LIVE WITH PASS!ON

SPIN

838409

(PL)	ROWER SPINNINGOWY	/ 2
(EN)	SPINNING BIKE	/ 6
(RU)	СПИН-БАЙК	/ 10
(CZ)	SPINNINGOVÉ KOLO	/ 14
(SK)	SPINNINGOVÝ BICYKEL	/ 17
(LT)	SPININGO DVIRATIS	/ 21
(LV)	SPINBAIK VELOTRENAŽIERIS	/ 25
(DE)	SPINNING BIKE	/ 28
SCHEMAT / DIAGRAM / СХЕМА / SCHÉMA / SCHEMA / SHĒMA		/ 34

FIT Line

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

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższa 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 przekaż wszystkim użytkownikom niniejsza instrukcję i poinformuj 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 150 kg.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
- Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
- Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
- Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

Ostrzeżenie: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

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

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 54 kg, Koło zamachowe – 20 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 117 x 56 x 114 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 150 kg
Urządzenie służy do treningu całego ciala

ZESTAWIENIE CZĘŚCI - SCHEMAT – STR. 34

Nr	Opis	Ilość
1	Rama główna	1
2	Stabilizator przedni	1
3	Stabilizator tylny	1
4	Siodełko	1
5	Kolumna siodełka	1
6	Kolumna kierownicy	1
7	Kierownica	1
8	Pedał (lewy)	1
9	Pedał (prawy)	1
10	Uchwyt butelki	1
11	Podkładka pokrętła Φ40×Φ11×t4.0	2
12	Pokrętło L ze stopu cynkowego	4
13	Wkręt Allen C.K.S. gwintowany do połowy M10×60×20	4
14	Podkładka sprężysta Φ10	8
15	Podkładka wygięta Φ10.5×R100×t2.0	4
16	Wkręt Phillips z pełnym gwintem M4×16	2
17	Nakrętka sześciokątna M10	4

Nr	Opis	Ilość
26	Wkręt Allen C.K.S z pełnym gwintem M6×15	2
27	Nakrętka sześciokątna kołnierzowa M14×P1.5	2
28	Osłona korby	2
29	Nakrętka sześciokątna kołnierzowa 5/16-18UNC-1"	2
30	Korba (lewa)	1
31	Korba (prawa)	1
32	Osłona korby Φ42×27	1
33	Nakrętka sześciokątna M20×P1.5	1
34	Głęboko-rowkowe łożysko kulkowe 6004-2RS	2
35	Zespół dystansowy korby	1
36	Regulacja podłokietnika o regulowanej średnicy F40×40/F30×30	2
37	Prostokątna zaślepka rury 30×30×t1.5	1
38	Nakrętka zabezpieczająca szybkomocująca	2
39	Sprężyna blokująca	1
40	Blok dystansowy kolumny pionowej Φ27×26	1
41	Blok dystansowy rury Φ27×17.5	1
42	Wkręt samogwintujący Phillips ST4×16	13

Nr	Opis	Ilość
51	Podpórka stóp	1
52	Komplet koła Φ450/20kg	1
53	Regulacja siodełka (górna)	1
54	Wykładzina poduszki siodełka PT40×80/PT30×70	1
55	Osłona zewnętrzna	1
56	Osłona zewnętrzna	1
57	Pasek silnika PK5-13	1
58	Zespół osi korby Φ20×152	1
59	Pasek silnika Φ210×23	1
60	Wkręt Allen z pełnym gwintem M10×20	4
61	Regulacja hamulca 28×28×20	1
62	Rura ogranicznika koła zamachowego	2
63	Element stały konsoli	1
64	Konsola	1
65	Wkręt Phillips z pełnym gwintem M5×10	6
66	Przewód czujnika konsoli	1
67	Przewód pulsu konsoli	2

18	Sprężyna hamulca	1	43	Nakrętka sześciokątna M6	4	68	Przewód czujnika magnesu	1
19	Sześciokątna nakrętka zabezpieczająca M5	2	44	Wkręt z łbem sześciokątnym z pełnym gwintem M6×65	2	69	Przewód połączeniowy uchwytu impulsu	2
20	Klocek hamulcowy	1	45	Wkręt z pełnym gwintem M6×10	3	70	Zespół uchwytu pulsu	2
21	Wkręt Phillips z pełnym gwintem M5×30	2	46	Pokrętło hamulca	1	71	Linka Φ12	2
22	Zaślepka rury	4	47	Pręt okrągły hamulca Φ10×295	1	72	Wkręt samogwintujący Phillips C.K.S. ST4×25	2
23	Podkładka stopy	4	48	Nakrętka sześciokątna M8	1	73	Element stały czujnika	1
24	Wkręt drążony Allen C.K.S	2	49	Sześciokątne nakrętki kołpakowe M8	1	74	Blok indukcyjny magnesu	1
25	Wkręt drążony Allen C.K.S Φ8×33×M6×15	2	50	Nakrętka klocka hamulcowego	1	75	Wkręt samogwintujący Phillips ST4×12	1

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 36)

KROK 1 Zamocuj stabilizator przedni (2) do ramy głównej (1) używając podkładki wygiętej (15), podkładki sprężystej (14) i wkrętu z łbem gniazdowym Allen gwintowanego do połowy (13).
KROK 2 Zamocuj tylny stabilizator (3) do ramy głównej (1) używając podkładki wygiętej (15), podkładki sprężystej (14) i wkrętu C.K.S. gwintowanego do połowy (13).
KROK 3 Zamocuj siodełko (4) do kolumny siodełka (5) używając podkładki pokrętła (11) i pokrętła L ze stopu cynkowego (12).
KROK 4 Poluzuj cynkowe pokrętło L kierownicy (12). Wstaw kolumnę siodełka (5) do ramy głównej (1). Następnie zablokuj cynkowe pokrętło L kierownicy (12).
KROK 5
1) Przymocuj element stały konsoli (63) do kierownicy (7) i zabezpiecz wkrętem Phillips z pełnym gwintem.
2) Przeprowadź przewód czujnika konsoli (66) i przewód uchwytu pulsu (67) przez środkowy otwór elementu stałego konsoli (63). I zainstaluj konsolę (64) na elemencie stałym (63), zabezpieczając wkrętem Phillips z pełnym gwintem (65)
3) Podłącz przewód pulsu do konsoli (67) i przewód uchwytu pulsu (69).
KROK 6
1) Zamocuj kierownicę (7) do kolumny kierownicy (6) używając podkładki pokrętła (11) i pokrętła L ze stopu cynkowego (12).
2) Podłącz przewód czujnika konsoli (66) i przewód czujnika magnesu (68).
KROK 7 Zamocuj lewy pedał (8) i prawy pedał (9) do ramy głównej (1), następnie dokręć je mocno.
KROK 8 Zamocuj uchwyt butelki (10) do ramy głównej (1) wkrętem Philips z łbem stożkowym z pełnym gwintem (16).

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 ramie głównej

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu

Przenoszenie urządzenia (obrazek, str. 40)

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

Regulacja wysokości siodełka (Rysunek – str. 40)

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.

Regulacja położenia kierownicy

Położenie kierownicy można regulować poprzez odkręcenie pokrętła przeciwnie do ruchu wskazówek zegara i ustawienie jej w odpowiedniej pozycji. Następnie proszę pamiętać o dokręceniu pokrętła w celu zabezpieczenia ustawionej pozycji.

Poziomowanie urządzenia

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Proszę wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł tylnego stabilizatora

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

Funkcje przycisków

SET - Ustawienie wartości TIME - czasu, DISTANCE - odległości, CALORIES - kalorii, PULSE - pulsu

MODE/RESET - potwierdzenie wyboru / Wciśnij i przytrzymaj przez 2 sek – komputer się zrestartuje i powróci do trybu użytkownika.

Funkcje wyświetlacza

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

DYSTANS - Pokonany dystans. Zakres 0.0 ~ 99.5
KALORIE - Ilość spalonych kalorii. Zakres 0 ~ 9999
PULS - Wyświetlanie pulsu podczas wykonywania treningu. Sygnał dźwiękowy w momencie uzyskania ustawionego pulsu docelowego

Włączanie (rys. 1, str. 41)

1. Włóż do konsoli 1 baterię CR2032 3V, ekran wyświetli obraz pokazany na Rysunku A oraz rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Następnie konsola wyświetli menu główne jak na Rysunku B.
2. Naciśnij przycisk MODE aby przejść do ustawień TIME/DISTANCE/ CALORIES/PULSE – czasu/odległości/kalorii/pulsu. Będąc w danym trybie wartość TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE zaczyna migać, naciśnij przycisk SET aby ustawić wartość oraz przycisk MODE dla jej potwierdzenia.

3. Po naciśnięciu dowolnego przycisku wartość TIME - czasu, DISTANCE - odległości, CALORIES - kalorii zacznie być odliczana narastająco (w górę), jak na Rysunku C. Gdy którakolwiek funkcja zostanie ustawiona na wartość docelową (TIME – czas lub DISTANCE – odległość lub CALORIES - kalorie), po rozpoczęciu treningu funkcja będzie odliczać malejąco (w dół) od ustawionej wartości do zera. Gdy wartość docelowa osiągnie wartość zero, przez 8 sekund nastąpi sygnał dźwiękowy. W przypadku kontynuowania treningu funkcja będzie obliczana bezpośrednio od zera w górę. Naciskając przycisk MODE przechodzisz do następnej funkcji.

