	3
5	Pulloteline	1

8	Kaiteen hitsaus	1
9	Ruuvi M8*12	4
10	Jousialuslevy D8	8
11	Litettä aluslevy D8	4
12	Kaiteen kansi	1
13	Seisontaputken hitsaus	1
15	Nuolinäppäin kojousilukko L-muodossa	2
16	Pääkehysten hitsaus	1
30	Ruuvi M8*20*S6	4
31	Taivutettu aluslevy d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Etummaisen alatuon hitsaus tuki	1
37	Taaimmaisen alatuon hitsaus tukiy	1
38	Satulaputken hitsaus	1
39	Mutteri	1
40	Litettä aluslevy Φ10.5*Φ30*3	1
42	Säädettävän istuimen hitsaus	1
43	Istuinkappale	1
44(O/V)	Poljin	2
45	Mutteri	2
54	Ruuvi ST4.2*12	2
A	Avain S13-14-15	1
B	Avain S5*30*80	1
C	Avain S17-19	1

#### ASENNUSOHJE (→ Katso sivu 2)

**HUOMIO!** Noudata asennuksen aikana alla olevia ohjeita ja käytä tuotteen mukana toimitettuja työkaluja.

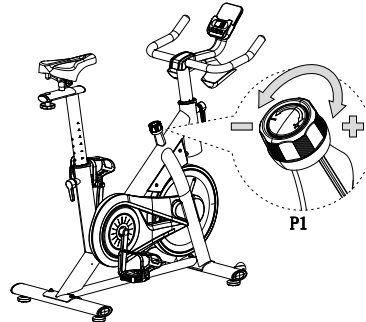
Varaa riittävästi tilaa laitteen asentamista varten. Joidenkin osien suuren painon vuoksi on suositeltavaa, että asennuksen suorittaa kaksi henkilöä.

#### SÄÄDÖT

##### Vastuksen säätö

Lisää vastusta kääntämällä vastuksen säätönuppia myötäpäivään.

Vähennä vastusta kääntämällä jännityksen säätönuppia vastapäivään.

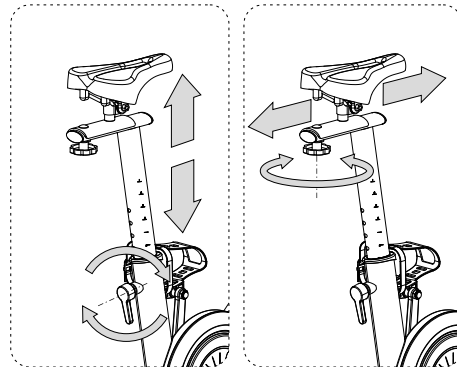


##### Satulan korkeus

Löysää satulatolpan nuppia, aseta satula halutulle korkeudelle ja kiristä nappi. Varmista, että satula on paikallaan.

Oikea satulan korkeus lisää harjoituksen tehokkuutta ja vähentää loukkaantumisriskiä.

Aseta polkimet pystysuoraan (yksi poljin alhaalla, toinen ylhäällä). Nouse pyörän päälle ja aseta jalat polkimille. Varmista, että alimmalla polkimella oleva jalka on mukavasti. Jos se on liian koukussa, nosta satulaa. Jos et yletä polkimeen tai jalkasi on ylijointunut, laske satulaa.



##### Poljinten hihnojen säätö

Kiinnitä kuminen hihna polkimen sisäpuolelle siten, että kolme reikää ovat sivulla. Kiinnitä toinen pää yhteen säätöreikistä siten, että jalka on paikallaan ajon aikana ja se on helppo irrottaa. Suorita tämä toimenpide molemmille polkimille.

##### Laitteen tasaaminen

Tasaa laite kääntämällä takaosassa olevia säätöjalkoja. Säätöjalat ovat monikulmion muotoisia, ja jokaisella sivulla on eri korkeus. Etsi oikea sivu, jotta laite seisoo tukevasti.

### Hätäpysäytys

Paina jarrunuppia kokonaan alas hätäpysäytystä varten.

### TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJE

#### TIETOKONE (MALLI) MRMS05-GRN

Poista suojaikalvo tietokoneen näytöltä ennen käyttöä.

### AUTO ON/OFF

Tietokone käynnistyy, kun vauhtipyörä lähtee pyörimään tai mitä tahansa painiketta painetaan. Tietokone sammuu automaattisesti 4 minuutin käyttämättömyyden jälkeen.

### YKSITTÄISTEN PAINIKKEIDEN KUVAUS

**MODE** - mahdollistaa parametrin valinnan.

**SET** - toimii parametrin arvojen asettamiseen.

**RESET** - toimii ajan, matkan ja kalorien välittömään nollaamiseen.

### TOIMINNOT (TEKNISET TIEDOT)

TIME	Laskee harjoitusten kokonaisajan alusta loppuun.	00:00-99:59 min
SPEED	Näyttää nykyisen nopeuden.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Laskee kokonaismatkan harjoitusten alusta loppuun.	0,0-9999 km
CALORIES	Laskee poltettujen kalorien kokonaismäärän harjoitusten alusta loppuun. (Mittaus on likimääräinen eri harjoitussessioiden vertailua varten, sitä ei saa käyttää hoidossa).	0,0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Laskee kokonaismatkan akun asentamisesta lähtien.	0-9999 km
PULSE	Näyttää nykyisen pulssin. <b>HUOMIO!</b> Pulssin mittaus vain urheilutarkoituksiin (lääketieteellinen käyttö suljetaan pois).	40-240 BPM

### LASKENTAA VARTEN ASETETTAVIEN ARVOJEN MÄÄRITTÄMINEN

- Paina **MODE** asettaaksesi näytölle parametrin, jonka arvot haluat saavuttaa harjoituksen aikana: aika, matka, kalorimäärä, pulssi.
- Paina toistuvasti **SET**-painiketta asettaaksesi sopivan arvon. Laskenta alkaa polkemisen aloittamisen jälkeen. Näytöllä näkyy alanuoli. Lähtölaskennan päättymisen tai asetetun pulssi-arvon ylittäminen ilmaistaan äänimerkillä.

### SYKE

**HUOMIO!** Sykemittaus vain urheilukäyttöön (lääketieteellinen käyttö on suljettu pois).

- Paina painiketta **MODE** kunnes näytössä näkyy PULSE. Aseta molemmat kädet ohjaustangossa oleville sykeantureille. Mittauksen aikana tietokone näyttää sydämen muotoisen kuvakkeen. 3-4 sekunnin kuluttua tietokone näyttää nykyisen sykkeen.

### TREENI JA HARJOITUSVAIHEET

Laitteen käytöstä on sinulle monia etuja. Ensinnäkin se parantaa kuntoasi, vahvistaa lihaksiasi ja yhdessä oikean ruokavalion kanssa auttaa polttamaan tarpeetonta rasvakudosta.

#### 1. LÄMMITTELY

Tämä on vaihe, joka parantaa verenkiertoa koko kehossa ja valmistaa lihaksia lisääntyneeseen rasitukseen. Se vähentää myös riskiä krampien syntymisestä ja vammoista. On suositeltavaa tehdä joitain venytysharjoituksia alla olevan kuvan mukaisesti. Jos tunnet kipua, lopeta harjoittelu tai vähennä liikerataa.

#### REISIEN SISÄLIHASTEN VENYTTELY

Istu tasaisella alustalla jalat koukussa ja polvet ulospäin. Yhdistä jalkapohjat ja tuo ne mahdollisimman lähelle toisiaan. Paina varovasti polvia alustaa kohti ja pidä tässä asennossa 15 sekuntia.

#### REISIEN VENYTTELY

Istu tasaisella alustalla. Suorista oikea jalka ja aseta vasemman jalan pohja oikean reiden päälle. Ojenna oikea käsi kohti oikean jalan varpaita niin pitkälle kuin mahdollista. Pidä 15 sekuntia. Toista vasemmalla jalalla.

#### PÄÄN KÄÄNNÖKSET

Pidä pää suorana katsoen eteenpäin. Käännä päätä oikealle ja suorista se, sitten käännä vasemmalle ja suorista se, ilman että liikutat hartioita.

#### KÄSIEN NOSTO

Nosta vasen käsi mahdollisimman korkealle ylös ja pidä muutama sekunti. Toista oikealla kädellä.

#### AKILLESJÄNTEEN VENYTTELY

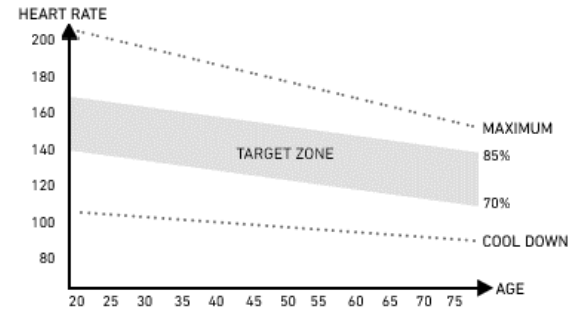
Seiso kasvot seinään päin, vie vasen jalka eteen ja koukista sitä hieman polvesta. Pidä oikea jalka takana – suorana, kantapää litteänä alustalla. Pidä molemmat kantapää litteänä alustalla ja paina lantiota seinää kohti. Pidä tätä asentoa 30 sekuntia. Toista oikealla jalalla. Muista, ettet taivuta selkää kaarelle harjoituksen aikana.

#### KUMARRUKSET

Seiso jalat yhdessä. Kumarra eteenpäin yrittäen tuoda rintakehä mahdollisimman lähelle polvia. Pidä 15 sekuntia. Muista, ettet taivuta polvia.

### 2. HARJOITUSVAIHE

Tämä on varsinainen harjoitusvaihe. Harjoittele omaan tahtiisi saavuttaaksesi ikäsi mukaisen sykkeen kuvan osoittamalla tavalla.



### 3. LOPPUVERRYTTELYVAIHE

Tämä vaihe auttaa rauhoittamaan verenkiertoa ja rentouttamaan lihaksia. Se on toisto lämmittelyharjoituksista. On muistettava, ettei yllärisita lihaksia.

### MAHDOLLISET VIOITUKSET JA KORJAUSTEKNIIKAT

**HUOMIO!** Laitteen kotelo avaaminen ilman yhteydenottoa valmistajan huoltoon johtaa takuun raukeamiseen.

Jos epäilet kotelo avaamista vaativaa vikaa, ota yhteyttä valmistajan huoltoon.

VIRHEEN KUVAUS	MAHDOLLISET SYYT	RATKAISU
Laite heiluu	Laite on asetettu epätasaiselle pinnalle. Laitteen pohjan alla on tasapainoa häiritsevä esine.	Aseta laite tasaiselle pinnalle. Poista tasapainoa häiritsevä esine.
	Alustat eivät ole kunnolla asennettu.	Asenna laitteen alustat oikein.
Satula tai ohjaustanko heiluu	Satulan tai ohjaustangon pystytangon ruuveja ja nuppeja ei ole kiristetty.	Kiristä satulan tai ohjaustangon pystytangon ruuvit ja nuppi.
Melua käytön aikana	Väärin kiristetyt osat.	Ota yhteyttä valmistajan huoltopalveluun.
	Laitteen käytön aikana voi esiintyä hiljaisia ääniä vauhtipyörän massan hitausliikkeestä, jotka johtuvat rakenteen tyypistä. Niillä ei ole vaikutusta laitteen toimintaan. Mahdolliset äänet, jotka kuuluvat poljettaessa vastakkaiseen suuntaan, ovat teknisesti mahdollisia eivätkä aiheuta kielteisiä seurauksia.	

Melua ja epätasainen toiminta	Vaurioituneet laakerit.	Ota yhteyttä valmistajan huoltopalveluun.
Ei riittävää vastusta harjoittelun aikana	Vastusensäätöön tarkoitettu johto on kytketty väärin.	Kytke johto oikein asennusohjeiden mukaisesti.
	Löysä vetohihna.	Ota yhteyttä valmistajan huoltopalveluun.
	Vauhtipyörän ja magneettien välinen etäisyys on kasvanut.	Ota yhteyttä valmistajan huoltopalveluun.
	Jännitteensäädin on vaurioitunut.	Ota yhteyttä valmistajan huoltopalvelun asiakaspalveluun.

#### TAKUU

Myyjä myöntää Takaajan puolesta takuun Suomen tasavallan alueella 24 kuukauden ajaksi myyntipäivästä lukien. Myydyn tuotteen takuu ei poista, rajoita tai keskeytä Ostajan kuluttajansuojalain mukaisia oikeuksia.

#### Takuukortti on viimeisellä sivulla.

#### TAKUU EHDOT

- Valituksen ja takuun piiriin kuuluvat vain piilevät viat, jotka ovat syntyneet valmistajan syystä.
- Takuu on voimassa kaupassa tai huoltoilikkeessä, kun asiakas esittää:
  - voimassa olevan, luettavan ja oikein täytetyn takuukortin, jossa on myyntileima ja myyjän allekirjoitus,
  - voimassa olevan todistuksen laitteen ostosta ja myyntipäivämäärästä,
  - valituksen alaisen tuotteen tai viallisen osan. Etämyynissä takuukortti on voimassa vain ostotositteen (kuitti / lasku) perusteella.
- Valitus käsitellään 14 päivän kuluessa siitä, kun asiakas on ilmoittanut viasta.
- Tehdasviat ja vahingot, jotka ilmenevät takuuajana, korjataan maksutta enintään 21 päivän kuluessa siitä, kun tuote on toimitettu kauppaan tai huoltoilikkeeseen.

#### SL Navodila za uporabo

Uporabnik,  
Pred začetkom montaže preberite naslednja navodila in pred prvo uporabo naprave. Ta navodila vsebujejo pomembne informacije o varnosti uporabe in vzdrževanju opreme. Shranite jih za uporabo informacij o vzdrževanju ali naročanju nadomestnih delov.

#### TEHNIČNI PODATKI

Napajanje	Računalnik napaja 2×AAA ogljikovo-cinkovi bateriji. Nista priloženi.
Teža	28,07 kg
Temperatura uporabe	0°C do +40°C
Temperatura skladiščenja	-10°C do +60°C
Maksimalna teža uporabnika	110 kg
Razred uporabe	Razred H
Razred natančnosti	Razred C
Hitrost	0,0-99,9 km/h
Standard izdelka (glavni)	EN ISO 20957-10: 2017
Namen	Kolo magnetno za domačo uporabo

#### VARNOST

**POZOR!** Napravo lahko uporabljate samo v skladu z njenim namenom, to je za trening odraslih. Vsaka druga uporaba naprave je lahko nevarna. Proizvajalec ne odgovarja za škodo, ki je nastala zaradi nepravilne uporabe naprave.

- Naprava je bila zasnovana in izdelana na podlagi najnovejših spoznanj na področju varnosti. Nevarni

- Jos osa on tuotava maahan, takuukorjauksen toteutusaikea voi pidentyä sen tuontiin tarvittavan ajan, kuitenkin enintään 40 päivällä.
- Takuu ei kata:
  - mekaaniset vauriot ja niiden aiheuttamat viat,
  - vauriot ja viat, jotka johtuvat väärästä käyttötarkoituksesta ja varastoinnista, virheellisestä asennuksesta ja huollosta,
  - kuluvien osien vauriot ja kuluminen, kuten: vajjerit, hihnat, kumiosat, polkimet, vaahtomuovikahvat, pyörät, laakerit, verhoilu.
  - asennukseen ja huoltoon liittyvät toimenpiteet, jotka käyttäjän on käyttöohjeen mukaan suoritettava itse.
- Takuu ei ole voimassa seuraavissa tapauksissa:
  - voimassaoloajan päätyminen,
  - asiakkaan suorittamat itsenäiset korjaukset ja muutokset epävirallisilla osilla,
  - jos vika johtuu virheellisestä asennuksesta tai käyttöohjeessa kuvattujen oikean käytön periaatteiden noudattamatta jättämisestä,
  - muu kuin kotikäyttö,
  - kuljetuksessa aiheutuneet vahingot.
- Takuukortista ei myönnetä kaksoiskappaleita.
- Takuun puitteissa asiakkaalla on oikeus vaatia seuraavia maksuttomia hyvytyksiä:
  - tuotteen korjaus,
  - tuotteen vaihtoa,
  - hinnan alennusta,
  - sopimuksen purkamista ja täyttää korvausta aiheutuneista kustannuksista.
- Reklamaation tekemiseksi tulee:
  - Esittää tuote tai sen osa, jota takuu koskee.
  - Esittää ostotodistuksen, jossa on myyjän nimi ja osoite, ostopäivä ja -paikka, tuotteen tyyppi tai voimassa oleva takuukortti myymälän leimalla varustettuna.
  - Jos tuote toimitetaan likaisena, huolto voi kieltäytyä sen vastaanottamisesta tai puhdistaa sen asiakkaan kustannuksella tämän kirjallisella suostumuksella.
- Jos reklamaatio hyväksytään, laite korjataan tai vaihdetaan uuteen, tai asiakkaalle palautetaan rahat. Tuotteen toimituskulut asiakkaalle maksaa valmistajan huolto.
- Jos takuureklamaatio hylätään, asiakas saa yksityiskohtaisen perustelun päätökselle, ja laite palautetaan asiakkaalle tämän kustannuksella 14 päivän kuluessa päätöksestä.

elementi, ki lahko potencialno predstavljajo nevarnost poškodbe, so bili odpravljeni ali relativno zaščiteni.

- Popravila in spremembe na lastno pest niso dovoljene.
- Enkrat na mesec ali dva preverite, ali so vijaki, vijaki in matice pravilno privity.
- Za trajno zagotavljanje varnosti redno (to je enkrat letno) preverjajte in vzdržujte opremo v specializirani trgovini. Vse spremembe na napravi, ki niso opisane v tem priročniku, lahko povzročijo poškodbe ali neposredno ogrozijo zdravje in življenje osebe, ki vadi. Spremembe na napravi smejo izvajati samo serviserji proizvajalca ali osebe, ki jih je proizvajalec za to usposobil.
- Vse naprave so predmet stalnih inovacijskih prizadevanj za zagotavljanje visoke kakovosti. Zaradi tega si proizvajalec pridržuje pravico do izvajanja tehničnih sprememb.
- Vsa vprašanja ali pomisleke v zvezi z opremo naslovite na specializirano trgovsko enoto.

**POZOR!** Osebe, ki se nahajajo v bližini med uporabo opreme, je treba opozoriti na morebitne nevarnosti. Bodite še posebej previdni v prisotnosti otrok.

**POZOR!** Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, da se prepričate, ali imate kakšne zdravstvene kontraindikacije za izvajanje treningov na napravi. Na podlagi mnenja specialista lahko oblikujete svoj načrt treninga. Nepravilno izbran program ali pretirana vadba sta lahko nevarna za vaše zdravje in življenje.

**OPOZORILO! Sistemi za spremljanje srčnega utripa so lahko netočni. Preobremenjenost med vadbo lahko povzroči resne poškodbe ali smrt. Če se počutite slabo, takoj prenehajte z vadbo.**

**POZOR!** Nujno upoštevajte opombe o izvajanju treninga, ki so navedene v teh navodilih.

- Pri izbiri mesta za izvajanje treninga upoštevajte zagotavljanje varnih razdalj od možnih ovir. Ne postavljajte opreme v bližini komunikacijskih poti (cest, vrat, prehodov itd.).
- Prepovedana je uporaba opreme v bližini stene. Varnostno območje je 2000 mm in vsaj tolikšne širine kot naprava..


**POZOR!** Med montažo naprave bodite previdni in ne dovolite, da so otroci v bližini. Med montažo se uporabljajo majhni deli (matice, vijaki itd.), ki jih lahko pogoltnejo.


### PREOSTALO TVEGANJE


- V primeru, da zaščita pred padcem ni uporabljena ali je uporabljena, vendar nepravilno, obstaja preostalo tveganje, to je padec osebe, ki povzroči odrgnine kože, modrice, zlome ali v najslabšem primeru smrt.
- Obstaja preostalo tveganje nenamerne preobremenitve osebe, ki vadi, zaradi nepravilnega upravljanja ali napačne ocene, pa tudi nepravilnega prenosa podatkov (zaradi elektromagnetnih motenj, napake programske opreme itd.). Tudi najboljša zaščita programske in strojne opreme ne izključuje napake programske ali strojne opreme in lahko teoretično povzroči preobremenitev osebe, ki vadi.
- Izdelek je električna naprava, zato ni mogoče izključiti električnega udara, ki lahko povzroči smrt.
- Ni mogoče izključiti preostalega tveganja zadušitve.
- Tveganje je mogoče zmanjšati z upoštevanjem informacij o varnosti, ki so navedene v navodilih za uporabo.
- Ni mogoče izključiti, da bo nenamerna ali nedovoljena uporaba povzročila druga, neupoštevana tveganja, upoštevana tveganja pa so bila ocenjena nepravilno.


