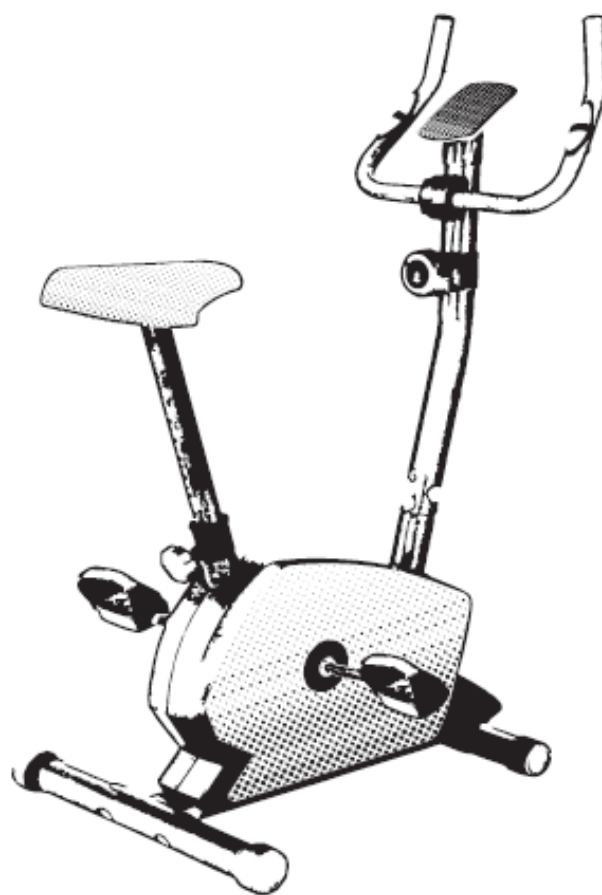


SPOKEY

www.spokey.eu



921174 / 926183

MODEL: VITAL / FITMAN

(PL)	ROWER MAGNETYCZNY	/ 1
(EN)	MAGNETIC BIKE	/ 5
(RU)	МАГНЕТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР	/ 9
(CZ)	MAGNETICKÝ ROTOPED	/ 13
(SK)	MAGNETICKÝ BICYKEL	/ 16
(LT)	MAGNETINIS DVIRATIS	/ 20
(LV)	MAGNĒTISKS VELOTRENAŽIERIS	/ 24
(DE)	HEIMTRAINER	/ 27
SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHĚMA		/ 32

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

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
- Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
- Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
- Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli
 - będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
 - Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub

wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.

- Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów i nie schodzić z siodełka.
- Rower przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 100 kg.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
- Sprzęt zaliczony został do klasy H i C jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
- Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
- Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

Ostrzeżenie: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

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

OSTRZEŻENIE. Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 18,6 kg, Koło zamachowe – 4 kg
Rozmiar po rozłożeniu dł/szer/wys – 49 x 80 x 117cm

Maksymalne obciążenie produktu - 100 kg
Urządzenie służy do treningu całego ciała

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

Schemat – str. 32

Nr	część	Szt.
1	Rama główna	1
2	Przedni stabilizator	1
3	Tyłny stabilizator	1
4	Kolumna kierownicy	1
5	Uchwyt kierownicy	1
6	Kolumna siodełka	1
7	Siodełko	1
8	Licznik	1
9L/R	Pedał	1/1
10	Korba	1
11	Nakładka stabilizatora przedniego	2
12	Nakładka stabilizatora tylnego	2
13	śruba M10X57	4
14	Podkładka łukowa D10Xφ25X1.5XR28	4
15	Nakrętka żołądka M10	4
16	przewód oporu	1
17	Przewód czujnika	1
18	Przewód połączeniowy	1

Nr	część	Szt.
19	Śruba imbusowa M8X15	4
20	Pokrętło oporu	1
21	Oslona pokrętła oporu	1
22	Podkładka płaska D5	1
23	Śruba krzyżowa M5X40	1
24	Przewód czujnika pulsu	2
25	Podkładka sprężysta D8	2
26	Śruba M8X30	2
27	Oslona uchwytu kierownicy	1
28	Uchwyt piankowy	2
29	Zaślepka	2
30	Wspornik licznika	1
31	Pokrętło	1
32	Plastikowa tuleja	1
33	Podkładka płaska D8	5
34	Nakrętka nylonowa M8	3
35	Podkładka łukowa D8Xφ25X1.5XR25	4

PRZYGOTOWANIE DO MONTAŻU

1. Przed montażem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca
2. Użyj zaprezentowanych narzędzi do montażu
3. Przed montażem sprawdź czy w pudełku znajdują się wszystkie części. Zaleca się, aby produkt był montowany przez co najmniej dwie osoby, aby uniknąć ewentualnego zranienia

Większość wymienionego sprzętu montażowego została zapakowana oddzielnie, ale niektóre elementy zostały wstępnie zainstalowane w określonych częściach montażowych.. Jeżeli jest to wymagane zdemontuj je i ponownie zamontuj.

Proszę zapoznać się z poszczególnymi etapami montażu i zapoznać się ze wszystkimi zainstalowanymi urządzeniami

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 33-35)

Uwaga: Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami montażu

KROK 1. Montaż przedniego i tylnego stabilizatora: Zamocuj przedni (2) i tylny stabilizator (3) do ramy głównej (1) za pomocą śruby (13), podkładki łukowej (14) oraz nakrętki żółtej (15).

KROK 2. Montaż prawego i lewego pedała: Przymocuj prawy i lewy pedał (9L/R) do korby (10). Prawy pedał (9R) powinien być gwintowany zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Lewy pedał (9L) powinien być gwintowany przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

UWAGA: Prawy i lewy pedał (9L/R) oznaczone są literami "R" dla prawego oraz "L" dla lewego pedała.

KROK 3. Montaż siodełka: Przymocuj siodełko (7) do kolumny siodełka (6) za pomocą płaskiej podkładki (33) oraz nylonowej nakrętki (34), następnie zamocuj siodełko (6) do ramy głównej(1), i dokręć pokrętłem (31).

Uwaga: Podczas ustawiania wysokości siodełka, linia maksymalnego wysunięcia nie może wystawać poza krawędź rury ramy głównej

KROK 4. Montaż kolumny kierownicy: Połącz przewód czujnika (17) ramy głównej (1) z przewodem połączeniowym (18) kolumny kierownicy (4).

Umieść koniec pokrętła oporu (20) w sprężynowym haku przewodu oporu (16) tak jak pokazano na obrazku. Wyciągnij przewód pokrętła oporu (18) i włóż go w szczelinę metalowego uchwytu przewodu oporu (16).

Na koniec włóż kolumnę kierownicy (4) do ramy głównej (1) i zabezpiecz śrubą imbusową (19) oraz podkładką łukową (35).

KROK 5. Montaż uchwytu kierownicy: Przewody czujnika pulsu (24) włóż do otworu kolumny kierownicy (4), a następnie przeciągnij je przez górną krawędź kolumny (4).

Przymocuj uchwyt kierownicy (5) do kolumny kierownicy (4) za pomocą podkładki sprężystej (25), podkładki płaskiej (33) oraz śruby (26). Nałóż pokrywę (27) na uchwyt kierownicy (4).

KROK 6. Montaż licznika: Przeciągnij przewód czujnika pulsu (24) i przewód połączeniowy (18) przez otwór wspornika licznika (30) a następnie dopasuj wspornik do kolumny kierownicy. Połącz przewód czujnika pulsu (24) oraz przewód połączeniowy (18) z przewodami wychodzącymi z licznika (8), następnie podłącz licznik (8) ze wspornikiem licznika (30).

Regulacja oporu

Funkcja regulacji natężenia pozwala na zmianę oporu na pedałach. Wysoki opór wymaga większego wysiłku przy pedałowaniu, a niski zmniejsza go. Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na kolumnie

kierownicy.. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku liczby „1”, aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę w kierunku liczby „8”.

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu

Przenoszenie urządzenia (obrazek, str. 36)

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

Regulacja wysokości siodełka (Rysunek – str. 37)

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

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

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

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

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

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

Poziomowanie urządzenia (Rysunek – str.36)

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Proszę wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł tylnego stabilizatora

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

Przycisk

Proszę użyć przycisku w celu wybrania porządknej funkcji. W celu wyzerowania wszystkich wartości (oprócz ODO) proszę przytrzymać przycisk przez trzy sekundy.

Uwaga: Wartości wyzerują się również w przypadku wyjęcia baterii z licznika.

Automatyczne włączanie/wyłączanie (auto on/off)

Wyświetlacz włączy się automatycznie jeżeli zaczniesz ruszać pedałami, lub naciśniesz dowolny klawisz.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestasz treningu na dłużej niż 4 minuty.

Resetowanie

Naciskanie przycisku przez ponad 3 sekundy spowoduje zresetowanie wszystkich wartości funkcji do zera, z wyjątkiem wartości ODO – ODLEGŁOŚCI CAŁKOWITEJ.

Funkcje

SCAN - Skanowanie wszystkich osiąganych wartości tj.: czas, prędkość, dystans, kalorie, odo, puls co 6 sekund.

TIME (czas) - Wyświetla czas treningu. Czas będzie upływał aż do maksymalnego poziomu 99:59 (minuty:sekundy).

SPEED (prędkość) - Wyświetla aktualną prędkość, z jaką są wykonywane ćwiczenia.

DISTANCE (dystans) - Wyświetla pokonany dystans w czasie wykonywania ćwiczenia.

ODO (odometr) – Wyświetla całkowity dystans pokonany na tym urządzeniu.

CALORIE (kalorie) - Wyświetla spalane kalorie w czasie wykonywania ćwiczenia. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla

porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.

PULSE (puls) - Wyświetla aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy położyć obie dłonie na sensorach wbudowanych w kierownicę. Aby sprawdzić czy poziom pulsu jest stabilny należy trzymać dłonie na sensorach podczas całej sesji treningowej. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.

TIMER - CZAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - PRĘDKOŚĆ 0.0-99.9 KM/H (km/godz.)

DISTANCE – DYSTANS 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIE 0.0-999.9 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN (ilość uderzeń/min) (BPM)

Zasilanie

Baterie: 1.5v AAA (2 szt). nie dołączone do rowerka

Instalacja baterii

- Umieść dwie baterie z tyłu licznika.
- Upewnij się, że baterie są prawidłowo umieszczone.
- Jeśli wyświetlacz jest nieczytelny lub widoczne są tylko częściowe segmenty, wyjmij baterie i włóż je ponownie.
- Po wyjęciu baterii wszystkie wartości funkcji zostaną wyzerowane.

Błąd urządzenia

Jeżeli na liczniku pojawia się nieprawidłowy odczyt, wyciągnij baterie i włóż je ponownie.

KONSERWACJA

- Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić siodelko. Licznik należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
- Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone, w szczególności górny przewód z licznikiem. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy przewód zasilacza lub wtyczka nie jest uszkodzony.
- W przypadku braku regulacji oporu, proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze połączony z dolnym przewodem.

UWAGA: Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie, zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego. Zaleca się okresowe sprawdzanie przewodu elektrycznego i wtyczki. Nigdy nie ciągnij za kabel. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane. Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik firmy SPOKEY.



UŻYTKOWANIE

Pozycja

Usiądź na siodelku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie

ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Rzeźbienie mięśni

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

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

Utrata wagi

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

kondycyjnym.

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

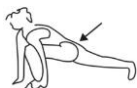
INSTRUKCJA TRENINGU

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

Faza rozgrzewki

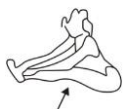
Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda

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



Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



Rozciąganie mięśni ud i kolan

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



Rozciąganie mięśni łydek

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



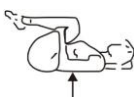
Rozciąganie mięśni ud

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



Rozciąganie górnych partii ciała

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



Rozciąganie mięśni nóg

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

Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

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

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

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

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



Dotyczy licznika

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

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

SAFETY REMARKS

- Prior to the assembly of the device and training, read carefully this instruction manual. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used appropriately, in a manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible hazards and precautions.
 - Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical conditions that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an inappropriate use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that would have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
 - Pay attention to your body signals. Inappropriate or excessive training may have a negative influence on your health. Immediately stop exercising if any of the following symptoms occurs: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occurs, contact your doctor immediately and give up training until then.
 - Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
 - The device should be placed on a straight, stable and tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 2 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitted. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most.
 - An appropriate safety level of this device may be guaranteed only if it is subject to regular service and inspection.
 - The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced. You must not use a damaged device.
 - During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even make movement impossible. It is also advised to exercise in appropriate sport shoes. At the beginning, set a slow pace. During exercises, hold handgrips and do not leave the saddle.
 - The bicycle is intended for home use. Maximum allowed user's body weight amounts to 100 kg.
 - Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
 - The equipment was counted among class H and C and is intended for home use exclusively. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
 - While assembling the device, strictly follow the enclosed instruction and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
 - It is advised against leaving control devices, which could restrict movement, in such a position that any of the elements sticks out.
- Warning: prior to starting a training on this device, read the instruction manual carefully. we do not hold responsibility for injuries or damages to objects caused by an inappropriate use of this product. Body injuries may happen due to an inappropriate or too intensive training.
- WARNING!** Heart rate monitoring system May be inaccurate. Over exercising May result In serious injury Or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- Health injury may result from the incorrect or too intensive training

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 18,6 kg, Flywheel – 4 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 49 x 80 x 117 cm

Maximum weight of the user – 100 kg

The equipment is designed for full body exercise

LIST OF PARTS - DIAGRAM – P. 32

No.	Part	Pcs
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Handlebar column	1
5	Handlebar	1
6	Seat post	1
7	Seat	1
8	Counter	1
9L/R	Pedal	1/1
10	Crank	1
11	Front stabilizer pad	2
12	Rear stabilizer pad	2
13	Screw M10X57	4
14	Curved washer D10Xφ25X1.5XR28	4
15	Acorn nut M10	4
16	Tension line	1
17	Sensor line	1
18	Connecting line	1

No.	Part	Pcs
19	Allen bolt M8X15	4
20	Tension knob	1
21	Tension knob cover	1
22	Flat washer D5	1
23	Cross-head screw M5X40	1
24	Pulse sensor line	2
25	Spring washer D8	2
26	Screw M8X30	2
27	Handlebar cover	1
28	Foam handle	2
29	End cap	2
30	Counter bracket	1
31	Knob	1
32	Plastic sleeve	1
33	Flat washer D8	5
34	Nylon nut M8	3
35	Curved washer D8Xφ25X1.5XR25	4

PREPARATIONS

1. Before assembly make sure there is enough space.
 2. Use the recommended tools.
 3. Before assembly check if there are all the parts in the box.
- It is recommended that product should be assembled by at least two people to avoid injuries.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (Drawings – p. 33-35)

Note: Follow the assembly instructions below:

STEP 1. Front and rear stabilizer assembly: Fix the front (2) and rear stabilizer (3) onto the main frame (1) with the screw (13), curved washer (14) and acorn nut (15).

STEP 2. Right and left pedal assembly: Fix the right and left pedal (9L/R) onto the crank (10). The right pedal (9R) should be threaded clockwise. The left pedal (9L) should be threaded anticlockwise.

NOTE: The right and left pedal (9L/R) are marked with letters “R” for the right pedal and “L” for the left one.

STEP 3. Seat assembly: Fix the seat (7) onto the seat post (6) with a flat washer (33) and nylon nut (34), next fix the seat (6) onto the main frame (1) and tighten the knob (31).

Note: While setting the seat height, the maximum position line cannot be higher than the edge of the main frame pipe.