4. W trybie skanowania - SCAN pokazanym na Rysunku C, TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / (RPM/SPEED) – czas / odległość / kalorie / puls / (prędkość obrotowa/prędkość) będą będą wyświetlane na przemian co 6 sekund.
5. Naciśnij przycisk "MODE" w celu wyświetlania pojedynczej funkcji, z wyjątkiem funkcji RPM & SPEED – prędkość obrotowa i prędkość.
Funkcja RPM & SPEED – prędkość obrotowa i prędkość będzie się automatycznie wyświetlać..

Wybudzenie z trybu oszczędzania energii

1. W momencie zaprzestania treningu na 4 min. konsola przełączy się w tryb oszczędzania zasilania. Wszystkie wartości treningu będą zapisane az do jego wznowienia.
2. Jeżeli konsola nie działa prawidłowo wyciągnij i włóż baterie

ZASILANIE

Baterie: 1 x CR 2032

INSTRUKCJA INSTALOWANIA BATERII

1. Zainstaluj nową baterię CR2032, przechylając lekko baterię na bok i wsuwając (biegun dodatni (+) po stronie górnej, a biegun ujemny (-) po stronie dolnej)
2. Aby wymienić baterię, delikatnie przytrzymaj zatrzask z boku, a bateria wyskoczy.
3. Załóż ponownie pokrywę baterii

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 usuw ania zabrudzeń i kurzu. Usuwaj ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić siodełko. Licznik należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
- Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone, w szczególności górny przewód z licznikiem. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy przewód zasilacza lub wtyczka nie jest uszkodzony.
- W przypadku braku regulacji oporu, proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze połączony z dolnym przewodem.

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

UŻYTKOWANIE

Pozycja

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

Rzeźbienie mięśni

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu. Należy trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

Utrata wagi

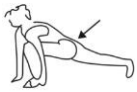
Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.
Obliczanie wydajności treningu jest oparte na szybkości rotacji i momencie obrotowym.

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.

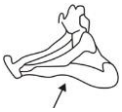
Faza rozgrzewki

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 nadwyrężać 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.

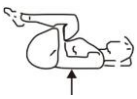
Rozciąganie mięśni ud
Połóż prawą dłoń na ścianie. Lewą ręką chwyć lewą stop
Następnie prawą ręką chwyć prawą stopę.



Rozciąganie mięśni ud i kolan
Usiądź na podłodze. Wyciągnij nogi przed siebie.
Następnie zrób skłon starając się dotknąć dłońmi stóp.

Rozciąganie górnych partii ciała
Stań na podłodze w lekkim rozkroku, umieść obie ręce na
głową (tak jak na rys.), a następnie rozciągnij mięśnie ramion

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



Rozciąganie mięśni nóg
Połóż się na ziemi. Ugnij nogi w kolanach i przyciągnij je d 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 tępo.

Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięsni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyrężać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

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

GWARANCJA

Informacje dotyczące gwarancji – str. 43

Dotyczy licznika

Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania 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

- Pr 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 by 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 150 kg.
- Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
- The equipment was counted among class H and C and is intended for home use exclusively. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
- While assembling the device, strictly follow the enclosed instruction and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
- It is advised against leaving control devices, which could restrict movement, in such a position that any of the elements sticks out.

Warning: prior to starting a training on this device, read the instruction manual carefully.we do not hold responsibility for injuries or damages to objects caused by an inappropriate use of this product. Body injuries may happen due to an inappropriate or too intensive training.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 54 kg, Flywheel – 20 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 117 x 56 x 114 cm

Maximum weight of the user – 150 kg

The equipment is designed for full body exercise

LIST OF PARTS - SCHEMA – P. 34

No	Description	Qty
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Saddle	1
5	Saddle post	1
6	Handlebar adjustment	1
7	Handlebar	1
8	Pedal(L)	1
9	Pedal(R)	1
10	Bottle holder	1
11	Rotary knob washer	2
12	L Zinc alloy handle	4
13	Allen C.K.S half thread screw	4
14	Spring washer	8
15	Curved washer	4
16	Philip full thread screw	2
17	Hex nut	4
18	Brake spring	1
19	Hex locking nut	2
20	Brake block	1
21	Philip full thread screw	2

No	Description	Qty
26	Allen C.K.S full thread screw	2
27	Hex flange nut	2
28	Crank cover	2
29	Hex flange nut	2
30	Crank (L)	1
31	Crank (R)	1
32	Crank cover	1
33	Hex nut	1
34	Deep groove ball bearing	2
35	Crank clearance set	1
36	Armrest adjustment variable diameter	2
37	Square pipe plug	1
38	Fast pin lock nut	2
39	Locking spring	1
40	The riser spacing block	1
41	The tube spacing block	1
42	Philip self-tapping screw	13
43	Hex nut	4
44	Hex cylinder bolt head full thread screw	2
45	All full thread screw	3
46	Brake knob	1

No	Description	Qty
51	Foot pad	1
52	Wheel set	1
53	Saddle adjustment (upper)	1
54	Seat cushion liner	1
55	Outer cover	1
56	Outer cover	1
57	Motor belt	1
58	Crank axis set	1
59	Motor belt	1
60	Allen full thread screw	4
61	Brake adjustment	1
62	Flywheel limit tube	2
63	Monitor fixed piece	1
64	Monitor	1
65	Philip C.K.S full thread screw	6
66	Monitor sensor wire	1
67	Monitor pulse wire	2
68	Magnet sensor wire	1
69	Handle pulse connection wire	2
70	Handle pulse set	2
71	Wire cord	2

22	Pipe plug	4	47	Brake round bar	1	72	Philip C.K.S self-tapping screw	2
23	Feet pad	4	48	Hex nut	1	73	Sensor fixed piece	1
24	Allen C.K.S hollow screw	2	49	Hexagon Cap Nuts	1	74	Magnet induction block	1
25	Allen C.K.S hollow screw	2	50	The brake block nut	1	75	Philip self-tapping screw	1

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

Step 1 Attach the front stabilizer (2) to the main frame (1) with curved washer (15), spring washer (14) and Allen socket half thread screw (13).
Step 2 Attach the rear stabilizer (3) to the main frame (1) with curved washer (15), spring washer (14) and Allen C.K.S half thread screw (13).
Step 3 Attach saddle(4) to the saddle post(5) with rotary knob washer(11) and L zinc alloy handle(12).
Step 4 Loosen L zinc alloy handlebar (12). Insert handlebar adjustment(6) into main frame(1). Then lock L zinc alloy handlebar (12).
Step 5
1) Install the monitor fixed piece (63) in handle set (7) and lock with Philip full thread screw.
2) Make the monitor sensor wire (66) and handle pulse wire (67) go through the middle hole of the monitor fixed piece (63). And install the monitor (64) on the fixed piece (63) locking with Philip full thread screw (65)
3) Connect monitor pulse wire (67) and handle pulse wire (69).
Step 6
1) Attach handlebar (7) to the handlebar adjustment (6) with rotary knob washer (11) and
L zinc alloy handle (12)
2) Connect monitor sensor wire(66) and magnet sensor wire (68)
Step 7 Attach left pedal(8) and right pedal(9) to the main frame(1), then lock them tightly.
Step 8 Attach bottle post(10) to the main frame(1) with Philips pan head full thread screw(16).

Moving the device

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

Resistance adjustment

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 main frame.

In order to achieve a satisfying effect, resistance level should be set during a training The load system is independent of speed.

Height adjustment of the bike saddle (drawing – p.40)

Bike saddle height can be adjusted by removing the handwheel and setting the saddle shank at the correct height.
The saddle height may be adjusted over the entire length of the shaft.

- To adjust the saddle height, loosen the bolt clamping the seat shank in a bike frame.
- Then select the appropriate seat height for a user by moving the saddle shank up or down.
- After selecting a given height, tighten the handwheel so that it is not possible to change the position of the saddle shank.

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

Handlebar position adjustment

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

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

Levelling

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

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

HOW TO OPERATE THE BIKE METER

BUTON FUNCTIONS

MODE/ RESET - To confirm all settings. / Press this button and hold for 2 seconds to reset all function figures.

SET - To set up the value of TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE. You can hold the button to increase the value fast. (The computer has to be in stop condition.)