V analizi tveganja je bila ocena opravljena na podlagi „trenutnega stanja naprave“. Iz opravljene ocene in kontrole izdelka izhaja, da je verjetnost pojava nedopustnega tveganja zelo nizka. Naprava (njena zgradba, način delovanja in uporaba) – v normalnih pogojih – ne povzroča neupravičenega tveganja za osebo, ki vadi, ali tretje osebe.


### MANIPULATIVNI ZNAKI NA TRANSPORTNI EMBALAŽI


 S to stranjo navzgor. Ne prevračajte.


 Zaščititi pred padcem.


 Embalaža, primerna za recikliranje.


 Elektroodpadki. Potrebno je oddati izrabljeno opremo na zbirno mesto za recikliranje.

 Pazljivo, krhko. Možnost poškodbe. Bodite previdni.

 Zaščititi pred vlago.

 Pozor, težek izdelek.

 Skladiščite največ v 5 plasteh.

 Izdelek vsebuje navodila za uporabo.

 **DO NOT USE BLADE TO OPEN**   
Ne odpirajte z nožem.

       
Points de collecte sur [www.quelaredemesdechets.fr](http://www.quelaredemesdechets.fr)

Embalaža je izdelana iz kartona in plastike. Prosimo, ločujte odpadke v skladu z lokalnimi predpisi.



Embalaža je izdelana iz kartona in plastike. Prosimo, ločujte odpadke v skladu z lokalnimi predpisi.



Embalaža je izdelana iz kartona.



Embalaža je bila proizvedena ob upoštevanju odgovornosti do okolja in recikliranja. Prosimo, ločujte odpadke v skladu z lokalnimi predpisi.

### UPORABA

Pred začetkom treninga se prepričajte, da je naprava pravilno nameščena.

- Pred začetkom prve vadbe se seznanite z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.
- Naprava ima elemente, ki so lahko izpostavljeni koroziji. Zato ni priporočljivo, da ostane v vlažnem prostoru. Prav tako je treba zagotoviti, da oprema (zlasti njeni notranji in elektronski deli) ni izpostavljena stiku z vodo, pijačami, znojem itd.
- Naprava je namenjena samo za trening odraslih in nikakor ni igrarča za otroke. Če na lastno odgovornost dovolite otrokom, da jo uporabljajo, jih obvezno poučite o pravilni uporabi in jih nenehno nadzorujte.
- Oprema ni primerna za terapevtsko uporabo.
- Med delovanjem naprave se lahko pojavijo tihi šumi pri inercialnem gibanju vztrajnostne mase, ki so posledica vrste konstrukcije. Ti nimajo nobenega vpliva na delovanje opreme.
- Raven hrupa pri obremenitvi je višja kot brez obremenitve.
- Pred začetkom vsake vadbe preverite pravilnost zaščite ter vijačnih in vtičnih povezav.
- Med vadbo na napravi ne pozabite na ustrezno obutev (športni copati).

### VZDRŽEVANJE OPREME

Redno vzdržujte napravo. Spodnja dejanja izvajajte najmanj vsakih 20 ur delovanja naprave.

- Nadzorujte gibljive dele naprave. Če niso dovolj namazani, uporabite mast za kolesarske ležaje.
- Nadzorujte stanje elementov, kot so vijaki in matice. Poskrbite, da so dobro priviti.
- Po vsaki vadbi obrišite znoj z naprave. Bodite pozorni na to, da monitor ne pride v stik z vodo ali vlago.
- Za čiščenje naprave uporabljajte samo vodo z milom. Ne uporabljajte čistil.
- Napravo shranjujte v suhem in toplim prostoru.
- Ne izpostavljajte naprave sončni svetlobi.

### ZAMENJAVA BATERIJ

Slabo vidne informacije na zaslonu računalnika ali njihova odsotnost pomenijo, da je treba zamenjati baterije.

Odstranite pokrov baterije in zamenjajte stare z dvema novima. Ko jih nameščate

v posodo za baterije, upoštevajte oznake "+" in "-".

Če zaslon po ponovnem zagonu ne deluje pravilno, za nekaj minut odstranite baterije in jih nato ponovno vstavite.

**POZOR!** Izrabljene baterije niso predmet garancije. Vsebujejo škodljive snovi (kot so kadmij, živo srebro ali svinec), zato jih ne mečite v gospodinjski koš za smeti. Odnosite jih na ustrezno zbirno mesto za izrabljene baterije.

### OKOLJE

Naprava je dobavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je nepredelan material in se lahko reciklira. Odvrzite te materiale v ustrezne barvne posode, namenjene selektivnemu zbiranju.



Varujte okolje in ne odvrzite izrabljenih baterij v gospodinjski koš za smeti. Oddajte jih na mestu nakupa ali jih oddajte na ločenem zbirnem mestu za sekundarne surovine.

Odslužena električna naprava (vključno s števcem, napajalnikom) je sekundarna surovina – ne odvrzite je v posode za gospodinjske odpadke, ker lahko vsebujejo snovi, nevarne za zdravje in okolje. Prosimo za aktivno pomoč pri varčnem gospodarjenju z naravnimi viri in varovanju naravnega okolja tako, da odsluženo napravo oddate na zbirno mesto za sekundarne surovine – odslužene električne naprave.

### MONTAŽA

Montažo naprave mora skrbno izvesti odrasla oseba. V primeru dvomov prosite za pomoč nekoga z več izkušnjami na tem področju.

- Pred začetkom montaže se prepričajte, ali komplet z napravo vsebuje vse elemente iz seznam delov ter ali so bili nekateri elementi poškodovani med transportom. V primeru manjkajočih elementov ali zadržkov se obrnite na prodajalca.
- Seznanite se z risbami in pojasnili ter izvedite montažo v skladu z vrstnim redom, ki je naveden v navodilih za montažo.
- Bodite previdni med montažo. Med uporabo orodja in elementov obstaja nevarnost poškodb.
- Ne pozabite ohranjati varnega okolja. Ne razporejajte kaotično orodja in montažnih elementov. Ne pozabite, da so folije in vrečke iz umetne mase nevarnost zadržitve za otroke.
- Montažni elementi, potrebni za izvedbo določenega koraka navodil za montažo so predstavljeni na risbah in pojasnilih. Uporabljajte elemente, navedene v navodilih za montažo.
- V prvih fazah montaže ne privijte delov do konca. To storite po namestitvi vseh in se prepričajte, da so pravilno nameščeni.
- Proizvajalec si pridržuje pravico do predhodne montaže nekaterih elementov.

#### HEMA MONTAŽE (→ Glej stran 2)

**POZOR!** Prepovedana je uporaba delov, ki ne izvirajo od proizvajalca.

#### SEZNAM DELOV

ŠT.	OPIS	KOLIČINA
1	Monitor	1
2	Varjenje podporne cevi	1
3	Vijak	2
4	Vijak M5*5	3
5	Nosilec za bidon	1
8	Varjenje ograje	1
9	Vijak M8*12	4
10	Vzmetna podložka D8	8
11	Ravna podložka D8	4
12	Pokrov ograje	1
13	Varjenje stoječe cevi	1
15	Gumb kóolesnega kolesa v obliki črke L	2
16	Varjenje glavnega okvirja	1
30	Šroub M8*20*S6	4
31	Ukrivljena podložka d8*φ20*1.5*R28	4
36	Varjenje sprednje spodnje podpore	1
37	Varjenje zadnje spodnje podpore	1
38	Varjenje cevi sedeža	1
39	matica	1
40	Podložka ravna φ10.5*φ30*3	1
42	Varjenje regulacijskega sedeža	1
43	Sedež	1
44(D/L)	Pedal	2
45	Matica	2
54	Vijak ST4.2*12	2
A	Ključ S13-14-15	1
B	Ključ S5*30*80	1
C	Ključ S17-19	1

#### NAVODILA ZA SESTAVLJANJE (→ Glejte stran 2)

**POZOR!** Med montažo upoštevajte spodnje korake in uporabljajte orodje, priloženo izdelku.

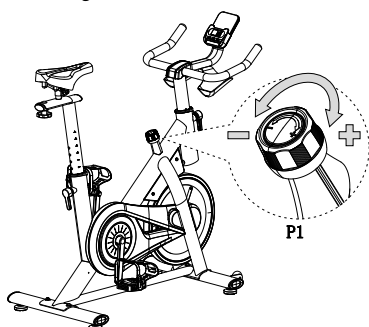
Pripravite dovolj prostora za namestitev naprave. Zaradi velike teže nekaterih elementov je priporočljiva montaža v dvoje.

#### NASTAVITVE

##### Nastavitev upora

Če želite povečati upor, zavrtite gumb za nastavitev upora v smeri urinega kazalca.

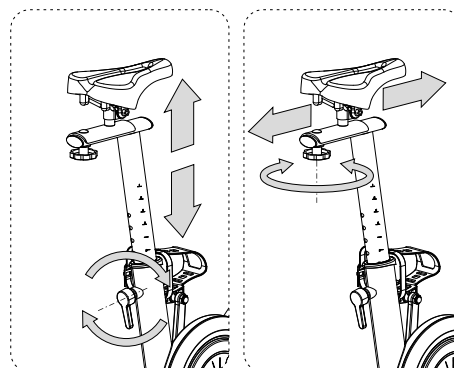
Če želite zmanjšati upor, zavrtite gumb za nastavitev napetosti v nasprotni smeri urinega kazalca.



Višina sedeža

Odvijte gumb nosilca sedeža, nastavite sedež na želeno višino in privijte gumb. Prepričajte se, da je sedež nepremičen. Pravilna višina sedeža poveča učinkovitost vadbe in zmanjša tveganje za poškodbe.

Nastavite pedala v navpični položaj (en pedal spodaj, drugi zgoraj). Sedite na kolo in položite noge na pedala. Prepričajte se, da je noga na spodnjem pedalu udobno nameščena. Če je preveč upognjena, dvignite sedež. Če ne morete doseči pedala ali je vaša noga preveč iztegnjena, spustite sedež.



#### Nastavitev trakov pedalov

Na notranji del pedala pritrdite gumijasti trak s stranjo s tremi luknjami. Drugi konec pritrdite na eno od regulacijskih lukenj, tako da bo noga med vožnjo mirna in jo bo mogoče enostavno odstraniti. To storite za oba pedala.

#### Izravnava naprave

Napravo izravnajte tako, da zavrtite izravnalne nastavke, ki se nahajajo na zadnjem podstavku. Nastavki so v obliki večkotnika, vsaka njihova stranica ima drugačno višino, poiščite pravo stranico, da bo naprava stabilna.

#### Zaustavitev v sili

Pritisnite gumb zavore do konca navzdol za zaustavitev v sili.

#### NAVODILA ZA UPORABO RAČUNALNIKA

##### RAČUNALNIK (MODEL) MRMS05-GRN

Pred uporabo odstranite zaščitno folijo z zaslona računalnika.

#### SAMODEJNI VKLOP/IZKLOP

Računalnik se vklopi, ko se vztrajnik premakne ali pritisnete kateri koli gumb. Računalnik se samodejno izklopi po 4 minutah nedejavnosti.

#### OPIS POSAMEZNIH GUMBOV

**MODE** - omogoča izbiro parametra.

**SET** - služi za nastavitev vrednosti parametrov.

**RESET** - služi za takojšnjo ponastavitev časa, razdalje in kalorij.

#### FUNKCIJE (SPECIFIKACIJA)

TIME	Šteje skupni čas vadbe od začetka do konca.	00:00-99:59 min
SPEED	Prikaže trenutno hitrost.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Šteje skupno razdaljo od začetka do konca vadbe.	0,0-9999 km
CALORIES	Šteje skupno število porabljenih kalorij od začetka do konca vadbe. (Meritev je približna za primerjavo različnih vadb, ne sme se uporabljati za zdravljenje).	0,0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Šteje skupno razdaljo od namestitve baterije.	0-9999 km
PULSE	Prikaže trenutni srčni utrip. <b>POZOR!</b> Merjenje srčnega utripa samo za športne namene (medicinska uporaba je izključena).	40-240 BPM

#### NASTAVITEV VREDNOSTI ZA ODŠTEVANJE

- S pritiskom na **MODE** nastavite na monitorju parameter, katerega vrednost želite doseči med vadbo: čas, razdalja, število kalorij, srčni utrip.
- Večkrat pritisnite gumb **SET**, nastavite ustrezno vrednost. Odštevanje se bo začelo, ko začnete poganjati pedala. Na monitorju se bo prikazala puščica navzdol.

Konec odštevanja ali preseganje nastavljenih vrednosti srčnega utripa signalizira zvok.

**PULSE RATE**

**POZOR!** Merjenje srčnega utripa samo za športne namene (medicinska uporaba izključena).

- Pritisnite gumb **MODE** dokler se na zaslonu ne prikaže PULSE. Položite obe dlani na senzorne srčnega utripa na krmilu. Med merjenjem bo računalnik prikazal ikono v obliki srca. Po 3 do 4 sekundah bo računalnik prikazal trenutni srčni utrip.

**TRENING IN FAZE VAJE**

Uporaba naprave vam bo prinesla številne koristi. Predvsem bo izboljšala vašo kondicijo, okrepila mišice in v kombinaciji s pravilno prehrano omogočila izgorevanje odvečne maščobe.

**1. OGREVANJE**

To je faza, ki izboljša prekrvavitve po celem telesu in pripravi mišice na povečan napor. Zmanjšuje tudi tveganje nastanka krčev in poškodb. Priporočljivo je izvesti nekaj razteznih vaj, kot je prikazano spodaj. Če čutite bolečino, prenehajte vaditi ali zmanjšajte obseg gibanja.

**RAZTEZANJE NOTRANJH MIŠIC STEGEN**

Sedite na ravno podlago z upognjenimi nogami in koleni, obrnjeni navzven. Združite podplate stopal in jih približajte drug drugemu, kolikor je mogoče. Nežno pritisnite na kolena in jih usmerite proti tlom ter vztrajajte v tem položaju 15 sekund.

**RAZTEZANJE STEGEN**

Sedite na ravno podlago. Iztegnite desno nogo, podplat levega stopala pa pristonite na desno stegno. Iztegnite desno roko v smeri prstov desne noge, kolikor je mogoče. Vztrajajte 15 sekund. Ponovite z levo nogo.

**ZASUKI GLAVE**

Držite glavo naravnost in glejte naprej. Ne premikajte ramen, jo obrnite v desno in iztegnite, nato pa jo obrnite v levo in iztegnite. **DVIGOVANJE RAMEN**

Dvignite levo roko čim višje in vztrajajte nekaj sekund. Ponovite z desno roko.

**RAZTEZANJE AHILOVE TETIVE**

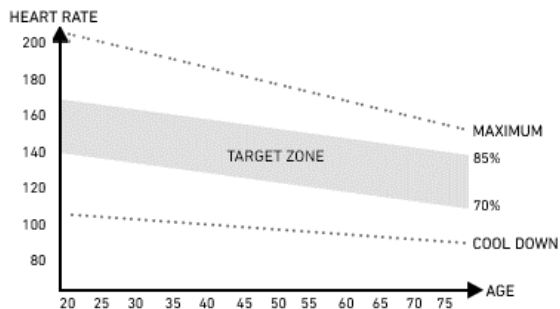
Stojte obrnjeni proti steni, levo nogo iztegnite naprej in jo rahlo opognite v kolenu. Desno držite zadaj – iztegnjeno, s peto položeno ravno na tleh. Držite obe peti ravno na tleh in potiskajte boke proti steni. Vztrajajte v tem položaju 30 sekund. Ponovite z iztegnjeno desno nogo. Ne pozabite, da med vadbo ne smete upogibati hrbta v lok.

**PREKLONI**

Stojte z nogami skupaj. Izvedite preklon naprej in se trudite čim bolj približati prsni koš kolenom. Vztrajajte 15 sekund. Ne pozabite, da ne smete upogibati kolen.

**2. FAZA VAJE**

To je prava faza treninga. Vadite v svojem tempu, da dosežete ustrezen srčni utrip za svojo starost, kot je prikazano na grafu.



**3. FAZA SPROSTITVE**

Ta faza vam omogoča, da umirite krvni obtok in sprostitve mišice. To je ponovitev vaj za ogrevanje. Ne pozabite, da ne smete preobremeniti mišic.

**MOŽNE POŠKODBE IN TEHNIKE POPRAVILA**

**POZOR!** Odpiranje ohišja naprave brez predhodnega stika s servisom proizvajalca povzroči izgubo garancije. Če sumite na napako, ki zahteva odprtje ohišja, se obrnite na servis proizvajalca.

OPIS NAPAKE	MOŽNI VZROKI	REŠITEV
Naprava se ziblje	Naprava je nameščena na neravni površini. Pod podstavkom naprave je predmet, ki moti ravnotežje.	Postavite napravo na ravno površino. Odstranite predmet, ki moti ravnotežje.
	Podnožja niso pravilno nameščena.	Pravilno namestite podnožja naprave.
Sedež ali krmilo se maje	Vijaki in gumbi sedežne opore ali krmila niso priviti.	Privijte vijake in gumb sedežne opore ali krmila.
Hrup med uporabo	Nepravilno priviti elementi.	Obrnite se na servis proizvajalca.
	Med delovanjem naprave se lahko pojavijo tihi šumi pri vztrajnostnem gibanju mase vztrajnika, ki so posledica vrste konstrukcije. Ti nimajo nobenega vpliva na delovanje opreme. Morebitni šumi, ki so slišni med vrtenjem pedal v nasprotni smeri, so tehnično pogojeni in ne povzročajo nobenih negativnih posledic.	
Hrup in pomanjkanje tekočega delovanja	Poškodovani ležaji.	Obrnite se na servis proizvajalca.
Pomanjkanje ustrezne upornosti med vadbo	Nepravilno priključen kabel za nastavitev upora.	Pravilno priključite kabel v skladu z navodili za montažo.
	Ohlapen pogonski jermen.	Obrnite se na servis proizvajalca.
	Povečala se je razdalja med vztrajnikom in magneti.	Obrnite se na servis proizvajalca.
	Regulator napetosti je poškodovan.	Obrnite se na službo za pomoč uporabnikom proizvajalca.

**GARANCIJA**

Prodajalec v imenu Garanta daje garancijo na ozemlju Republike Slovenije za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje. Garancija za prodano blago ne izključuje, ne omejuje ali ne zadržuje pravic kupca, ki izhajajo iz Zakona o varstvu potrošnikov.

**Garancijski list se nahaja na zadnji strani.**

**POGOJI GARANCIJE**

1. Reklamacije in garancija veljajo samo za skrite napake, ki so nastale po krivdi proizvajalca.
2. Garancijo bo spoštovala trgovina ali servis po predložitvi s strani stranke:
  - a. veljavnega, čitljivo in pravilno izpolnjenega garancijskega lista z žigom prodaje in podpisom prodajalca,
  - b. veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje,
  - c. reklamiranega blaga ali pokvarjenega dela.

V primeru nakupa na daljavo je garancijski list veljaven izključno na podlagi dokumenta o nakupu (račun).
3. Reklamacija bo obravnavana v roku do 14 dni od trenutka prijave napake s strani stranke.
4. Tovarniške napake in poškodbe, ki se odkrijejo v garancijski dobi, bodo popravljene brezplačno v roku, ki ni daljši od 21 dni od datuma dostave blaga v trgovino ali servis.
5. V primeru, da je treba dele uvoziti, se lahko obdobje izvedbe garancijskega popravila podaljša za čas, potreben za uvoz, vendar ne za več kot 40 dni.
6. Garancija ne krije:
  - a. mehanskih poškodb in napak, ki jih povzročajo poškodbe in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in shranjevanja, nepravilne montaže in vzdrževanja,
  - b. poškodb in obrabe potrošnih elementov, kot so: vrvi, jermeni, gumijasti elementi, pedala, ročaji iz gobice, kolesa, ležaji, oblazinjenje.
  - c. dejavnosti, povezane z montažo, vzdrževanjem, ki jih je uporabnik v skladu z navodili za uporabo dolžan opraviti sam.
7. Garancija ne velja v naslednjih primerih:

- a. poteka roka veljavnosti,
  - b. če stranka sama opravi popravila in modifikacije z uporabo neoriginalnih delov,
  - c. če je napaka nastala zaradi nepravilne namestitve ali zaradi neupoštevanja pravil pravilnega delovanja, opisanih v navodilih za uporabo,
  - d. uporabe, ki ni gospodinjstva,
  - e. poškodb, nastalih med prevozom.
8. Duplikati garancijskega lista ne bodo izdani.
  9. V okviru garancije ima stranka pravico zahtevati naslednje vrste brezplačne odškodnine:
    - a. popravilo izdelka,
    - b. zamenjave izdelka,
    - c. znižanja cene,
    - d. razdrtja pogodbe in celotnega povračila nastalih stroškov.
  10. Za uveljavljanje reklamacije je potrebno:
    - a. Predložiti izdelek ali njegov del, na katerega se nanaša garancija.
    - b. Predložiti dokazilo o nakupu, ki določa ime in naslov prodajalca, datum in kraj nakupa, vrsto izdelka ali veljaven garancijski list z žigom trgovine.
    - c. V primeru dostave umazanega izdelka lahko servis zavrne njegovo sprejetje ali pa na stroške stranke, z njenim pisnim soglasjem, opravi čiščenje.
  11. V primeru pozitivne rešitve reklamacije bo oprema popravljena ali zamenjana z novo ali pa bo stranki vrnjeno denar. Stroške prevoza blaga do stranke krije servis proizvajalca.
  12. V primeru zavrnitve garancijskega zahtevka bo stranka prejela podrobno obrazložitev sprejete odločitve, oprema pa bo v roku 14 dni od trenutka posredovanja odločitve poslana nazaj stranki na njene stroške.