STEP 4. Handlebar column assembly: Connect the sensor line (17) of the main frame (1) with the connection line (18) of the handlebar column(4).

Most of the assembly equipment listed here has been packed separately, but some elements come preassembled in certain assembly parts. If it is required, disassemble them and assemble again.

Read the instructions of all assembly steps and familiarize with all the devices installed.

Place the end of the tension knob (20) in the spring hook of the tension line (16) as shown in the picture. Pull the line (18) of the tension knob and place it in the slit of the metal tension line handle (16).

Finally, place the handlebar column (4) in the main frame (1) and secure with an Allen bolt (19) and curved washer (35).

STEP 5. Handlebar assembly: Place the pulse sensor lines (24) into the handlebar column opening (4) and pull them through the upper edge of the column (4).

Fix the handlebars (5) onto the handlebar column (4) with a spring washer (25), flat washer (33) and a screw (26). Place the cover (27) on the handlebars (4).

STEP 6. Counter assembly: Pull the pulse sensor line (24) and connection line (18) through the counter bracket opening (30) and fit the bracket to the handlebar column. Connect the pulse sensor line (24) and connection line (18) with the lines coming from the counter (8), then connect the counter (8) with the counter bracket (30).

Moving the device

Lift the trainer carefully onto the front transport wheels (see picture, p. 36) and holding it on both sides, move it to a chosen place.

Resistance adjustment

The Resistance adjustment function allows to change resistance on the pedals. High resistance requires larger effort while pedalling, whereas the low one decreases the effort. Force of resistance is regulated by a knob placed on the handlebar post. In order to decrease resistance, adjustment

knob should be turned towards the “1” number whereas so as to increase resistance, the knob should be turned towards the “8” number.

In order to achieve a satisfying effect, resistance level should be set during a training.

Height adjustment of the bike saddle (drawing – p.37)

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

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

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

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

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

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

Levelling (drawing – p.36)

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

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

HOW TO OPERATE THE BIKE METER

Button

While touching the button, it allows to select the displaying function as below:

SCAN > TIME > SPEED > DISTANCE > ODOMETER > CALORIES > PULSE

Auto on-off

After 4 minutes, the meter enters the energy saving mode. All settings and data are kept until restarting the meter.

In case the screen does not start, disconnect power supply and wait for 15 seconds.

Functions

SCAN: Press MODE button, the arrow will appear and point to the “SCAN” position. Then the computer will show all the function one by one. Each display will be hold for 6 seconds.

PULSE: It indicates your pulse rate during the workout. It is just a reference data. It starts from 40 to 240BPM.

SPEED: It shows your pedaling speed on the machine. It starts from 0.00 to 99.9km/h.

CALORIES : it shows how many calories you have burned. It starts from 0.00 to 999.9kcal.

DISTANCE: It shows how many Kilometer or Miles you have worked on the machine. It starts from 0.00 to 999.9km.

ODO (TOTAL DISTANCE) : It shows the total distance after installing the batteries. It starts from 0.00 to 999.9km.

TIMER: It shows your exercising duration. It starts from 00:00 to 99:59min.

How to select a function and reset values

During or after the exercise, press the Mode function to select the display function like SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, and PULSE. Press the button until the arrow points to "SCAN". Monitor will automatically rotate display TIME SPEED DISTANCE ODO CALORIES PULSE time every 30 seconds. Each display will be held for 4 seconds. Press the button until the arrow points to "TIME". Monitor will count up your riding time. Press the button until the arrow points to "SPEED". Monitor will display the current speed.

Press the button until the arrow points to "DISTANCE". Monitor will display the pedaled distance. Press the button until the arrow points to "ODO". Monitor will display the total accumulated distance. Press the button until the arrow points to "CALORIES". Monitor will accumulate the calorie consumption. Press the button until the heartbeat symbol "P" appears, monitor display your current heartbeat percent minute. Pressing the button over 3 seconds will reset all functional values to zero except ODO value

Power supply

Batteries: 1.5V AAA (2 pieces), not supplied with the bicycle

Inserting batteries

1. Insert two batteries at the back of the counter.
2. Make sure that the batteries are correctly positioned.
3. If the display is unreadable or only some segments are visible, remove

the batteries and re-insert them.
4. After removing the batteries, all function values will be reset.

Device error

If an incorrect reading appears on the counter, remove the batteries and reinsert them.

MAINTENANCE

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

batteries immediately.
▪ In case of no resistance adjustment, make sure that the upper sensor cable is well connected with the lower cable.
CAUTION: Due to the protection of the natural environment, worn-out batteries, power adapters, motors etc. should not be disposed with household wastes. Worn-out batteries, power adapters, motors etc. should be taken to a point that will utilise them in agreement with the enforceable law on environmental protection. It is recommended to check the power cord and the plug periodically. Never pull the cord. In case of damage, the device should not be used. Never repair the device on your own. Repairs should be made by a qualified SPOKEY's company employee.

USAGE



Your body position

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

Shaping your muscles

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

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

following stages: warm-up stage, proper training stage and relaxation stage. However, at the end of your training, you should increase the resistance, so that you can enhance the workout of your leg muscles. You should also reduce your speed, so that the pulse remains at the indicated level.

Weight loss

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

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

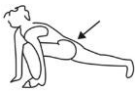
TRAINING MANUAL

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

Warm-up stage

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

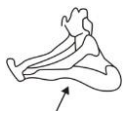
should be maintained for about 10-15 seconds. Do not strain or pull muscles during your exercises. If you happen to experience any pain, you should stop immediately. Repeat every exercise several times.



Stretching the muscles of your thighs and buttock
Do the exercise as shown in the figure.



Stretching the muscles of your thighs
Put your right hand on the wall. Grasp your left foot with the left hand. Then grasp your right foot with the right hand.



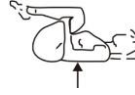
Stretching the muscles of your thighs and knees
Sit on the floor. Pull the legs forward.
Then bend forward to touch the feet with your hands.



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



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



Stretching the muscles of your legs
Lie down on the floor. Bend your knees and pull them to the chest.

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

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

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

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

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



Refers to the meter

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

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

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может гарантироваться лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
- Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом также может уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
- Прислушивайтесь к сигналам Вашего тела. Несоответствующее или чрезмерно тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком короткое дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно свяжитесь со своим врачом и до этого момента прекратите любые упражнения.
- Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
- Снаряд следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метра свободного пространства.
- Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
- Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.
- Устройство всегда следует использовать согласно его назначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть

окажется бракованной или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.

- Во время тренировок следует одевать соответствующий спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения. Также рекомендуется заниматься в соответствующей спортивной обуви. В начале упражнений темп должен быть спокойным. Во время тренировки следует держаться за ручки и не сходить с сиденья.
- Продукт предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 100 кг.
- Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
- Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
- В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
- Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю.

Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство. Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта. Ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения. Предостережение. Системы наблюдения пульса могут быть неточными. Слишком большое число тренировок, может привести к серьезным контузиям и смерти. Если вы чувствуете себя плохо, прервите упражнения немедленно. Травмы и ухудшение здоровья может быть вызвано неправильным или чрезмерным напряжением организма

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 18,6 кг, Маховое колесо – 4 кг

Размер после сборки – 49 x 80 x 117 см

Максимальный вес тренирующегося - 100 кг

Тренажер для тренировки всего тела

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 32

№:	деталь	Шт.
1	Основная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Стойка руля	1
5	Поручень руля	1
6	Подседельный штырь	1
7	Седло	1
8	Счетчик	1
9L/R	Педаль	1/1
10	Шатун	1
11	Накладка на передний стабилизатор	2
12	Накладка на задний стабилизатор	2
13	Болт M10X57	4
14	Дуговая шайба D10Xφ25X1.5XR28	4
15	Колпачковая гайка M10	4
16	Кабель натяжения	1
17	Провод датчика	1
18	Соединительный провод	1

№:	деталь	Шт.
19	Болт с шестигранным углублением под ключ M8X15	4
20	Ручка регулировки натяжения	1
21	Кожух ручки регулировки натяжения	1
22	Плоская шайба D5	1
23	Крестовой болт M5X40	1
24	Провод датчика пульса	2
25	Пружинная шайба D8	2
26	Болт M8X30	2
27	Кожух поручня руля	1
28	Поролоновый поручень	2
29	Заглушка	2
30	Консоль счетчика	1
31	Регулирующая ручка	1
32	Пластиковая втулка	1
33	Плоская шайба D8	5
34	Нейлоновая гайка M8	3
35	Дуговая шайба D8Xφ25X1.5XR25	4

ПОДГОТОВКА

- Прежде чем приступите к сборке, убедитесь, что располагаете достаточным местом.
- Используйте указанные инструменты для сборки.
- Перед началом сборки проверьте, все ли детали находятся в коробке. Рекомендуется выполнять сборку силами двух и более людей во избежание травм.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (Рисунки – с. 33-35)

Примечание: Следуйте пошаговой инструкции по сборке

1. Сборка переднего и заднего стабилизаторов: Закрепите передний (2) и задний (3) стабилизаторы на основной раме (1) с помощью болта (13), дуговой шайбы (14) и колпачковой гайки (15).

2. Установка правой и левой педалей: Закрепите правую и левую педали (9L/R) на шатуне (10). Правая педаль (9R) должна ввинчиваться по часовой стрелке. Левая педаль (9L) должна ввинчиваться против часовой стрелки. ПРИМЕЧАНИЕ: правая и левая педали (9L/R) маркированы буквами «R» для правой и «L» для левой педали.

3. Установка седла: Закрепите седло (7) на подседельном штыре (6) с помощью плоской шайбы (33) и нейлоновой гайки (34), а затем прикрепите седло (6) к основной раме (1) и затяните регулировочную ручку (31).

Примечание: во время регулировки высоты седла линия, отмечающая максимально допустимую глубину регулировки, не должна быть выше кромки трубы основной рамы.

4. Установка стойки руля: Подсоедините провод датчика (17) основной рамы (1) к соединительному проводу (18) стойки руля (4).

Большинство вышеперечисленных сборных элементов упаковано отдельно, однако некоторые детали предварительно установлены в определенных сборных элементах. Если требуется, разберите их и соберите повторно.

Ознакомьтесь с пошаговой инструкцией по сборке и со всеми установленными элементами.

Вставьте конец ручки регулировки натяжения (20) в пружинный карабин кабеля натяжения (16), как показано на рисунке. Вытяните кабель ручки регулировки натяжения (18) и вставьте его в щель металлической скобы кабеля натяжения (16).

После этого вставьте стойку руля (4) в основную раму (1) и закрепите болтом с шестигранным углублением под ключ (19) и дуговой гайкой (35).

5. Установка поручня руля: Вставьте провод датчика пульса (24) в отверстие стойки руля (4), а затем протяните его через верхнюю кромку стойки (4).

Зафиксируйте поручень руля (5) на рулевой стойке (4) с помощью пружинной шайбы (25), плоской шайбы (33) и болта (26). Установите на поручне руля (4) крышку (27).

6. Установка счетчика: Протяните провод датчика пульса (24) и соединительный провод (18) через отверстие в консоли счетчика (30), а затем закрепите консоль на стойке руля. Соедините провод датчика пульса (24) и соединительный провод (18) с проводами, выходящим из счетчика (8), а затем закрепите счетчик (8) на консоли счетчика (30).

Перенос устройства

Осторожно приподнимите тренажер на транспортные ролики и (рисунки – с. 36), придерживая его с двух сторон, перенесите в избранное место.

Регуляция силы

Функция регуляции силы позволяет изменять сопротивления на педалях. Высокое сопротивление требует большего усилия, низкое – меньшего. Силу сопротивления можно регулировать с помощью рукоятки на колонне руля. Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку в направлении

«1», чтобы увеличить – в направлении «8».

Для достижения удовлетворительного результата силу необходимо определять во время тренировки.

Регулировка высоты седла (рисунок – с.37)

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

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

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

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

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

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

Горизонтальное размещение устройства (рисунок – с.36)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства.

Выворняйте устройство с помощью ручек заднего стабилизатора.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

Кнопка

воспользуйтесь кнопкой, чтобы выбрать требуемую функцию. Чтобы обнулить все значения (кроме ODO), придержите кнопку в течение трех секунд.

Примечание: значения обнулятся также при извлечении батареи из счетчика.

Автоматическое включение/отключение (auto on/off)

Дисплей включится автоматически, если Вы начнете крутить педали или нажмете на произвольную кнопку.

Дисплей выключится автоматически, если Вы прервете тренировку дольше, чем на 4 минуты.

Возврат в исходное положение

Нажатие кнопки дольше 3 секунд приведет к обнулению всех значений функций, за исключением значений ODO – ОБЩЕГО РАССТОЯНИЯ.

Функции

SCAN – Сканирование всех достигаемых значений, т.е.: время, скорость, расстояние, калории, количество оборотов колеса, пульс каждые 6 секунд.

TIME (время) – Отображается время тренировки. Время будет отсчитываться до максимального значения 99:59 (минуты:секунды).

SPEED (скорость) – Отображается текущая скорость, с которой выполняются упражнения.

DISTANCE (расстояние) – отображается расстояние, преодоленное во время выполнения упражнения.

ODO (одометр) – Отображается общее расстояние, преодоленное на данном тренажере.

CALORIE (калории) – Отображаются калории, сжигаемые во время выполнения упражнения. Примечание: отображаемые данные являются общими, указываются для сравнения различных тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях.

PULSE (пульс) – Отображается текущий пульс во время тренировки. Чтобы обеспечить правильное измерение, необходимо положить обе ладони на датчики, встроенных в руль. Чтобы проверить, стабилен ли пульс, необходимо держать ладони на датчиках во время всей тренировочной сессии. Примечание: отображаемые данные являются общими, указываются для сравнения различных тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях.

TIMER – ВРЕМЯ 0:00-99:59 MIN: SEC (мин:сек)
SPEED – СКОРОСТЬ 0.0-99.9 KM/H (км/ч)
DISTANCE – РАССТОЯНИЕ 0.0-999.9 KM

CALORIES – КАЛОРИИ 0.0-999.9 KCAL
ODO (ОДОМЕТР) – 0.0-999.9 KM
PULSE – ПУЛЬС 40-240 BEATS/MIN (количество ударов/мин) (BPM)

Выбор функций, возврат в исходное положение

Во время или после тренировки нажмите кнопку функций режима – Mode, чтобы выбрать функцию отображения, например, SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES и PULSE.

Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на «SCAN». Дисплей каждые 30 секунд будет перемещать изображение: TIME SPEED DISTANCE ODO CALORIES PULSE. Каждое изображение будет отображаться в течение 4 секунд.

Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на «TIME». Дисплей будет отсчитывать время Вашей езды.

Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на «SPEED». Дисплей отобразит Вашу текущую скорость.

Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на «DISTANCE». Дисплей отобразит преодоленное расстояние.

Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на «ODO». Дисплей отобразит общее увеличивающееся расстояние.

Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на «CALORIES». Дисплей отобразит по возрастающей сожженные калории.

Нажимайте кнопку, пока не появится «P». Дисплей отобразит Ваш текущий пульс (удары в минуту).

Возврат в исходное положение: Нажатие кнопки дольше 3 секунд приведет к обнулению всех значений функций, за исключением значений ODO – ОБЩЕГО РАССТОЯНИЯ.

Питание

Батареи: 1.5v AAA (2 шт.) к велотренажеру не прилагаются.

Установка батареек:

1. Вставьте две батарейки в отсек сзади счетчика.
2. Убедитесь, что батарейки установлены правильно.
3. Если дисплей нечитабелен или отображаются только частичные

сегменты, извлеките батарейки и вставьте их снова.