DISPLAY FUNCTIONS

SCAN - Displays all function TIME>DISTANCE>CALORIES> PULSE>RPM/SPEED in sequence.
RPM - Displays the pedaling Rotation Per Minute. The RPM and SPEED will switch to another display in every 6 seconds after exercise starts.
SPEED - Displays the user's exercise speed.
TIME 1.You can press "SET" button to set target time between 0:00 to 99:00 for count down function.
2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.
DISTANCE 1.Your can press "SET" button to set target distance between 0.0 to 99.50 for count down function.
2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function. CALORIES: 1.You can press "SET" button to set target calories between 0 to 9990 for count down
function.
2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.
PULSE - Displays the user's pulse. User may set the target pulse. When pulse value reaches to the target, the computer will alarm with "Bi" sound

Switching on (picture 1, p. 41)

1. Installs 1 piece of CR2032 3V battery, then the screen will display as following "Drawing A" and have
"Bi" sound at the same time.
After that, it goes to the next step to the main menu as "Drawing B".
2. Get access to the set-up mode of TIME/DISTANCE/CALORIES/ PULSE. When you are in each set- up mode, for example in the time set-up mode, time value is blinking, you can press "SET" button to adjust the value and press "MODE" for confirmation. The set-up of DISTANCE, CALORIES, PULSE is the same as TIME.
3. With any signal been transmitted into the monitor, the value of TIME, DISTANCE, CALORIES start to count up as Drawing C. When there is any function has been preset the target (TIME or DISTANCE or CALORIES), the function will be counting down from the preset to zero while the training starts. Once the target is achieved to zero, the monitor start to beep for 8 seconds, and the function will be counting up from zero

directly if the training is going. Press "MODE" button for confirmation and skip to next set-up.
4. In SCAN mode shown as "Drawing C". TIME/DISTANCE/CALORIES/ PULSE/ (RPM/SPEED)
will skip to display in every 6 seconds. The order is as follows.
5. You can also press "MODE" button to select single function display except RPM & SPEED function.
The RPM & SPEED function will switch display.

Waking up from the energy saving mode

1. Stop training for 4 minutes, the computer will enter to Sleep mode.
You may press any button to have the computer restart working, the original value will retain. (If re-install batteries, the original value will remove.)
2. If the computer displays abnormally, please re-install battery and try again.

POWER SUPPLY

Battery Spec: 3V CR2032 (1PC).

BATTERY INSTALLATION INSTRUCTION:

1. Install a new CR2032 battery by tilti ng the battery slightly to its side and slide it in. (positive(+) at upper side and negati ve(-) at down side)
2. For the battery clnauge, please gently holding the clip oo the side and the battery will pup up.
3. Put the battery cover back

MAINTENANCE

- Prior to each use of the bicycle, make sure that all the bolts, nuts and knobs are tightly fitting.
- Aggressive cleaning products must not be used to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Clean sweat traces since acidic pH may damage the upholstery.
- The device should be kept in a dry place in order to protect it against dampness and corrosion.
- Should the computer work incorrectly, make sure that all the cables are connected appropriately, especially the upper cable with the computer. If the computer still does not work, make sure that batteries have been put in appropriately and that they are not worn-out. If the readout on the display screen is not legible or some elements are invisible, replace batteries immediately.
- In case of no resistance adjustment, make sure that the upper sensor cable is well connected with the lower cable.

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

USAGE

Your body position

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

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

Shaping your muscles

To shape your muscles during exercises, you should increase the resistance substantially. This will bring about the increased muscle tension and it may mean that you will not be able to train for as long as you want. If you would also like to exercise your fitness, you should change your training programme. You should exercise practising the following stages: warm-up stage, proper training stage and relaxation stage. However, at the end of your training, you should increase the resistance, so that you can enhance the workout of your leg muscles. You should also reduce your speed, so that the pulse remains at the indicated level.

Weight loss

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

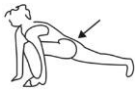
Intensive training, which helps you to lose your weight, should be carried out more frequently, for at least approx.: 45-50 minutes

TRAINING MANUAL

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

Warm-up stage

This step guarantees a proper flow of blood through the body systems, as well as it ensures the correct work of your muscles. Warming up reduces the risk of contraction and muscle damage. It is recommended to do a few stretching exercises as set out in the figures set out below. Each position should be maintained for about 10-15 seconds. Do not strain or pull muscles during your exercises. If you happen to experience any pain, you should stop immediately.
Repeat every exercise several times.



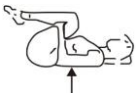
Stretching the muscles of your thighs and buttock
Do the exercise as shown in the figure.

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

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

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

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



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

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

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

RU

РУКОВОДСТВО ПО ПРИМЕНЕНИЮ

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 эфективное 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 сконтактируйтесь 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 предназначению. 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 долен 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 150 кг.
- Во время подьема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Во время подьема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
- Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
- В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
- Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю.

Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство. Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта.ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 54 кг, Маховое колесо – 20 кг
Размер после сборки – 117 x 56 x 114 см
Максимальный вес тренирующегося - 150 кг
Тренажер для тренировки всего тела

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 34

№	описание	кол-во
1	Основная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Седло	1
5	Стойка седла	1
6	Рулевая колонка	1
7	Руль	1
8	Педаль (левая)	1
9	Педаль (правая)	1
10	Держатель для бутылок	1
11	Шайба ручки Ф40×Ф11×t4.0	2
12	L-образная ручка из цинкового сплава	4
13	Винт Allen C.K.S. с половинной резьбой M10×60×20	4
14	Пружинная шайба Ф10	8
15	Изогнутая шайба Ф10.5×R100×t2.0	4

№	описание	кол-во
26	Винт Allen C.K.S. с полной резьбой M6×15	2
27	Шестигранная гайка с фланцем	2
28	Кожух кривошипа	2
29	Шестигранная гайка с фланцем 5/16-18UNC-1"	2
30	Шатун (левый)	1
31	Шатун (правый)	1
32	Накладка шатуна Ф42×27	1
33	Шестигранная гайка M20×P1.5	1
34	Шариковый подшипник с глубоким желобом 6004-2RS	2
35	Распорный модуль шатуна	1
36	Регулировка подлокотника с регулируемым диаметром F40×40/F30×30	2
37	Прямоугольная заглушка трубы 30×30×t1.5	1
38	Самоконтрящаяся быстрофиксирующая гайка	2
39	Блокировочная пружина	1
40	Промежуточный блок вертикальной стойки Ф27×26	1

№	описание	кол-во
51	Опора стоп	1
52	Колесо в комплекте Ф450/20кг	1
53	Регулировка седла (верхняя)	1
54	Наполнитель подушки седла PT40×80/PT30×70	1
55	Наружная накладка	1
56	Наружная накладка	1
57	Ремень двигателя PK5-13	1
58	Ось шатуна в сборе Ф20×152	1
59	Ремень двигателя Ф210×23	1
60	Винт Allen с полной резьбой M10×20	4
61	Регулировка тормоза 28×28×20	1
62	Труба ограничителя маховика	2
63	Несъемный элемент консоли	1
64	Консоль	1
65	Винт Phillips с полной резьбой M5×10	6

16	Винт Phillips с полной резьбой M4×16	2	41	Промежуточный блок трубы Ф27×17.5	1	66	Кабель датчика консоли	1
17	Шестигранная гайка M10	4	42	Самонарезающий винт Phillips ST4×16	13	67	Кабель пульса консоли	2
18	Пружина тормоза	1	43	Шестигранная гайка M6	4	68	Кабель датчика магнита	1
19	Шестигранная самоконтрящаяся гайка M5	2	44	Винт с шестигранной головкой с полной резьбой M6×65	2	69	Соединительный кабель рукоятки пульса	2
20	Тормозная колодка	1	45	Винт с полной резьбой M6×10	3	70	Рукоятка пульса в сборе	2
21	Винт Phillips с полной резьбой M5×30	2	46	Ручка тормоза	1	71	Трос Ф12	2
22	Заглушка трубы	4	47	Круглый прут тормоза Ф10×295	1	72	Самонарезающий винт Phillips C.K.S. ST4×25	2
23	Подкладка стопы	4	48	Шестигранная гайка M8	1	73	Несъемный элемент датчика	1
24	Полый винт Allen C.K.S	2	49	Шестигранные гайки колпаков M8	1	74	Индуктивный блок магнита	1
25	Полый винт Allen C.K.S Ф8×33×M6×15	2	50	Гайка тормозной колодки	1	75	Самонарезающий винт Phillips ST4×12	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (РИСУНКИ – СТР. 36)

Шаг 1 Прикрепите передний стабилизатор (2) к основной раме (1) с помощью изогнутой шайбы (15), пружинной шайбы (14) и винта Allen с головкой с углублением под ключ с половинной резьбой (13).

Шаг 2 Прикрепите задний стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью изогнутой шайбы (15), пружинной шайбы (14) и винта C.K.S. с половинной резьбой (13).

Шаг 3 Прикрепите седло (4) к стойке седла (5) с помощью шайбы ручки (11) и L-образной ручки из цинкового сплава (12).

Шаг 4 Ослабьте L-образную цинковую ручку (12). Вставьте стойку седла (5) в основную раму (1). Затем заблокируйте L-образную цинковую ручку (12).

Шаг 5

1) Прикрепите несъемный элемент консоли (63) к рулю (7) и зафиксируйте винтом Phillips с полной резьбой.

2) Протяните кабель датчика консоли (66) и кабель рукоятки пульса (67) через центральное отверстие несъемного элемента консоли (63). Установите консоль (64) на несъемный элемент (63), зафиксировав винтом Phillips с полной резьбой (65).

3) Подключите кабель пульса к консоли (67) и кабель рукоятки пульса (69).

Шаг 6

1) Прикрепите руль (7) к рулевой колонке (6) с помощью шайбы ручки (11) и L-образной ручки из цинкового сплава (12).

2) Подключите кабель датчика консоли (66) и кабель датчика магнита (68).

Шаг 7 Прикрепите левую педаль (8) и правую педаль (9) к основной раме (1), а затем сильно их прикрутите.

Шаг 8 Прикрепите держатель для бутылок (10) к основной раме (1) с помощью винта Phillips с конической головкой с полной резьбой (16).

ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА

Осторожно приподнимите тренажер на транспортные ролики и **(рисунок – с.** 40**)**, 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.

Для достижения удовлетворительного результата силу необходимо определять во время тренировки.

Регулировка высоты седла (рисунок – с.40)

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

Высоту седла можно регулировать по всей длине стержня

- Для регулировки высоты седла следует ослабить винт, укрепляющий стержень седла в раме.
- Далее, передвигая стойку седла вверх или вниз можно выбрать нужную высоту, в зависимости от роста пользователя.
- После выбора соответствующей высоты, следует закрутить рукоятку таким образом, чтобы нельзя было изменить положение стержня седла.

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

Регулировка положения руля

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

Горизонтальное размещение устройства

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства.

Выровняйте устройство с помощью ручек заднего стабилизатора.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

ФУНКЦИИ КНОПОК

MODE/ RESET - Подтверждение выбора.
Нажмите и придержите в течение 2 секунд – компьютер перезагрузится и вернется в режим пользователя

SET - Настройка показателей TIME – времени, DISTANCE – дистанции, CALORIES – калорий, PULSE – пульса

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

СКАНИРОВАНИЕ - Сканирование и отображение всех функций: время–дистанция–калории–пульс–RPM/скорость
RPM - Количество оборотов в минуту
СКОРОСТЬ - Скорость выполнения тренировки в данный момент
ВРЕМЯ - Продолжительность тренировки Диапазон 0:00 ~ 99:00

ДИСТАНЦИЯ - Пройденная дистанция Диапазон 0.0 ~ 99.5
КАЛОРИИ - Количество сожженных калорий Диапазон 0 ~ 9999
ПУЛЬС - Отображение пульса во время выполнения тренировки Звуковой сигнал в момент достижения заданного целевого пульса

ВКЛЮЧЕНИЕ (рисунок 1 – с. 41)

1. Вставьте 2 батарейки 1,5 в в консоль, компьютер включится и отобразит все сегменты на жк-дисплее со звуковым сигналом.
2. Затем настройте показатели для следующих функций: time(время)/distance(дистанция)/calories(калории)/pulse(пульс), подтверждая выбранный показатель кнопкой «mode»
3. Настройка показателя для вышеуказанной функции запустит отсчет данного показателя по убывающей до «0».в момент достижения показателя «0» в течение 8 секунд будет раздаваться звуковой сигнал. После достижения показателя «0» нажмите кнопку «mode», чтобы продолжить тренировку – показатель будет отсчитываться от «0» по возрастающей.
4. Функция «scan» отображает показатели rpm/ speed/ time/ distance/ calories/ pulse попеременно каждые 6 секунд.
5. Нажмите кнопку «mode», чтобы выбрать конкретную функцию, не считая rpm & speed. Rpm и speed будут отображаться

ВЫВОД ИЗ РЕЖИМА ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

1. При прекращении тренировки на 4 секунды консоль переключится в режим энергосбережения. Все показатели тренировки будут сохранены до ее возобновления.
2. Если консоль не работает надлежащим образом, выньте и снова вставьте батарейку.

БЛОК ПИТАНИЯ

Система предназначена для работы с батарейками 3V CR2032 (1 шт.).

ИНСТРУКЦИЯ УСТАНОВКИ БАТАРЕЙКИ

1. Потянув вверх, отщелкните крышку батарейного отсека
2. нимите крышку
3. Установите новую батарейку CR2032, слегка наклоняя батарейку набок и задвигая (положительный полюс (+) сверху, а отрицательный полюс (-) снизу).
4. Чтобы поменять батарейку, осторожно придержите защелку сбоку, и батарейка выскочит.
5. Вставьте обратно крышку батарейного отсека.

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. Использованные батарейки, питатели и аккумуляторы следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды. Рекомендуется периодически проверять электрические провода и штепсельные вилки. В случае повреждения, тренажор нельзя использовать. Никогда не пробуйте собственноручно ремонтировать беговую дорожку. Ремонтом и починкой должен заняться квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель

УХОД

Положение

Сядьте в седло, ступни проденьте в педали таким образом, чтобы они были заблокированы между основанием педали и страховочным ремнем, ладони обоприте на руль. Во время упражнений следует выпрямить спину (рисунок снизу). Упражнения на велотренажере заменяют езду обычным велосипедом.

Формирование мышц

Чтобы сформировать мышцы во время титенировки следует значительно усилить сопротивление. Это приведет к усилению напряжению мышц и Вы не будете тренироваться так долго, сколько захотите. Если хотите укрепить выносливость своего организма, следует изменить программу тренировки. Тренировку следует начать обычной разминкой, во время тренировки делать перерывы для отдыха, а в конце тренировки следует усилить сопротивление таким образом, чтобы укрепить мышцы ног. Стоит ограничивать скорость для того, чтобы пульс удерживался на одном установленном уровне.

Потеря веса

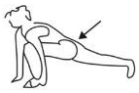
Важным фактором в данном случае является усилие, которое следует вложить во время выполнения упражнения. Чем дольше Вы тренируетесь и чем больше уровень усилия во время занятий, тем больше калорий Вы сжигаете. Успех состоит в том, что эффективность будет такая же, как и при тренировке для укрепления выносливости.

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

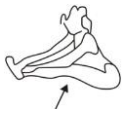
Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОРЯДКА приносит хорошие результаты для здоровья: улучшает физическую выносливость, формирует мышцы, а также при соблюдении правильного уровня калорийности питания, приводит к потере веса.

Разминка

Этап разминки гарантирует правильное кровообращение во всем теле и обеспечивает хорошую работу мышц. Разминка редуцирует судорожное состояние и повреждение мышц. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений для разминки, согласно представленным ниже рисункам. Каждую позицию следует удержать на 10-15 секнд, нельзя переутомлять мышцы во время тренировки. Если Вы почувствуете боль, прервите тренировку. Сделайте упражненя несколько раз.



Растягиваение мышц бедра и ягодиц
Выполните упражнение согласно рисунку.

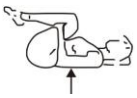


Растягиваение мышц бедра и коленей
Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы.

Растягиваение икроножных мышц
Станьте около стены. Обопритесь ладошками о стену. Попеременно отводите ноги назад и расстяните мышцы ног.

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

Растягивание мышц верхней партии 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 остудить мышцы. Отдых – это повторная разминка, которую следует продолжать 5 минут. Стоит повторить растягивающие упражнения, не забывая о том, чтобы не утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю.

Чтобы остановить тренировочное устройство, необходимо перестать нажимать на педали. Велосипед не имеет системы 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. Согласне Директиве WEE 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 zařízení 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 konsultuj 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.
- Všímej 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 koši, 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 150 kg.
- Zařízení se řadí do třídy H a C podle normy EN 957 a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení. Zařízení není určeno pro rehabilitační účely.
- Dodržovat zvláštní ostražitost během přenášení a zvedání zařízení. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby.
- Během zvedání anebo přenášení zařízení dodržovat správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
- Při montáži zařízení nutno přesně dodržovat návod a používat pouze části připojené k tomuto setu. Před zahájením montáže zkontrolovat, zda jsou všechny části, jak je to uvedeno na připojeném seznamu.

VAROVÁNÍ!! Před použitím je třeba si přečíst návod k použití. Za případná zranění nebo poškození předmětů, ke kterým došlo v důsledku nesprávného používání tohoto výrobku neodpovídáme.
Ke zdravotním úrazům může docházet v důsledku nesprávného anebo příliš intensivního tréninku.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 54 kg, Setrvačník: 20 kg
Rozměry po rozložení: 117 x 56 x 114 cm
Maximální hmotnost uživatele: 150 kg
Zařízení slouží k tréninku celého těla

SEZNAM DÍLŮ - SCHÉMA – S. 34

no	POPIS	ks
1	Hlavní rám	1
2	Přední stabilizátor	1
3	Zadní stabilizátor	1
4	Sedlo	1
5	Sloupek sedla	1
6	Sloupek řídítek	1
7	Řídítka	1
8	Pedál (levý)	1
9	Pedál (pravý)	1
10	Držák na láhev	1
11	Podložka knoflíku Φ40 × Φ11 × t4.0	2
12	L knoflík z zinkové slitiny	4
13	Závrtný šroub Allen C.K.S. se závitem do poloviny M10 × 60 × 20	4
14	Pružná podložka Φ10	8
15	Ohnutá podložka Φ10.5 × R100 × t2.0	4
16	Závrtný šroub Phillips s plným závitem M4 × 16	2
17	Hexagonální matice M10	4
18	Pružina brzdy	1
19	Hexagonální pojistná matice M5	2
20	Brzdová destička	1

no	POPIS	ks
26	Závrtný šroub Allen C.K.S s plným závitem M6 × 15	2
27	Šestihranná matice s přírubou	2
28	kryt kliky	2
29	Hexagonální matice s přírubou 5 / 16-18UNC-1 "	2
30	Klika (levá)	1
31	Klika (pravá	1
32	Kryt kliky Φ42 × 27	1
33	Hexagonální matice M20 × P1.5	1
34	Hluboce-drážkové kuličkové ložisko 6004-2RS	2
35	Distanční objímka kliky	1
36	Regulace loketní opěrky s nastavitelným průměrem F40 × 40 / F30 × 30	2
37	Obdélníková záslepka trubky 30 × 30 × t1.5	1
38	Pojistná matice rychloupínací	2
39	Zajišťovací pružina	1
40	Distanční blok svislého sloupku Φ27 × 26	1
41	Distanční blok trubky Φ27 × 17.5	1
42	Vrut Phillips ST4 × 16	13
43	Hexagonální matice M6	4
44	Závrtný šroub s šestihrannou hlavou s plným závitem M6 × 65	2
45	Závrtný šroub s plným závitem M6 × 10	3