## HR Upute za korištenje

Poštovani korisniče,  
Molimo Vas da se upoznate s uputama prije početka sastavljanja i prvog korištenja uređaja. Ove upute sadrže važne informacije o sigurnosti korištenja i održavanja opreme. Sačuvajte ih kako biste mogli koristiti informacije o održavanju ili naručivanju zamjenskih dijelova.

### TEHNIČKI PODACI

Napajanje	Računalo se napaja s 2×AAA karbonsko-cinkovim baterijama. Nisu uključene.
Težina	28,07 kg
Temperatura korištenja	0°C do +40°C
Temperatura skladištenja	-10°C do +60°C
Maksimalna težina korisnika	110 kg
Klasa primjene	Klasa H
Klasa točnosti	Klasa C
Brzina	0,0-99,9 km/h
Norma proizvoda (glavna)	EN ISO 20957-10: 2017
Namjena	Bicikl magnetski za kućnu upotrebu

### SIGURNOST

**PAŽNJA!** Uređaj se smije koristiti samo u skladu s njegovom namjenom, odnosno za trening odraslih osoba. Svaka druga uporaba uređaja može biti opasna. Proizvođač ne može biti odgovoran za štetu nastalu nepravilnim korištenjem uređaja.

- Uređaj je dizajniran i konstruiran na temelju najnovijih spoznaja iz područja sigurnosti. Opasni elementi koji potencijalno mogu predstavljati opasnost od ozljeda su eliminirani ili relativno zaštićeni.
- Nisu dopušteni popravci i promjene na vlastitu ruku.
- Jednom ili jedan ili dva mjeseca provjerite jesu li vijci, matice i podloške dobro zategnuti.
- Radi trajne sigurnosti redovito (jednom godišnje) provjeravajte i održavajte opremu u specijaliziranoj trgovini.
- Sve promjene na uređaju koje nisu opisane u ovim uputama mogu uzrokovati oštećenja ili izravno ugroziti zdravlje i život osobe koja vježba. Promjene na uređaju smiju vršiti samo serviseri proizvođača ili osobe koje su oni obučili za to.
- Svi uređaji podliježu stalnim inovativnim aktivnostima kako bi se osigurala visoka kvaliteta. Iz tog razloga proizvođač zadržava pravo na uvođenje tehničkih promjena.
- Sva pitanja ili nedoumice u vezi s opremom uputite specijaliziranoj trgovini.

**PAŽNJA!** Osobe u blizini tijekom korištenja opreme treba upozoriti na moguće opasnosti. Budite posebno oprezni u prisutnosti djece.

**PAŽNJA!** Prije početka vježbanja posavjetujte se s liječnikom kako biste bili sigurni da nemate zdravstvenih kontraindikacija za vježbanje na uređaju. Na temelju

mišljenja stručnjaka možete razviti svoj plan treninga. Neispravno odabran program ili pretjerano vježbanje može biti opasno za vaše zdravlje i život.

**UPOZORENJE! Sustavi za praćenje otkucaja srca mogu biti netočni. iscrpljenost tijekom vježbanja može rezultirati ozbiljnim ozljedama ili smrću. Ako se osjećate slabo, odmah prestanite vježbati.**

**PAŽNJA!** Bezuvjetno se pridržavajte napomena o provođenju treninga sadržanih u ovim uputama.

- Prilikom odabira mjesta za trening, osigurajte siguran razmak od mogućih prepreka. Ne postavljajte opremu u blizini komunikacijskih putova (cesta, vrata, prolaza itd.).
- Zabranjeno je koristiti opremu u neposrednoj blizini zida. Sigurnosna zona je 2000 mm i najmanje širine uređaja.

**PAŽNJA!** Tijekom montaže uređaja budite oprezni i ne dopuštajte djeci da budu u blizini. Tijekom montaže koriste se mali dijelovi (matice, vijci itd.) koje djeca mogu progutati.

### PREOSTALI RIZIK

- U situaciji kada se zaštita od pada ne koristi ili se koristi, ali nepravilno, postoji preostali rizik, odnosno pad osobe koji uzrokuje ogrebotine, modrice, prijelome ili, u najgorem slučaju, smrt.
- Postoji preostali rizik od nenamjernog preopterećenja osobe koja vježba uzrokovanog nepravilnim rukovanjem ili pogrešnom procjenom, kao i nepravilnim prijenosom podataka (zbog elektromagnetskih smetnji, pogreške softvera itd.). Čak ni najbolja zaštita softvera i hardvera ne isključuje pogrešku softvera ili hardvera i teoretski može uzrokovati preopterećenje osobe koja vježba.
- Proizvod je električni uređaj, stoga se ne može isključiti strujni udar koji može dovesti do smrti.
- Ne može se isključiti rizik od gušenja.
- Rizik se može smanjiti pridržavanjem informacija o sigurnosti sadržanih u uputama za uporabu.
- Ne može se isključiti da će nenamjerna ili nedopuštena uporaba uzrokovati druge, neuračunate rizike, a uračunati rizik je procijenjen pogrešno.

U analizi rizika procjena je izvršena na temelju „trenutnog stanja uređaja“. Iz provedene procjene i kontrole proizvoda proizlazi, da je vjerojatnost pojave nedopustivog rizika vrlo niska. Uređaj (njegova konstrukcija, način rada i primjena) ne uzrokuje - u normalnim uvjetima - neopravdan rizik za osobu koja vježba niti za treće osobe.

### MANIPULATIVNI ZNAKOVI NA TRANSPORTNIM PAKIRANJIMA



Ova strana prema gore. Ne prevrtati.



Zaštiti od pada.



Ambalaža pogodna za recikliranje.



Električni otpad. Potrebno je predati istrošenu opremu na mjesto za recikliranje.



Pažljivo, lomljivo. Mogućnost oštećenja. Budite oprezni.



Zaštiti od vlage.



Pažnja težak proizvod.



Skladištiti maksimalno u 5 slojeva.



Proizvod sadrži upute za uporabu.

**DO NOT USE BLADE TO OPEN**  
Ne otvarati nožem.



Ambalaža je izrađena od kartona i plastike. Molimo razvrstajte otpad u skladu s lokalnim propisima.



Ambalaža je izrađena od kartona i plastike. Molimo razvrstajte otpad u skladu s lokalnim propisima.



Ambalaža je izrađena od kartona.



Ambalaža je proizvedena uzimajući u obzir odgovornost za okoliš i recikliranje. Molimo razvrstajte otpad u skladu s lokalnim propisima.

### UPUTE ZA UPORABU

Prije početka treninga provjerite je li uređaj pravilno montiran.

- Prije početka prvog treninga upoznajte se sa svim funkcijama i mogućnostima podešavanja uređaja.
- Uređaj ima elemente koji mogu biti izloženi koroziji. Iz tog razloga se ne preporučuje da ostane u vlažnoj prostoriji. Također treba paziti da oprema (posebno njeni unutarnji i elektronički elementi) ne bude izložena kontaktu s vodom, pićima, znojem itd.
- Uređaj je namijenjen samo za trening odraslih osoba i apsolutno nije igračka za djecu. Ako na vlastitu odgovornost dopustite djeci da ga koriste, obavezno ih uputite u pravilno korištenje i stalno ih nadzirite.
- Oprema nije prikladna za terapijske svrhe.
- Tijekom rada uređaja mogu se pojaviti tihi šumovi pri inercijalnom kretanju zamašnjaka, koji su rezultat vrste konstrukcije. Oni nemaju nikakav utjecaj na rad opreme.
- Emisija buke tijekom opterećenja je veća nego bez opterećenja.
- Prije početka svakog treninga provjerite ispravnost osigurača te vijčanih i utičnih spojeva.
- Tijekom treninga na uređaju ne zaboravite na odgovarajuću obuću (sportske cipele).

### ODRŽAVANJE OPREME

Redovito održavajte uređaj. Sljedeće radnje obavljajte najmanje svakih 20 sati rada.

- Provjerite pokretne dijelove uređaja. Ako nisu dovoljno podmazani, upotrijebite mast za ležajeve bicikala.
- Provjerite stanje elemenata kao što su vijci i matice. Pazite da budu dobro zategnuti.
- Nakon svakog treninga obrišite znoj s uređaja. Obratite pažnju da monitor ne dođe u kontakt s vodom ili vlagom.
- Za čišćenje uređaja koristite isključivo vodu sa sapunom. Ne koristite sredstva za čišćenje.
- Čuvajte uređaj na suhom i toplom mjestu.
- Ne izlažite uređaj sunčevoj svjetlosti.

### ZAMJENA BATERIJE

Slabo vidljive informacije na zaslonu računala ili njihov nedostatak znače da je potrebno zamijeniti baterije.

Skinite poklopac baterije i zamijenite stare s dvije nove. Postavljajući ih

u spremnik za baterije, pridržavajte se oznaka „+“ i „-“.

Ako nakon ponovnog pokretanja zaslon ne radi ispravno, izvadite baterije na nekoliko minuta, a zatim ih ponovno umetnite.

**PAŽNJA!** Iskorištene baterije ne podliježu jamstvu. Sadrže štetne tvari (kao što su kadmij, živa ili olovo), stoga ih ne bacajte u kućanski spremnik za smeće. Odnosite ih na odgovarajuće mjesto za iskorištene baterije.

### OKOLIŠ

Uređaj se isporučuje u ambalaži radi zaštite od mogućih oštećenja tijekom transporta. Ambalaža je neobrađena sirovina i može se reciklirati. Bacite te materijale u odgovarajuće obojene spremnike namijenjene selektivnom prikupljanju.



Zaštite okoliš i ne bacajte iskorištene baterije u kućanski koš za smeće. Vratite ih na mjesto kupnje ili ih predajte na posebno mjesto za skladištenje sekundarnih sirovina.

Istrošeni električni uređaji (uključujući brojač, napajanje) su sekundarne sirovine – ne bacajte ih u spremnik za kućanski otpad jer mogu sadržavati tvari opasne za zdravlje i okoliš. Molimo vas za aktivnu pomoć u štedljivom upravljanju prirodnim resursima i zaštiti prirodnog okoliša predajom istrošenog uređaja na mjesto za skladištenje sekundarnih sirovina – istrošenih električnih uređaja.

### MONTAŽA

Montažu uređaja mora pažljivo izvršiti odrasla osoba. U slučaju nedoumice, zamolite nekoga za pomoć s više iskustva u tom području.

- Prije početka montaže provjerite sadrži li set s uređajem sve elemente s popisa dijelova te jesu li neki elementi oštećeni tijekom transporta. U slučaju nedostatka elemenata ili prigovora, kontaktirajte prodavača.
- Upoznajte se s crtežima i objašnjenjima i izvršite montažu prema redoslijedu navedenom u uputama za montažu.
- Budite oprezni tijekom montaže. Tijekom korištenja alata i elemenata postoji rizik od ozljeda.
- Pobrinite se za sigurno okruženje. Nemojte kaotično rasporediti alate i elemente za montažu. Zapamtite da folije i plastične vrećice predstavljaju opasnost od gušenja za djecu.
- Elementi za montažu potrebni za izvođenje određenog koraka uputa za montažu prikazani su na crtežima i objašnjenjima. Koristite elemente navedene u uputama za montažu.
- U prvim fazama montaže nemojte pritezati dijelove do kraja. Učinite to nakon što ste postavili sve i uvjerali se da su pravilno postavljeni.
- Proizvođač zadržava pravo na prethodnu montažu nekih elemenata.

### HEMA MONTAŽE (→ Vidi stranicu 2)

**PAŽNJA!** Zabranjeno je koristiti dijelove koji ne potječu od proizvođača.

### POPIS DIJELOVA

BR.	OPIS	KOLIČINA
1	Monitor	1
2	Zavarivanje potporne cijevi	1
3	Vijak	2
4	Vijak M5*5	3
5	Držač boce	1
8	Zavarivanje rukohvata	1
9	Vijak M8*12	4
10	Elastična podloška D8	8
11	Ravna podloška D8	4
12	Poklopac rukohvata	1
13	Zavarivanje stojeće cijevi	1
15	Gumb kontaktni kotač u obliku slova L	2
16	Zavarivanje glavnog okvira	1
30	Vijak M8*20*S6	4
31	Zakrivljena podloška d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Zavarivanje prednjeg donjeg nosača	1
37	Zavarivanje stražnjeg donjeg nosača	1
38	Zavarivanje cijevi sjedala	1
39	Matica	1
40	Ravna podloška Φ10.5*Φ30*3	1
42	Zavarivanje sjedala za podešavanje	1
43	Sjedalo	1
44(D/L)	Pedala	2
45	Matica	2
54	Vijak ST4.2*12	2

A	Ključ S13-14-15	1
B	Ključ S5*30*80	1
C	Ključ S17-19	1

#### UPUTE ZA MONTAŽU (→ Vidi stranicu 2)

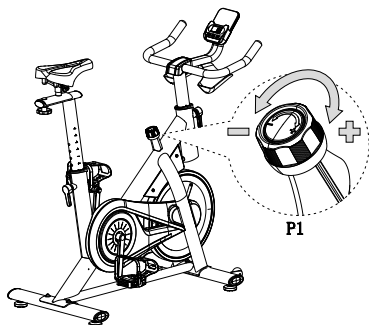
**PAŽNJA!** Tijekom montaže pridržavajte se sljedećih koraka i koristite alate koji se isporučuju s proizvodom. Pripremite dovoljno slobodnog prostora za montažu uređaja. Zbog velike težine nekih elemenata preporučuje se montaža u dvoje.

#### PODEŠAVANJA

##### Podešavanje otpora

Da biste povećali otpor, okrenite gumb za podešavanje otpora u smjeru kazaljke na satu.

Da biste smanjili otpor, okrenite gumb za podešavanje napetosti u smjeru suprotnom od kazaljke na satu.

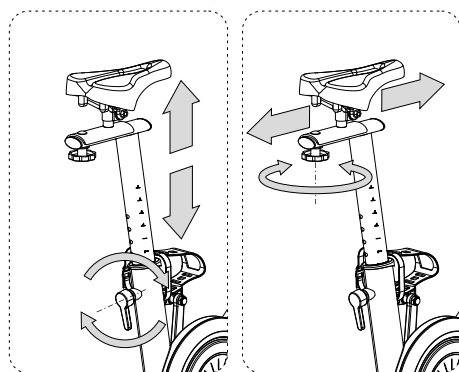


##### Visina sjedala

Otpustite gumb nosača sjedala, postavite sjedalo na željenu visinu i zategnite gumb. Provjerite je li sjedalo nepomično.

Ispravna visina sjedala povećava učinkovitost vježbanja i smanjuje rizik od ozljeda.

Postavite pedale u uspravan položaj (jedna pedala dolje, druga gore). Sjednite na bicikl i stavite stopala na pedale. Provjerite je li noga postavljena na donjoj pedali udobna. Ako je previše savijena, podignite sjedalo. Ako ne možete dohvatiti pedalu, ili vam je noga previše ispružena, spustite sjedalo.



##### Podešavanje traka pedala

Na unutarnji dio pedale, pričvrstite gumenu traku stranom s tri rupe. Drugi kraj pričvrstite na jednu od rupa za podešavanje, tako da stopalo bude nepomično tijekom vožnje i da se može lako izvaditi. Učinite to za obje pedale.

##### Izravnavanje uređaja

Izravnajte uređaj okretanjem izravnavajućih kapica koje se nalaze na stražnjoj strani. Kapice su u obliku poligona, svaka njihova strana ima različitu visinu, pronađite pravu stranu kako bi uređaj stajao stabilno.

##### Hitno zaustavljanje

Pritisnite gumb kočnice do kraja prema dolje za hitno zaustavljanje.

#### UPUTE ZA UPORABU RAČUNALA

##### RAČUNALO (MODEL) MRMS05-GRN

Prije uporabe uklonite zaštitnu foliju s ekrana računala.

##### AUTO ON/OFF

Računalo će se uključiti kada se zamašnjak pokrene ili se pritisne bilo koja tipka. Računalo će se automatski isključiti nakon 4 minute neaktivnosti.

##### OPIS POJEDINAČNIH GUMBA

**MODE** - omogućuje odabir parametra.

**SET** - služi za postavljanje vrijednosti parametara.

**RESET** - služi za trenutno resetiranje vremena, udaljenosti i kalorija.

#### FUNKCIJE (SPECIFIKACIJA)

TIME	Broji ukupno vrijeme vježbanja od početka do kraja.	00:00-99:59 min
SPEED	Prikazuje trenutnu brzinu.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Broji ukupnu udaljenost od početka do kraja vježbanja.	0,0-9999 km
CALORIES	Broji ukupan broj potrošenih kalorija od početka do kraja vježbanja. (Mjerenje je približno u svrhu usporedbe različitih sesija vježbanja, ne može se koristiti u liječenju).	0,0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Broji ukupnu udaljenost od instaliranja baterije.	0-9999 km
PULSE	Prikazuje trenutni puls. <b>NAPOMENA!</b> Mjerenje pulsa samo u sportske svrhe (isključuje se medicinska primjena).	40-240 BPM

#### POSTAVLJANJE VRIJEDNOSTI ZA ODBROJAVANJE

- Pritiskom na **MODE** postavite na monitoru parametar čiju vrijednost želite postići tijekom treninga: vrijeme, udaljenost, broj kalorija, puls.
- Višestrukim pritiskom na tipku **SET**, postavite odgovarajuću vrijednost. Odbrojavanje će započeti nakon početka pedaliranja. Na monitoru će se pojaviti strelica prema dolje. Završetak odbrojavanja ili prekoračenje postavljene vrijednosti pulsa signalizira zvuk.

#### PULSE RATE

**PAŽNJA!** Mjerenje pulsa samo u sportske svrhe (isključuje se medicinska primjena).

- Pritisnite gumb **MODE** dok se na zaslonu ne prikaže PULSE. Stavite obje ruke na senzore pulsa na upravljaču. Tijekom mjerenja, računalo će prikazati ikonu u obliku srca. Nakon 3 do 4 sekunde, računalo će prikazati trenutni puls.

#### TRENING I FAZE VJEŽBANJA

Korištenje uređaja pružit će Vam mnoge koristi. Prije svega, poboljšat će Vašu kondiciju, ojačati mišiće, a u kombinaciji s odgovarajućom prehranom omogućit će sagorijevanje suvišnog masnog tkiva.

#### 1. ZAGRIJAVANJE

To je faza koja poboljšava cirkulaciju krvi u cijelom tijelu te priprema mišiće za pojačani napor. Smanjuje također rizik od nastanka grčeva te ozljeda. Preporučuje se izvođenje nekoliko vježbi istezanja kao što je prikazano u nastavku.

Ako osjećate bol, prestanite vježbati ili smanjite opseg pokreta.

#### ISTEZANJE UNUTARNJIH MIŠIĆA BEDARA

Sjednite na ravnu podlogu sa savijenim nogama i koljenima usmjerenim prema van. Spojite tabane i približite ih jedan drugome što je moguće bliže. Nježno pritisnite koljena usmjeravajući ih prema podlozi i zadržite se u tom položaju 15 sekundi.

#### ISTEZANJE BEDARA

Sjednite na ravnu podlogu. Ispružite desnu nogu, a taban lijeve noge prislonite uz desnu bedru. Ispružite desnu ruku u smjeru prstiju desne noge što je dalje moguće. Zadržite se 15 sekundi. Ponovite postupak s lijevom nogom.

#### OKRETI GLAVE

Držite glavu ravno gledajući prema naprijed. Ne pomičući ramenima okrenite ju udesno i ispravite, a zatim okrenite ulijevo i ispravite.

#### PODIZANJE RAMENA

Podignite što je moguće više lijevu ruku prema gore i zadržite se nekoliko sekundi. Ponovite postupak s desnom rukom.

#### ISTEZANJE AHILOVE TETIVE

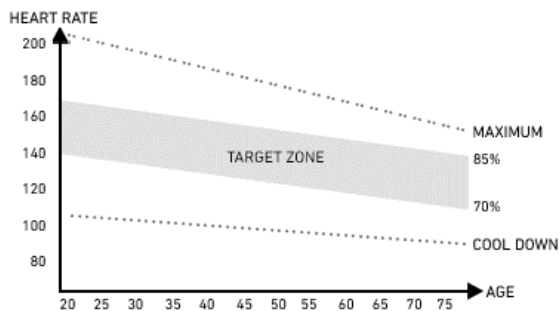
Stanite licem prema zidu, lijevu nogu ispružite prema naprijed i lagano savijte u koljenu. Desnu držite straga – ispruženu, s petom položenom ravno na podlogu. Držite obje pete ravno na podlozi i pritišćite bokove prema zidu. Zadržite taj položaj 30 sekundi. Ponovite postupak s ispruženom desnom nogom. Zapamtite da tijekom vježbe ne savijate leđa u luk.