4. После извлечения батареек все значения функций обнулятся

Ошибка тренажера

Если на счетчике отображается неправильное значение, извлеките батарейки и вставьте их снова.

Ошибка тренажера

Если на дисплее не отображается ни один показатель, убедитесь, что все кабели подключены правильно.

КОНСЕРВАЦИЯ

- Перед каждым применением велосипеда убедитесь, что все винты, гайки и ручки закреплены.
- Для чистки устройства не применяйте агрессивные чистящие средства. Используйте мягкую, влажную тряпочку для удаления грязи и пыли. Удаляйте следы пота, т.к. кислотная реакция может повредить покрытие.
- Устройство храните в сухих местах, во избежание воздействия влаги и коррозии.
- Если счетчик не работает правильно, убедитесь, что все провода подключены правильно, в частности верхний провод со счетчиком. Если счетчик по-прежнему не работает, проверьте, правильно ли установлены батарейки и что они в рабочем состоянии. Если показания на дисплее неразборчивы или некоторые элементы не видны, замените батарейки.

- В случае отсутствия регуляции силы убедитесь, что верхний провод датчика хорошо подключен к нижнему проводу.

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

УХОД

Положение

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



Формирование мышц

Чтобы сформировать мышцы во время тренировки следует значительно усилить сопротивление. Это приведет к усилению напряжению мышц и Вы не будете тренироваться так долго, сколько захотите. Если хотите

укрепить выносливость своего организма, следует изменить программу

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

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

Потеря веса

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

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

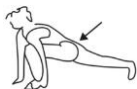
УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

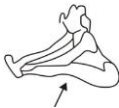
Разминка

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



Растягивание мышц бедра и ягодиц

Выполните упражнение согласно рисунку.



Растягивание мышц бедра и коленей

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



Растягивание икроножных мышц

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

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



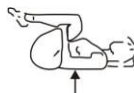
Растягивание четырехглавых мышц

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



Растягивание мышц верхней части тела

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



Растягивание мышц ног

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

Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

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

Отдых дает возможность привести в норму пульс и охладить мышцы.

Отдых – это повторная разминка, которую следует продолжать 5 минут.

Стоит повторить растягивающие упражнения, не забывая о том, чтобы не

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

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



Касается счетчика

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

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme zařízením sestavovat a nežli začneme trénovat je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je možné pouze tehdy, pokud bude sestaveno, udržováno a používáno dle zde popsaného návodu. Jestliže sám nejsi uživatelem, prosím předej tyto informace všem uživatelům a informuj je o všech možných ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
- Před začátkem cvičení konzultuj svůj zdravotní stav s lékařem aby bylo známo, zda se nevyskytují žádné jiné psychické nebo zdravotní okolnosti, které by mohly být ohrožením pro tvé zdraví a bezpečnost. Konsultace s lékařem tě také může ochránit před nesprávným použitím nástroje. Lékař určí, zda je vhodné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
- Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo přílišné cvičení může negativním způsobem ovlivnit Tvé zdraví. Proto je nutné okamžitě přerušit cvičení jestliže se objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak v hrudním kuši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, omdlení, točí se v hlavě, nevolnost. Pokud se kterýkoliv z výše uvedených příznaků projeví, okamžitě kontaktuj svého lékaře a do té doby přeruš cvičení.
- Od zařízení držíme daleko děti a zvířata. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
- Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
- Před začátkem cvičení je třeba se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou důkladně přišroubované.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li toto pravidelně udržováno a kontrolováno.
- Zařízení se smí používat pouze v souladu s jeho určením. Pakliže během montáže anebo používání vyjde najevo, že některá část je vadná anebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit cvičení a zařízení dát do servisu. Nesmí se používat poškozené zařízení.
- Během tréninku je nutné používat odpovídající oděv. Neoblékat volné oblečení, které by se mohlo přichytit částí zařízení anebo takové, které by mohlo omezovat nebo znemožňovat pohyby. Doporučuje se cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení je nutné držet se rukojetí a nesesedávat ze sedla.
- Lavice je určena pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 100 kg.
- Zařízení se řadí do třídy H a C určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení. Zařízení není určeno pro rehabilitační účely.
- Dodržovat zvláštní ostražitost během přenášení a zvedání zařízení. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby.
- Během zvedání anebo přenášení zařízení dodržovat správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
- Při montáži zařízení nutno přesně dodržovat návod a používat pouze části připojené k tomuto setu. Před zahájením montáže zkontrolovat, zda jsou všechny části, jak je to uvedeno na připojeném seznamu.

VAROVÁNÍ!! Před použitím je třeba si přečíst návod k použití. Za případná zranění nebo poškození předmětů, ke kterým došlo v důsledku nesprávného používání tohoto výrobku neodpovídáme.

Ke zdravotním úrazům může docházet v důsledku nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

Varování. Systémy monitorující puls nemusejí být přesné. Přemíra cvičení může způsobit vážná zranění nebo smrt. Pokud se necítíš dobře, okamžitě přeruš cvičení zdravotní úrazy mohou vyplývat z nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 18,6 kg, Setrvačnick: 4 kg
Rozměry po rozložení: 49 x 80 x 117 cm

Maximální hmotnost uživatele: 100 kg
Zařízení slouží k tréninku celého těla

SEZNAM DÍLŮ

Schéma – s. 32

č.	díl	ks.
1	Hlavní rám	1
2	Přední stabilizér	1
3	Zadní stabilizér	1
4	Řídící tyč	1
5	Držadlo řídítek	1
6	Tyč sedla	1
7	Sedlo	1
8	Počítadlo	1
9L/R	Pedál	1/1
10	Klika	1
11	Nosník předního stabilizéru	2
12	Nosník zadního stabilizéru	2
13	šroub M10X57	4
14	Prohnutá podložka D10Xö25X1.5XR28	4
15	Kloubová matice M10	4
16	Kabel zátěže	1
17	Kabel čidla	1
18	Spojovací kabel	1

č.	díl	ks.
19	Imbusový šroub M8X15	4
20	Regulátor zátěže	1
21	Krytka regulátoru zátěže	1
22	Plochá podložka D5	1
23	Křížový šroub M5X40	1
24	Kabel čidla tepu	2
25	Pružinová podložka D8	2
26	Šroub M8X30	2
27	Krytka držadla řídítek	1
28	Molitanové madlo	2
29	Krytka	2
30	Nosník počítadla	1
31	Ruční otočný šroub	1
32	Plastová vložka	1
33	Plochá podložka D8	5
34	Nylonová matice M8	3
35	Prohnutá podložka D8Xö25X1.5XR25	4

PŘÍPRAVA

1. Před montáží se ujistí, že máš dostatečně hodně místa pro práci
 2. Použij připravené nářadí, jak je zmíněno v návodu
 3. Před montáží ověřit, zda jsou v balení všechny díly.
- Doporučuje se, aby produkt sestavovaly alespoň dvě osoby, tím se vyhnete případným zraněním.

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S. 33-35)

Upozornění: Dodržuj níže uvedený návod na montáž

1. Montáž předního a zadního stabilizéru: Umístít přední (2) a zadní stabilizér (3) do hlavního rámu (1) pomocí šroubu (13), prohnuté podložky (14) a kloubové matice (15).

2. Montáž pravého a levého pedálu: Umístít pravý a levý pedál (9L/R) do kliky (10). Pravý pedál (9R) našroubovat shodně se směrem hodinových ručiček. Levý pedál (9L) našroubovat proti směru hodinových ručiček.

POZNÁMKA: Pravý a levý pedál (9L/R) jsou označeny písmeny: "R" - pravý pedál a "L" - levý pedál.

3. Montáž sedla: Připevnit sedlo (7) k tyči sedla (6) pomocí ploché podložky (33) a nylonové matice (34), následně připevnit sedlo (6) k hlavnímu rámu (1), a dotáhnout šroubem (31).

Poznámka: Během nastavování výšky sedla nemůže úroveň maximálního vysunutí překročit okraj tyče hlavního rámu.

4. Montáž řídicí tyče: Spojit kabel čidla (17) hlavního rámu (1) se spojovacím kabelem (18) řídicí tyče (4).

Většina montážních dílů byla zabalena samostatně, ale některé prvky byly předem nainstalovány na určených montážních dílech. Pokud je to nutné, odmontuj je a pak opětovně namontuj.

Seznam se prosím s jednotlivými fázemi montáže a seznam, se se všemi instalovanými díly.

Umístít konec šroubu nastavení zátěže (20) v pružinovém háku kabele zátěže (16), tak jak je to uvedeno na ilustraci. Vytáhnout kabel šroubu nastavení zátěže (18) a vložit jej do štěrbin kovového držadla pro kabel zátěže (16).

Na závěr vložit řídicí tyč (4) do hlavního rámu (1) a upevnit imbusovým šroubem (19) s použitím prohnuté podložky (35).

5. Montáž řídicí tyče: Kabel čidla tepu (24) vložit do otvoru v řídicí tyči (4), následně ho protáhnout přes horní okraj tyče (4).

Připevnit říditka (5) k řídicí tyči (4) pomocí pružinové podložky (25), ploché podložky (33) a šroubu (26). Nasadit krytku (27) na říditka (4).

6. Montáž počítadla: Protáhnout kabel čidla tepu (24) a spojovací kabel (18) přes otvor držadla počítadla (30) a následně přizpůsobit držadlo řídicí tyči. Spojit kabel čidla tepu (24) a spojovací kabel (18) s kabelem vystupujícím z počítadla (8), následně připojit počítadlo (8) s držadlem počítadla (30).

PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ

Opatrně zvedni trenážér na přední transportní kolečka (obrázek – s. 36) a pevně drž po obou stranách, takto přenes

Nastavení zátěže

Otočný šroub nastavení zátěže umožňuje změnit zátěž na pedálech. Vysoká zátěž znamená větší námahu při cvičení, nižší zátěž znamená menší námahu.

Zátěž nastavujeme pomocí otočného šroubu, který se nachází na přední tyči pod říditky. Zmenšení zátěže nastavíme tak, že otočíme šroub směrem

ke značce „1“, zvětšení zátěže provedeme otočením šroubu směrem ke značce „8“.

Abychom dosáhli optimálních výsledků, je vhodné zátěž nastavovat během tréninku.

Nastavení výšky sedla (obrázek – s.37)

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

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

▪ výšku přizpůsobenou výšce uživatele.

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

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

KALIBRACE ZAŘÍZENÍ (OBRÁZEK – S.36)

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost ustavení zařízení.

Ustavte prosím zařízení pomocí otočných šroubů zadního stabilizéru.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Tlačítko

Vyberte požadovanou funkci pomocí tlačítka. Chcete-li vynulovat všechny hodnoty (kromě ODO) podržte prosím tlačítko na tři sekundy.

Poznámka: Hodnoty se vynulují i v případě vyjmutí baterie z přístroje.

Automatické zapnutí / vypnutí (auto on / off)

Displej se automaticky zapne, když začnete pohybovat pedály, nebo po stisknutí libovolného tlačítka.

Displej se automaticky vypne, pokud přestanete cvičit na více než 4 minuty.

Resetování

Stisknutí tlačítka po dobu delší než 3 sekundy způsobí vynulování všech hodnot funkcí na nulu, s výjimkou ODO - CELKOVÁ VZDÁLENOST.

Funkce

SCAN - Skenování všech dosahovaných hodnot, tj čas, rychlost, vzdálenost, kalorie, ode, puls každých 6 sekund.

TIME (čas) - Zobrazuje dobu tréninku. Čas bude běžet až do maximální hodnoty 99:59 (minuty: sekundy).

SPEED (rychlost) - Zobrazuje aktuální rychlost, se kterou se provádí cvičení

DISTANCE (vzdálenost) - Zobrazuje vzdálenost ujetou během cvičení.

ODO (Odometr) - Zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou na tomto přístroji.

CALORIE (kalorie) - Zobrazuje kalorie spálené během cvičení.

Upozornění: Zobrazované údaje jsou obecně, uvádějí se vzhledem ke srovnání různých tréninkových lekcí. Neměly by být používány pro lékařské účely.

PULSE (puls) - Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci během tréninku. Chcete-li získat správné měření, položte obě ruce na senzory zabudované do řídicí tyče. Pro zjištění, zda je tepová frekvence stabilní, držte dlaně na senzorech během celého tréninku. Upozornění: Zobrazované údaje jsou obecně, uvádějí se vzhledem ke srovnání různých tréninkových lekcí. Neměly by být používány pro lékařské účely.

TIMER - ČAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - RYCHLOST 0.0-99.9 KM/H (km/hod.)

DISTANCE – VZDÁLENOST 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIE 0.0-999.9 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULZ 40-240 BEATS/MIN (počet tepů/min) (BPM)

Volba funkcí, resetování

Během nebo po tréninku stiskněte tlačítko funkce režimu - Mode za účelem volby funkce zobrazení, např. SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES a PULSE.

Tiskněte tlačítko, dokud šipka ukáže "SCAN". Monitor bude každých 30 sekund přesouvat obráz: TIME SPEED DISTANCE OO CALORIES PULSE. Každý obraz bude zachován po dobu 4 sekund.

Tiskněte tlačítko, dokud šipka ukáže "TIME". Monitor bude načítat čas vaší jízdy.

Tiskněte tlačítko, dokud šipka ukáže "SPEED". Monitor zobrazuje aktuální rychlost.

Tiskněte tlačítko, dokud šipka ukáže "DISTANCE". Monitor zobrazí ujetou vzdálenost.

Tiskněte tlačítko, dokud šipka ukáže "ODO". Monitor zobrazí celkovou rostoucí vzdálenost.

Napájení

Baterie: 1.5v AAA (2 ks). Není připojeno ke kole.

Instalace baterií:

1. Vložte dvě baterie na zadní straně počítadla.
2. Zkontrolujte, zda jsou baterie ve správné poloze.
3. Pokud je displej nečitelný nebo jsou vidět pouze dílčí segmenty, vyjměte

Tiskněte tlačítko, dokud šipka ukáže "CALORIES". Monitor zobrazí kumulativní spálené kalorie

Tiskněte tlačítko, dokud se objeví "P". Monitor zobrazí vaši aktuální tepovou frekvenci za minutu.

Resetování: Tlačení tlačítka po dobu delší než 3 sekundy způsobí vynulování všech hodnot funkcí na nulu, s výjimkou ODO - CELKOVÁ VZDÁLENOST.

Chyba přístroje

Pokud se na displeji nezobrazují žádné hodnoty, ujistěte se, že všechny kabely jsou správně připojeny

ÚDRŽBA

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

baterie a znovu je vložte.

4. Po vyjmutí baterií se všechny hodnoty vynulují.

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

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

POUŽÍVÁNÍ

Poloha

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

Cvičení na trenážeru nahradí cvičení prováděná na obvyklém kole.



Tvarování svalstva

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

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

Hubnutí, tréninky

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

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

JAK TRÉNOVAT

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

Fáze rozcvičky

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

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



Protahování svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



Protahování stehen

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



Protahování svalstva stehenních a kolen

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



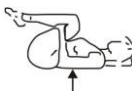
Protahování horních částí těla

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



Protahování lýtkového svalstva

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



Protahování svalstva nohou

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

Fáze tréninku, způsob brždění způsob ukončení tréninku

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

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

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

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



Týká se počítačů

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

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

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
- Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplývať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
- Všímajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplývať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesti, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
- Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
- Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane bicykla zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
- Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
- Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
- Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestane zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.
- Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhýbajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rúkoviť a neschádzajte zo sedla.
- Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
- Maximálna hmotnosť užívateľa je 100 kg.
- Zariadenie klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely.
- Počas zdvíhania a prenášania zariadenia postupujte výnimočne opatrne. Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiavajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
- Počas montáže zariadenia dodržujte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
- Neodporúča sa nechať regulačné zariadenie, ktoré by by mohli obmedzovať Vaše pohyby, v takej polohe, aby akákoľvek časť vyčnievala.