no	POPIS	ks
51	Podpěra chodidel	1
52	Sada kola Φ450 / 20kg	1
53	Nastavte sedla (horní)	1
54	Krytina polštáře sedlo PT40 × 80 / PT30 × 70	1
55	Vnější plášť	1
56	Vnější plášť	1
57	Popruh motoru PK5-13	1
58	Sestava osy nápravy Φ20 × 152	1
59	Popruh motoru Φ210 × 23	1
60	Závrtný šroub Allen s plným závitem M10 × 20	4
61	regulace brzdy	1
62	Trubka omezovače setrvačníku	2
63	Fixní prvek konzoly	1
64	Konzola	1
65	Závrtný šroub Phillips s plným závitem M5 × 10	6
66	Kabel snímače konzole	1
67	Kabel pulsu konzole	2
68	Kabel snímače magnetu	1
69	Připojovací kabel uchopení impullzu	2
70	Sestava uchopení pulsu	2

21	Závrtný šroub Phillips s plným závitem M5 × 30	2
22	Záslepka trubky	4
23	Podložka chodidla	4
24	Dutý závrtný šroub Allen C.K.S	2
25	Dutý závrtný šroub Allen C.K.S Φ8 × 33 × M6 × 15	2

46	Otočný knoflík brzdy	1
47	Kulatá tyč brzdy Φ10 × 295	1
48	Hexagonální matice M8	1
49	Šestihranné matice krytek M8	1
50	Uzavření brzdové destičky	1

71	Lanko Φ12	2
72	Samorezná skrutka Phillips C.K.S. ST4×25	2
73	Fixní prvek snímače	1
74	Indukční blok magnetu	1
75	Vrut Phillips ST4 × 12	1

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY S. 36)

Krok 1 Připevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí ohnuté podložky (15), pružné podložky (14) a závrtného šroubu Allen s válcovou hlavou se závitem do poloviny (13).
Krok 2 Připevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí ohnuté podložky (15), pružné podložky (14) a závrtného šroubu C.K.S. se závitem do poloviny (13).
Krok 3 Připevněte sedlo (4) k sloupku sedla (5) pomocí podložky knoflíku (11) a L knoflíku z zinkové slitiny (12).
Krok 4 Uvolněte zinkový L knoflík řidítek (12). Vložte sloupek sedla (5) do hlavního rámu (1). Pak zablokujte zinkový L knoflík řidítek (12).
Krok 5
1) Připevněte fixní prvek konzoly (63) k řidítkům (7) a zajistěte závrtným šroubem Phillips s plným závitem.
2) Protáhněte kabel čidla konzoly (66) a kabel uchopení pulsu (67) přes středový otvor fixního prvku konzoly (63). A nainstalujte konzolu (64) na fixní prvek (63), pak zajistěte závrtným šroubem Phillips s plným závitem (65).
3) Připevněte kabel pulsu ke konsole (67) a kabel uchopení pulsu (69).
Krok 6
1) Připevněte řídítka (7) k sloupku sedla (6) pomocí podložky knoflíku (11) a L knoflíku z zinkové slitiny (12).
2) Připevněte kabel snímače konzoly (66) a kabel čidla magnetu (68).
Krok 7 Připevněte levý pedál (8) a pravý pedál (9) k hlavnímu rámu (1), pak je pevně utáhněte.
Krok 8 Připevněte držák na láhev (10) k hlavnímu rámu (1) závrtným šroubem Philips se zápustnou hlavou s plným závitem (16).

PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ

Opatrně zvedni trenažér na přední transportní kolečka (obrázek – s. 40) 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 řídítky. Abychom dosáhli optimálních výsledků, je vhodné zátěž nastavovat během tréninku.

Nastavení výšky sedla (obrázek – s.40)

Výšku sedla lze nastavit tak, že vytáhneme šroub a základ sedla přesuneme do požadované výšky. Výšku sedátka lze regulovat po celé délce tyče

- Za účelem nastavení výšky sedla je nutné uvolnit šroub základu sedla v rámu.
- Pak posouvat základ sedla nahoru nebo dolů a nastavit požadovanou
- výšku přizpůsobenou výšce uživatele.
- Po nastavení utáhnout otočný šroub tak, aby již nešlo změnit polohu sedla.

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

Nastavení polohy řídítek

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

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

KALIBRACE ZAŘÍZENÍ

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost ustavení zařízení. Ustavte prosím zařízení pomocí otočných šroubů zadního stabilizéru.

NÁVOD K OBSLUZE POČÍTADLA

Funkce tlačítek

MODE/ RESET - Potvrzení volby. / Stiskněte a podržte po dobu 2 sek - počítač se restartuje a vrátí do uživatelského režimu

SET - Nastavení hodnot TIME - času, DISTANCE - vzdálenosti, CALORIES - kalorií, PULSE – pulsu

FUNKCE TLAČÍTEK

SKAN - Skenování a zobrazení všech funkcí: čas - vzdálenost-kalorie-puls-RPM / rychlost
RPM - Počet otáček za minutu
RÝCHLOSŤ - Rychlost provádění tréninku v dané chvíli
ČAS - Doba trvání tréninku. Rozsah 0:00 ~ 99:00

VZDIALENOSŤ - Ujetá vzdálenost. Rozsah 0.0 ~ 99.5
KALÓRIE - Množství spálených kalorií. Rozsah 0 ~ 9999
PULZ - Zobrazení pulsu během provádění tréninku. Zvukový signál v momentě dosažení nastaveného cílového pulsu

ZAPNUTÍ (obrázek 1 – s.41)

1. Vložte do konzole 1 baterii CR2032 3V, na obrazovce se objeví obraz znázorněný na Obrázku A a ozve se akustický signál.
Pak se na konzole objeví hlavní menu, jak je znázorněno na Obrázku B.
2. Stiskněte tlačítko MODE pro přechod na nastavení TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE - času / vzdálenosti / kalorií / pulsu V daném režimu TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE začne blikat, stiskněte tlačítko SET pro nastavení hodnoty a tlačítkem MODE ji potvrďte.
3. Pokud stisknete jakékoli tlačítko, začne hodnota TIME - času, DISTANCE - vzdálenosti - CALORIES - kalorií být odečtena rostoucího (nahoře), jak je znázorněno na Obrázku C. Pokud bude nějaká funkce nastavena na cílovou hodnotu (TIME - čas nebo DISTANCE -Vzdálenost nebo CALORIES - kalorie) po zahájení tréninku funkce začne odpočítávat sestupně (dolů) od nastavené hodnoty na nulu. Když cílová hodnota dosáhne nuly, bude 8 sekund pípat. V případě pokračování s tréninkem bude funkce počítána přímo od nuly směrem nahoru. Stisknutím tlačítka MODE přejdete na další funkci.
4. V režimu skenování - SCAN znázorněném na Obrázku C, TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / (RPM / SPEED) - času / vzdálenost / kalorie / pulzu / (rychlost otáčení / rychlost) se zobrazí střídavě každých 6 sekund .
5. Stiskněte tlačítko "MODE" pro zobrazení jednotlivé funkce, s výjimkou funkce RPM - rychlost otáčení a rychlost.
Funkce RPM & SPEED - rychlost otáčení a rychlost se bude automaticky zobrazovat.

Probuzení z režimu úspory energie

1. V momentě přerušení tréninku na 4 min se konzole přepne do úsporného režimu. Všechny tréninkové hodnoty budou uloženy až do jeho obnovení.
2. V případě, že konzole nepracuje správně, vyjměte a vložte baterie.

NAPÁJENÍ

Systém potřebuje napájení bateriemi 3V CR2032 (1 ks).

POKYNY K INSTALACI BATERIE

1. Táhnouc nahoru, klikněte na bok krytu baterie
2. Odstraňte kryt
3. Nainstalujte novou CR2032 baterii, mírným naklápěním baterie do strany a zasunutím (kladný pól (+) na horní straně, a záporný pól (-) na straně spodní)
4. Chcete-li vyměnit baterii, jemně přidržte západku na boku a baterie vyskočí ven.
5. Nasaďte znovu kryt baterie.

ÚDRŽBA

- Před každým použitím rotopedu je třeba se ujistit, zda jsou všechny šrouby, matice a jiné prvky správně dotažené.
- K čištění zařízení nepoužívat agresivní čistící prostředky. Používej měkkou, vlhkou utěrku k odstraňování nečistot a prachu. Odstraňuj stopy potu, protože to může vést k poškození čalounění.
- Zařízení je nutné skladovat na suchých místech, aby bylo chráněno před vlhkem a korozí.
- Pokud 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 vložené baterie a zda nejsou vybité. Pokud je zobrazení na displeji nečitelné anebo některé hodnoty jsou neviditelné, je nutné vyměnit baterie.
- Pokud nefunguje nastavení zátěže, ujistit se zda horní kabel senzoru je dobře spojený s kabelem dolním.