**PRETKLONI**

Stanite sa spojenim nogama. Izvedite pretklon prema naprijed trudeći se što više približiti prsni koš koljenima. Zadržite se 15 sekundi. Zapamtite da ne savijate koljena.

**2. FAZA VJEŽBANJA**

To je prava faza treninga. Vježbajte u vlastitom tempu tako da postignete odgovarajući puls za svoju dob kao što je prikazano na grafikonu.



**3. FAZA OPUŠTANJA**

Ova faza omogućuje smirivanje cirkulacije i opuštanje mišića. To je ponavljanje vježbi zagrijavanja. Treba imati na umu da, da ne preopterećujete mišiće.

**MOGUĆA OŠTEĆENJA I TEHNIKE POPRAVKA**

**PAŽNJA!** Otvaranje kućišta uređaja bez prethodnog kontaktiranja servisa proizvođača uzrokuje gubitak jamstva. U slučaju sumnje na pojavu kvara koji zahtijeva otvaranje kućišta, obratite se servisu proizvođača.

OPIS GREŠKE	MOGUĆI UZROCI	RJEŠENJE
Uređaj se njiše	Uređaj je postavljen na neravnu površinu. Ispod osnove uređaja nalazi se predmet koji narušava ravnotežu.	Postavite uređaj na ravnu površinu. Uklonite predmet koji ometa ravnotežu.
	Baze nisu pravilno postavljene.	Pravilno montirajte baze uređaja.
Sjedalo ili upravljač se njišu	Vijci i gumbi stupa sjedala ili upravljača nisu zategnuti.	Zategnite vijke i gumb stupa sjedala ili upravljača.
Buka tijekom korištenja	Neispravno zategnuti elementi.	Obratite se servisu proizvođača.
	Tijekom rada uređaja mogu se pojaviti tihi šumovi pri inercijalnom kretanju mase zamašnjaka, koji proizlaze iz vrste konstrukcije. Oni nemaju nikakav utjecaj na rad opreme. Potencijalni šumovi koji se čuju tijekom okretanja pedala u suprotnom smjeru su tehnički uvjetovani i ne uzrokuju nikakve negativne posljedice.	
Buka i nedostatak tečnosti rada	Oštećeni ležajevi.	Obratite se servisu proizvođača.
Nedostatak odgovarajućeg otpora tijekom treninga	Neispravno spojen kabel za regulaciju otpora.	Spojite kabel pravilno prema uputama za montažu.
	Opušteni pogonski remen.	Obratite se servisu proizvođača.
	Povećao se razmak između zamašnjaka i magneta.	Obratite se servisu proizvođača.

Regulator napona je oštećen.

Obratite se korisničkoj službi servisa proizvođača.

**JAMSTVO**

Prodavatelj u ime Jamca daje jamstvo na teritoriju Republike Hrvatske u trajanju od 24 mjeseca od datuma prodaje. Jamstvo na prodanu robu ne isključuje, ne ograničava niti ne suspendira prava Kupca koja proizlaze iz Zakona o zaštiti potrošača.

**Jamstveni list nalazi se na posljednjoj stranici.**

**UVJETI JAMSTVA**

- Reklamacije i jamstvo podliježu isključivo skrivenim nedostacima koji su nastali krivnjom proizvođača.
- Jamstvo će se poštivati od strane trgovine ili servisa nakon što klijent predoči:
  - važeći, čitko i ispravno ispunjen jamstveni list s pečatom prodaje i potpisom prodavača,
  - važeći dokaz o kupnji opreme s datumom prodaje,
  - reklamiranu robu ili neispravan dio.

U slučaju kupnje na daljinu, jamstveni list vrijedi isključivo na temelju dokumenta o kupnji (račun / faktura).
- Reklamacija će biti razmotrena u roku od 14 dana od trenutka prijave nedostatka od strane Klijenta.
- Tvornički nedostaci i oštećenja otkrivena tijekom jamstvenog roka bit će popravljena besplatno u roku ne duljem od 21 dana od datuma dostave robe u trgovinu ili servis.
- U slučaju potrebe za uvozom dijelova, razdoblje provedbe jamstvenog popravka može se produžiti za vrijeme potrebno za njegov uvoz, ali ne dulje od 40 dana.
- Jamstvo ne pokriva:
  - mehanička oštećenja i nedostaci uzrokovani njima, oštećenja i nedostaci nastali zbog nepravilne uporabe i skladištenja, nepravilne montaže i održavanja,
  - oštećenja i trošenje potrošnih dijelova kao što su: sajle, remeni, gumeni elementi, pedale, ručke od spužve, kotači, ležajevi, presvlake.
  - radnje vezane uz montažu, održavanje, koje je prema uputama za uporabu korisnik dužan obaviti samostalno.
- Jamstvo se ne primjenjuje u sljedećim slučajevima:
  - isteka roka valjanosti,
  - izvršenja samostalnih popravaka i preinaka od strane klijenta korištenjem neoriginalnih dijelova,
  - kada je nastali nedostatak posljedica nepravilne instalacije ili zbog nepoštivanja pravila ispravnog rada opisanih u uputama za uporabu,
  - korištenja osim kućne upotrebe,
  - oštećenja nastalih u transportu.
- Duplikati jamstvenog lista neće se izdavati.
- U okviru jamstva klijent ima pravo zahtijevati sljedeće vrste besplatne naknade:
  - popravlak proizvoda,
  - zamjene proizvoda,
  - sniženja cijene,
  - raskida ugovora i potpunog povrata nastalih troškova.
- Za podnošenje prigovora potrebno je:
  - Predočiti proizvod ili njegov dio na koji se odnosi jamstvo.
  - Dokaz o kupnji koji specificira naziv i adresu prodavatelja, datum i mjesto kupnje, vrstu proizvoda ili važeći jamstveni list s pečatom trgovine.
  - U slučaju dostave prljavog proizvoda, servis može odbiti njegovo prihvaćanje ili, uz pisani pristanak kupca, izvršiti čišćenje na trošak kupca.
- U slučaju pozitivnog rješenja prigovora, uređaj će biti popravljen ili zamijenjen novim, ili će kupcu biti vraćen novac. Troškove transporta robe do kupca pokriva servis proizvođača.
- U slučaju odbijanja jamstvenog prigovora, kupac će dobiti detaljno obrazloženje donesene odluke, a u roku od 14 dana od trenutka priopćenja odluke, uređaj će biti poslan natrag kupcu o njegovom trošku.

## GR Εγχειρίδιο χρήσης

Χρήστη,  
Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση και την πρώτη χρήση της συσκευής. Αυτές οι οδηγίες περιέχουν σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια χρήσης και συντήρησης του εξοπλισμού. Φυλάξτε το για να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πληροφορίες σχετικά με τη συντήρηση ή την παραγγελία ανταλλακτικών.

## ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Τροφοδοσία	Ο υπολογιστής λειτουργεί με 2xAAA μπαταρίες άνθρακα-ψευδαργύρου. Δεν περιλαμβάνονται.
Βάρος	28,07 kg
Θερμοκρασία χρήσης	0°C έως +40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης	-10°C έως +60°C
Μέγιστο βάρος χρήστη	110 kg
Κατηγορία εφαρμογής	Κατηγορία H
Κατηγορία ακρίβειας	Κατηγορία C
Ταχύτητα	0,0-99,9 χλμ/ώρα
Πρότυπο προϊόντος (κύριο)	EN ISO 20957-10: 2017
Προορισμός	Ποδήλατο μαγνητικό για οικιακή χρήση

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σύμφωνα με τον προορισμό της, δηλαδή για προπόνηση από ενήλικες. Κάθε άλλη χρήση της συσκευής μπορεί να είναι επικίνδυνη. Ο κατασκευαστής δεν φέρει καμία ευθύνη για ζημιές που προκλήθηκαν από ακατάλληλη χρήση της συσκευής.

- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί με βάση τις πιο πρόσφατες γνώσεις στον τομέα της ασφάλειας. Τα επικίνδυνα στοιχεία που ενδέχεται να αποτελούν κίνδυνο τραυματισμού έχουν εξαιρεθεί ή έχουν ασφαλιστεί σχετικά.
- Δεν επιτρέπονται επισκευές και αλλαγές μεμονωμένα.
- Ελέγχετε μία φορά το μήνα ή δύο μήνες για να βεβαιωθείτε ότι οι βίδες, οι κοχλίες και τα περικόχλια είναι σφικμένα σωστά.
- Για να εξασφαλίσετε μόνιμη ασφάλεια, ελέγχετε και συντηρείτε τακτικά (δηλαδή μία φορά το χρόνο) τον εξοπλισμό σε ένα εξειδικευμένο κατάστημα.
- Οποιοσδήποτε αλλαγές στη συσκευή που δεν περιγράφονται 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.
- Όλες οι συσκευές υπόκεινται σε συνεχείς καινοτομίες για τη διασφάλιση υψηλής ποιότητας.  
Για το λόγο αυτό, ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να προβεί σε τεχνικές αλλαγές.
- Απευθύνετε τυχόν ερωτήσεις ή αμφιβολίες σχετικά με τον εξοπλισμό σε ένα εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Τα άτομα που βρίσκονται κοντά κατά τη χρήση του εξοπλισμού θα πρέπει να ενημερώνονται για πιθανούς κινδύνους. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί παρουσία παιδιών.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, συμβουλευτείτε έναν γιατρό για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε ιατρικές αντενδείξεις για προπόνηση στη συσκευή. Με βάση τη γνώμатеυση ενός ειδικού, μπορείτε να αναπτύξετε το δικό σας πρόγραμμα προπόνησης. Ένα ακατάλληλα επιλεγμένο πρόγραμμα ή η υπερβολική άσκηση μπορεί να είναι επικίνδυνη για την υγεία και τη ζωή σας.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακού παλμού ενδέχεται να είναι ανακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθανθείτε αδυναμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση.**

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Ακολουθήστε αυστηρά τις οδηγίες για την προπόνηση που περιέχονται στις παρούσες οδηγίες.

- Όταν επιλέγετε ένα μέρος για προπόνηση, φροντίστε να διατηρείτε ασφαλείς αποστάσεις από πιθανά εμπόδια. Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό κοντά σε δρόμους, πύλες, διαβάσεις κ.λπ.

- Απαγορεύεται η χρήση του εξοπλισμού σε κοντινή απόσταση από τον τοίχο. Η ζώνη ασφαλείας είναι 2000 mm και τουλάχιστον το πλάτος της συσκευής.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Κατά την εγκατάσταση της συσκευής, να είστε προσεκτικοί και να μην αφήνετε τα παιδιά να βρίσκονται κοντά. Κατά την εγκατάσταση, χρησιμοποιούνται μικρά μέρη (παξιμάδια, βίδες κ.λπ.) που μπορεί να καταποθούν από αυτά.

## ΥΠΟΛΕΙΠΟΜΕΝΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Σε περίπτωση που η προστασία από πτώση δεν εφαρμοστεί ή εφαρμοστεί λανθασμένα, υπάρχει υπολειπόμενος κίνδυνος, δηλαδή πτώση ενός ατόμου που προκαλεί εκδορές, μώλωπες, κατάγματα ή, στη χειρότερη περίπτωση, θάνατο.
- Υπάρχει υπολειπόμενος κίνδυνος ακούσιας υπερφόρτωσης του ασκούμενου που προκαλείται από ακατάλληλο χειρισμό ή εσφαλμένη εκτίμηση, καθώς και εσφαλμένη μετάδοση δεδομένων (λόγω ηλεκτρομαγνητικών παρεμβολών, σφάλματος λογισμικού κ.λπ.).  
Ακόμη και η καλύτερη προστασία λογισμικού και υλικού δεν αποκλείει σφάλμα λογισμικού ή υλικού και μπορεί θεωρητικά να προκαλέσει υπερφόρτωση του ασκούμενου.
- Το προϊόν είναι μια ηλεκτρική συσκευή, επομένως δεν μπορεί να αποκλειστεί ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας, που μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ο υπολειπόμενος κίνδυνος ασφυξίας.
- Ο κίνδυνος μπορεί να μειωθεί ακολουθώντας τις πληροφορίες ασφαλείας που περιέχονται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ότι η ακούσια ή μη εξουσιοδοτημένη χρήση θα οδηγήσει σε άλλους, μη συνυπολογισμένους κινδύνους,  
και ο συνυπολογισμένος κίνδυνος έχει εκτιμηθεί εσφαλμένα.

Στην ανάλυση κινδύνου, η αξιολόγηση έγινε με βάση την "τρέχουσα κατάσταση της συσκευής". Από την αξιολόγηση και τον έλεγχο του προϊόντος προκύπτει, ότι η πιθανότητα εμφάνισης απaráδεκτου κινδύνου είναι πολύ χαμηλή. Η συσκευή (η δομή, ο τρόπος λειτουργίας και η εφαρμογή της) δεν προκαλεί - υπό κανονικές συνθήκες - αδικαιολόγητο κίνδυνο για τον ασκούμενο ή τρίτους.

## ΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ



Αυτή η πλευρά προς τα πάνω. Να μην ανατραπεί.



Προστατέψτε από πτώση.



Συσκευασία κατάλληλη για ανακύκλωση.



Απόβλητα ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού. Απαιτείται η επιστροφή του χρησιμοποιούμενου εξοπλισμού σε σημείο ανακύκλωσης.



Προσοχή, εύθραστο. Πιθανότητα ζημιάς. Να είστε προσεκτικοί.



Προστατέψτε από την υγρασία.



Προσοχή βαρύ προϊόν.



Αποθηκεύστε το μέγιστο σε 5 στρώσεις.

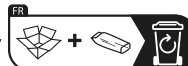


Το προϊόν περιέχει οδηγίες χρήσης.



**DO NOT USE BLADE TO OPEN**

Μην ανοίγετε με μαχαίρι.



Points de collecte sur [www.quefairede mesdechets.fr](http://www.quefairede mesdechets.fr)

Η συσκευασία είναι κατασκευασμένη από χαρτόνι και πλαστικά. Παρακαλούμε να διαχωρίζετε τα απόβλητα σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς.



Η συσκευασία είναι κατασκευασμένη από χαρτόνι και πλαστικά. Παρακαλούμε να διαχωρίζετε τα απόβλητα σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς.



Η συσκευασία είναι κατασκευασμένη από χαρτόνι.



Η συσκευασία έχει κατασκευαστεί με περιβαλλοντική ευθύνη και ανακύκλωση. Παρακαλούμε να διαχωρίζετε τα απόβλητα σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς.

### ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ

Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι η συσκευή έχει τοποθετηθεί σωστά.

- Πριν ξεκινήσετε την πρώτη σας προπόνηση, εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και τις δυνατότητες ρύθμισης της συσκευής.
- Η συσκευή διαθέτει στοιχεία που μπορεί να εκτεθούν στην διάβρωση. Για το λόγο αυτό, δεν συνιστάται να παραμένει σε υγρό χώρο. Πρέπει επίσης να φροντίζετε ώστε ο εξοπλισμός (ειδικά τα εσωτερικά και ηλεκτρονικά του στοιχεία) να μην εκτίθεται σε επαφή με νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.
- Η συσκευή προορίζεται μόνο για προπόνηση από ενήλικες και σε καμία περίπτωση δεν είναι παιχνίδι για παιδιά. Εάν επιτρέψετε σε παιδιά να τη χρησιμοποιήσουν με δική σας ευθύνη, ενημερώστε τα απολύτως για τη σωστή χρήση και επιβλέπετέ τα συνεχώς.
- Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Κατά τη λειτουργία της συσκευής, ενδέχεται να υπάρχει χαμηλός θόρυβος κατά την αδρανειακή κίνηση της μάζας του σφονδύλου, ο οποίος οφείλεται στον τύπο της κατασκευής. Δεν έχουν καμία επίδραση στη λειτουργία του εξοπλισμού.
- Η εκπομπή θορύβου υπό φορτίο είναι μεγαλύτερη από ότι χωρίς φορτίο.
- Πριν ξεκινήσετε κάθε προπόνηση, ελέγξτε την ορθότητα των ασφαλειών και των συνδέσεων βιδών και βυσμάτων.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης στη συσκευή, θυμηθείτε να φοράτε κατάλληλα υποδήματα (αθλητικά παπούτσια).

### ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Συντηρείτε τακτικά τη συσκευή. Εκτελέστε τις ακόλουθες εργασίες τουλάχιστον κάθε 20 ώρες λειτουργίας της.

- Ελέγξτε τα κινούμενα μέρη της συσκευής. Εάν δεν είναι επαρκώς λιπασμένα, χρησιμοποιήστε γράσο για ρουλεμάν ποδηλάτων.
- Ελέγξτε την κατάσταση στοιχείων όπως βίδες και παξιμάδια. Βεβαιωθείτε ότι είναι καλά σφιγμένα.
- Μετά από κάθε προπόνηση, σκουπίστε τον ιδρώτα από τη συσκευή. Δώστε προσοχή στο να μην έρθει η οθόνη σε επαφή με νερό ή υγρασία.
- Για να καθαρίσετε τη συσκευή, χρησιμοποιήστε μόνο νερό με σαπούνι. Μη χρησιμοποιείτε καθαριστικά.
- Αποθηκεύστε τη συσκευή σε ξηρό και ζεστό μέρος.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή στο άμεσο ηλιακό φως.

### ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

Οι δυσδιάκριτες πληροφορίες στην οθόνη του υπολογιστή ή η απουσία τους υποδηλώνουν την ανάγκη αντικατάστασης της μπαταρίας.

Αφαιρέστε το κάλυμμα της μπαταρίας και αντικαταστήστε τις παλιές με δύο καινούριες. Τοποθετώντας τις στη θήκη της μπαταρίας, τηρήστε τις σημάνσεις "+" και "-". Εάν η οθόνη δεν λειτουργεί σωστά μετά την επανεκκίνηση, αφαιρέστε τις μπαταρίες για λίγα λεπτά και, στη συνέχεια, τοποθετήστε τις ξανά. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Οι χρησιμοποιημένες μπαταρίες δεν καλύπτονται από την εγγύηση. Περιέχουν επιβλαβείς ουσίες (όπως κάδμιο, υδράργυρο ή μόλυβδο), επομένως μην τις πετάτε στον οικιακό κάδο απορριμμάτων. Μεταφέρετέ τις σε ένα κατάλληλο σημείο για χρησιμοποιημένες μπαταρίες.

### ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η συσκευή παραδίδεται σε συσκευασία για προστασία από πιθανές ζημιές κατά τη μεταφορά. Οι συσκευασίες είναι ακατέργαστες πρώτες ύλες και μπορούν να ανακυκλωθούν. Πετάξτε αυτά τα υλικά στους κατάλληλους έγχρωμους κάδους που προορίζονται για συλλογή προς ανακύκλωση.



Προστατέψτε το περιβάλλον και μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες στον οικιακό κάδο απορριμμάτων. Επιστρέψτε τις στο σημείο αγοράς ή μεταφέρετέ τις σε ένα ξεχωριστό σημείο αποθήκευσης δευτερογενών πρώτων υλών.

Οι χρησιμοποιημένες ηλεκτρικές συσκευές (συμπεριλαμβανομένου του μετρητή, του τροφοδοτικού) είναι δευτερογενείς πρώτες ύλες - μην τις πετάτε στους κάδους οικιακών απορριμμάτων, καθώς μπορεί να περιέχουν ουσίες επικίνδυνες για την υγεία και το περιβάλλον. Σας ζητούμε να βοηθήσετε ενεργά στην οικονομική οικονομία των φυσικών πόρων και στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος παραδίδοντας τη χρησιμοποιημένη συσκευή σε ένα σημείο αποθήκευσης δευτερογενών πρώτων υλών - χρησιμοποιημένων ηλεκτρικών συσκευών.

### ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Η συναρμολόγηση της συσκευής πρέπει να πραγματοποιηθεί προσεκτικά από ενήλικα. Σε περίπτωση αμφιβολιών, ζητήστε βοήθεια από κάποιον με μεγαλύτερη εμπειρία στον τομέα.

- Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι το σετ με τη συσκευή περιέχει όλα τα στοιχεία από τον κατάλογο εξαρτημάτων και αν κάποια στοιχεία έχουν υποστεί ζημιά κατά τη μεταφορά. Σε περίπτωση έλλειψης εξαρτημάτων ή επιφυλάξεων, επικοινωνήστε με τον πωλητή.
- Εξοικειωθείτε με τα σχέδια και τις επεξηγήσεις και πραγματοποιήστε τη συναρμολόγηση σύμφωνα με τη σειρά που περιέχεται στις οδηγίες συναρμολόγησης.
- Να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση. Κατά τη χρήση εργαλείων και εξαρτημάτων υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού.
- Να θυμάστε να διατηρείτε ένα ασφαλές περιβάλλον. Μην απλώνετε χαοτικά εργαλεία και εξαρτήματα συναρμολόγησης. Να θυμάστε ότι τα φύλλα και οι πλαστικές σακούλες αποτελούν κίνδυνο ασφυξίας για τα παιδιά.
- Τα εξαρτήματα συναρμολόγησης που απαιτούνται για την εκτέλεση ενός συγκεκριμένου βήματος των οδηγιών συναρμολόγησης παρουσιάζονται στα σχέδια και στις επεξηγήσεις. Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία που υποδεικνύονται στις οδηγίες συναρμολόγησης.
- Στα πρώτα στάδια της συναρμολόγησης, μην σφίγγετε τα μέρη μέχρι τέρμα. Κάντε το αφού τοποθετήσετε όλα και βεβαιωθείτε ότι έχουν τοποθετηθεί σωστά.
- Ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να προσυναρμολογήσει ορισμένα στοιχεία.

### ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δες σελίδα 2)

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Απαγορεύεται η χρήση εξαρτημάτων που προέρχονται από πηγές άλλες εκτός του κατασκευαστή.

### ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

ΑΡ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
1	Οθόνη	1
2	Συγκόλληση σωλήνα στήριξης	1
3	Βίδα	2
4	Βίδα M5*5	3
5	Θήκη για παγούρι	1
8	Συγκόλληση χειρολαβής	1
9	Βίδα M8*12	4
10	Ελατηριωτή ροδέλα D8	8
11	Επίπεδη ροδέλα D8	4
12	Κάλυμμα χειρολαβής	1
13	Συγκόλληση σωλήνα στήριξης	1
15	Πόμολο κόλκας ελατηρίου σε σχήμα L	2
16	Συγκόλληση κύριου πλαισίου	1
30	Βίδα M8*20*S6	4
31	Κυρτή ροδέλα d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Συγκόλληση μπροστινού κάτω στηρίγματος	1
37	Συγκόλληση πίσω κάτω στήριξης	1
38	Συγκόλληση σωλήνα σέλας	1
39	Παξιμάδι	1
40	Επίπεδος ροδέλα φ10.5*φ30*3	1
42	Συγκόλληση ρυθμιζόμενου καθίσματος	1
43	Κάθισμα	1
44(Δ/Α)	Πεντάλ	2
45	Παξιμάδι	2
54	βίδα ST4.2*12	2
A	Κλειδί S13-14-15	1
B	Κλειδί S5*30*80	1
C	Κλειδί S17-19	1

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε σελίδα 2)

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Κατά τη συναρμολόγηση, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα και χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που περιλαμβάνονται στο προϊόν.

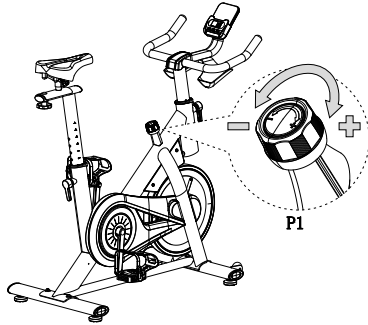
Ετοιμάστε αρκετό ελεύθερο χώρο για τη συναρμολόγηση της συσκευής. Λόγω του μεγάλου βάρους ορισμένων εξαρτημάτων, συνιστάται η συναρμολόγηση από δύο άτομα.

#### ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

##### Ρύθμιση αντίστασης

Για να αυξήσετε την αντίσταση, στρέψτε το κουμπί ρύθμισης της αντίστασης δεξιόστροφα.

Για να μειώσετε την αντίσταση, στρέψτε το κουμπί ρύθμισης της τάσης αριστερόστροφα.

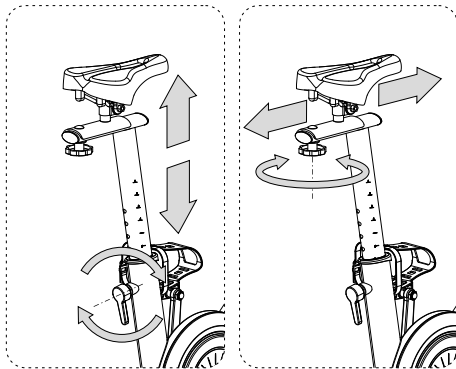


##### Ύψος σέλας

Χαλαρώστε το κουμπί του βραχίονα της σέλας, ρυθμίστε τη σέλα στο επιθυμητό ύψος και σφίξτε το κουμπί. Βεβαιωθείτε ότι η σέλα είναι ακίνητη.

Το σωστό ύψος της σέλας αυξάνει την αποτελεσματικότητα της άσκησης και μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού.

Ρυθμίστε τα πεντάλ σε κάθετη θέση (ένα πεντάλ κάτω, το άλλο πάνω). Ανεβείτε στο ποδήλατο και τοποθετήστε τα πόδια σας στα πεντάλ. Βεβαιωθείτε ότι το πόδι που βρίσκεται στο κάτω πεντάλ είναι τοποθετημένο άνετα. Εάν είναι πολύ λυγισμένο, σηκώστε τη σέλα. Εάν δεν μπορείτε να φτάσετε το πεντάλ ή το πόδι σας είναι σε υπερέκταση, χαμηλώστε τη σέλα.



##### Ρύθμιση μιάντων πεντάλ

Στο εσωτερικό του πεντάλ, στερεώστε τον ελαστικό μίαντα με την πλευρά με τις τρεις οπές. Στερεώστε το άλλο άκρο σε μία από τις οπές ρύθμισης, έτσι ώστε το πόδι να είναι ακίνητο κατά την οδήγηση και να μπορεί να αφαιρεθεί εύκολα. Εκτελέστε αυτήν την ενέργεια και για τα δύο πεντάλ.

##### Επίπεδο συσκευής

Ισορροπήστε τη συσκευή περιστρέφοντας τα ρυθμιζόμενα στηρίγματα που βρίσκονται στην πίσω βάση. Τα στηρίγματα έχουν σχήμα πολυγώνου, κάθε πλευρά τους έχει διαφορετικό ύψος, βρείτε την κατάλληλη πλευρά για να στέκεται σταθερά η συσκευή.

##### Διακοπή έκτακτης ανάγκης

Πιέστε το κουμπί του φρένου μέχρι τέρμα προς τα κάτω για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία έκτακτης διακοπής.

##### ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

##### ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ (ΜΟΝΤΕΛΟ) MRMS05-GRN

Πριν από τη χρήση, αφαιρέστε την προστατευτική μεμβράνη από την οθόνη του υπολογιστή.

##### AUTO ON/OFF

Ο υπολογιστής θα ενεργοποιηθεί όταν ο τροχός ενεργοποιηθεί ή πατηθεί οποιοδήποτε κουμπί. Ο υπολογιστής θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 4 λεπτά αδράνειας.

##### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

**MODE** - δίνει τη δυνατότητα επιλογής παραμέτρου.

**SET** - χρησιμεύει για τη ρύθμιση των τιμών των παραμέτρων.

**RESET** - χρησιμεύει για την άμεση επαναφορά του χρόνου, της απόστασης και των θερμίδων.

##### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ (ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ)

TIME	Μετρά τον συνολικό χρόνο άσκησης από την έναρξη έως τη λήξη.	00:00-99:59 λεπτά
SPEED	Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Μετρά τη συνολική απόσταση από την έναρξη έως τη λήξη της άσκησης.	0,0-9999 χλμ
CALORIES	Μετρά τον συνολικό αριθμό θερμίδων που καίγονται από την έναρξη έως τη λήξη της άσκησης. (Η μέτρηση είναι κατά προσέγγιση για τη σύγκριση διαφορετικών συνεδριών άσκησης και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για θεραπεία).	0,0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Μετρά τη συνολική απόσταση από την εγκατάσταση της μπαταρίας.	0-9999 χλμ
PULSE	Εμφανίζει τον τρέχοντα σφυγμό. ΠΡΟΣΟΧΗ! Η μέτρηση του καρδιακού παλμού είναι μόνο για αθλητικούς σκοπούς (αποκλείεται η ιατρική χρήση).	40-240 BPM

##### ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΙΜΗΣ ΓΙΑ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ

- Πατώντας **MODE** ρυθμίστε στην οθόνη την παράμετρο της οποίας την τιμή θέλετε να επιτύχετε κατά τη διάρκεια της προπόνησης: χρόνος, απόσταση, θερμίδες, σφυγμός.
- Πατώντας επανειλημμένα το κουμπί **SET**, ορίστε την κατάλληλη τιμή.

Η αντίστροφη μέτρηση θα ξεκινήσει όταν αρχίσετε να κάνετε πετάλι. Στην οθόνη θα εμφανιστεί ένα βέλος προς τα κάτω. Η λήξη της αντίστροφης μέτρησης ή η υπέρβαση της καθορισμένης τιμής παλμού σηματοδοτείται με έναν ήχο.

##### PULSE RATE

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Η μέτρηση του παλμού είναι μόνο για αθλητικούς σκοπούς (αποκλείεται η ιατρική χρήση).

- Πατήστε το κουμπί **MODE** μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη PULSE στην οθόνη. Τοποθετήστε και τα δύο σας χέρια στους αισθητήρες παλμού στο τιμόνι. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, ο υπολογιστής θα εμφανίσει ένα εικονίδιο σε σχήμα καρδιάς. Μετά από 3 έως 4 δευτερόλεπτα, ο υπολογιστής θα εμφανίσει τον τρέχοντα παλμό.

##### TRENING I FAZY ĆWICZEŃ

Η χρήση της συσκευής θα σας προσφέρει πολλά οφέλη. Πρώτα απ' όλα, θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, θα ενισχύσει τους μυς σας και, σε συνδυασμό με μια κατάλληλη διατροφή, θα σας επιτρέψει να κάψετε το περιττό λίπος.

##### 1. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Αυτή είναι μια φάση που βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε όλο το σώμα και προετοιμάζει τους μυς για αυξημένη προσπάθεια. Μειώνει επίσης τον κίνδυνο εμφάνισης κράμπων και τραυματισμών. Συνιστάται να εκτελέσετε μερικές ασκήσεις stretching όπως φαίνεται παρακάτω. Εάν αισθανθείτε πόνο, σταματήστε την άσκηση ή μειώστε το εύρος της κίνησης.

##### ΔΙΑΤΑΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια με λυγισμένα πόδια και γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Ενώστε τα πέλαμα των ποδιών σας και φέρτε τα όσο το δυνατόν πιο κοντά το ένα στο άλλο. Πιέστε απαλά τα γόνατα προς το έδαφος και κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

##### ΔΙΑΤΑΣΗ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια. Ισιώστε το δεξιό σας πόδι και τοποθετήστε το πέλαμα του αριστερού ποδιού στο δεξιό σας μηρό. Τεντώστε το δεξιό σας χέρι προς τα δάχτυλα του δεξιού σας ποδιού όσο το δυνατόν περισσότερο. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το αριστερό πόδι.

**ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΕΦΑΛΙΟΥ**

Κρατήστε το κεφάλι σας ίσιο κοιτάζοντας μπροστά. Χωρίς να κινήσετε τους ώμους σας, στρίψτε το προς τα δεξιά και ισιώστε το, και μετά στρίψτε το προς τα αριστερά και ισιώστε το.

**ΑΝΥΨΩΣΗ ΧΕΡΙΩΝ**

Σηκώστε το αριστερό σας χέρι όσο το δυνατόν ψηλότερα και κρατήστε για λίγα δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το δεξί χέρι.

**ΔΙΑΤΑΣΗ TENONΤΑ ΑΧΙΛΛΕΑ**

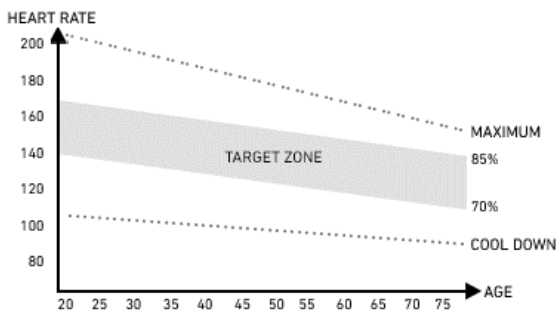
Σταθείτε με το πρόσωπο στον τοίχο, προεξτείνετε το αριστερό σας πόδι προς τα εμπρός και λυγίστε ελαφρά στο γόνατο. Κρατήστε το δεξί σας πόδι πίσω - ίσιο, με τη φτέρνα να ακουμπάει επίπεδα στο έδαφος. Κρατήστε και τις δύο φτέρνες επίπεδες στο έδαφος και πιέστε τους γοφούς σας προς τον τοίχο. Κρατήστε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το δεξί πόδι προτεταμένο. Θυμηθείτε να μην καμπυλώνετε την πλάτη σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

**ΣΚΥΨΙΜΑΤΑ**

Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα. Σκύψτε προς τα εμπρός προσπαθώντας να φέρετε το στήθος σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στα γόνατά σας. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Θυμηθείτε να μην λυγίζετε τα γόνατά σας.

**2. ΦΑΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**

Αυτή είναι η κατάλληλη φάση της προπόνησης. Ασκηθείτε με το δικό σας ρυθμό, έτσι ώστε να επιτύχετε έναν κατάλληλο καρδιακό ρυθμό για την ηλικία σας, όπως φαίνεται στο γράφημα.



**3. ΦΑΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ**

Αυτή η φάση σας επιτρέπει να ηρεμήσετε την κυκλοφορία και να χαλαρώσετε τους μυς. Είναι μια επανάληψη των ασκήσεων προθέρμανσης. Να θυμάστε ότι, να μην καταπονήσετε τους μυς σας.

**ΠΙΘΑΝΕΣ ΒΛΑΒΕΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΥΗΣ**

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Το άνοιγμα του περιβλήματος της συσκευής χωρίς προηγούμενη επικοινωνία με το σέρβις του κατασκευαστή έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια της εγγύησης.

Σε περίπτωση υποψίας βλάβης που απαιτεί το άνοιγμα του περιβλήματος, επικοινωνήστε με το σέρβις του κατασκευαστή.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΦΑΛΜΑΤΟΣ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ	ΛΥΣΗ
Η συσκευή ταλαντεύεται	Η συσκευή έχει τοποθετηθεί σε άνηση επιφάνεια. Υπάρχει ένα αντικείμενο κάτω από τη βάση της συσκευής που διαταράσσει την ισορροπία.  Οι βάσεις δεν έχουν τοποθετηθεί σωστά.	Τοποθετήστε τη συσκευή σε μια επίπεδη επιφάνεια. Αφαιρέστε το αντικείμενο που διαταράσσει την ισορροπία.  Τοποθετήστε σωστά τις βάσεις της συσκευής.
Η σέλα ή το τιμόνι ταλαντεύονται	Οι βίδες και τα πόμολα της σέλας ή του τιμονιού δεν έχουν σφικτεί.	Σφίξτε τις βίδες και το πόμολο της σέλας ή του τιμονιού.
Θόρυβος κατά τη χρήση	Λανθασμένα σφιγμένα μέρη.  Κατά τη λειτουργία της συσκευής ενδέχεται να υπάρχουν ήσυχoi θόρυβοι κατά την αδρανειακή κίνηση της μάζας του σφονδύλου,	Επικοινωνήστε με το σέρβις του κατασκευαστή.

οι οποίοι οφείλονται στον τύπο της κατασκευής. Δεν έχουν καμία επίδραση στη λειτουργία του εξοπλισμού. Οι πιθανοί θόρυβοι που ακούγονται κατά την περιστροφή των πεντάλ προς την αντίθετη κατεύθυνση οφείλονται σε τεχνικούς λόγους και δεν προκαλούν καμία αρνητική συνέπεια.

Θόρυβος και έλλειψη ομαλής λειτουργίας	Κατεστραμμένα ρουλεμάν.	Επικοινωνήστε με το σέρβις του κατασκευαστή.
Έλλειψη επαρκούς αντίστασης κατά τη διάρκεια της προπόνησης	Λανθασμένη σύνδεση καλωδίου για τη ρύθμιση της αντίστασης.	Συνδέστε σωστά το καλώδιο σύμφωνα με τις οδηγίες συναρμολόγησης.
	Χαλαρός ιμάντας κίνησης.	Επικοινωνήστε με το σέρβις του κατασκευαστή.
	Έχει αυξηθεί η απόσταση μεταξύ του σφονδύλου και των μαγνητών.  Ο ρυθμιστής τάσης έχει υποστεί ζημιά.	Επικοινωνήστε με το σέρβις του κατασκευαστή.  Επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών του σέρβις του κατασκευαστή.

**ΕΓΓΥΗΣΗ**

Ο πωλητής, εξ ονόματος του Εγγυητή, παρέχει εγγύηση στην επικράτεια της Ελληνικής Δημοκρατίας για περίοδο 24 μηνών από την ημερομηνία πώλησης. Η εγγύηση για το πωληθέν προϊόν δεν αποκλείει, δεν περιορίζει ούτε αναστέλλει τα δικαιώματα του Αγοραστή που απορρέουν από τον Νόμο περί προστασίας των καταναλωτών.

**Η κάρτα εγγύησης βρίσκεται στην τελευταία σελίδα.**

**ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ**

- Σε αξιώσεις και εγγυήσεις υπόκεινται αποκλειστικά τα κρυφά ελαττώματα που προκύπτουν από υπαιτιότητα του κατασκευαστή.
- Η εγγύηση θα γίνεται σεβαστή από το κατάστημα ή το σέρβις μετά την προσκόμιση από τον πελάτη:
  - έγκυρης, ευαγνώστης και σωστά συμπληρωμένης κάρτας εγγύησης με σφραγίδα πώλησης και υπογραφή του πωλητή,
  - έγκυρης απόδειξης αγοράς του εξοπλισμού με την ημερομηνία πώλησης,
  - του εμπορεύματος που αποτελεί αντικείμενο αξίωσης ή του ελαττωματικού εξαρτήματος.  
Σε περίπτωση αγοράς εξ αποστάσεως, η κάρτα εγγύησης ισχύει μόνο βάσει του εγγράφου αγοράς (απόδειξη / τιμολόγιο).
- Η αξίωση θα εξεταστεί εντός 14 ημερών από τη στιγμή της αναφοράς του ελαττώματος από τον Πελάτη.
- Τα εργοστασιακά ελαττώματα και οι ζημιές που αποκαλύπτονται κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης θα επισκευάζονται δωρεάν εντός 21 ημερών από την ημερομηνία παράδοσης του προϊόντος στο κατάστημα ή στο σέρβις.
- Σε περίπτωση που είναι απαραίτητη η εισαγωγή ανταλλακτικών, η περίοδος υλοποίησης της επισκευής εγγύησης μπορεί να παραταθεί κατά το χρονικό διάστημα που απαιτείται για την εισαγωγή τους, αλλά όχι περισσότερο από 40 ημέρες.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει:
  - μηχανικές βλάβες και ελαττώματα που προκαλούνται από αυτές,
  - ζημιές και ελαττώματα που προκύπτουν από ακατάλληλη χρήση και αποθήκευση, ακατάλληλη συναρμολόγηση και συντήρηση,
  - ζημιές και φθορά αναλώσιμων στοιχείων όπως: καλώδια, ιμάντες, ελαστικά στοιχεία, πεντάλ, λαβές σφουγγαριού, τροχίσκοι, ρουλεμάν, ταπεταρία.
  - εργασίες που σχετίζονται με τη συναρμολόγηση, τη συντήρηση, τις οποίες ο χρήστης υποχρεούται να εκτελέσει μόνος του σύμφωνα με το εγχειρίδιο χρήσης.
- Η εγγύηση δεν ισχύει στις ακόλουθες περιπτώσεις:
  - λήξης της περιόδου ισχύος,

- b. πραγματοποιήσης αυτόνομων επισκευών και τροποποιήσεων από τον πελάτη με τη χρήση μη γνήσιων ανταλλακτικών,
  - c. όταν το ελάττωμα προκύπτει από εσφαλμένη εγκατάσταση ή λόγω μη τήρησης των κανόνων ορθής λειτουργίας που περιγράφονται στο εγχειρίδιο χρήσης,
  - d. χρήσης διαφορετικής από οικιακή χρήση, ζημιών που προκλήθηκαν κατά τη μεταφορά.
8. Δεν θα εκδίδονται αντίγραφα της κάρτας εγγύησης.
  9. Στο πλαίσιο της εγγύησης, ο πελάτης έχει το δικαίωμα να απαιτήσει τους ακόλουθους τύπους δωρεάν αποκατάστασης:
    - a. naprawy produktu,
    - b. αντικατάστασης προϊόντος,
    - c. μείωσης της τιμής,
    - d. ακύρωσης της σύμβασης και πλήρους επιστροφής των εξόδων που πραγματοποιήθηκαν.
  10. Για να υποβάλετε μια καταγγελία, πρέπει:
    - a. Να παρουσιάσετε το προϊόν ή μέρος αυτού που καλύπτεται από την εγγύηση.