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

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

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu

Varovanie. Systémy sledovania tepu môžu byť nepresné. Príliš veľa cvičení môže viesť k vážnym úrazom a smrti. Ak sa cítite slabé, okamžite cvičenie prerušte. Za prípadné úrazy alebo poškodenia predmetov, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním tohto výrobku nenesieme zodpovednosť. Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu..

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 18,6 kg, Zotrvačník – 4 kg
Rozmer po rozložení – 62 x 48,5 x 116 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 100 kg

Zariadenie sa používa na tréning celého tela

ZOZNAM SÚČASTÍ

Schéma – s. 32

Č.	súčiastka	ks
1	Hlavný rám	1
2	Predný stabilizátor	1
3	Zadný stabilizátor	1
4	Stĺpik pre riadidlá	1
5	riadidlá	1
6	Sedlovka	1
7	Sedlo	1
8	Počítadlo	1
9L/R	Pedál	1/1
10	Kľukový mechanizmus	1
11	Záslepka predného stabilizátora	2
12	Záslepka zadného stabilizátora	2
13	Skrutka M10X57	4
14	Vlnitá podložka D10Xφ25X1.5XR28	4
15	Klobúková matica M10	4
16	Vedenie odporu	1
17	Vedenie senzora	1
18	Napájacie vedenie	1

Č.	súčiastka	ks
19	Imbusová skrutka M8X15	4
20	Regulácia odporu	1
21	Kryt regulácie odporu	1
22	Plochá podložka D5	1
23	Skrutka s krížovou hlavou M5X40	1
24	Vedenie snímača pulzu	2
25	Pružná podložka D8	2
26	Skrutka M8X30	2
27	Kryt riadidiel	1
28	Penová rukoväť	2
29	Záslepka	2
30	Úchyt počítadla	1
31	Regulácia	1
32	Plastové puzdro	1
33	Plochá podložka D8	5
34	Nylonová matica M8	3
35	Vlnitá podložka D8Xφ25X1.5XR25	4

PRÍPRAVA

1. Pred montážou uistite sa, že máte k dispozícii postačujúci voľný priestor.
2. Použite odporúčané montážne náradie.
3. Pred montážou skontrolujte, či sa v obale nachádzajú všetky súčiastky. Odporúčame, aby výrobok montovali minimálne dve osoby, aby sa tým predišlo prípadnému zraneniu.

NÁVOD NA MONTÁŽ (Obrázky – s. 33-35)

Upozornenie: Postupujte v súlade s uvedeným návodom na montáž.

1. Montáž predného a zadného stabilizátora: Pripevnite predný (2) a zadný stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutky (13), vlnitej podložky (14) a klobúkovej matice (15).

2. Montáž pravého a ľavého pedála: Pripevnite pravý a ľavý pedál (9L/R) ku kľukovému mechanizmu (10). Pravý pedál (9R) má závit v smere hodinových ručičiek. Ľavý pedál (9L) má závit v protismere hodinových ručičiek.

UPOZORNENIE: Pravý a ľavý pedál (9L/R) boli označené písmenom "R" – pravý a písmenom "L" - ľavý.

3. Montáž sedla: Pripevnite sedlo (7) k sedlovke (6) s použitím plochej podložky (33) a nylonovej matice (34), následne pripojte sedlovku (6) k hlavnému rámu (1), a riadne prikrúťte reguláciu (31).

Upozornenie: Pri nastavovaní výšky sedla nesmie sa čiara maximálnej výšky na sedlovke vysunúť mimo okraj rúry hlavného rámu.

4. Montáž stĺpika pre riadidlá: Spojte vedenie snímača (17) na hlavnom

Väčšina uvedených súčiastok bola zabalená zvlášť, len niektoré prvky boli predbežne namontované na príslušných montážnych sústavách. Ak je to potrebné tieto sústavy môžete zdemontovať a opätovne zmontovať. Zoznámte sa prosím, s jednotlivými etapami montáže a všetkým montovaným príslušenstvom.

ráme (1) s napájacím vedením (18) na stĺpiku pre riadidlá (4).

Umiestnite koncovku regulácie odporu (20) v pružinovom háku odporového vedenia (16) podľa uvedenej schémy. Vytiahnite vedenie regulácie odporu (18) a vložte v škáru kovového úchyty vedenia odporu (16).

Nakoniec vsuňte stĺpik pre riadidlá (4) do hlavného rámu (1) a zaistite imbusovou skrutkou (19) a vlnitou podložkou (35).

5. Montáž riadidiel: Vedenia snímača pulzu (24) vložte do otvoru stĺpika pre riadidlá (4), a následne potiahnite cez horný okraj stĺpika (4).

Pripevnite riadidlá (5) k stĺpiku pre riadidlá (4) s použitím pružnej podložky (25), plochej podložky (33) a skrutky (26). Nasuňte kryt riadidiel (27) na stĺpik pre riadidlá (4).

6. Montáž počítadla: Pretiahnite vedenie snímača pulzu (24) a aj napájacie vedenie (18) cez otvor úchyty počítadla (30) a následne pripevnite úchyt k stĺpiku pre riadidlá. Spojte vedenie snímača pulzu (24) a napájacie vedenie (18) s vedeniami vyčnievajúcimi z počítadla (8), následne vložte počítadlo (8) do úchyty počítadla (30).

Prenášanie zariadenia

Trenažer opatrne nadvihnúť na predné prepravné kolieska (obrázok – s.36) a držiac ho z obidvoch strán preniesť na zvolené miesto.

Nastavenie odporu

Funkcia nastavenia intenzity umožňuje zmeniť odpor na pedáloch. Vysoký odpor si vyžaduje väčšie úsilie pri pedálovaní, nízky odpor ho znižuje. Sila odporu sa reguluje pomocou gombíka umiestneného na tyči riadítok. Aby bol odpor menší, je treba otočiť gombík regulácie

smerom k číslici „1“ aby sa zväčšil otočiť gombíkom smerom k číslici „8“. Pre dosiahnutie uspokojivého výsledku musí byť intenzita nastavená behom tréningu

Nastavenie výšky sedadla (obrázok – s.37)

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

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

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

- Následne posunutím drieku sedadla smerom hore alebo dole nastav príslušnú výšku sedadla k výške užívateľa.
- Po zvolení danej výšky je treba otáčací gombík dotiahnuť tak, aby nebolo možné zmeniť polohu drieku sedadla.

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

Vodorovná poloha zariadenia (obrázok – s. 36)

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia.

Pomocou regulácie zadného stabilizátora dajte zariadenie do roviny.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Tlačidlo

Vyberte požadovanú funkciu použitím tlačidla. Ak chcete vynulovať všetky hodnoty (okrem ODO) podržte prosím tlačidlo na tri sekundy.

Poznámka: Hodnoty sa vynulujú aj v prípade vybratia batérie z prístroja.

Automatické zapnutie/vypnutie (auto on/off)

Displej sa automaticky zapne, keď začnete pohybovať pedálmi, alebo po stlačení ľubovoľného tlačidla.

Displej sa automaticky vypne, ak prestanete cvičiť na viac ako 4 minúty.

Resetovanie

Stlačenie tlačidla po dobu dlhšiu ako 3 sekundy spôsobí vynulovanie všetkých hodnôt funkcií na nulu, s výnimkou ODO - CELKOVÁ VZDIALENOSŤ.

Funkcie

SCAN - Skenovanie všetkých dosahovaných hodnôt, t.j. čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie, odo, pulz každých 6 sekúnd.

TIME (čas) - Zobrazuje dobu tréningu. Čas bude plynúť až do maximálnej hodnoty 99:59 (minúty: sekundy).

SPEED (rýchlosť) - Zobrazuje aktuálnu rýchlosť, s ktorou sa vykonáva cvičenie

DISTANCE (vzdialenosť) - Zobrazuje vzdialenosť prejdenú počas cvičenia.

ODO (odometer) – Zobrazuje celkovú vzdialenosť prejdenú na tomto prístroji.

CALORIE (kalórie) - Zobrazuje kalórie spálené počas cvičenia. Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecne, uvádzajú sa vzhľadom k porovnaniu rôznych tréningových lekcí. Nemali by byť používané na lekárske účely.

PULSE (pulz) - Zobrazuje aktuálnu pulzovú frekvenciu počas tréningu. Ak chcete získať správne meranie, položte obe ruky na senzory zabudované do riadidiel. Pre zistenie, či je pulzová frekvencia stabilná, držte dlane na senzoch počas celého tréningu. Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecne, uvádzajú sa vzhľadom k porovnaniu rôznych tréningových lekcí. Nemali by byť používané na lekárske účely.

TIMER - ČAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - RÝCHLOSŤ 0.0-99.9 KM/H (km/hod.)

DISTANCE – VZDIALENOSŤ 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALÓRIE 0.0-999.9 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULZ 40-240 BEATS/MIN (počet tepov/min) (BPM)

Voľba funkcií, resetovanie

Počas alebo po tréningu stlačte tlačidlo funkcie režimu – Mode za účelom voľby funkcie zobrazenia, napr. SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES a PULSE.

Tlačte tlačidlo, až kým šípka ukáže "SCAN". Monitor bude každých 30 sekúnd presúvať obraz: TIME

SPEED DISTANCE OO CALORIES PULSE. Každý obraz bude zachovaný po dobu 4 sekúnd.

Tlačte tlačidlo, až kým šípka ukáže "TIME". Monitor bude načítat čas vašej jazdy.

Tlačte tlačidlo, až kým šípka ukáže "SPEED". Monitor zobrazí vašu aktuálnu rýchlosť.

Tlačte tlačidlo, až kým šípka ukáže "DISTANCE". Monitor zobrazí prejednú vzdialenosť.

Tlačte tlačidlo, až kým šípka ukáže "ODO". Monitor zobrazí celkovú rastúcu vzdialenosť.

Tlačte tlačidlo, až kým šípka ukáže "CALORIES". Monitor zobrazí kumulatívne spálené kalórie

Tlačte tlačidlo, až kým sa objaví "P". Monitor zobrazí vašu aktuálnu tepovú frekvenciu za minútu.

Resetovanie: Tlačenie tlačidla po dobu dlhšiu ako 3 sekundy spôsobí vynulovanie všetkých hodnôt funkcií na nulu, s výnimkou ODO - CELKOVÁ VZDIALENOSŤ

Napájanie

Batérie: 1.5v AAA (2 ks). Nepripojené k bicykli

Inštalácia batérií:

1. Vložte dve batérie na zadnej strane počítača.
2. Skontrolujte, či sú batérie v správnej polohe.
3. Ak je displej nečitateľný, alebo sú vidieť len čiastkové segmenty, vyberte

batérie a znova ich vložte.

4. Po vybratí batérií sa všetky hodnoty vynulujú.

Chyba zariadenia

V prípade, že sa na počítači zobrazia nesprávne údaje, vyberte batérie a znova ich vložte.

Chyba prístroja

Ak sa na displeji nezobrazia žiadne hodnoty, uistite sa, že všetky káble sú správne pripojené.

ÚDRŽBA

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

kábel senzora dobre spojený z dolným.

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

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



POUŽÍVANIE

Poloha

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

stále vystretý (obrázok). Cvičenie na stacionárnom bicykli nahradzuje telesnú aktivitu vykonávanú na normálnom bicykli.

Tvarovanie svalov

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

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

Strata hmotnosti

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

Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

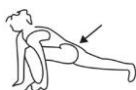
NÁVOD NA TRÉNING

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

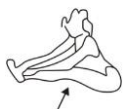
Rozcvičková fáza

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

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



Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov
Vykonajte cvičenie ako obr.



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



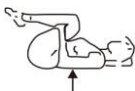
Rozťahovanie lýtkových svalov
Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. Premennivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom roztiahnutia nožného svalstva.



Rozťahovanie stehenných svalov
Položte pravú dľaň na stenu. Ľavou rukou chyťte ľavé chodidlo. Následne pravou rukou chyťte pravé chodidlo.



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



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

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

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

zopakovať rozťahovacie cvičenia, pričom si pamätajte, že nesmiete presilovať svaly. Odporúča sa tréning aspoň trikrát týždenne. Aby zastaviť zariadenie prestaňte krútiť pedálmi. Bicykel nie je vybavený blokujúcim systémom, ani bezpečnostnou brzdou. Systém brzdenia nie je regulovaný a nezávisí od rýchlosti.



Vzťahuje sa na počítač

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

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

PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šią instrukciją. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
- Prieš pradėdant pratimus, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrengimo naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
- Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingai pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytoju.
- Būtina saugoti įrenginį nuo vaikų ir gyvūnų. Įrenginiu gali naudotis tik suaugusieji.
- Įrenginys turi būti pastatytas ant horizontalaus, tvirto paviršiaus apsaugoto kilimėliu. Saugumo atžvilgiu iš kiekvienos pusės palikite po 2 m. laisvo ploto.
- Prieš pradėdant pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigčiai ir veržlės yra gerai užsukti.
- Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
- Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys

skleidžia keistus garsus, būtina nedelsiant nustoti naudoti įrenginį ir perduoti jį servisui. Draudžiama naudoti sugadintą įrenginį.

- Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsisukti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
- Įrenginys yra priskiriamas H ir C klasei ir yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Įrenginys negali būti naudojamas kaip terapijos ar reabilitacijos įrenginys.
- Įrenginys yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. maksimalus vartotojo svoris yra 100 kg.
- Pakeliant ir pernešant įrenginį iš vietos į vietą, būkite ypatingai atsargūs. Įrenginį turi pernešti du žmonės. Pakeliant ir pernešant įrenginį būtina atsiminti apie teisingą kūno pozą, kuri apsaugos nuo stuburo pažeidimo.
- Įrenginio montavimo metu būtina laikytis šios instrukcijos nurodymų ir naudoti tik dalis, įeinančias į komplektą. Prieš pradėdant montavimą, būtina patikrinti sąrašą nurodytų dalių komplektaciją.
- Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.

ĮSPĖJIMAS!! Prieš naudojant įrenginį būtina perskaityti instrukciją. Gamintojas neatsako už galimas kontuzijas arba daiktų sugadinimą, kurie įvyko neteisingai naudojant įrenginį.

Sveikatos sutrikimai gali atsirasti dėl neteisingo arba pernelyg intensyvaus treningo.

Įspėjimas. Pulso matavimo sistemos gali būti netikslios. Per daug mankštos gali sukelti rimtus sužalojimus ar net mirtį. Jei jaučiatės blogai, nedelsdami nutraukite mankštąmes neesame atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo.