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

POUŽÍVÁNÍ

Poloha

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

Cvičení na trenažéru nahradí cvičení prováděná na obvyklém kole.

Tvarování svalstva

K tomu, abychom utvářeli svalstvo tréninkem je nutné značně zvětšit zátěž. To způsobí větší napětí svalů a může to znamenat, že nebudeš moci trénovat tak dlouho, jak by jsi chtěl. Pokud chceš provozovat rovněž kondiční trénink, musíš měnit program tréninku. Nutno tedy provést fázi rozcvičky, tréninku i odpočinku, ale ke konci fáze tréninku nutno zvětšit zátěž tak, aby se posílila práce nohou. Je třeba tudíž omezit rychlost, tak aby tep byl ve vymezené úrovni.

Hubnutí, tréninky

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

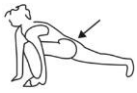
Doporučuje se provádět cvičení 3-4 krát v týdnu po cca..: 30min. Intenzivní trénink napomáhající hubnutí by měl být provozován častěji, alespoň cca.: 45-50 min

JAK TRÉNOVAT

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

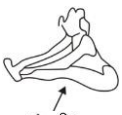
Fáze rozcvičky

Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vznikání křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V každé poloze bychom měli setrvat zhruba 10-15 sekund, nesmíme přetěžovat trhat svaly během cvičení. Pocítíš-li nějakou bolest, ihned přestaň cvičit. Všechny cvičení několikrát zopakuj.



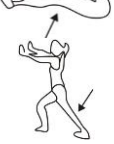
Protažení svalů stehenních a hýždí
Proveď cvičení jako na obr.

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

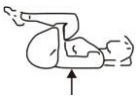


Protahování svalstva stehenních a kolen
Sedni si na podlaze. Natáhni nohy před sebe.
Následně se předkloň a zkus se dotknout rukama chodidel.

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



Protahování lýtkového svalstva
Rozkročmo si stoupni u stěny. Dlaněmi se opři o stěnu. Střídavě 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, maje 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 brzdenia nie je regulovaný a nezávisí od rýchlosti.

Týká se počítadla

Označení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umísťování 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 utilizaci. 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 efektývne 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 madracom 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 zaradenie 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 prestante 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 rukovätí a neschádzajte zo sedla.
- Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
- Maximálna hmotnosť užívateľa je 150 kg.
- Zariadenie je podľa normy EN 957 klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely.
- Počas zdvíhania a prenášania zariadenia postupujte výnimočne opatrne. Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržujte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
- Počas montáže zariadenia dodržujte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
- Neodporúča sa nechať regulačné zariadenie, ktoré by by mohli obmedzovať Vaše pohyby, v takej polohe, aby akákoľvek časť vyčnievala.

Upozornenie: pred použitím statického bicykla si pozorne prečítajte návod na obsluhu.
Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.
Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 54 kg, Zotrvačník – 20 kg
Rozmer po rozložení – 117 x 56 x 114 cm
Maximálne zaťaženie produktu - 150 kg
Zariadenie sa používa na trénovanie celého tela

ZOZNAM SÚČASTÍ – SCHEMA, S. 34

Č.	NÁZOV	ks
1	Hlavný rám	1
2	Predný stabilizátor	1
3	Zadný stabilizátor	1
4	Sedadlo	1
5	Stĺpik sedadla	1
6	Stĺpik riadidiel	1
7	Riadidlá	1
8	Pedál (ľavý)	1
9	Pedál (pravý)	1
10	Držiak na fľašu	1
11	Podložka gombíka Φ40×Φ11×t4.0	2
12	L gombík z zinkovej zliatiny	4
13	Závrtná skrutka Allen C.K.S. so závitom do polovice M10×60×20	4
14	Pružná podložka Φ10	8
15	Ohnutá podložka Φ10.5×R100×t2.0	4
16	Závrtná skrutka Phillips s plným závitom M4×16	2

Č.	NÁZOV	ks
26	Závrtná skrutka Allen C.K.S s plným závitom M6×15	2
27	Šesťhranná matica s prírubou	2
28	Kryt kľuky	2
29	Hexagonálna matica s prírubou 5/16-18UNC-1"	2
30	Kľuka (ľavá)	1
31	Kľuka (pravá)	1
32	Kryt kľuky Φ42×27	1
33	Hexagonálna matica M20×P1.5	1
34	Hlboko-drážkové guľôčkové ložisko 6004-2RS	2
35	Dištančná objímka kľuky	1
36	Regulácia lakťovej opierky s nastaviteľným priemerom F40×40/F30×30	2
37	Obdĺžniková záslepka rúrky 30×30×t1.5	1
38	Poistná matica rýchloupínacia	2
39	Zaisťovacia pružina	1
40	Dištančný blok zvislého stĺpika Φ27×26	1
41	Dištančný blok rúrky Φ27×17.5	1

Č.	NÁZOV	ks
51	Podpera chodidiel	1
52	Sada kolesa Φ450/20kg	1
53	Nastavte sedadla (horné)	1
54	Krytina vankúša sedladla PT40×80/PT30×70	1
55	Vonkajší plášť	1
56	Vonkajší plášť	1
57	Popruh motora PK5-13	1
58	Zostava osi nápravy Φ20×152	1
59	Popruh motora Φ210×23	1
60	Závrtná skrutka Allen s plným závitom M10×20	4
61	Regulácia brzdy	1
62	Rúrka obmedzovača zotrvačníka	2
63	Fixný prvok konzoly	1
64	Konzola	1
65	Závrtná skrutka Phillips s plným závitom M5×10	6
66	Kábel snímača konzoly	1

17	Hexagonálna matica M10	4	42	Samorezná skrutka Phillips ST4×16	13	67	Kábel pulzu konzoly	2
18	Pružina brzdy	1	43	Hexagonálna matica M6	4	68	Kábel snímača magnetu	1
19	Hexagonálna poistná matica M5	2	44	Závrtná skrutka s šesťhrannou hlavou s plným závitom M6×65	2	69	Pripojovací kábel uchopenia impullzu	2
20	Brzdová doštička	1	45	Závrtná skrutka s plným závitom M6×10	3	70	Zostava uchopenia pulzu	2
21	Závrtná skrutka Phillips s plným závitom M5×30	2	46	Otočný gombík brzdy	1	71	Lanko Φ12	2
22	Záslepka rúrky	4	47	Okrúhla tyč brzdy Φ10×295	1	72	Samorezná skrutka Phillips C.K.S. ST4×25	2
23	Podložka chodidla	4	48	Hexagonálna matica M8	1	73	Fixný prvok snímača	1
24	Dutá závrtná skrutka Allen C.K.S	2	49	Šesťhranné matice krytiek M8	1	74	Indukčný blok magnetu	1
25	Dutá závrtná skrutka Allen C.K.S Φ8×33×M6×15	2	50	Uzavretie brzdovej doštičky	1	75	Samorezná skrutka Phillips ST4×12	1

MONTÁŽNY NÁVOD (VÝKRESY – STR. 36)

Krok 1 Pripevnite predný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou ohnutej podložky (15), pružnej podložky (14) a závrtnej skrutky Allen s valcovou hlavou so závitom do polovice (13).
Krok 2 Pripevnite zadný stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1) pomocou ohnutej podložky (15), pružnej podložky (14) a závrtnej skrutky C.K.S. so závitom do polovice (13).
Krok 3 Pripevnite sedadlo (4) k stĺpiku sedadla (5) pomocou podložky gombíka (11) a L gombíka z zinkovej zliatiny (12).
Krok 4 Uvoľnite zinkový L gombík riadidiel (12). Vložte stĺpik sedadla (5) do hlavného rámu (1). Potom zablokujte zinkový L gombík riadidiel (12).
Krok 5
1) Pripevnite fixný prvok konzoly (63) k riadidlám (7) a zaistite závrtnou skrutkou Phillips s plným závitom.
2) Pretiahnite kábel snímača konzoly (66) a kábel uchopenia pulzu (67) cez stredový otvor fixného prvku konzoly (63). A nainštalujte konzolu (64) na fixný prvok (63), potom zaistite závrtnou skrutkou Phillips s plným závitom (65).
3) Pripevnite kábel pulzu ku konsole (67) a kábel uchopenia pulzu (69).
Krok 6
1) Pripevnite riadidlá (7) k stĺpiku sedadla (6) pomocou podložky gombíka (11) a L gombíka z zinkovej zliatiny (12).
2) Pripevnite kábel snímača konzoly (66) a kábel snímača magnetu (68).
Krok 7 Pripevnite ľavý pedál (8) a pravý pedál (9) k hlavnému rámu (1), potom ich pevne utiahnite.
Krok 8 Pripevnite držiak na fľašu (10) k hlavnému rámu (1) závrtnou skrutkou Philips so zápustnou hlavou s plným závitom (16).

Prenášanie zariadenia

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

Nastavenie oporu

Funkcia nastavenia intenzity umožňuje zmeniť odpor na pedáloch. Vysoký odpor si vyžaduje väčšie úsilie pri pedálovaní, nízky odpor ho zmenšuje. Sila odporu sa reguluje pomocou gombíka umiesteného na tyči riadítok.