- b. Απόδειξη αγοράς που να προσδιορίζει το όνομα και τη διεύθυνση του πωλητή, την ημερομηνία και τον τόπο αγοράς, τον τύπο του προϊόντος ή μια έγκυρη κάρτα εγγύησης με τη σφραγίδα του καταστήματος.
  - c. Σε περίπτωση παράδοσης βρώμικου προϊόντος, το σέρβις μπορεί να αρνηθεί την παραλαβή του ή, με έξοδα του πελάτη και με τη γραπτή του συγκατάθεση, να προβεί στον καθαρισμό του.
11. Σε περίπτωση θετικής διεκπεραίωσης της καταγγελίας, η συσκευή θα επισκευαστεί ή θα αντικατασταθεί με καινούργια ή θα επιστραφούν τα χρήματα στον πελάτη. Το κόστος μεταφοράς των εμπορευμάτων στον πελάτη καλύπτεται από το σέρβις του κατασκευαστή.
  12. Σε περίπτωση απόρριψης της αξίωσης εγγύησης, ο πελάτης θα λάβει λεπτομερή αιτιολόγηση της απόφασης που ελήφθη και εντός 14 ημερών από τη στιγμή της κοινοποίησης της απόφασης, η συσκευή θα επιστραφεί στον πελάτη με δικά του έξοδα.

## TR Kullanım Kılavuzu

Kullanıcı,  
Montaja başlamadan önce aşağıdaki talimatları okuyun ve cihazı ilk kez kullanmadan önce. Bu kılavuz, ekipmanın güvenli kullanımı ve bakımı hakkında önemli bilgiler içermektedir. Bakım veya yedek parça siparişi ile ilgili bilgilere başvurmak için saklayın.

## TEKNİK VERİLER

Güç kaynağı	Bilgisayar 2×AAA karbon-çinko pille çalışır. Paket içeriğine dahil değildir.
Ağırlık	28,07 kg
Kullanım sıcaklığı	0°C ila +40°C
Depolama sıcaklığı	-10°C ila +60°C
Maksimum kullanıcı ağırlığı	110 kg
Uygulama sınıfı	H Sınıfı
Doğruluk sınıfı	C Sınıfı
Hız	0,0-99,9 km/s
Ürün standardı (ana)	EN ISO 20957-10: 2017
Amaç	Bisiklet manyetik ev kullanımı için

## GÜVENLİK

**DİKKAT!** Cihaz yalnızca amacına uygun olarak, yani yetişkinler tarafından egzersiz için kullanılabilir. Diğer her türlü kullanım tehlikeli olabilir. Üretici, cihazın yanlış kullanımından kaynaklanan hasarlardan sorumlu tutulamaz.

- Cihaz, en son güvenlik bilgileri dikkate alınarak tasarlanmış ve üretilmiştir. Yaralanma tehlikesi oluşturabilecek tehlikeli unsurlar ortadan kaldırılmış veya güvence altına alınmıştır.
- Kendi başına onarım ve değişikliklere izin verilmez.
- Her bir veya iki ayda bir vidaların, civataların ve somunların sıklığını kontrol edin.
- Güvenliği kalıcı olarak sağlamak için ekipmanı düzenli olarak (yani yılda bir kez) uzman bir perakende tesisinde kontrol edin ve bakımını yapın.
- Bu kılavuzda açıklanmayan cihaz üzerinde yapılan tüm değişiklikler hasara neden olabilir veya egzersiz yapan kişinin sağlığını ve yaşamını doğrudan tehlikeye atabilir. Cihaz üzerindeki değişiklikler yalnızca üreticinin servis personeli veya bu konuda eğitilmiş kişiler tarafından yapılabilir.
- 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.
- Tüm cihazlar, yüksek kaliteyi sağlamak için sürekli yenilik faaliyetlerine tabidir. Bu nedenle üretici, aşağıdaki hakları saklı tutar teknik değişiklikler yapma hakkını saklı tutar.
- Ekipmanla ilgili herhangi bir soru veya endişeniz için lütfen uzman bir satış noktasına başvurun.

**DİKKAT!** Ekipmanı kullanırken yakında bulunan kişiler olası tehlikeler konusunda uyarılmalıdır. Çocukların yanında özellikle dikkatli olun.

**DİKKAT!** Egzersiz başlamadan önce bir doktora danışın cihazda egzersiz yapmanıza engel olacak herhangi bir sağlık sorununuz olmadığından emin olmak için. Esasen bir uzmanın görüşüne göre egzersiz planınızı geliştirebilirsiniz. Yanlış seçilmiş bir program veya aşırı egzersiz sağlığınızı ve yaşamınızı için tehlikeli olabilir.

**UYARI! Kalp atış hızı izleme sistemleri yanlış olabilir. Egzersiz sırasında aşırı yorgunluk ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Kendinizi zayıf hissederseniz, derhal egzersizi bırakın.**

**DİKKAT!** Bu kılavuzda yer alan eğitim hakkındaki notlara kesinlikle uyun.

- Eğitim için bir yer seçerken, olası engellerden güvenli bir mesafede olduğunuzdan emin olun. Ekipmanı iletişim yollarının (yollar, kapılar, geçitler vb.) yakınına yerleştirmeyin.
- Ekipmanın yakın mesafede kullanılması yasaktır duvardan. Güvenlik alanı 2000 mm'dir ve en azından şu genişliktedir: cihaz.

**DİKKAT!** Cihazı monte ederken dikkatli olun ve çocukların yakında bulunmasına izin vermeyin. Montaj sırasında küçük parçalar (somunlar, vidalar vb.) kullanılır ve bunlar yutulabilir.

## KALAN RİSK

- Düşmeye karşı koruma uygulanmadığında veya uygulandığında ancak yanlış bir şekilde uygulandığında, kalan bir risk vardır; yani kişinin düşmesi cilt aşınmalarına, morarmalara, kırıklara veya en kötü durumda ölüme neden olur.
- Yanlış kullanım veya yanlış değerlendirme ile ayrıca yanlış veri iletiminden (elektromanyetik parazit, yazılım hatası vb. nedeniyle) kaynaklanan egzersiz yapan kişinin istenmeyen aşırı yüklenmesi riski vardır. En iyi yazılım ve donanım koruması bile bir yazılım veya donanım hatasını ortadan kaldırmaz ve teorik olarak egzersiz yapan kişinin aşırı yüklenmesine neden olabilir.
- Ürün elektrikli bir cihazdır, bu nedenle ölüme yol açabilecek elektrik çarpması olasılığı göz ardı edilemez.
- Kalan boğulma riski göz ardı edilemez.
- Risk, bilgiler izlenerek azaltılabilir kullanım kılavuzunda bulunan güvenlik hakkında.
- Kasıtsız veya yetkisiz kullanımın başka, dikkate alınmayan risklere yol açabileceği göz ardı edilemez, ve dikkate alınan risk yanlış değerlendirilmiştir.

Risk analizinde, değerlendirmeler "cihazın mevcut durumu" temelinde yapılmıştır. Ürünün gerçekleştirilen değerlendirme ve denetimi sunuları göstermektedir:

kabul edilemez bir risk olasılığının çok düşük olduğu. Cihaz (yapısı, çalışma şekli ve kullanımı) normal koşullarda egzersiz yapan kişi veya üçüncü şahıslar için haksız bir risk oluşturmaz.

## NAKLİYE AMBALAJLARINDAKİ ELLEÇLEME İŞARETLERİ



Bu taraf yukarı. Devirmeyin.



Düşmeye karşı koruyun.



Geri dönüşüme uygun ambalaj.



Elektrikli atıklar. Kullanılmış ekipmanın bir geri dönüşüm noktasına iade edilmesi gereklidir.



Dikkatli olun, kırılğan.  
Hasar olasılığı. Dikkatli olun.



Nemden koruyun.



Dikkat ağır ürün.



Depolamak maksimum 5 katmanlarda.



Ürün kullanım kılavuzu içerir.

**DO NOT USE BLADE TO OPEN**

Bıçak kullanarak açmayın.



Ambalaj karton ve plastik malzemelerden yapılmıştır. Lütfen atıkları yerel kurallara göre ayırın.



Ambalaj karton ve plastik malzemelerden yapılmıştır. Lütfen atıkları yerel kurallara göre ayırın.



Ambalaj kartondan yapılmıştır.



Ambalaj, çevre sorumluluğu ve geri dönüşüm dikkate alınarak üretilmiştir. Lütfen atıkları yerel kurallara göre ayırın.

#### KULLANIM

Egzersize başlamadan önce cihazın doğru şekilde monte edildiğinden emin olun.

- İlk egzersize başlamadan önce cihazın tüm fonksiyonlarını ve ayar olanaklarını öğrenin.
- Cihaz, maruz kalabilecek parçalara sahiptir korozyona. Bu nedenle, kalması tavsiye edilmez nemli bir odada. Ayrıca şuna dikkat edilmelidir, ekipmanın (özellikle iç ve elektronik parçaları) su, içecekler, ter vb. ile temas etmemesi sağlanmalıdır.
- Cihaz sadece yetişkinler tarafından egzersiz yapmak için tasarlanmıştır ve kesinlikle çocuklar için bir oyuncak değildir. Çocukların kendi sorumluluğunuzda kullanmasına izin verirsiniz, onlara doğru kullanımı mutlaka öğretin ve sürekli olarak denetleyin.
- Ekipman terapötik amaçlar için uygun değildir.
- Cihaz çalışırken, volan kütesinin eylemsiz hareketi sırasında yapı türünden kaynaklanan sessiz gürültüler olabilir. Bunların hiçbir etkisi yoktur ekipmanın çalışması üzerinde.
- Yük altındaki gürültü emisyonu, yüksüz duruma göre daha yüksektir.
- Her egzersize başlamadan önce güvenlik önlemlerinin ve vida ve fiş bağlantılarının doğruluğunu kontrol edin.
- Cihazda egzersiz yaparken uygun ayakkabıları (spor ayakkabıları) giymeyi unutmayın.

#### EKİPMAN BAKIMI

Cihazın bakımını düzenli olarak yapın. Aşağıdaki işlemleri en az 20 saatte bir gerçekleştirin.

- Cihazın hareketli parçalarını kontrol edin. Yeterince yağlanmamışlarsa, bisiklet yatağı gresi kullanın.
- Vida ve somun gibi elemanların durumunu kontrol edin. İyi sıkıldıklarından emin olun.
- Her egzersizden sonra cihazdaki teri silin. Şuna dikkat edin monitörün su veya nem ile temas etmemesine dikkat edin.
- Cihazı temizlemek için sadece su ve sabun kullanın. Temizlik maddesi kullanmayın.
- Cihazı kuru ve sıcak bir yerde saklayın.
- Cihazı doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

#### PİL DEĞİŞTİRME

Bilgisayar ekranındaki zayıf görünen bilgiler veya bunların olmaması, pillerin değiştirilmesi gerektiğini gösterir.

Pil kapağını çıkarın ve eski pilleri iki yeni pille değiştirin. Bunları yerleştirirken

pil bölmesinde "+" ve "-" işaretlerine uyun.

Yeniden başlattıktan sonra ekran düzgün çalışmıyorsa, pilleri birkaç dakika çıkarın ve ardından tekrar takın.

**DİKKAT!** Kullanılmış piller garanti kapsamında değildir. Kadmiyum, civa veya kurşun gibi zararlı maddeler içerirler, bu nedenle onları evsel atık kutusuna atmayın. Onları kullanılmış piller için uygun bir noktaya götürün.

#### ÇEVRE

Cihaz, taşıma sırasında olası hasarlara karşı koruma amacıyla ambalaj içinde teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve geri dönüştürülebilirler. Bu malzemeleri seçici toplama için tasarlanmış uygun renkli kaplara atın.



Çevreyi koruyun ve kullanılmış pilleri evsel atık kutusuna atmayın. Onları satın aldığınız yere iade edin veya ayrı bir ikincil hammadde depolama noktasına teslim edin.

Kullanılmış elektrikli cihazlar (sayaç, güç kaynağı dahil) ikincil hammaddelerdir – onları evsel atık kaplarına atmayın, çünkü sağlık ve çevre için tehlikeli maddeler içerebilirler. Lütfen tutumlu bir şekilde aktif yardımda bulunun doğal kaynakların yönetimi ve kullanılmış cihazı ikincil hammadde depolama noktasına – kullanılmış elektrikli cihazlar – teslim ederek doğal çevrenin korunması.

#### MONTAJ

Cihazın montajı yetişkin bir kişi tarafından dikkatlice yapılmalıdır. Şüphelenirse, bu konuda daha fazla deneyime sahip birinden yardım isteyin daha fazla deneyime sahip birinden yardım isteyin.

- Montaja başlamadan önce, setin cihazla birlikte tüm parçaları içerdiğinden emin olun parça listesi ve nakliye sırasında herhangi bir parça hasar görmemiş. Parça eksikliği veya itiraz durumunda, lütfen iletişime geçin satıcıyla iletişime geçin.
- Çizimleri ve açıklamaları inceleyin ve montaj içindeki sıraya göre yapın montaj kılavuzu.
- Montaj sırasında dikkatli olun. Kullanım sırasında alet ve elemanların kullanımı sırasında yaralanma riski vardır.
- Güvenli bir ortam sağlamayı unutmayın. Aletleri ve montaj elemanlarını kaotik bir şekilde yaymayın. Plastik filmlerin ve torbaların çocuklar için boğulma tehlikesi oluşturduğunu unutmayın.
- Belirli bir adımı tamamlamak için gereken montaj elemanları montaj kılavuzunda çizimlerde gösterilmiştir ve açıklamalarda. Montaj kılavuzunda belirtilen elemanları kullanın.
- Montajın ilk aşamalarından parçaları sonuna kadar sıkımayın. Her şeyi yerleştirdikten ve doğru şekilde oturduklarından emin olduktan sonra yapın.
- Üretici, bazı elemanların ön montajını yapma hakkını saklı tutar.

#### MONTAJ ŞEMASI (-> Sayfa 2'ye bakın)

**DİKKAT!** Üretici dışındaki kaynaklardan gelen parçaların kullanılması yasaktır.

#### PARÇA LİSTESİ

NO	AÇIKLAMA	MİKTAR
1	Monitör	1
2	Destek borusu kaynağı	1
3	Vida	2
4	Vida M5*5	3
5	Matara tutucu	1
8	Tırabzan kaynağı	1
9	Vida M8*12	4
10	Yaylı rondela D8	8
11	Düz rondela D8	4
12	Tırabzan kapağı	1
13	Ayak borusu kaynağı	1
15	L şeklinde yaylı tekerlek topuzu/ölek topuzu	2
16	Ana şasi kaynağı	1
30	Vida M8*20*S6	4
31	Eğri rondela d8*Φ20*1.5*R28	4
36	Ön alt destek kaynağı	1
37	Arka alt destek kaynağı	1
38	Sele borusu kaynağı	1
39	Somun	1

40	Düz pul $\phi 10.5 \times \phi 30 \times 3$	1
42	Ayarlanabilir koltuk kaynağı	1
43	Koltuk	1
44(R/L)	Pedal	2
45	Somun	2
54	Vvida ST4.2*12	2
A	Anahtar S13-14-15	1
B	Anahtar S5*30*80	1
C	Anahtar S17-19	1

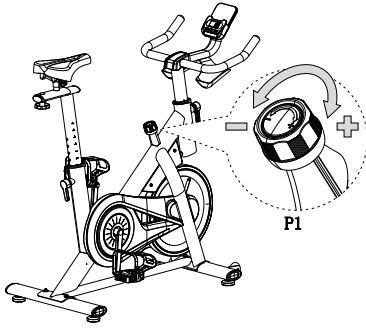
### MONTAJ TALIMATI (→ Sayfaya bakın 2)

**DIKKAT!** Montaj sırasında aşağıdaki adımlara uyun ve ürüne dahil olan araçları kullanın. Cihazı monte etmek için yeterli miktarda boş alan hazırlayın. Bazı parçaların yüksek ağırlığı nedeniyle, montajın iki kişi tarafından yapılması önerilir.

### AYARLAR

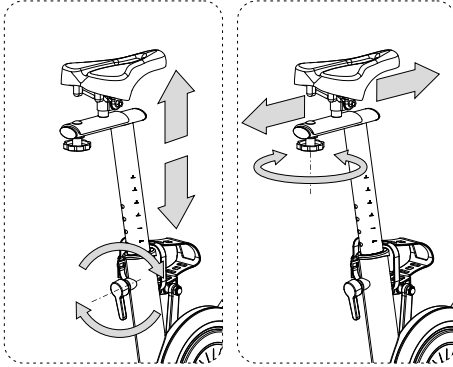
#### Direnç ayarı

Direnci artırmak için, direnç ayar düğmesini saat yönünde çevirin. Direnci azaltmak için, gerginlik ayar düğmesini saat yönünün tersine çevirin.



#### Sele yüksekliği

Sele destek kolu düğmesini gevşetin, seleyi istenen yüksekliğe ayarlayın ve düğmeyi sıkın. Selenin sabit olduğundan emin olun. Doğru sele yüksekliği, egzersiz verimliliğini artırır ve yaralanma riskini azaltır. Pedalları dikey konuma getirin (bir pedal altta, diğeri üstte). Bisiklete binin ve ayaklarınızı pedallara yerleştirin. Altta pedala yerleştirilen bacağın rahat olduğundan emin olun. Çok bükülmüşse, seleyi yükseltin. Pedala ulaşamıyorsanız veya bacağınız aşırı gerginse, seleyi indirin.



#### Pedal kayışlarının ayarlanması

Pedalın iç kısmına, lastik kayışı üç delikli tarafıyla takın. Diğer ucu, ayarlanabilir deliklerden birine takın, böylece ayak sürüş sırasında hareketsiz kalır ve kolayca çıkarılabilir. Bu işlemi her iki pedal için de yapın.

#### Cihazın Düzeltilmesi

Arka tabanda bulunan dengeleme kapaklarını çevirerek cihazı dengeleyin. Kapaklar çokgen şeklindedir, her kenarının farklı bir yüksekliği vardır, cihazın sabit durması için doğru kenarı bulun.

#### Acil durdurma

Acil durdurmayı etkinleştirmek için fren düğmesini tamamen aşağıya bastırın.

#### BİLGİSAYAR KULLANIM KILAVUZU

##### BİLGİSAYAR (MODEL) MRMS05-GRN

Lütfen kullanmadan önce bilgisayar ekranındaki koruyucu filmi çıkarın.

#### OTOMATİK AÇMA/KAPAMA

Volan harekete geçirildiğinde veya herhangi bir düğmeye basıldığında bilgisayar açılır. Bilgisayar 4 dakika işlem yapılmadığında otomatik olarak kapanır.

#### DÜĞMELERİN AÇIKLAMASI

**MODE** - şparametreyi seçmeyi sağlar.

**SET** - kparametrelerin değerini ayarlamak için kullanılır.

**RESET** - zamanı, mesafeyi ve kalorileri anında sıfırlamak için kullanılır.

#### FONKSİYONLAR (ÖZELLİKLER)

SÜRE	Egzersizlerin başlangıcından bitişine kadar toplam egzersiz süresini sayar.	00:00-99:59 dk
HIZ	Mevcut hızı gösterir.	0,0-99,9 km/sa
MESAFE	Egzersizlerin başlangıcından bitişine kadar toplam mesafeyi sayar.	0,0-9999 km
KALORİLER	Egzersizlerin başlangıcından bitişine kadar yakılan toplam kalori sayısını sayar. (Ölçüm, farklı egzersiz seanslarını karşılaştırmak için yaklaşık değerdir, tedavi amaçlı kullanılamaz).	0,0-9999 kcal
TOPLAM MESAFE (ODO)	Pil takıldığından beri toplam mesafeyi sayar.	0-9999 km
NABİZ	Mevcut nabızı gösterir. <b>DIKKAT!</b> Nabız ölçümü yalnızca spor amaçlıdır (tıbbi kullanım dışlanmıştır).	40-240 BPM

#### GERİ SAYIM İÇİN DEĞER AYARI

- Basarak **MODE** ekranda egzersiz sırasında ulaşmak istediğiniz parametreyi ayarlayın: süre, mesafe, kalori miktarı, nabız.
- Düğmeye tekrar tekrar basarak **SET**, uygun değeri ayarlayın. Pedallamaya başladıktan sonra geri sayım başlayacaktır. Monitörde aşağı doğru bir ok görünecektir. Geri sayımın bitimi veya ayarlanan nabız değerinin aşılması bir sesle işaretlenir.

#### NABİZ HIZI

**DIKKAT!** Nabız ölçümü sadece sportif amaçlıdır (tıbbi kullanım dışlanmıştır).

- Tuşuna basın **MODE** ekranda PULSE görünene kadar. Her iki elinizi de gidondaki nabız sensörlerine yerleştirin. Ölçüm sırasında bilgisayar kalp şeklinde bir simge gösterecektir. 3 ila 4 saniye sonra bilgisayar mevcut nabızı gösterecektir.