Sveikatos traumos gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės

TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 18,6 kg, Smagratis – 4 kg
Matmenys atskleidus – 49 x 80 x 117 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 100 kg
Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema – p. 32

Nr.	dalis	vnt.
1	Pagrindinis rėmas	1
2	Priekinis stabilizatorius	1
3	Galinis stabilizatorius	1
4	Vairo stovas	1
5	Vairo laikiklis	1
6	Sėdynės stovas	1
7	Sėdynė	1
8	Skaitiklis	1
9L/R	Pedalas	1/1
10	Skriejikas	1
11	Priekinio stabilizatoriaus dangtis	2
12	Galinio stabilizatoriaus dangtelis	2
13	varžtas M10X57	4
14	Lankinė poveržlė D10Xφ25X1.5XR28	4
15	Gilės formos veržlė M10	4
16	apkrovos laidas	1
17	Jutiklio laidas	1
18	Jungiamasis laidas	1

Nr.	dalis	vnt.
19	Šešiakampis varžtas M8X15	4
20	Apkrovos rankenėlė	1
21	Apkrovos rankenėlės gaubtas	1
22	Plokščia poveržlė D5	1
23	Kryžminis varžtas M5X40	1
24	Pulso jutiklio laidas	2
25	Spyruoklinė poveržlė D8	2
26	Varžtas M8X30	2
27	Vairo laikiklio gaubtas	1
28	Putplasčio laikiklis	2
29	Dangtelis	2
30	Skaitiklio atrama	1
31	Rankenėlė	1
32	Plastikinė įvorė	1
33	Plokščia poveržlė D8	5
34	Nailoninė veržlė M8	3
35	Lankinė poveržlė D8Xφ25X1.5XR25	4

PARUOŠIMAS

1. Prieš montavimą įsitikinkite, kad turite pakankamos vietos.
2. Naudokite pavaizduotus montavimo įrankius.
3. Prieš montavimą patikrinkite, ar pakuotėje yra visos detalės.

Siekiant išvengti sužalojimo, produktą turėtų montuoti bent du asmenys. Didžioji dalis minėtų montavimo dalių supakuota atskirai, bet kai kurie elementai iš anksto sumontuoti. Jei reikia, nuimkite ir iš naujo juos įrenkite. Susipažinkite su montavimo etapais ir visais įrenginiais, kurie bus montuojami.

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINIAI – P. 33-35)

Pastaba: Laikykitės žemiau pateiktų montavimo instrukcijų

1.Priekinio ir galinio stabilizatoriaus montavimas: Priekinį (2) ir galinį stabilizatorių (3) pritvirtinkite prie pagrindinio rėmo (1), naudodami varžtą (13), lankinę poveržlę (14) ir gilės formos veržlę (15).

2.Dešiniojo ir kairiojo pedalo montavimas: Dešinįjį ir kairįjį pedalą (9L/R) pritvirtinkite prie skriejiko (10).Dešinįjį pedalą (9R) reikia prisukti pagal laikrodžio rodyklių kryptį.Kairįjį pedalą (9L) reikia prisukti prieš laikrodžio rodyklių kryptį.

PASTABA:Dešinysis ir kairysis pedalas(9L/R)pažymėti "R" raide - dešinysis ir "L" raide - kairysis.

3.Sėdynės montavimas: Pritvirtinkite sėdynę (7) prie sėdynės stovo (6), naudodami plokščią poveržlę (33) ir nailoninę veržlę (34), po to pritvirtinkite sėdynę (6) prie pagrindinio rėmo (1) ir prisukite rankenėle (31).

Pastaba:Reguliuojant sėdynės aukštį, maksimalaus aukščio linija negali būti už pagrindinio rėmo krašto.

4.Vairo stovo montavimas: Sujunkite pagrindinio rėmo (1) jutiklio laidą (17)

su vairo stovo (4) jungiamuoju laidu (18).

Apkrovos rankenėlės galą (20) įdėkite į apkrovos laido (16) spyruoklinį kablį, kaip parodyta paveikslėlyje.Ištraukite apkrovos rankenėlės laidą (18) ir įdėkite jį į apkrovos laido metalinio laikiklio skylę (16).

Įdėkite vairo stovą (4) į pagrindinį rėmą (1) ir sutvirtinkite šešiakampi varžtu (19) ir lankine poveržle (35).

5.Vairo laikiklio montavimas: Pulso jutiklio laidus (24) įkiškite į vairo stovo angą (4), po to praveskite juos pro viršutinį stovo kraštą (4).

Vairo laikiklį (5) pritvirtinkite prie vairo stovo (4), naudodami spyruoklinę poveržlę (25), plokščią poveržlę (33) ir varžtą (26).Uždėkite dangtį (27) ant vairo laikiklio (4).

6.Skaitiklio montavimas: Pulso jutiklio laidą (24) ir jungiamąjį laidą (18) praveskite pro skaitiklio laikiklio angą (30), po to priderinkite laikiklį prie vairo stovo.Sujunkite pulso jutiklio laidą (24) ir jungiamąjį laidą (18) su laidais, iškišančiais iš skaitiklio (8), po to prijunkite skaitiklį (8) prie skaitiklio laikiklio (30).

Įrenginio perkėlimas į kitą vietą

Atsargiai pakelkite dviratį ant priekinių transportavimo ratukų (brėžinys- p.36) ir, palaikant iš abiejų pusių, perstumkite į norimą vietą.

Pasipriešinimo reguliavimas

Intensyvumo reguliavimo funkcija leidžia keisti pedalo pasipriešinimą. Didelis pasipriešinimas reikalauja daugiau pastangų važinėjant, tačiau mažas reikalauja mažiau pastangų. Pasipriešinimo intensyvumas reguliuojamas rankute lokalizuota ant vairo kolonos. Norėdami sumažinti

pasipriešinimą pasukite reguliavimo rankutę "1" skaičiaus kryptimi, kad padidintų pasipriešinimą pasukite rankutę "8" skaičiaus kryptimi. Siekiant gauti patikimesnius rezultatus, intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu.

Sėdynės aukščio reguliavimas (brėžinys p.37)

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

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

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

- Po to, persukant sėdynės kotą į viršų arba apačią, galima pasirinkti sėdynės aukštį atitinkamai pagal vartotojo ūgį.
- Pasirinkus tinkamą aukštį reikia prisukti rankenėlę taip, kad negalima būtų keisti sėdynės koto padėties.

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

Prietaiso horizontalumo nustatymas (brėžinys p. 36)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Nustatykite įrenginio horizontalumą naudodami užpakalinio stabilizatoriaus rankenėles.

SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Mygtukai

Paspauskite, kad pasirinktumėte norimą funkciją. Norėdami nustatyti visas vertes į nulinę padėtį (išskyrus ODO) palaikykite mygtuką

tris sekundes.

Įspėjimas: Vertės ištrinamos taip pat išėmus baterijas iš skaitiklio.

Automatiškas įjungimas/išjungimas (auto on/off)

Displėjus įsijungs automatiškai pradėjus važinėti, arba nuspaudus koją nors mygtuką.

Displėjus išsijungs automatiškai nutraukus treniruotę ilgiau nei 4 minutėms.

Atstatymas

Palaikykite mygtuką ilgiau nei 3 sekundes, kad atstatytumėte visas funkcijas, išskyrus ODO - BENDRAS NUOTOLIS.

Funkcijos

SCAN - Skenuoti visas pasiektas vertes, t.y. laikas, greitis, nuotolis, kalorijos, odo, pulsas - kas 6 sekundes.

TIME (laikas) - Rodo treniruotės laiką. Laikas bėga iki maksimalios vertės 99:59 (minutės: sekundės).

SPEED (greitis) - Rodo esamą pratybų atlikimo greitį

DISTANCE (atstumas) - Rodo treniruotės metu įveiktą atstumą.

ODO (ODOMETER) – Rodo visą treniravimo metu įveiktą atstumą.

CALORIE (kalorijos) - Rodo treniruotės metu deginamas kalorijas
Įspėjimas: Rodomi duomenys yra apytiksliai, leidžia tik palyginti įvairias treniruotės sesijas. Negalima jais vadovautis medicinos tikslais.

PULSE (pulsas) - Rodo esamą pulsą. Norėdami gauti tinkamą matavimą, lieskite abu pulso jutiklius tuo pat metu. Norėdami patikrinti, ar pulsas yra stabilus, laikykite rankas ant jutiklių visą treniruotės sesiją. Įspėjimas: Rodomi duomenys yra apytiksliai, leidžia tik palyginti įvairias treniruotės sesijas. Negalima jais vadovautis medicinos tikslais.

TIMER - LAIKAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - GREITIS 0.0-99.9 KM/H (km/val.)

DISTANCE – NUOTOLIS 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIJOS 0.0-999.9 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULSAS 40-240 BEATS/MIN (susitraukimo dažnis/min) (BPM)

ATSTATYMO FUNKCIJOS PASIRINKIMAS

Treniruotės metu ar po jos paspauskite mode mygtuką, kas pasirinktumėte rodymo režimą, pvz. Scan, time, speed, distance, calories, ir pulse.

Spauskite mygtuką kol pasirodys "scan". Vaizdas keičiasi kas 30 sekundžių: time speed distance odo calories pulse. Kiekvienas vaizdas rodomas 4 sekundes.

Spauskite mygtuką kol pasirodys "time". Monitorius skaičiuoja važiavimo laiką.

Spauskite mygtuką kol pasirodys "speed". Monitorius rodo esamą greitį.

Spauskite mygtuką kol pasirodys "distance". Monitorius rodo nuvažiuotą atstumą.

Spauskite mygtuką kol pasirodys "odo". Monitorius rodo šiuo metu nuvažiuojamą atstumą.

Maitinimo šaltinis

Baterijos: 1.5v AAA (2 vnt.). neįeina į komplektą.

Baterijų įrengimas:

1. Įdėkite dvi baterijas skaitiklio galinėje dalyje.
2. Įsitikinkite, kad baterijos tinkamai įrengtos.

Spauskite mygtuką kol pasirodys "calories". Monitorius rodo šiuo metu deginamas kalorijas.

Spauskite mygtuką kol pasirodys "p". Monitorius rodo esamą širdies ritmą per minutę

atstatymas: palaikykite mygtuką ilgiau nei 3 sekundes, kad atstatytumėte visas funkcijas, išskyrus odo - bendras nuotolis.

3. Jei ekranas neįskaitomas arba matomi tik daliniai segmentai, išimkite baterijas ir įdėkite jas iš naujo.

4. Išėmus baterijas, visos funkcijų vertės bus panaikintos

Įrenginio klaida

Jei displejuje nepasirodo joks užrašas, įsitikinkite, ar visi laidai tinkamai prijungti.

KONSERVAVIMAS

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

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



NAUDOJIMAS

Poilsis

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

Pratimai ant stacionarinio dviračio yra tokie pat efektyvūs kaip ir ant įprasto dviračio.

Raumenų formavimas

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

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

Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

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

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

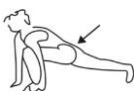
Treniravimo instrukcija

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

Apšilimo fazė

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

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



Šlaunų ir sėdmens raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų raumenų ištempimas

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



Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį. Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



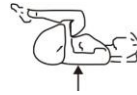
Viršutinių kūno dalių ištempimas

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



Blauzdų raumenų ištempimas

Atsistokite žergtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną. Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.



Kojų raumenų ištempimas

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

Treniravimo fazė poilsis, treniruotės pabaigimo ir stabdymo būdas

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

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

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

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



Taikoma skaitikliui

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

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

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
- Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiedienu krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētajiem iznāks, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
- Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
- Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt ierīces jāpaliek pa 2 m brīvas telpas katrā pusē, kas vajadzīgs drošai lietošanai.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārlicinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
- Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
- Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.

- Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamās. Ieteicams arī vingrināt ar piemērotiem apaviem. Sākumā jāuzstāda lēns temps. Vingrinājumu laikā jātur stūre un nenokāpt no velosipēda.
- Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
- Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Maksimālā produkta piepūle - 100 kg
- Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistīta instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā. Pirms montāžas sākšanas jāpārbauda vai visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā, atrodas komplektā.
- Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izstādītu.
- Nerekomendējam atstāt regulēšanas piederumus, kuri var traucēt lietotāja kustību, tādā pozīcijā, lai stāvētu jebkurš elements.

Brīdinājums: pirms treniņa sākšanas uz ierīces jāizlasa instrukcija. Par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi. Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ. Brīdinājums. Pulsa mērīšanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārāk daudz vingrinājumu var izraisīt nopietnus ievainojumus vai pat nāvi. Ja jūtaties slikti, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu. Mēs neesam atbildīgi par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas ir iznākuši šī produkta nepareizas lietošanas dēļ. Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

TEHNISKIE DATI

Svars neto – 18,6 kg, Spara rats – 4 kg
Izmērs pēc montāžas – 62 x 48,5 x 116 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 100 kg
Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

SASTĀVDAĻU SARAKSTS - Shēma – I. 32

Nr.	daļa	gab.
1	Galvenais rāmis	1
2	Priekšējais stabilizators	1
3	Aizmugurējais stabilizators	1
4	Stūres kolonna	1
5	Stūres turētājs	1
6	Sēdekļa kolonna	1
7	Sēdekļis	1
8	Skaitītājs	1
9L/R	Pedālis	1/1
10	Kloķis	1
11	Priekšējā stabilizatora vāks	2
12	Aizmugurējā stabilizatora vāks	2
13	skrūve M10X57	4
14	Lokveida paplāksne D10Xφ25X1.5XR28	4
15	Zīles formas uzgrieznis M10	4
16	slodzes vads	1
17	Sensora vads	1
18	Savienojuma vads	1

Nr.	daļa	gab.
19	Sešstūru skrūve M8X15	4
20	Slodzes rokturis	1
21	Slodzes roktura pārsegs	1
22	Plakana paplāksne D5	1
23	Krustveida skrūve M5X40	1
24	Pulsa sensora vads	2
25	Atsperpaplāksne D8	2
26	Skrūve M8X30	2
27	Stūres turētāja pārsegs	1
28	Putuplasta rokturis	2
29	Aizbāznis	2
30	Skaitītāja turētājs	1
31	Rokturis	1
32	Plastmasas ieliktnis	1
33	Plakana paplāksne D8	5
34	Neilona uzgrieznis M8	3
35	Lokveida paplāksne D8Xφ25X1.5XR25	4

SAGATAVOŠANA

1. Pirms uzstādīšanas pārliecinieties, ka jums ir pietiekami daudz vietas.
2. Izmantojiet attēlotos montāžas instrumentus.
3. Pirms uzstādīšanas pārbaudiet, vai iepakojumā atrodas visas daļas. Lai izvairītos no savainojumiem, produkts jāuzstāda vismaz divām personām.

Lielākā daļa no minētajām montāžas daļām tika iepakota atsevišķi, bet daži elementi var būt iepriekš uzstādīti. Ja nepieciešams, noņemiet un atkārtoti tos uzstādiet. Iepazīstieties ar uzstādīšanas posmiem un visām ierīcēm, kuras tiks uzstādītas.

UZSTĀDĪŠANAS INSTRUKCIJA (ATTĒLS– L. 33-35)

Piezīme: Sekojiet turpmāk sniegtajām uzstādīšanas instrukcijām

1. Priekšējā un aizmugurējā stabilizatora uzstādīšana: Piestipriniet priekšējo (2) un aizmugurējo (3) stabilizatoru pie galvenā rāmja (1), izmantojot skrūvi (13), lokveida paplāksni (14) un dzīles formas uzgriezni (15).

2. Labā un kreisā pedāļa uzstādīšana: Piestipriniet labo un kreiso pedāli (9L/R) pie kloķa (10). Labo pedāli (9R) pieskrūvējiet pēc pulksteņrādītāja virziena. Kreiso pedāli (9L) pieskrūvējiet pret pulksteņrādītāja virzienu.

PIEZĪME: Labais un kreisais pedālis (9L/R) ir marķēts ar "R" burtu - labais un "L" burtu - kreisais.