Pre dosiahnutie uspokojivého výsledku musí byť intenzita nastavená behom tréningu

Nastavenie výšky sedadla (obrázok – s.40)

Výšku sedadla je možné nastavovať prostredníctvom odskrutkovania otáčacieho gombíku a ponechanie driek sedadla na vhodnej výške.
Výšku sedadla možno nastaviť po celej dĺžke stĺpika.

- Za účelom nastavenia výšky sedadla je treba povoliť skrutku pripevňujúcu driek sedadla v ráme.
- Následne posunutím drieku sedadla smerom hore alebo dole nastav príslušnú výšku sedadla k výške užívateľa.
- Po zvolení danej výšky je treba otáčací gombík dotiahnuť tak, aby nebolo možné zmeniť polohu drieku sedadla.

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

Nastavenie polohy riaditok

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

Následne prosím dotiahnuť otáčací gombík za účelom zaistenia nastavenej polohy.

Vodorovná poloha zariadenia

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia.

Pomocou regulácie zadného stabilizátora dajte zariadenie do roviny.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

FUNKCIE TLAČIDIEL

MODE/ RESET - Potvrdenie voľby. / Stlačte a podržte po dobu 2 sek - počítač sa reštartuje a vráti do užívateľského režimu

SET - Nastavenie hodnôt TIME - času, DISTANCE - vzdialenosti, CALORIES - kalórií, PULSE - pulzu

FUNKCIE NA DISPLEJI

SKAN - Skenovanie a zobrazenie všetkých funkcií: čas – vzdialenosť- kalórie-pulz-RPM / rýchlosť
RPM - Počet otáčok za minútu
RÝCHLOSŤ - Rýchlosť vykonávania tréningu v danej chvíli
ČAS - Doba trvania tréningu. Rozsah 0:00 ~ 99:00

VZDIALENOSŤ - prejdená vzdialenosť. Rozsah 0.0 ~ 99.5
KALÓRIE - Množstvo spálených kalórií. Rozsah 0 ~ 9999
PULZ - Zobrazenie pulzu počas vykonávania tréningu. Zvukový signál v momente dosiahnutia nastaveného cieľového pulzu

ZAPÍNANIE (obrázok 1 – s. 41)

1. Vložte do konzoly 1 batériu CR2032 3V, na obrazovke sa objaví obraz znázornený na Obrázku A a ozve sa akustický signál.
Potom sa na konzole zobrazí hlavné menu, ako je znázornené na Obrázku B.
2. Stlačte tlačidlo MODE pre prechod na nastavenie TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE – času/vzdialenosti/kalórií/pulzu V danom režime TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE začne blikať, stlačte tlačidlo SET pre nastavenie hodnoty a tlačidlom MODE ju potvrďte.
3. Ak stlačíte akékoľvek tlačidlo, začne hodnota TIME - času, DISTANCE - vzdialenosti - CALORIES - kalórií byť odpočítaná rastúco (hore), ako je znázornené na Obrázku C. Ak bude nejaká funkcia nastavená na cieľovú hodnotu (TIME - čas alebo DISTANCE -vzdialenosť alebo CALORIES - kalórie) po začatí tréningu funkcia začne odpočítavať zostupne (dolu) od

nastavenej hodnoty na nulu. Keď cieľová hodnota dosiahne nulu, bude 8 sekúnd pípať. V prípade pokračovania s tréningom bude funkcia počítaná priamo od nuly smerom nahor. Stlačením tlačidla MODE prejdete na ďalšiu funkciu.
4. V režime skenovania - SCAN znázornenom na Obrázku C, TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / (RPM/SPEED) – času/vzdialenosť/ kalórie/pulze / (rýchlosť otáčania / rýchlosť) sa zobrazia striedavo každých 6 sekúnd.
5. Stlačte tlačidlo "MODE" pre zobrazenie jednotlivej funkcie, s výnimkou funkcie RPM – rýchlosť otáčania a rýchlosť.
Funkcia RPM & SPEED – rýchlosť otáčania a rýchlosť sa bude automaticky zobrazovať.

Prebudenie z režimu úspory energie

1. V momente prerušenia tréningu na 4 min sa konzola prepne do úsporného režimu. Všetky tréningové hodnoty budú uložené až do jeho obnovenia.
2. V prípade, že konzola nepracuje správne, vyberte a vložte batérie.

NAPÁJANIE

Systém potrebuje napájanie batériami 3V CR2032 (1 ks).

POKYNY K INŠTALÁCII BATÉRIE:

1. Ťahajúc hore, kliknite na bok krytu batérie
2. Odstráňte kryt
3. Inštalujte novú CR2032 batériu, miernym naklápaním batérie do strany a zasunutím (kladný pól (+) na hornej strane, a záporný pól (-) na strane spodnej)
4. Ak chcete vymeniť batériu, jemne pridržte západku na boku a batéria vyskočí von.
5. Nasaďte znovu kryt batérie

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 rukoväte 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 zväčšiť odpor, tak aby bola zosilnená práca nôh. Treba obmedziť rýchlosť, tak aby sa tep udržiaval na označenej úrovni.

Strata hmotnosti

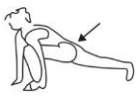
Dôležitým činiteľom na tomto miesto je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viacej kalórií spálite. Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

NÁVOD NA TRÉNING

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

Rozcvičková fáza

Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalu. Odporúča sa vykonať niekoľko rozťahujúcich cvikov zhodne s dole znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi 10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pociťujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.



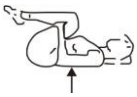
Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov
Vykonajte cvičenie ako obr.

Rozťahovanie stehenných svalov
Položte pravú dlaň na stene. Ľavou rukou chyťte ľavé chodidlo. Následne pravou rukou chyťte pravé chodidlo.

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

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

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



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

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

Táto etapa si vyžaduje úsilie. Postupne počas pravidelného tréningu sa svaly Tvojich nôh stanú viac pružnejšie. Treba cvičiť svojím vlastným tempom, ale dôležité je, aby bolo stále udržiavané rovnaké tempo.
Oddych dovoľuje na navrátiť normálny tep a ochladiť svaly. Táto etapa je zopakovaním rozcvičky a treba v nej pokračovať po dobu asi 5 minút. Treba zopakovať rozťahovacie cvičenia, pričom si pamätajte, že nesmiete presilovať svaly. Odporúča sa tréning aspoň trikrát týždenne.
Aby 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 počítadlo
Označenie zariadenia symbolom s prečiarknutým kontajnerom na odpad informuje o tom, že sa opotrebené elektrické a elektronické zariadenie nesmie vyhodiť s komunálnym odpadom. V súlade so Smernicou OEEZ o odpade z elektrických a elektronických zariadení tento druh odpadu je potrebné odstraňovať iným spôsobom. Používateľ, ktorý sa chce zbaviť tento produkt, je povinný odovzdať ho na mieste zbierky opotrebených elektrických a elektronických zariadení, vďaka čomu produkt sa môže opätovné využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to urobiť, 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 pradedant pratybas, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrengimo naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
- Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingi pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytuoju.
- 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 pradedant pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigtai 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.
- Pagal normą EN 957 įrenginys yra priskiriamas H ir C klasei ir yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Įrenginys negali būti naudojamas kaip terapijos ar reabilitacijos įrenginys.
- Įrenginys yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Pagal EN957 sertifikatą maksimalus vartotojo svoris yra 150 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 pradedant montavimą, būtina patikrinti sąraše nurodytų dalių komplektaciją.
- Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.

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

TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 54 kg, Smagratis – 20 kg
Matmenys atskleidus – 117 x 56 x 114 cm
Maksimalus produkto apkrovimas - 150 kg
Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS - Schema – p. 34

Nr	Aprašymas	vnt
1	Pagrindinis rėmas	1
2	Priekinis stabilizatorius	1
3	Galinis stabilizatorius	1
4	Sėdynė	1
5	Sėdynės stovas	1
6	Vairo stovas	1
7	Vairas	1
8	Pedalas (kairysis)	1
9	Pedalas (dešinysis)	1
10	Buteliuko laikiklis	1
11	Rankenėlės poveržlė Φ40×Φ11×t4.0	2
12	L rankenėlė iš cinko lydinio	4
13	Varžtas Allen C.K.S. su daliniu sriegiu M10×60×20	4
14	Spyruoklinė poveržlė Φ10	8
15	Lenkta poveržlė Φ10.5×R100×t2.0	4
16	Varžtas Phillips su pilnu sriegiu M4×16	2
17	Šešiakampė veržlė M10	4
18	Stabdžio spyruoklė	1
19	Šešiakampe apsauginė veržlė M5	2
20	Stabdžių trinkelė	1

Nr	Aprašymas	vnt
26	Varžtas Allen C.K.S. su pilnu sriegiu M6×15	2
27	Šešiakampė veržlė su flanšu	2
28	Skriejiko dangtis	2
29	Šešiakampė veržlė su flanšu 5/16-18UNC-1"	2
30	Skriejikas (kairysis)	1
31	Skriejikas (dešinysis)	1
32	Skriejiko dangtis Φ42×27	1
33	Šešiakampė veržlė M20×P1.5	1
34	Rutulinis guolis su gyliu grioveliu 6004-2RS	2
35	Skriejiko distancinis elementas	1
36	Reguliuojamo diametro porankio reguliavimas F40×40/F30×30	2
37	Stačiakampis vamzdžio dangtelis 30×30×t1.5	1
38	Greitai užsifiksuojanti apsauginė veržlė	2
39	Fiksavimo spyruoklė	1
40	Vertikalaus stovo distancinis blokas Φ27×26	1
41	Vamzdžio distancinis blokas Φ27×17.5	1
42	Savisriegis Phillips ST4×16	13
43	Šešiakampė veržlė M6	4
44	Varžtas su šešiakampe galvute ir pilnu sriegiu M6×65	2
45	Varžtas su pilnu sriegiu M6×10	3