#### EĞİTİM VE EGZERSİZ AŞAMALARI

Cihazı kullanmak size birçok fayda sağlayacaktır. Öncelikle kondisyonunuzu iyileştirecek, kaslarınızı güçlendirecek ve kombinasyon halinde uygun bir diyetle fazla yağ dokusunu yakmanızı sağlayacaktır.

#### 1. ISINMA

Bu, tüm vücutta kan dolaşımını iyileştiren ve kasları yoğun egzersize hazırlayan bir aşamadır. Ayrıca riski de azaltır. krampların oluşması ve yaralanmalar. Aşağıda gösterildiği gibi birkaç germe egzersizi yapmanız önerilir.

Ağrı hissederseniz, egzersizi bırakın veya hareket aralığını azaltın.

#### İÇ BACAK KASLARINI GERME

Düz bir zemine bacaklarınız bükülmüş ve dizleriniz dışa dönük şekilde oturun. Ayak tabanlarınızı birleştirin ve birbirine olabildiğince yaklaştırın. Dizlerinizi hafifçe yere doğru bastırın ve bu pozisyonda 15 saniye bekleyin.

#### BACAKLARI GERME

Düz bir zemine oturun. Sağ bacağınızı düzeltin ve sol ayağınızın tabanını sağ uyluğunuza yaslayın. Sağ elinizi uzatın sağ bacağınızın parmaklarına doğru olabildiğince uzağa. 15 saniye bekleyin. Aynı işlemi sol bacakla tekrarlayın.

#### KAFA DÖNMELERİ

Başınızı düz tutarak önünüze bakın. Omuzlarınızı hareket ettirmeden başınızı sağa çevirin ve düzeltin, sonra sola çevirin ve düzeltin.

#### KOL KALDIRMA

Sol kolunuzu olabildiğince yukarı kaldırın ve birkaç saniye bekleyin. Aynı işlemi sağ kolla tekrarlayın.

**AŞIL TENDONUNU GERME**

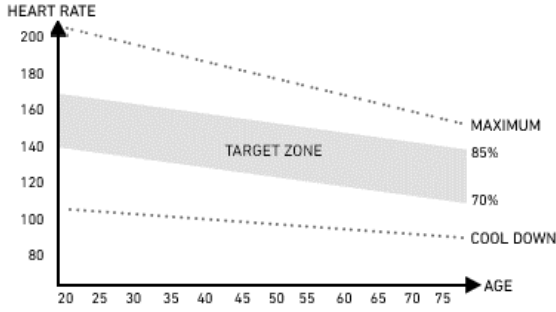
Yüzünüz duvara dönük durun, sol bacağınızı öne doğru uzatın ve dizinizi hafifçe bükün. Sağı arkada tutun - düz, topuğu yere düz bir şekilde yerleştirilmiş. Her iki topuğu da yere düz bir şekilde tutun ve kalçalarınızı duvara doğru itin. Bu pozisyonu 30 saniye koruyun. Aynı işlemi sağ bacağınız uzatılmış şekilde tekrarlayın. Egzersiz sırasında sırtınızı bükmemeye dikkat edin.

**EĞİLME**

Ayaklarınız birleşik halde durun. Öne doğru eğilerek göğsünüzü dizlerinize olabildiğince yaklaştırmaya çalışın. 15 saniye bekleyin. Dizlerinizi bükmemeye dikkat edin.

**2. EGZERSİZ AŞAMASI**

Bu, egzersizin doğru aşamasıdır. Grafikte gösterildiği gibi, yaşınıza uygun bir nabız elde etmek için kendi hızınızda egzersiz yapın.

**3. RAHATLAMA AŞAMASI**

Bu aşama, dolaşımı sakinleştirmeye ve kasları rahatlatmaya yardımcı olur. Bu, ısınma egzersizlerinin tekrarıdır. Unutulmamalıdır ki, kasları aşırı yormamak gerekir.

**OLASI ARIZALAR VE ONARIM TEKNİKLERİ**

**DİKKAT!** Üreticinin servisiyle önceden iletişime geçmeden cihazın kasasının açılması garantinin kaybedilmesine neden olur.

Kasanın açılmasını gerektiren bir arıza şüphesi durumunda, üreticinin servisiyle iletişime geçin.

HATA AÇIKLAMASI	OLASI NEDENLER	ÇÖZÜM
Cihaz sallanıyor	Cihaz engebeli bir yüzeye yerleştirilmiş. Cihazın tabanının altında dengeyi bozan bir nesne var.	Cihazı düz bir yüzeye yerleştirin. Dengeyi bozan nesneyi çıkarın.
	Temeller doğru şekilde monte edilmemiş.	Cihazın temellerini doğru şekilde monte edin.
Sele veya gidon sallanıyor	Sele veya gidon borusunun vidaları ve düğmeleri sıkılmamış.	Sele veya gidon borusunun vidalarını ve düğmesini sıkın.
Kullanım sırasında gürültü	Yanlış sıkılmış parçalar.	Üreticinin servisiyle iletişime geçin.
	Cihaz çalışırken, volanın atalet hareketi sırasında yapı tipinden kaynaklanan hafif gürültüler olabilir. Bunların ekipmanın çalışması üzerinde hiçbir etkisi yoktur. Pedalları ters yönde çevirirken duyulabilecek potansiyel gürültüler teknik olarak şartlandırılmıştır ve herhangi bir olumsuz sonuç doğurmaz.	
Gürültü ve çalışma akışkanlığının olmaması	Hasarlı rulmanlar.	Üreticinin servisiyle iletişime geçin.
Yeterli değil antrenman sırasında direnç	Direnç ayarı için kablo yanlış bağlanmış.	Kabloyu montaj talimatlarına göre doğru şekilde bağlayın.

Gevşek tahrik kayışı.

Üreticinin servisiyle iletişime geçin.

Volan ile mıknatıslar arasındaki mesafe arttı.

Üreticinin servisiyle iletişime geçin.

Voltaj regülatörü hasar gördü.

Üreticinin servis müşteri hizmetleriyle iletişime geçin.

**GARANTİ**

Satıcı, Garantör adına, satış tarihinden itibaren 24 ay süreyle Türkiye Cumhuriyeti topraklarında garanti vermektedir. Satılan malların garantisini, Tüketici Hakları Kanunu'ndan kaynaklanan Alıcının haklarını ortadan kaldırmaz, kısıtlamaz veya askıya almaz.

**Garanti kartı son sayfada bulunmaktadır.**

**GARANTİ ŞARTLARI**

- Sadece üreticinin hatasından kaynaklanan gizli kusurlar şikayet ve garanti kapsamındadır.
- Garanti, müşteri tarafından aşağıdakilerin sunulması üzerine mağaza veya servis tarafından kabul edilecektir:
  - satış damgası ve satıcının imzası bulunan geçerli, okunaklı ve doğru doldurulmuş garanti kartı,
  - satış tarihini içeren geçerli ekipman satın alma belgesi,
  - şikayet edilen mal veya kusurlu parça.
 Uzaktan satın alma durumunda, garanti kartı yalnızca satın alma belgesine (makbuz / fatura) göre geçerlidir.
- Şikayet, Müşteri tarafından kusurun bildirilmesinden itibaren 14 gün içinde değerlendirilecektir.
- Garanti süresi içinde ortaya çıkan fabrika hataları ve hasarlar, malların mağazaya veya servise teslim tarihinden itibaren en geç 21 gün içinde ücretsiz olarak onarılacaktır.
- Parçaların ithal edilmesi gerektiğinde, garanti onarımının tamamlanma süresi, ithal edilmesi için gereken süre kadar uzayabilir, ancak 40 günü geçemez.
- Garanti kapsamına girmeyenler:
  - mekanik hasarlar ve bunların neden olduğu kusurlar,
  - amaçlanan kullanım ve depolamaya uygun olmayan, yanlış montaj ve bakımdan kaynaklanan hasar ve kusurlar,
  - aşağıdaki gibi sarf malzemelerinin hasar görmesi ve aşınması: kablolar, kayışlar, lastik elemanlar, pedallar, sünger kulplar, tekerlekler, yataklar, döşeme.
  - kullanım kılavuzuna göre kullanıcının kendi başına yapması gereken montaj, bakım ile ilgili faaliyetler.
- Garanti aşağıdaki durumlarda geçerli değildir:
  - son kullanma tarihinin geçmesi,
  - müşteri tarafından orijinal olmayan parçalar kullanılarak bağımsız onarım ve modifikasyonların yapılması,
  - oluşan kusur yanlış kurulumdan veya kullanım kılavuzunda açıklanan doğru çalıştırma ilkelerine uyulmamasından kaynaklandığında,
  - ev kullanımı dışında kullanım,
  - nakliye sırasında meydana gelen hasarlar.
- Garanti kartının kopyaları verilmeyecektir.
- Garanti kapsamında, müşteri aşağıdaki ücretsiz tazminat türlerini talep etme hakkına sahiptir:
  - ürün onarımı,
  - ürün değişimi,
  - fiyat indirimi,
  - sözleşmenin feshi ve yapılan masrafların tam iadesi.
- Şikayette bulunmak için:
  - Garanti kapsamındaki ürünü veya parçasını ibraz etmek.
  - Satıcının adını ve adresini, satın alma tarihini ve yerini, ürün türünü veya geçerli garanti belgesini belirten satın alma belgesi
  - Kirli bir ürünün teslim edilmesi durumunda, servis kabul etmeyi reddedebilir veya müşterinin yazılı onayı ile müşterinin pahasına temizlik yapılabilir.
- Şikayetin olumlu değerlendirilmesi durumunda, ekipman onarılacak veya yenisiyle değiştirilecek veya müşteriye para iadesi yapılacaktır. Malların müşteriye nakliye masrafları üretici servisi tarafından karşılanır.
- Garanti talebinin reddedilmesi durumunda, müşteri alınan kararın ayrıntılı bir gerekçesini alacak ve kararın verilmesinden itibaren 14 gün içinde ekipman müşteriye masrafları kendisine ait olmak üzere iade edilecektir.

## DA Brugermanual

Bruger,  
Læs denne vejledning, før du begynder at samle og før du bruger enheden første gang. Denne vejledning indeholder vigtige oplysninger om sikkerhed under brug og vedligeholdelse af udstyret. Opbevar den, så du kan bruge oplysningerne om vedligeholdelse eller bestille reservedele.

### TEKNISKE DATA

Strømforsyning	Computer drives af 2×AAA kul-zink batterier. Ikke inkluderet.
Vægt	28,07 kg
Driftstemperatur	0°C til +40°C
Opbevaringstemperatur	-10°C til +60°C
Maksimal brugervægt	110 kg
Anvendelsesklasse	Klasse H
Nøjagtighedsklasse	Klasse C
Hastighed	0,0-99,9 km/t
Produktstandard (hoved)	EN ISO 20957-10: 2017
Formål	Cyklen magnetiske til hjemmebrug

### SIKKERHED

**ADVARSEL!** Enheden må kun bruges til det tilsigtede formål, dvs. til træning af voksne. Enhver anden brug af enheden kan være farlig. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader, der er forårsaget af forkert brug af enheden.

- Enheden er designet og konstrueret baseret på den nyeste viden inden for sikkerhed. Farlige elementer, der potentielt kan udgøre en risiko for personskade, er blevet elimineret eller relativt sikret.
- Reparationer og ændringer på egen hånd er ikke tilladt.
- Kontroller, om skruer og møtrikker er spændt korrekt en eller to gange om måneden.
- For at sikre permanent sikkerhed skal du regelmæssigt (dvs. en gang om året) kontrollere og vedligeholde udstyret i en specialiseret forretning.
- Alle ændringer på enheden, der ikke er beskrevet i denne vejledning, kan forårsage skader eller direkte true den trænendes sundhed og liv. Ændringer på enheden må kun foretages af producentens servicepersonale eller personer, der er uddannet af dem i dette omfang.
- Alle enheder er underlagt konstant innovation for at sikre høj kvalitet. Af denne grund forbeholder producenten sig retten til at foretage tekniske ændringer.
- Alle spørgsmål eller bekymringer vedrørende udstyret skal rettes til et specialiseret salgsssted.

**ADVARSEL!** Personer, der opholder sig i nærheden under brugen af udstyret, skal advares om potentielle farer. Udvis særlig forsigtighed i nærheden af børn.

**ADVARSEL!** Konsulter en læge, før du starter træningen for at sikre, at du ikke har nogen sundhedsmæssige kontraindikationer for at træne på enheden. Baseret på en specialists udtalelse kan du udvikle din træningsplan. Et forkert valgt program eller overdreven træning kan være farligt for dit helbred og liv.

**ADVARSEL! Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overanstrengelse under træning kan føre til alvorlige skader eller død. Hvis du føler dig svag, skal du straks stoppe med at træne.**

**ADVARSEL!** Overhold ubetinget bemærkningerne om træning, der er indeholdt i denne vejledning.

- Når du vælger et sted til træning, skal du sørge for sikre afstande fra mulige forhindringer. Placer ikke udstyret i nærheden af kommunikationsruter (veje, porte, passager osv.).
- Det er forbudt at bruge udstyret i umiddelbar nærhed fra væggen. Sikkerhedszonen er 2000 mm og mindst lige så bred som enheden.

**ADVARSEL!** Vær forsigtig under installationen af enheden og lad ikke børn være i nærheden. Under installationen bruges små dele (møtrikker, skruer osv.), som kan sluges af dem.

### RESTRIKO

- I en situation, hvor faldsikringen ikke anvendes, eller anvendes forkert, er der en restrisiko, dvs. at en person falder og forårsager hudafskrabninger, blå mærker, brud eller i værste fald død.
- Der er en restrisiko for utilsigtet overbelastning af den trænende person forårsaget af forkert betjening eller forkert vurdering, samt forkert datatransmission (på grund af elektromagnetisk interferens, softwarefejl osv.). Selv den bedste software- og hardwarebeskyttelse udelukker ikke en software- eller hardwarefejl og kan teoretisk set forårsage overbelastning af den trænende person.
- Produktet er en elektrisk enhed, derfor kan elektrisk stød, der kan føre til død, ikke udelukkes.
- Restrisiko for kvælning kan ikke udelukkes.
- Risikoen kan reduceres ved at følge informationerne om sikkerhed, der er indeholdt i brugsanvisningen.
- Det kan ikke udelukkes, at utilsigtet eller uautoriseret brug vil medføre andre, ikke-medregnede risici, og at den medregnede risiko er blevet vurderet forkert.

I risikoanalysen blev vurderingerne foretaget på baggrund af "enhedens nuværende tilstand". Den udførte vurdering og kontrol af produktet viser, at sandsynligheden for, at der opstår en uacceptabel risiko, er meget lav. Enheden (dens konstruktion, funktion og anvendelse) medfører - under normale forhold - ikke en uberetiget risiko for den trænende person eller tredjeparter.

### HÅNDBTERINGSMÆRKER PÅ TRANSPORTBALLAGEN



Denne side op. Må ikke vendes.



Beskyttes mod fald.



Emballage egnet til genbrug.



Elektronisk affald. Det er nødvendigt at aflevere brugt udstyr til et genbrugspunkt.



Forsigtig, skrøbelig. Mulighed for skade. Udvis forsigtighed.



Beskyttes mod fugt.



Advarsel tungt produkt.



Opbevares maksimalt i 5 lag.



Produktet indeholder en brugsanvisning.

**DO NOT USE BLADE TO OPEN**

Må ikke åbnes med kniv.



Emballagen er lavet af pap og plastik. Sorter affaldet i henhold til de lokale regler.



Emballagen er lavet af pap og plastik. Sorter affaldet i henhold til de lokale regler.



Emballagen er lavet af pap.



Emballagen er produceret med hensyntagen til miljøansvar og genbrug. Sorter affaldet i henhold til de lokale regler.

### BETJENING

Før træningen påbegyndes, skal du sikre dig, at enheden er korrekt installeret.

- Inden du starter din første træning, skal du gøre dig bekendt med alle enhedens funktioner og justeringsmuligheder.

- Enheden har elementer, der kan blive udsat for korrosion. Af denne grund anbefales det ikke, at det forbliver i et fugtigt rum. Du bør også sørge for det, at udstyret (især dets interne og elektroniske komponenter) ikke udsættes for kontakt med vand, drikkevarer, sved osv.
- Enheden er kun beregnet til træning af voksne og er absolut ikke et legetøj for børn. Hvis du tillader børn at bruge det på eget ansvar, skal du instruere dem om korrekt brug og overvåge dem konstant.
- Udstyret er ikke egnet til terapeutisk brug.
- Under drift af enheden kan der være svag støj under inert bevægelse af svinghjulets masse, hvilket skyldes typen af konstruktion. De har ingen indflydelse på udstyrets funktion.
- Støjemissionen under belastning er højere end uden belastning.
- Før hver træning skal du kontrollere, at sikkerhedsanordninger og skrue- og stikforbindelser er korrekte.
- Husk passende fodtøj (sportssko) under træning på enheden.

#### VEDLIGEHOLDELSE AF UDSTYRET

Udfør regelmæssig vedligeholdelse af enheden. Udfør følgende trin mindst hver 20. driftstime.

- Kontroller enhedens bevægelige dele. Hvis de ikke er tilstrækkeligt smurt, skal du bruge cykelleje fedt.
- Kontroller tilstanden af elementer som skruer og møtrikker. Sørg for, at de er spændt godt fast.
- Tør sved af enheden efter hver træning. Vær opmærksom på, at skærmen ikke kommer i kontakt med vand eller fugt.
- Brug kun vand til at rengøre enheden med sæbe. Brug ikke rengøringsmidler.
- Opbevar enheden på et tørt og varmt sted.
- Udsæt ikke enheden for sollys.

#### UDSKIFTNING AF BATTERI

Dårligt synlige oplysninger på computerskærmen eller mangel på samme indikerer, at batterierne skal udskiftes.

Fjern batteridækslet, og udskift de gamle med to nye. Når du placerer dem

i batterirummet skal du overholde markeringerne "+" og "-".

Hvis skærmen ikke fungerer korrekt efter genstart, skal du tage batterierne ud i et par minutter og derefter sætte dem i igen.

**ADVARSEL!** Brugte batterier er ikke dækket af garantien. De indeholder skadelige stoffer (såsom cadmium, kviksølv eller bly), så smid dem ikke i en husholdningsaffaldsbeholder. Tag dem med til et passende indsamlingssted for brugte batterier.

#### MILJØ

Enheden leveres i en emballage for at beskytte den mod eventuelle transportskader. Emballagen er uforarbejdede råvarer og kan genbruges. Smid disse materialer i de relevante farvede beholdere beregnet til selektiv indsamling.



Beskyt miljøet og smid ikke brugte batterier i husholdningsaffaldet. Returner dem til købsstedet eller til et separat indsamlingssted for genanvendelige materialer.

Brugte elektriske enheder (inklusive tæller, strømforsyning) er genanvendelige materialer - smid

dem ikke i husholdningsaffaldsbeholdere, da de kan indeholde stoffer, der er farlige for sundhed og miljø. Vi beder dig om aktivt at hjælpe med økonomisk håndtering af naturressourcer og beskyttelse af det naturlige miljø ved at returnere den brugte enhed til et indsamlingssted for genanvendelige materialer - brugte elektriske enheder.

#### MONTAGE

Monteringen af apparatet skal udføres omhyggeligt af en voksen. Hvis du er i tvivl, så spørg en om hjælp med mere erfaring på dette område.

- Før du starter monteringen, skal du sikre dig, at sættet med apparatet indeholder alle elementer fra delelisten og om nogle elementer er blevet beskadiget under transporten. I tilfælde af manglende elementer eller forbehold, kontakt forhandleren.
- Læs tegningerne og forklaringerne, og udfør monteringen i overensstemmelse med rækkefølgen i monteringsvejledningen.
- Vær forsigtig under monteringen. Under brugen af værktøj og elementer er der risiko for at skære sig.
- Husk at opretholde et sikkert miljø. Spred ikke værktøj og monteringsdele kaotisk. Husk, at folier og poser af plastik udgør en risiko for kvælning for børn.
- Monteringsdele, der er nødvendige for at udføre et givet trin i monteringsvejledningen er blevet præsenteret på tegningerne

og forklaringerne. Brug de elementer, der er angivet i monteringsvejledningen.

- I de første faser af monteringen skal du ikke spænde delene helt til. Gør det efter at have placeret alle delene og sikret dig, at de er korrekt placeret.
- Producenten forbeholder sig retten til at formontere visse elementer.