3. Sēdekļa uzstādīšana: Piestipriniet sēdekli (7) pie sēdekļa kolonnas (6), izmantojot plakanu paplāksni (33) un neilona uzgriezni (34), pēc tam piestipriniet sēdekli (6) pie galvenā rāmja (1) un pieskrūvējiet ar rokturi (31).
Piezīme: Regulējot sēdekļa augstumu, maksimālā augstuma līnija nedrīkst izvirzīt ārpus galvenā rāmja caurules malas.

4. Stūres kolonnas uzstādīšana: Savienojiet galvenā rāmja (1) sensora vadu (17) ar stūres kolonnas (4) savienojuma vadu (18).

Slodzes roktura galu (20) ievietojiet slodzes vada (16) atspērīgā āķī, kā parādīts attēlā. Izņemiet slodzes roktura vadu (18) un ievietojiet to slodzes vada metāla turētāja caurumā (16).

Ievietojiet stūres kolonnas (4) galvenajā rāmī (1) un nostipriniet ar sešstūru skrūvi (19) un lokveida paplāksni (35).

5. Stūres turētāja uzstādīšana: Pulsa sensora vadu (24) ievietojiet stūres kolonnas atverē (4), pēc tam izvelciet tos cauri augšējai kolonnas malai (4).

Piestipriniet stūres turētāju (5) pie stūres kolonnas (4), izmantojot atspērpaplāksni (25), plakanu paplāksni (33) un skrūvi (26). Uzstādiet vāku (27) uz stūres turētāja (4).

6. Skaitītāja uzstādīšana: Izvelciet pulsa sensora vadu (24) un savienojuma vadu (18) cauri skaitītāja turētāja atverei (30), pēc tam pielāgojiet turētāju pie stūres kolonnas. Savienojiet pulsa sensora vadu (24) un savienojuma vadu (18) ar vadiem, kas iet no skaitītāja (8), pēc tam savienojiet skaitītāju (8) ar skaitītāja turētāju (30).

IERĪCES PĀRVIETOŠANA

Uzmanīgi paceliet trenāžieru uz priekšējiem transporta skrūvējiem (attēls– I.36) un turēšot no abām pusēm, pārvietojiet uz izvēlētu vietu.

Pretestības regulēšana

Pretestības regulēšanas funkcija atļauj mainīt pretestību uz pedāļiem. Augstākai pretestībai ir vajadzīga lielāka piepūle, zemākai - zemāku. Pretestības spēks ir kontrolēts ar kloķi uz stūres kolonnas. Lai samazināt pretestību, rotējiet regulācijas kloķi „1” numura virzienā, lai paaugstināt

pretestību, rotējiet kloķi „8” virzienā.

Lai sasniegt apmierinošu rezultātu, pretestību uzstādiet vingrināšanas laikā.

Sēdekļa augstuma regulēšana (attēls– I.37)

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

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

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

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

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

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

Ierīces horizontāla novietošana (attēls– I. 36)

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

SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

Poga

Nospiediet pogu, lai izvēlētos vēlamo funkciju. Lai iestatītu visas vērtības (izņemot ODO) uz nulli, turiet pogu nospieztu trīs sekundes.

Brīdinājums: Vērtības tiek iestatītas uz nulli izņemot baterijas no skaitītāja.

Automātiskā ieslēgšana/izslēgšana (auto on/off)

Displejs ieslēgsies automātiski sākot kustināt pedāļus, vai nospiežot kādu pogu.

Displejs izslēgsies automātiski ja vingrošana ir apturēta vairāk nekā 4 minūtēm.

Atiestate

Turiet pogu nospieztu ilgāk nekā 3 sekundes, lai atiestatītu visas funkcijas, izņemot ODO – KOPĒJAIS ATTĀLUMS.

Funkcijas

SCAN - Skenēt visas sasniegtās vērtības: laiks, ātrums, distance, kalorijas, odo, pulss - katras 6 sekundes.

TIME (laiks) - Rāda treniņa laiku. Laiks tiek skaitīts līdz maksimālajai vērtībai 99:59 (minūtes:sekundes).

SPEED (ātrums) - Rāda pašreizējo vingrinājumu veikšanas ātrumu.

DISTANCE (distance) - Rāda treniņa laikā veikto attālumu.

ODO (odometers) - Rāda kopējo ar šo ierīci veikto distanci.

CALORIE (kalorijas) - Rāda treniņa laikā dedzinātas kalorijas Brīdinājums: Sniegtajiem datiem ir informatīvs raksturs - ļauj tikai sauldzināt dažādas treniņa sesijas. Tie nav jālieto medicīniskiem mērķiem.

PULSE (pulss) - Rāda pašreizējo pulsa līmeni. Lai nodrošinātu pareizu mērījumu, nolieciet abas plaukstas uz stūres sensoriem. Lai pārbaudītu, vai pulsa līmenis ir stabils, plaukstas jātur uz sensoriem visu treniņa sesijas laiku. Brīdinājums: Sniegtajiem datiem ir informatīvs raksturs - ļauj tikai sauldzināt dažādas treniņa sesijas. Tie nav jālieto medicīniskiem mērķiem.

TIMER - LAIKS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - ĀTRUMS 0.0-999.9 KM/H (km/stun.)

DISTANCE – ATTĀLUMS 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIJAS 0.0-999.9 KCAL

ODO (ODOMETERS) 0.0-999.9 KM

PULSE (PULSS) 40-240 BEATS/MIN (sirdsdarbības ātrums /min) (BPM)

Atiestates funkcijas izvēle

Treniņa laikā vai pēc tās, nospiediet Mode pogu, lai izvēlētu vēlamo rādīšanas režīmu, piem. SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, un PULSE.

Piespiediet pogu vairākas reizes līdz parādīsies "SCAN". Ekrāni mainīsies katras 30 sekundes: TIME SPEED DISTANCE ODO CALORIES PULSE. Katrs ekrāns tiek rādīts 4 sekundes.

Piespiediet pogu vairākas reizes līdz parādīsies "TIME". Monitors skaita braukšanas laiku.

Piespiediet pogu vairākas reizes līdz parādīsies "SPEED". Monitors rāda pašreizējo ātrumu.

Piespiediet pogu vairākas reizes līdz parādīsies "DISTANCE". Monitors rāda pašreizējo attālumu.

Piespiediet pogu vairākas reizes līdz parādīsies "ODO". Monitors rāda kopējo nobraucamo attālumu.

Piespiediet pogu vairākas reizes līdz parādīsies "CALORIES". Monitors rāda dedzināmas kalorijas.

Piespiediet pogu vairākas reizes līdz parādīsies "P". Monitors rāda pašreizēju sirdsdarbības ātrumu minūtē.

Atiestate: Turiet pogu nospieztu ilgāk nekā 3 sekundes, lai atiestatītu visas funkcijas, izņemot ODO – KOPĒJAIS ATTĀLUMS.

Strāvas padeve

Baterijas: 1.5v AAA (2 gab). neietilpst komplektā.

Bateriju uzstādīšana:

1. Ievietojiet divas baterijas skaitītāja mugurpusē.
2. Pārliedziniet, ka baterijas ir pareizi uzstādītas.

Ierīces kļūda

Ja skaitītāja rādījums ir nepareizs, izņemiet baterijas un ievietojiet tās atpakaļ.

KONSERVĀCIJA

- Pirms katras ierīces lietošanas, jāpārliedzinās, ka visas skrūves, uzgriežņi un regulatori ir pieskrūvēti.
- Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Lietojiet mīkstu, mitru drānu netīrumu un putekļu novēršanai. Novērsiet svišanas traipus jo skābā reakcija var sabojāt polsterējumu.
- Ierīce jāsauglabā sausās vietās, lai apdraudētu to no mitruma un korozijas.
- Ja spidometrs nepareizi darbojas, lūdzam pārbaudīt, vai visi vadi ir pareizi pievienoti, īpaši augšējais vads ar spidometru. Gadījumā kad spidometrs vēl nedarbojas, jāpārbauda vai piegādātāja vads vai dakša nav sabojāta.

LIETOŠANA

Pozīcija

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

Muskuļu veidošana

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

Svara zaudēšana

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

TREIŅA INSTRUKCIJA

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

Iesildīšanās fāze

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



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

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



Lielu muskuļu izstiepšana

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



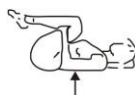
Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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



Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

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



Kāju muskuļu izstiepšana

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

3. Ja ekrāns ir nesalāsams vai ir redzami tikai daļēji segmenti, izņemiet baterijas un ievietojiet tās atpakaļ.
4. Pēc bateriju izņemšanas, vi sas funkciju vērtības tiks izdzēstas.

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

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

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

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



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

sasniegsit tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu.



Attiecas uz skaitītāju

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

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

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, befragen Sie Ihren Arzt und holen Sie dessen Rat ein zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimitteln, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören
- Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet
- Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 2 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten.
- Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
- Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es systematisch gewartet und kontrolliert wird.
- Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte
- sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektem Gerät darf nicht benutzt werden.
- Beim Training tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während der Übung sich an die Griffe halten und den Sattel nicht verlassen.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 100 kg.
- Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
- Das Gerät ist der Klasse H und C angeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehazwecke benutzt werden.
- Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
- Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.

Warnung: Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen. WARNUNG! Überwachungssysteme des Pulsschlags können nicht präzise sein. Zu intensives Training kann zu ernst zunehmenden Verletzungen bzw. zum Tod führen. Bei auftretendem Schwächegefühl Training sofort beenden. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 18,6 kg, Schwungrad – 4 kg
Abmessungen nach dem Aufbau: – 49 x 80 x 117 cm

Höchstbelastung - 100 kg
Gerät zum Ganzkörpertraining

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.32

Nr.	Teil	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Stabilisator	1
3	Hinterer Stabilisator	1
4	Lenker-Säule	1
5	Lenker-Halterung	1
6	Sattel-Säule	1
7	Sattel	1
8	Zähler	1
9L/R	Pedal	1/1
10	Kurbel	1
11	Aufsatz des vorderen Stabilisators	2
12	Aufsatz des hinteren Stabilisators	2
13	Schraube M10X57	4
14	Bogen-Unterlegscheibe D10Xφ25X1.5XR28	4
15	Hutmutter M10	4
16	Widerstandskabel	1
17	Sensorkabel	1
18	Verbindungskabel	1

Nr.	Teil	Stk.
19	Innensechskantschraube M8X15	4
20	Widerstandsknopf	1
21	Verkleidung des Widerstandsknopfes	1
22	Flache Unterlegscheibe D5	1
23	Kreuzschraube M5X40	1
24	Pulssensor-Kabel	2
25	Elastische Unterlegscheibe D8	2
26	Schraube M8X30	2
27	Verkleidung der Lenker-Halterung	1
28	Schaumstoff-Griff	2
29	Blende	2
30	Zähler-Stütze	1
31	Drehknopf	1
32	Plastikstange	1
33	Flache Unterlegscheibe D8	5
34	Nylonmutter M8	3
35	Bogen-Unterlegscheibe D8Xφ25X1.5XR25	4

VORBEREITUNG

1. Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass Sie ausreichend viel Platz haben
2. Verwenden Sie die dargestellten Werkzeuge für die Montage
3. Prüfen Sie vor der Montage, ob sich alle Teile in der Schachtel befinden. Es wird empfohlen, dass das Produkt von mindestens zwei Personen montiert werden sollte, um eventuelle Verletzungen zu vermeiden.

MONTAGEANLEITUNG (BILDER – SEITEN 33-35)

Achtung: Gehen Sie gemäß den nachstehenden Montageanweisungen vor

1. Montage des vorderen und hinteren Stabilisators: Befestigen Sie den vorderen (2) und hinteren Stabilisator (3) am Hauptrahmen (1) mithilfe der Schraube (13), Bogen-Unterlegscheibe (14) sowie der Hutmutter (15).

2. Montage des rechten und linken Pedals: Befestigen Sie das rechte und linke Pedal (9L/R) an der Kurbel (10). Das rechte Pedal (9R) sollte im Uhrzeigersinn hineingedreht werden. Das linke Pedal (9L) sollte gegen den Uhrzeigersinn hineingedreht werden.

ACHTUNG: Das rechte und linke Pedal (9L/R) sind mit den Buchstaben "R" für das rechte sowie "L" für das linke Pedal gekennzeichnet.

3. Sattelmontage: Befestigen Sie den Sattel (7) an der Sattel-Säule (6) mithilfe der flachen Unterlegscheibe (33) sowie der Nylonmutter (34), danach befestigen Sie den Sattel (6) am Hauptrahmen (1), und ziehen Sie diesen mit dem Drehknopf (31) fest.

Achtung: Während der Einstellung der Sattelhöhe, darf die Linie für maximales Hinausschieben nicht über den Rand der Stange des Hauptrahmens hinausragen.

4. Montage der Lenker-Säule: Verbinden Sie das Sensorkabel (17) des Hauptrahmens (1) mit dem Verbindungskabel (18) der Lenkersäule (4). Bringen Sie das Ende des Widerstandsknopfes (20) in dem elastischen

Der Großteil der genannten Montageausrüstung wurde gesondert verpackt, aber manche Elemente wurden in den bestimmten Montageteilen vorinstalliert. Wenn dies erforderlich ist, bauen Sie diese aus und erneut ein.

Machen Sie sich bitte mit den einzelnen Montageschritten und allen installierten Geräten vertraut.

Haken des Widerstandskabels (16) an, wie auf der Abbildung gezeigt wurde. Ziehen Sie das Kabel des Widerstandsknopfes (18) heraus und legen Sie dieses in den Spalt der Metall-Halterung des Widerstandskabels (16).

Am Ende legen Sie die Lenker-Säule (4) in den Hauptrahmen (1) hinein und sichern Sie diese mit der Innensechskantschraube (19) und der Bogen-Unterlegscheibe (35).

5. Montage der Lenker-Halterung: Legen Sie die Kabel der Pulssensoren (24) in die Öffnung der Lenker-Säule (4), und ziehen Sie diese danach durch den oberen Rand der Säule (4).

Befestigen Sie die Lenker-Halterung (5) an der Lenker-Säule (4) mithilfe der elastischen Unterlegscheibe (25), der flachen Unterlegscheibe (33) sowie der Schraube (26). Legen Sie die Abdeckung (27) auf die Lenker-Halterung (4).

6. Montage des Zählers: Ziehen Sie das Kabel des Pulssensors (24) und das Verbindungskabel (18) durch die Öffnung der Zähler-Halterung (30) und passen Sie danach die Halterung an die Lenkersäule an. Verbinden Sie das Kabel des Pulssensors (24) sowie das Verbindungskabel (18) mit den aus dem Zähler kommenden Kabeln (8), danach schließen Sie den Zähler (8) an die Zähler-Halterung (30) an.

Verlegung des Gerätes

Das Crosstrainer vorsichtig auf vordere Förderrollen heben (Bild - S.36) und es auf beliebigen Ort verlegen, indem man es auf beiden Seiten hält.

Widerstandseinstellung

Die Funktion der Widerstandseinstellung ermöglicht, die Intensität des Widerstands der Pedale zu verändern. Ein hoher Widerstand erfordert größeren Krafteinsatz beim Treten in die Pedale dementsprechend erfordert ein niedriger Widerstand niedrigeren Krafteinsatz. Der Widerstand wird mit dem Drehknopf an der Lenkersäule eingestellt. Zwecks

Herabsetzen des Widerstands den Drehknopf in Richtung „1“, zwecks Erhöhung des Widerstands den Drehknopf in Richtung „8“ drehen.

Um einen individuell passenden Widerstand zu erlangen, sollte die Intensität des Widerstands während des Trainings eingestellt werden.

Höheneinstellung Sattel (Bild – S.37)

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

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

▪ verschieben und entsprechende an den Benutzer angepasste Höhe auswählen.

▪ Nach der Auswahl der entsprechenden Höhe den Drehknopf so festschrauben, damit die Einstellung nicht mehr geändert werden kann.

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

Nivellierung des Gerätes (BILD - S.36)

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

Das Gerät mittels Knebelgriffen des hinteren Stabilisators

BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

Taste

Verwenden Sie diese Taste zur Auswahl der gewünschten Funktion. Zwecks Zurücksetzen aller Werte (außer ODO) halten Sie die Taste bitte drei Sekunden lang gedrückt.

Achtung: Die Werte werden auch im Fall der Herausnahme der Batterien aus dem Zähler zurückgesetzt.

Automatisches ein-/ausschalten (auto on/off)

Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn Sie beginnen, die Pedale zu bewegen, oder eine beliebige Taste drücken.

Das Display schaltet sich automatisch ab, wenn Sie das Training für mehr als 4 Minuten unterbrechen.

Zurücksetzen

Das Drücken dieser Taste für mehr als 3 Sekunden lang, führt zur Zurücksetzung aller Funktionswerte auf Null, mit Ausnahme des Werts ODO – GESAMTSTRECKE.

Funktionen

SCAN – Scannen aller erreichten Werte, d. h. Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, Odo, Puls alle 6 Sekunden.

TIME (Zeit) – Zeigt die Trainingsdauer an. Die Zeit läuft maximal bis zum Punkt 99:59 (Minuten: Sekunden).

SPEED (Geschwindigkeit) – Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an, mit der das Training durchgeführt wird.

DISTANCE (Distanz) – Zeigt die während des Trainings bewältigte Distanz an.

ODO (Hodometer) – Zeigt die auf dem Gerät bewältigte Gesamtstrecke an.

CALORIE (Kalorien) – Zeigt die während dieses Trainings verbrannten Kalorien an. Achtung: Es werden allgemeine Daten angezeigt, die zum Vergleich verschiedener Trainingssitzungen dienen. Diese Daten sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

PULSE (Puls) – Zeigt den aktuellen Puls während des Trainings an. Um eine korrekte Messung zu erhalten, sind beide Handflächen auf den im

TIMER - ZEIT 0:00-99:59 MIN: SEC (Min:Sek)

SPEED - GESCHWINDIGKEIT 0.0-99.9 KM/H (km/Std.)

DISTANCE – DISTANZ 0.0-999.9 KM

Lenker eingebauten Sensoren abzulegen. Um zu überprüfen, ob der Puls stabil ist, sind die Hände während der gesamten Trainingssitzung auf den Sensoren zu halten. Achtung: Es werden allgemeine Daten angezeigt, die zum Vergleich verschiedener Trainingssitzungen dienen. Diese Daten sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

CALORIES - KALORIEN 0.0-999.9 KCAL

ODO (HODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN (Anzahl der Schläge/Min.) (BPM)

Auswahl der Funktionen, zurücksetzen

Drücken Sie während oder nach dem Training die Funktionstaste des Modus - Mode zwecks Auswahl der Anzeigefunktion, z. B. SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES sowie PULSE.

Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf "SCAN" zeigt. Der Monitor wird das Bild alle 30 Sekunden verschoben:

TIME SPEED DISTANCE ODO CALORIES PULSE . Jedes Bild wird 4 Sekunden lang beibehalten.

Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf "TIME" zeigt. Der Monitor zählt die Dauer Ihrer Fahrt.

Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf "SPEED" zeigt. Der Monitor zeigt Ihre aktuelle Geschwindigkeit an.

Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf "DISTANCE" zeigt. Der Monitor zeigt die gefahrene Distanz an.

Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf "ODO" zeigt. Der Monitor zeigt die Gesamtstrecke aufsteigend an.

Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf "CALORIES" zeigt. Der Monitor zeigt die verbrannten Kalorien aufsteigend an.

Drücken Sie die Taste, bis "P" erscheint. Der Monitor zeigt Ihren aktuellen Puls pro Minute an.

Zurücksetzen: Das Drücken der Taste für mehr als 3 Sekunden lang, sorgt für das Zurücksetzen aller Funktionswerte auf Null, mit Ausnahme des Wert ODO – GESAMTSTRECKE

Stromversorgung

Batterien: 1.5v AAA (2 Stk.) nicht im Lieferumfang enthalten

Installation der Batterie:

1. Legen Sie zwei Batterien an der Rückseite des Zählers ein.
2. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien korrekt eingelegt sind.
3. Wenn das Display unleserlich ist oder Segmente nur teilweise sichtbar sind, nehmen Sie die Batterien heraus und legen Sie diese erneut ein.

4. Nach Herausnahme der Batterien werden alle Funktionswerte auf Null zurückgesetzt.

Fehler des Geräts

Wenn auf dem Zähler eine falsche Anzeige erscheint, nehmen Sie die Batterie heraus und legen Sie diese erneut ein.

WARTUNG

- Vor jeder Benutzung des Gerätes vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Mutter und Knebelgriffe richtig festgezogen wurden.
- Zur Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven Reinigungsmittel benutzt werden. Benutzen Sie einen weichen, feuchten Lappen zur Beseitigung von Schmutz und Staub. Entfernen Sie Schweißspuren, da die saure Reaktion die Polster Teile beschädigen kann. Das Zählwerk ist ausschließlich mit trockenem Lappen zu reinigen.
- Das Gerät ist in den trockenen Räumen zum Schutz vor Feuchte und Korrosion aufzubewahren.
- Sollte das Zählwerk nicht richtig funktionieren, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Kabel gut verbunden sind, insbesondere das obere Kabel mit dem Zählwerk. Sollte das Zählwerk nach wie vor nicht richtig

funktionieren, überprüfen Sie, ob die Speiseleitung bzw. der Stecker nicht beschädigt sind.

- Bei fehlender Widerstandseinstellung sich vergewissern, ob die obere Sensorleitung mit der unteren Leitung richtig verbunden ist.

ACHTUNG: Aus Umweltschutzgründen sind die verbrauchten Batterien, Speiseleitungen, Motoren u.s.w. nicht in Hausmüll zu werfen. Leere Batterien, Speiseleitungen, Akkus, sind an die Stellen zu bringen, die Entsorgung gemäß geltenden Bestimmungen des Umweltschutzrechtes durchführt. Empfohlen ist die systematische Prüfung der elektrischen Leitung und des Steckers. Nie am Kabel ziehen. Bei Beschädigung ist das Gerät nicht zu benutzen. Das Gerät ist nie auf eigene Hand zu reparieren. Die Reparatur ist durch einen qualifizierten Mitarbeiter der Firma SPOKEY durchzuführen.

BEDIENUNG

Position

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

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



Muskelgestaltung

Zwecks Muskelgestaltung ist während des Trainings der Widerstand bedeutend zu erhöhen. Dies führt zur größeren Spannung der Muskel und kann bedeuten, dass das Training nicht so lang wie gewünscht dauern kann. Sollte die Kondition trainiert werden, ist das Trainingsprogramm zu

ändern. Trainieren wie üblich über die Aufwärmphase, Training und Erholung, zum Schluss des Trainings ist der Widerstand zu steigern, damit die Beinarbeit erhöht wird. Die Geschwindigkeit ist zu begrenzen, damit der Puls auf festgelegtem Niveau bleibt.

Gewichtabbau

Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei, wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem

Konditionstraining erreichen.

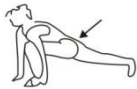
Die Berechnung der Trainingsleistung basiert auf Rotationsgeschwindigkeit und Drehmoment.

TRAININGSANLEITUNG

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

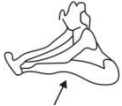
Aufwärmphase

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



Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



Dehnübungen Oberschenkel und Knie

Sich auf dem Boden hinsetzen. Beine vor sich strecken. Anschließend sich beugen und sich bemühen, mit den Händen die Füße zu berühren.



Dehnübungen Waden

Bei der Wand in der Spreize stehen. Die Hände gegen die Wand stützen. Abwechselnd die Beine nach hinten werfen zwecks Dehnung der Beinmuskeln.

Stellung soll ca. 10-15 Sekunden lang gehalten werden, die Muskel sollen bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerrt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören. Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.



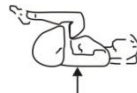
Dehnübungen Oberschenkel

Rechte Hand auf die Wand legen. Mit der linken Hand an den linken Fuß greifen. Anschließend mit der rechten Hand den rechten Fuß greifen.



Dehnübungen Oberkörper

Auf dem Boden in leichter Spreize stehend, die Hände oberhalb des Kopfes heben (wie abgebildet), und anschließend Muskel der Oberarme dehnen.



Dehnübungen Beine

Sich auf den Boden hinlegen. Die Beine an den Knien biegen und sie zur Brust anziehen.

Trainingsphase, Erholung, Beendigung des Trainings und Bremsen

Diese Phase erfordert Kräfteinsatz. Mit der Zeit wird bei systematischem Training die Beinmuskulatur elastischer. Im eigenen, immer gleichen Tempo trainieren.

Die Erholung ermöglicht, den normalen Pulsschlag wiederherzustellen und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die

Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

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

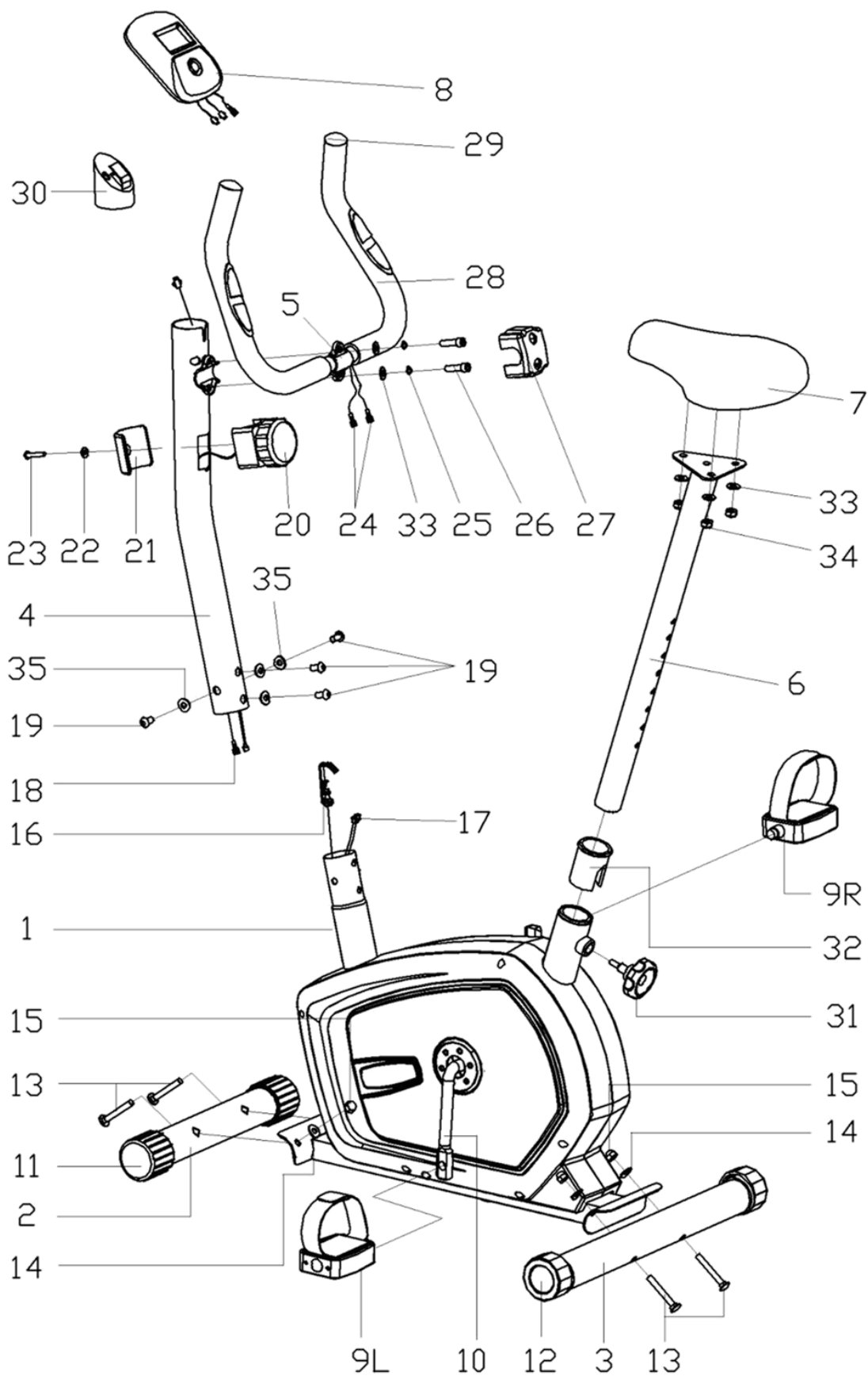


Betrifft Zählwerk

Die Bezeichnung des Gerätes mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne informiert über Verbot der Entsorgung der ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten mit sonstigen Abfällen. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhalte der Elektronikgeräte können lang anhaltende ungünstige Änderungen in natürlicher Umgebung verursachen, wie auch die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen.

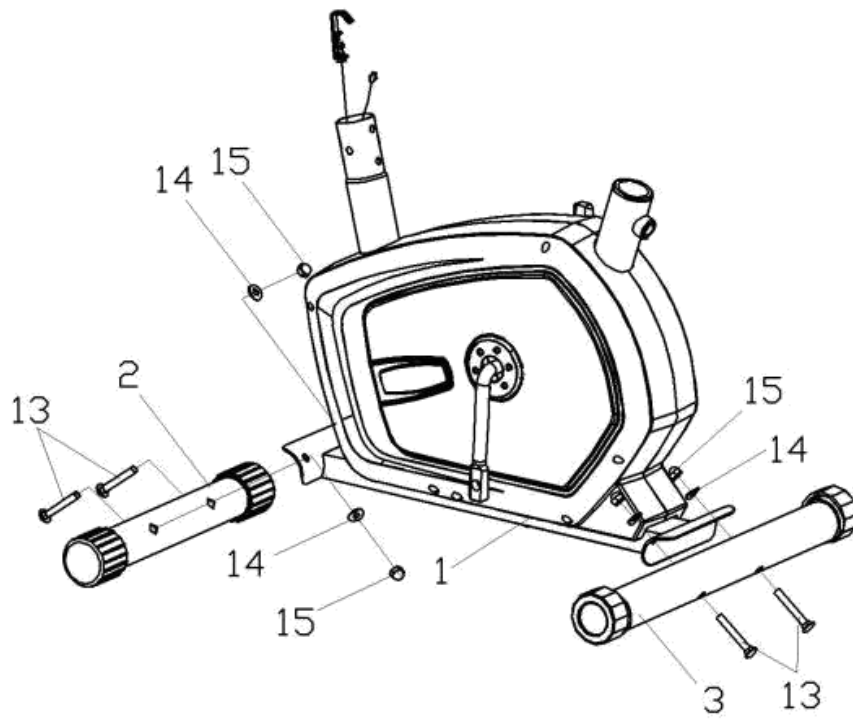
Specyfikacje tego produktu mogą się nieco różnić od ilustracji, bądź ulec zmianie. / The specifications of this product may slightly differ from the illustrations or may be modified. / Спецификации данного изделия могут несколько отличаться от иллюстраций или в них могут быть внесены изменения. / Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od ilustrace nebo mohou být změněny. / Špecifikácia tohto produktu sa môže minimálne líšiť od uvedenej na obrázku alebo podľahnúť úpravám / Šio produkto specifikacijos gali šiek tiek skirtis nuo parodytu, arba pasikeisti. / Šī produkta specifikācijas var mazliet atšķirties no šeit parādītajām, vai mainīties. / Die Eigenschaften des Produkts können von den Abbildungen abweichen oder einer Änderung unterliegen.