#### MONTERINGSSKEMA (→ Se side 2)

**ADVARSEL!** Det er forbudt at bruge dele fra andre kilder end producenten.

#### DELELISTE

NR.	BESKRIVELSE	ANTAL
1	Skærm	1
2	Svejsning af støtterør	1
3	Skrue	2
4	Skrue M5*5	3
5	Flaskeholder	1
8	Svejsning af rækværk	1
9	Skrue M8*12	4
10	Fjederlås D8	8
11	Spændeskive D8	4
12	Rækværksdæksel	1
13	Svejsning af stålør	1
15	Knop til fjederbelastet hjul i L-form	2
16	Svejsning af hovedramme	1
30	Skrue M8*20*S6	4
31	Buet skive d8*Φ20*1,5*R28	4
36	Svejsning af forreste nedre støtte	1
37	Svejsning af bageste nedre støtte	1
38	Svejsning af sadelør	1
39	Møtrik	1
40	Flad skive Φ10,5*Φ30*3	1
42	Svejsning af reguleringssæde	1
43	Sæde	1
44(H/V)	Pedal	2
45	Møtrik	2
54	Skrue ST4.2*12	2
A	Nøgle S13-14-15	1
B	Nøgle S5*30*80	1
C	Nøgle S17-19	1

#### MONTAGEVEJLEDNING (→ Se side 2)

**ADVARSEL!** Følg nedenstående trin under samlingen, og brug det værktøj, der følger med produktet.

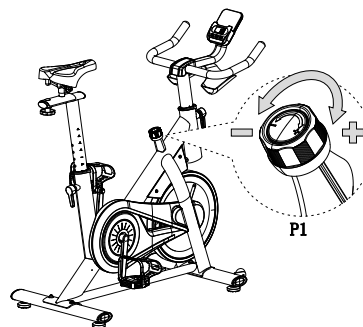
Sørg for tilstrækkelig fri plads til at samle enheden. På grund af nogle elementers høje vægt anbefales det, at samlingen udføres af to personer.

#### JUSTERINGER

##### Modstandsjustering

For at øge modstanden skal du dreje modstandsjusteringsknappen med uret.

For at mindske modstanden skal du dreje spændingsjusteringsknappen mod uret.

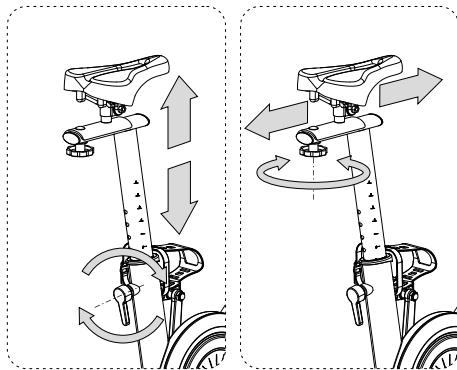


##### Sadelhøjde

Løsn knappen på sadelbeslaget, juster sadlen til den ønskede højde, og spænd knappen. Sørg for, at sadlen er stationær.

Korrekt sadelhøjde øger træningseffektiviteten og reducerer risikoen for skader.

Sæt pedalerne i lodret position (en pedal i bunden, den anden i toppen). Sæt dig på cyklen og placer fødderne på pedalerne. Sørg for, at benet placeret på den nederste pedal er placeret komfortabelt. Hvis den er for bøjet, skal du hæve sadlen. Hvis du ikke kan nå pedalen, eller dit ben er i hyperekstension, skal du sænke sadlen.



#### Justering af pedalremme

Fastgør gummiremme med siden med tre huller til den indvendige del af pedalen. Fastgør den anden ende til et af justeringshullerne, så foden er stationær under kørslen og let kan fjernes. Udfør denne handling for begge pedaler.

#### Nivellering af enheden

Niveller enheden ved at dreje på nivelleringshætterne, der er placeret på den bageste base. Hætterne har form som en polygon, hver side har en forskellig højde, find den rigtige side for at sikre, at enheden står stabilt.

#### Nødstop

Tryk bremseknapen helt ned for at aktivere nødstoppet.

#### BRUGERVEJLEDNING TIL COMPUTER COMPUTER (MODEL) MRMS05-GRN

Fjern beskyttelsesfilmen fra computerskærmen før brug.

#### AUTO ON/OFF

Computeren tændes, når svinghjulet sættes i bevægelse, eller en vilkårlig knap trykkes ned. Computeren slukker automatisk efter 4 minutters inaktivitet.

#### BESKRIVELSE AF DE ENKELTE KNAPPER

**MODE** - gør det muligt at vælge en parameter.

**SET** - bruges til at indstille parameterværdier.

**RESET** - bruges til øjeblikkeligt at nulstille tid, distance og kalorier.

#### FUNKTIONER (SPECIFIKATION)

TID	Tæller den samlede træningstid fra start til slut.	00:00-99:59 min
HASTIGHED	Viser den aktuelle hastighed.	0,0-99,9 km/t
DISTANCE	Tæller den samlede distance fra start til slut af træningen.	0,0-9999 km
KALORIER	Tæller det samlede antal forbrændte kalorier fra start til slut af træningen. (Målingen er omtrentlig til sammenligning af forskellige træningssessioner og må ikke bruges til behandling).	0,0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Tæller den samlede distance siden batteriet blev installeret.	0-9999 km
PULS	Viser den aktuelle puls. BEMÆRK! Pulsmåling kun til sportsformål (medicinsk anvendelse er udelukket).	40-240 BPM

#### INDSTILLING AF VÆRDIER TIL NEDTÆLLING

- Ved at trykke på **MODE** indstilles den parameter på skærmen, hvis værdi du vil opnå under træningen: tid, distance, antal kalorier, puls.
- Tryk gentagne gange på knappen **SET**, indstil den relevante værdi.  
Nedtællingen starter, når du begynder at træde i pedalerne. En pil nedad vises på skærmen.  
Nedtællingen er afsluttet, eller overskridelse af den indstillede puls signaleres med en lyd.

#### PULSMÅLING

**ADVARSEL!** Pulsmåling kun til sportsformål (medicinsk anvendelse er udelukket).

- Tryk på knappen **MODE** indtil PULSE vises på skærmen. Placer begge hænder på pulssensorerne på styret. Under målingen viser computeren et hjerteikon.  
Efter 3 til 4 sekunder viser computeren den aktuelle puls.

#### TRÆNING OG TRÆNINGSFASER

Brug af enheden vil give dig mange fordele. Det vil primært forbedre din kondition, styrke dine muskler og i kombination med en passende kost hjælpe dig med at forbrænde unødvendigt fedtvæv.

#### 1. OPVARMNING

Dette er en fase, der forbedrer blodcirkulationen i hele kroppen og forbereder musklerne til øget anstrengelse. Det reducerer også risikoen for kramper og skader. Det anbefales at udføre nogle strækøvelser som vist nedenfor.

Hvis du føler smerte, skal du stoppe med at træne eller reducere bevægelsesområdet.

#### STRÆKNING AF INDRE LÅRMUSKLER

Sid på et fladt underlag med bøjede ben og knæ pegende udad. Saml fodsålerne og bring dem så tæt på hinanden som muligt. Tryk forsigtigt på knæene i retning af underlaget, og hold denne position i 15 sekunder.

#### LÅRSTRÆKNING

Sid på et fladt underlag. Stræk det højre ben, og placer venstre fodsål mod højre lår. Stræk højre hånd i retning af højre fods tær så langt som muligt. Hold i 15 sekunder. Gentag med venstre ben.

#### HOVEDDREJNINGER

Hold hovedet lige og se lige frem. Uden at bevæge skuldrene drejes det til højre og rettes, og drejes derefter til venstre og rettes.

#### ARMLØFT

Løft venstre arm så højt som muligt og hold i et par sekunder. Gentag med højre arm.

#### ACHILLES SENE STRÆKNING

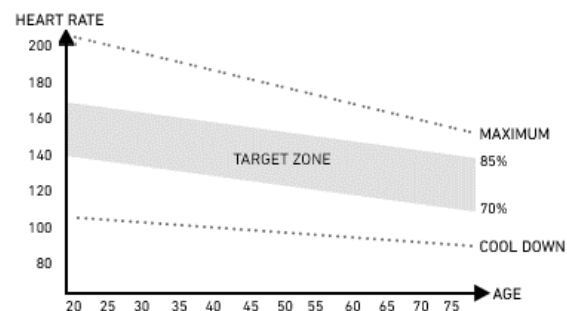
Stå med ansigtet mod væggen, skub venstre ben frem og bøj let i knæet. Hold højre ben bagud - strakt, med hælen fladt på jorden. Hold begge hæle fladt på jorden og tryk hofterne mod væggen. Hold denne position i 30 sekunder. Gentag med højre ben fremad. Husk ikke at bøje ryggen i en bue under øvelsen.

#### FOROVERBØJNINGER

Stå med fødderne samlet. Bøj dig fremad og forsøg at bringe brystet så tæt på knæene som muligt. Hold i 15 sekunder. Husk ikke at bøje knæene.

#### 2. TRÆNINGSFASE

Dette er den egentlige træningsfase. Træn i dit eget tempo for at opnå en puls, der er passende for din alder, som vist i diagrammet.



#### 3. AFSPÆNDINGSFASE

Denne fase hjælper med at berolige cirkulationen og slappe af musklerne. Dette er en gentagelse af opvarmningsøvelserne. Husk at, ikke overanstreng musklerne.

#### MULIGE SKADER OG REPARATIONSTEKNIKKER

**ADVARSEL!** Åbning af enhedens kabinet uden forudgående kontakt med producentens servicecenter medfører tab af garantien. I tilfælde af mistanke om en defekt, der kræver åbning af kabinettet, skal du kontakte producentens servicecenter.

FEJL BESKRIVELSE	MULIGE ÅRSAGER	LØSNING
E		

Enhedens rokker	Enhedens er placeret på en ujævn overflade. Der er en genstand under enhedens base, der forstyrrer balancen.  Baserne er ikke monteret korrekt.	Placer enheden på en jævn overflade. Fjern genstanden, der forstyrrer balancen.  Monter enhedens baser korrekt.
Sadel eller styr vakler	Bolte og knapper på sadelpinden eller styret er ikke spændt.	Spænd bolte og knapper på sadelpinden eller styret.
Støj under brug	Forkert tilspændte elementer.  Under enhedens drift kan der være svage støj fra svinghjulets inertibevægelse, som skyldes typen af konstruktion. De har ingen indflydelse på udstyrets funktion. Potentiel støj, der kan høres, når pedalerne drejes i den modsatte retning, er teknisk betinget og forårsager ingen negative konsekvenser.	Kontakt producentens service.
Støj og manglende jævn drift	Beskadigede lejer.	Kontakt producentens service.
Manglende passende modstand under træning	Forkert tilsluttet kabel til modstandsjustering.	Tilslut kablet korrekt i henhold til monteringsvejledning n.
	Løst drivrem.	Kontakt producentens service.
	Afstanden mellem svinghjulet og magneterne er øget.	Kontakt producentens service.
	Spændingsregulatorer er beskadiget.	Kontakt producentens kundeservice.

**GARANTI**

Sælgeren giver på vegne af Garanten garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen. Garantien på den solgte vare udelukker, begrænser eller suspenderer ikke Købers rettigheder i henhold til Forbrugerrettighedsloven.

**Garantikortet findes på sidste side.**

**GARANTIBETINGELSER**

1. Kun skjulte defekter, der er opstået på grund af producentens fejl, er omfattet af reklamation og garanti.
2. Garantien respekteres af butikken eller serviceværkstedet efter fremlæggelse af:
  - a. et gyldigt, læseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,

- b. gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato, den reklamerede vare eller den defekte del.
  - c. Ved fjernkøb er garantikortet kun gyldigt på baggrund af købsdokumentet (kvittering / faktura).
3. Reklamationen vil blive behandlet inden for 14 dage fra det tidspunkt, hvor Kunden anmelder defekten.
4. Fabriksfejl og skader, der afsløres i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for en periode på højst 21 dage fra datoen for levering af varen til butikken eller serviceværkstedet.
5. Hvis det er nødvendigt at importere dele, kan garantiperioden forlænges med den tid, det tager at importere den, dog højst 40 dage.
6. Garantien dækker ikke:
  - a. mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
  - b. skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring, forkert montering og vedligeholdelse,
  - c. skader og slitage på forbrugsvarer såsom: kabler, remme, gummideler, pedaler, skumhåndtag, hjul, lejer, polstring.
  - d. aktiviteter relateret til montering, vedligeholdelse, som brugeren er forpligtet til at udføre på egen hånd i henhold til brugsanvisningen.
7. Garantien gælder ikke i følgende tilfælde:
  - a. udløb af gyldighedsperioden,
  - b. kundens egne reparationer og modifikationer ved hjælp af ikke-originale dele,
  - c. når den opståede defekt skyldes forkert installation eller manglende overholdelse af reglerne for korrekt drift beskrevet i brugsanvisningen,
  - d. anden brug end hjemmebrug,
  - e. skader opstået under transport.
8. Der udstedes ikke duplikater af garantikortet.
9. Som en del af garantien har kunden ret til at kræve følgende typer gratis kompensation:
  - a. reparation af produktet,
  - b. ombytning af produktet,
  - c. prisnedsættelse,
  - d. ophævelse af aftalen og fuld refusion af afholdte omkostninger.
10. For at indgive en reklamation skal du:
  - a. Fremvise produktet eller den del deraf, som garantien dækker.
  - b. Fremvise købsbevis, der angiver sælgers navn og adresse, dato og sted for køb, produkttype eller gyldigt garantibevis med butikens stempel.
  - c. Hvis et beskidt produkt leveres, kan serviceværkstedet nægte at acceptere det, eller også kan det rengøres på kundens regning med kundens skriftlige samtykke.
11. I tilfælde af en positiv behandling af reklamationen vil udstyret blive repareret eller udskiftet med et nyt, eller kunden vil blive refunderet. Omkostningerne ved transport af varerne til kunden dækkes af producentens serviceværksted.
12. I tilfælde af afvisning af garantireklamationen vil kunden modtage en detaljeret begrundelse for den trufne afgørelse, og inden for 14 dage fra tidspunktet for meddelelsen af afgørelsen vil udstyret blive returneret til kunden for kundens regning.

PL	Kod EAN	Nazwa artykułu	Data sprzedaży
EN	EAN code	Product name	Date of sale
DE	EAN-Code	Artikelname	Datum des Verkaufs
RU	Код EAN	Наименование продукта	Дата продажи
RO	Cod EAN	Numele produsului	Data vânzării
LT	EAN kodas	Gaminio pavadinimas	Pardavimo data
CZ	Kód EAN	Název zboží	Datum prodeje
SK	Kód EAN	Názov tovaru	Dátum predaja
HU	EAN kód	Cikkszám	Értékesítés dátuma
BG	EAN код	Име на артикул	Дата на продажба
FR	Code EAN	Nom de l'article	Date de vente
IT	Codice EAN	Nome dell'articolo	Data di vendita
ES	Código EAN	Nombre de producto	Fecha de venta
NL	EAN-code	Naam artikel	Datum verkoop
PT	Código EAN	Nome do artigo	Data de venda
LV	EAN kods	Raksta nosaukums	Pārdošanas datums
EE	EAN-kood	Artikli nimi	Müügikuupäev
FI	EAN-koodi	Artikkelin nimi	Myyntipäivä
SL	Koda EAN	Ime članka	Datum prodaje
HR	EAN-kód	Cikk neve	Az értékesítés időpontja
GR	Κωδικός EAN	Όνομα άρθρου	Ημερομηνία πώλησης
TR	EAN kodu	Makale adı	Satış tarihi
DA	EAN-kode	Artikelnavn	Dato for salg
PL	Pieczęćka i podpis sprzedawcy (Nie dotyczy w przypadku zakupu na odległość. Patrz Warunki gwarancji pkt.2)		
EN	Stamp and signature of the seller (Not applicable to remote purchases. See Warranty Terms and Conditions, section 2)		
DE	Stempel und Unterschrift des Verkäufers (Nicht anwendbar im Fall des Fernkaufs. Siehe Garantiebedingungen Punkt 2)		
RU	Печать и подпись продавца (Не относится к случаю дистанционной покупки. См. Гарантийные условия п.2)		
RO	Data și semnătura comerciantului (Nu se aplică în caz de achiziție la distanță. Vezi Condiții de garanție pct.2)		
LT	Pardavėjo antspaudas ir parašas (Netaikoma, jeigu įrenginys įsigytas internetinėje parduotuvėje. Žr. „Garantijos sąlygos“, 2 pkt.)		
CZ	Razítko a podpis prodejce (Netýká se v případě nákupu na dálku. Viz záruční podmínky bod 2)		
SK	Pečiatka a podpis predajcu (Netýka sa v prípade nákupu na diaľku. Pozri záručné podmienky bod 2)		
HU	Eladó bélyegzője és aláírása (Ez nem vonatkozik a nem személyesen történő vásárlásra. Lásd a Garanciai feltételek 2. pontját)		
BG	Печат и подпис на продавача (Неприложимо при покупка от разстояние. Вижте Гаранционните условия т. 2)		
FR	Cachet et signature du vendeur (Non applicable en cas d'achat à distance. Voir les Conditions de garantie, point 2)		
IT	Timbro e firma del venditore (Non applicabile in caso di acquisto a distanza. Vedi le Condizioni di garanzia punto 2)		
ES	Sello y firma del vendedor (No aplica en caso de compra remota). Ver Condiciones de garantía pto. 2)		
NL	Stempel en handtekening van de dealer (Niet van toepassing bij aankoop op afstand. Zie garantievoorwaarden, item 2)		
PT	Carimbo e assinatura do revendedor (Não aplicável em caso de compra à distância. Ver condições de garantia, ponto 2)		
LV	Dīlera zīmogs un paraksts (Nav piemērojams tālpārdošanas gadījumā. Skatīt garantijas nosacījumus, 2. punkts).		
EE	Edasimüüja tempel ja allkiri (ei kohaldata kaugustu korral. Vt garantiitingimused, punkt 2).		
FI	Jälleenmyyjän leima ja allekirjoitus (ei sovelleta etäostotapauksissa, ks. takuuehdot, kohta 2).		
SL	Žig in podpis prodajalca (Ne velja v primeru nakupa na daljavo. Glej garancijske pogoje, točka 2)		
HR	A kereskedő bélyegzője és aláírása (távértékesítés esetén nem alkalmazandó. Lásd a jótállási feltételek 2. pontját.)		
GR	Σφραγίδα και υπογραφή του εμπόρου (Δεν ισχύει σε περίπτωση αγοράς εξ αποστάσεως. Βλέπε όρους εγγύησης, σημείο 2)		
TR	Bayi kaşesi ve imzası (Uzaktan satın alma durumunda geçerli değildir. Bkz. garanti koşulları, madde 2)		
DA	Forhandlerens stempel og underskrift (gælder ikke ved fjernkob. Se garantibetingelserne, punkt 2)		

PL CENTRUM SERWISOWE  
 EN TECHNICAL SERVICE CENTRE  
 DE SERVICECENTRUM  
 RU СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР  
 RO CENTRU SERVICE  
 LT SERVISAS  
 CZ SERVISNÍ CENTRUM  
 SK SERVISNÉ STREDISKO  
 HU SZERVIZ KÖZPONT  
 BG СЕРВИЗЕН ЦЕНТЪР  
 FR CENTRE DE SERVICE  
 IT CENTRO SERVIZI  
 ES CENTRO TÉCNICO  
 NL SERVICE CENTRUM  
 PT CENTRO DE SERVIÇOS  
 LV PAKALPOJUMU CENTRS  
 EE TEENINDUSKESKUS  
 FI PALVELUKESKUS  
 SL CENTER STORITEV  
 HR SZOLGÁLTATÓKÖZPONT  
 GR ΚΕΝΤΡΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ  
 TR SERVİS MERKEZİ  
 DA SERVICECENTER

Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Poland

PRODUCENT  
 MANUFACTURER  
 HERSTELLER  
 ПРОИЗВОДИТЕЛЬ  
 PRODUCĂTOR  
 GAMINTOJAS  
 VÝROBCE  
 VÝROBCA  
 GYÁRTÓ  
 ПРОИЗВОДИТЕЛ  
 FABRICANT  
 FABBRICANTE  
 FABRICANTE  
 PRODUCER  
 PRODUTOR  
 PRODUKCIJA  
 TOOTJA  
 TUOTTAJA  
 PRODUCER  
 PRODUCER  
 ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ  
 YAPIMCI  
 PRODUCENT

Morele.net Sp. z o.o.  
 al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poland  
 NIP (Tax ID) 9451972201  
 KRS (National Court Register) 0000390511

Wyprodukowano w Chinach  
 Made in China  
 Hergestellt in China  
 Сделано в Китае  
 Fabricat în China  
 Pagaminta Kinijoje  
 Vyrobeno v Číně  
 Vyrobené v Číne  
 Kínában gyártott  
 Произведено в Китае  
 Fabriqué en Chine  
 Fatto in Cina  
 Fabricado en China  
 Gemaakt in China  
 Fabricado na China  
 Ražots Kīnā  
 Valmistatud Hiinas  
 Valmistettu Kiinassa  
 Izdelano na Kitajskem  
 Made in China  
 Κατασκευασμένο στην Κίνα  
 Çin malı  
 Fremstillet i Kina