SCHEMAT | DIAGRAM | CXEMA | SCHEMA | SHÉMA | SCHEMA | SCHEMA



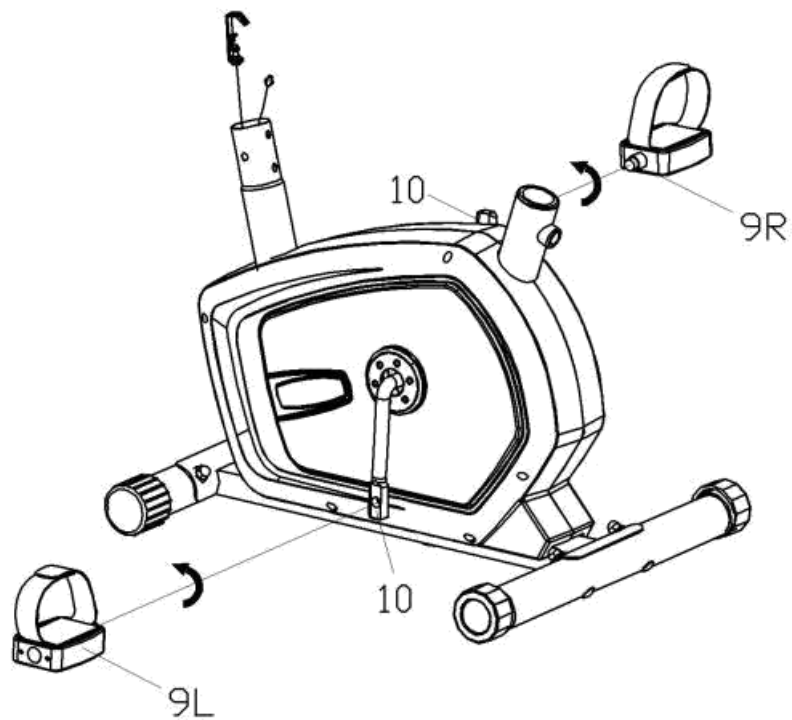
1

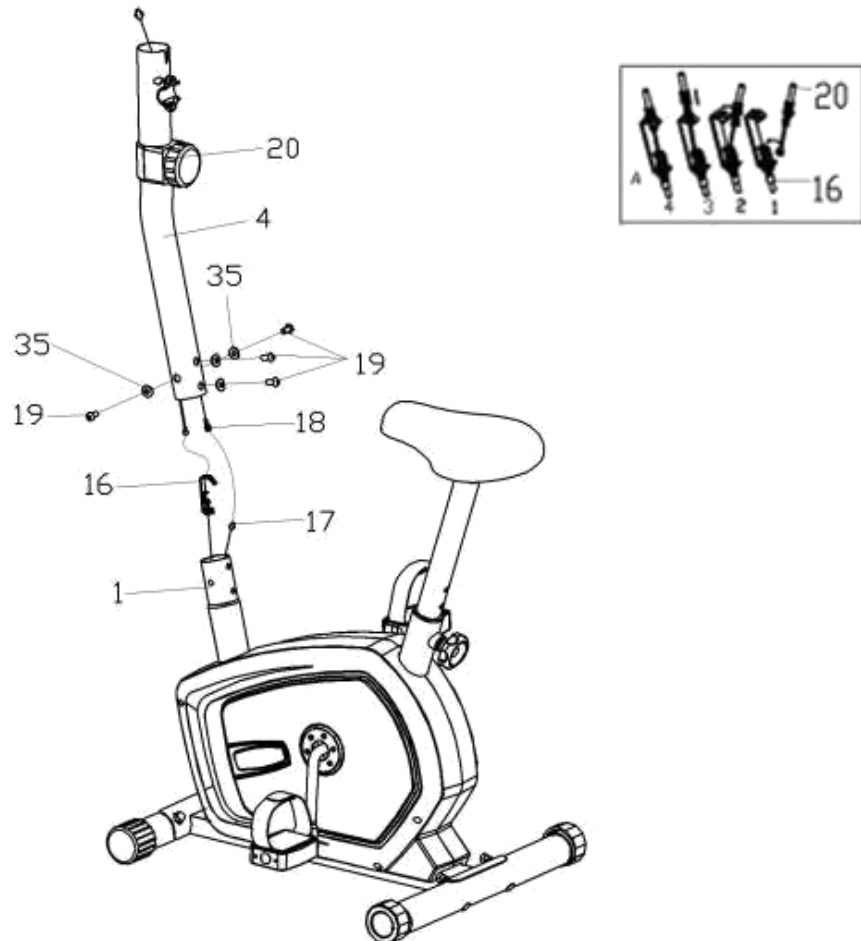
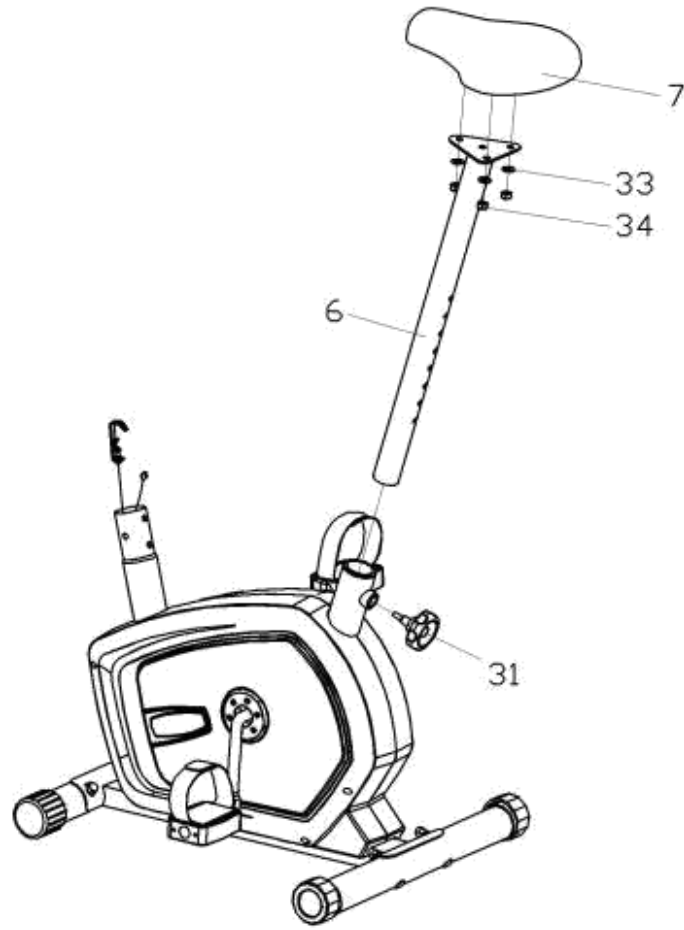
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



2

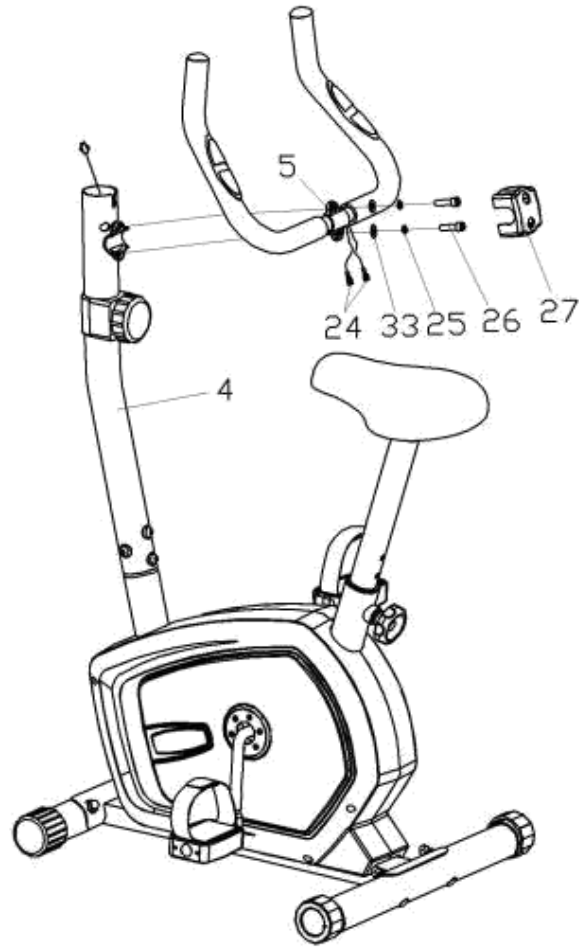
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT





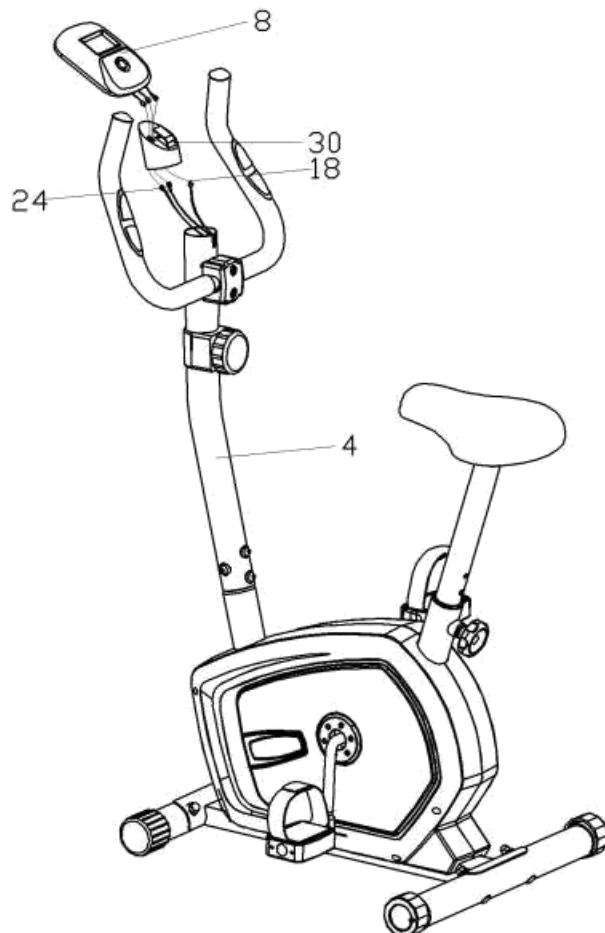
5

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

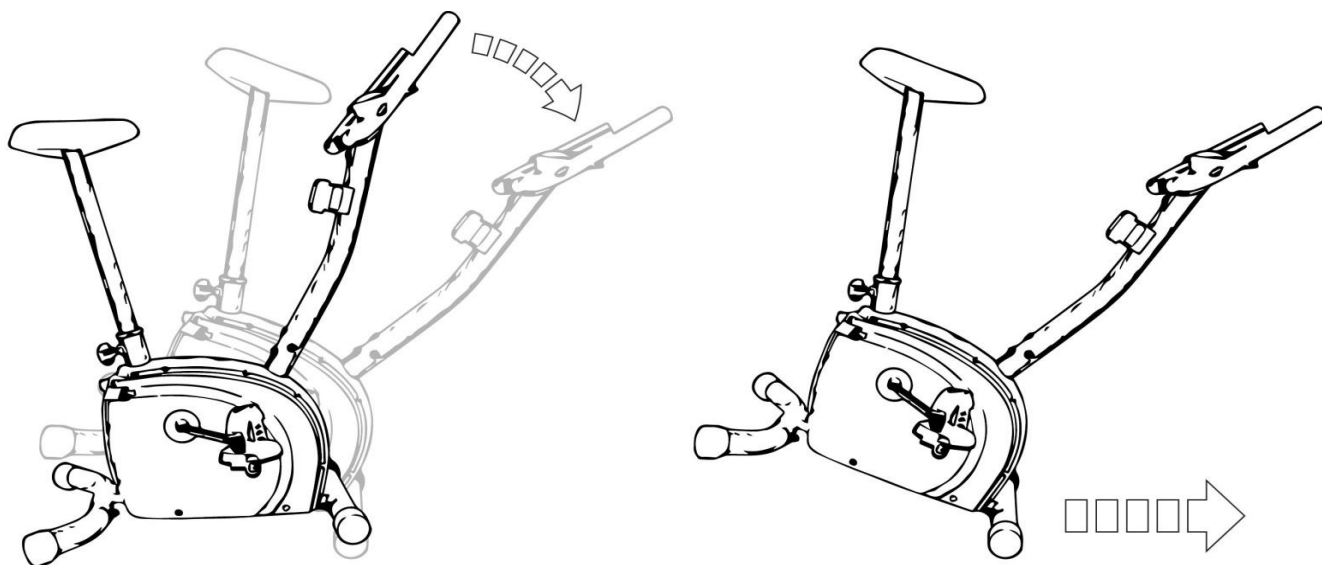


6

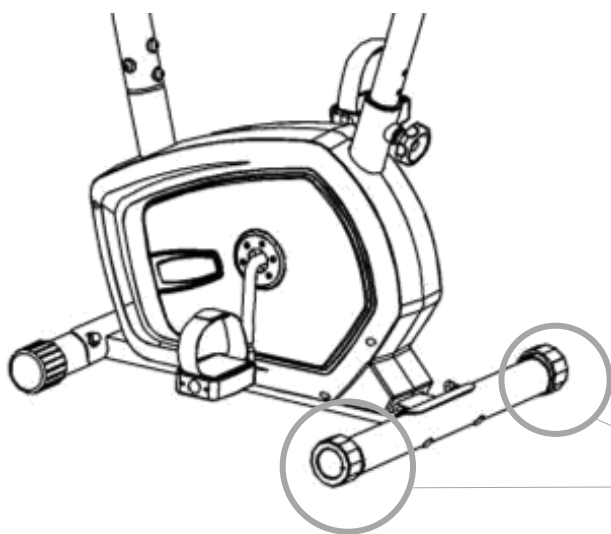
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



PRZENOSZENIE URZĄDZENIA | MOVING THE DEVICE | ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА |
 PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ | PRENÁŠANIE ZARIADENIA | ĮRENGINIO PERKĖLIMAS Į KITĄ VIETĄ | IERĪCES PĀRVIETOŠANA |
 TRANSPORT



POZIOMOWANIE URZĄDZENIA | LEVELLING | ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА | KALIBRACE ZAŘÍZENÍ |
 VODOROVNÁ POLOHA ZARIADENIA | PRIETAISO HORIZONTALUMO NUSTATYMAS | IERĪCES HORIZONTĀLA NOVĪETOŠANA |
 NIVELLIERUNG DES GERÄTES



- (PL) Zaślepki tylnego stabilizatora
- (EN) Rear Stabilizer End Cap
- (RU) Заглушки заднего стабилизатора
- (CZ) Záslepky zadního stabilizátoru
- (SK) Záslepky zadného stabilizátora
- (LT) Užpakalinio stabilizatoriaus aklės
- (LV) Pakalējā stabilizatora tapas
- (DE) Endkappen am hinteren Stabilisator



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

SPOKEY

Spokey sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice
tel: +48 32 317 20 00,
www.spokey.pl / www.spokey.eu
e-mail: biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

DISTRIBUTOR:

Spokey s.r.o., Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek
Česká republika, www.spokey.cz
Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín,
Slovensko, www.spokey.eu