Nr	Aprašymas	vnt
	Kojelių atrama	1
52	Rato komplektas Φ450/20kg	1
53	Sėdynės reguliavimas (viršutinis)	1
54	Sėdynės pagalvės danga PT40×80/PT30×70	1
55	Išorinis dangtis	1
56	Išorinis dangtis	1
57	Variklio dirželis PK5-13	1
58	Skriejiko ašis kompl. Φ20×152	1
59	Variklio dirželis Φ210×23	1
60	Varžtas Allen su pilnu sriegiu M10×20	4
61	Stabdžio reguliavimas	1
62	Smagračio ribotuvo vamzdelis	2
63	Konsolės fiksuota dalis	1
64	Konsolė	1
65	Varžtas Phillips su pilnu sriegiu M5×10	6
66	Konsolės jutiklio laidas	1
67	Konsolės jutiklio laidas	2
68	Magneto jutiklio laidas	1
69	Pulso jutiklio jungiamasis laidas	2
70	Pulso jutiklis kompl.	2

21	Varžtas Phillips su pilnu sriegiu M5×30	2
22	Vamzdžio dangtelis	4
23	Kojelės poveržlė	4
24	Tuščiaviduris varžtas Allen C.K.S	2
25	Tuščiaviduris varžtas Allen C.K.S Φ8×33×M6×15	2

46	Stabdžio rankenėlė	1
47	Stabdžio apvalus strypas Φ10×295	1
48	Šešiakampė veržlė M8	1
49	Gaubtuvų šešiakampės veržlės M8	1
50	Stabdžių trinkelės veržlė	1

71	Virvė Φ12	2
72	Savisriegis Phillips C.K.S. ST4×25	2
73	Konsolės fiksuota dalis	1
74	Magneto indukcinis blokas	1
75	Savisriegis Phillips ST4×12	1

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (PAVEIKSLĖLIAI – 36 PSL.)

1 ŽINGSNIS Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (2) prie pagrindinio rėmo (1), naudodami lenktą poveržlę (15), spyruoklinę poveržlę (14) ir Allen varžtą su lizdine galvute daliniu sriegiu (13).
2 ŽINGSNIS Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (3) prie pagrindinio rėmo (1), naudodami lenktą poveržlę (15), spyruoklinę poveržlę (14) ir Allen C.S.K. varžtą su daliniu sriegiu (13).
3 ŽINGSNIS Pritvirtinkite sėdynę (4) prie sėdynės stovo (5), naudojami rankenėlės poveržlę (11) ir L rankenėlę iš cinko lydinio (12).
4 ŽINGSNIS Atleiskite vairo cinko L rankenėlę (12). Įstatykite sėdynės stovą (5) į pagrindinį rėmą (1) Po to užfiksuokite vairo cinko L rankenėlę (12).
5 ŽINGSNIS
1) Pritvirtinkite fiksuotą konsolės elementą (63) prie vairo (7) ir užfiksuokite Phillips varžtu su pilnu sriegiu.
2) Pertraukite konsolės jutiklio laidą (66) ir pulso jutiklio laidą (67) per fiksuoto konsolės elemento vidurinę angą (63). Ir sumontuokite konsolę (64) ant fiksuoto elemento (63), sutvirtindami Phillips varžtu su pilnu sriegiu (65)
3) Prijunkite pulso laidą prie konsolės (67) ir pulso jutiklio laidą (69).
6 ŽINGSNIS
1) Pritvirtinkite vairą (7) prie sėdynės stovo (6), naudojami rankenėlės poveržlę (11) ir L rankenėlę iš cinko lydinio (12).
2) Prijunkite konsolės jutiklio laidą (66) ir magneto jutiklio laidą (68).
7 ŽINGSNIS Pritvirtinkite kairįjį pedalą (8) ir dešinįjį pedalą (9) prie pagrindinio rėmo (1), po to tvirtai užveržkite.
8 ŽINGSNIS Pritvirtinkite buteliuko laikiklį (10) prie pagrindinio rėmo (1), naudodami Phillips varžtą su kūgine galvute ir pilnu sriegiu (16)..

Įrenginio perkėlimas į kitą vietą

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

Pasipriešinimo reguliavimas

Intensyvumo reguliavimo funkcija leidžia keisti pedalų pasipriešinimą. Didelis pasipriešinimas reikalauja daugiau pastangų važinėjant, tačiau mažas reikalauja mažiau pastangų. Pasipriešinimo intensyvumas reguliuojamas rankute lokalizuota ant vairo kolonos.
Siekiant gauti patikimesnius rezultatus, intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu.

Sėdynės aukščio reguliavimas (brėžinys p.40)

Sėdynės aukštį galima reguliuoti išėmus rankenėlę ir nustatydami sėdynės kotą tinkamu aukščiu.
Balnelio aukštį galima reguliuoti išilgai viso stovo ilgio.
- Norėdami nustatyti sėdynės aukštį, atleiskite varžtą, kuris stiprina sėdynės kotą rėme.
- Po to, persukant sėdynės kotą į viršų arba apačią, galima pasirinkti sėdynės aukštį atitinkamai pagal vartotojo ūgį.
- Pasirinkus tinkamą aukštį reikia prisukti rankenėlę taip, kad negalima būtų keisti sėdynės koto padėties.

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

Vairo padėties reguliavimas

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

Prietaiso horizontalumo nustatymas

Prieš pradedant treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas. Nustatykite įrenginio horizontalumą naudodami užpakalinio stabilizatoriaus rankenėles.

SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

MYGTUKŲ FUNKCIJOS

MODE/ RESET - Patvirtinti pasirinkimą. Paspauskite ir palaikykite 2 sek. - kompiuteris pasileidžia iš naujo ir grįžta į vartotojo režimą

SET - Nustatyti TIME - laiką, DISTANCE - atstumą, CALORIES - kalorijas, PULSE - pulsą

DISPLĖJAUS FUNKCIJOS

SKENAVIMAS - Skenuoja ir rodo visas funkcijas:
laikas-atstumas-kalorijos-pulsas-RPM/greitis
RPM - Apsukos per minutę
GREITIS - Dabartinis treniruotės atlikimo greitis
LAIKAS - Treniruotės trukmės laikas. Intervalas 0:00 ~ 99:00

ATSTUMAS - Įveiktas atstumas. Intervalas 0.0 ~ 99.5
KALORIJOS - Sudegintų kalorijų skaičius. Intervalas 0 ~ 9999
PULSAS - Pulso rodymas treniruotės metu. Garsinis signalas pasiekus nustatytą tikslinį pulsą

ĮJUNGIMAS (brėžinys 1, p. 41)

1. Į konsolę įdėkite CR2032 3V bateriją, ekrane pasirodys A paveikslėlyje matomas vaizdas, pasigirs garsinis signalas.
Konsolės ekrane pasirodys B paveikslėlyje matomas pagrindinis meniu.
2. Paspauskite MODE mygtuką, kad pereitumėte į TIME/DISTANCE/ CALORIES/PULSE nustatymus – laikas/atstumas/kalorijos/pulsas. Esant įjungtam režimui, TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE vertė ima mirksėti, paspauskite SET mygtuką, kad nustatytumėte vertę ir MODE mygtuką, kad ją patvirtintumėte.
3. Paspaudę bet kokį mygtuką, TIME - laikas, DISTANCE - atstumas, CALORIES - kalorijos skaičiuojamos į priekį, kaip parodyta C paveikslėlyje. Nustačius tikslinę vertę (TIME – laikas ar DISTANCE – atstumas ar CALORIES - kalorijos), pradedant treniruotę funkcija skaičiuoja atgal, nuo nustatytos vertės iki nulio. Kai tikslinė vertė pasieks nulį, 8 sekundes pasigirsta garsinis signalas. Jei treniruotė tęsiama, funkcija skaičiuojama tiesiogiai nuo nulio į priekį. Paspaudę MODE mygtuką, pereisite į kitą funkciją.
4. Skenavimo režimu - SCAN kaip parodyta C paveikslėlyje, TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / (RPM/SPEED) – laikas / atstumas / kalorijos / pulsas / (sukimosi greitis/greitis) rodomi pakaitomis kas 6 sekundes.

5. Paspauskite "MODE" mygtuką, kad pasirodytų viena funkcija, išskyrus RPM & SPEED - sukimosi greitis ir greitis.

RPM & SPEED funkcija - sukimosi greitis ir greitis rodomas automatiškai..

IŠĖJIMAS IŠ ENERGIJOS TAUPIMO REŽIMO

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

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

MAITINIMO ŠALTINIS

Sistemai yra reikalinga viena 3V CR2032 baterija.

BATERIJOS ĮRENGIMAS

1. Traukdami aukštyn, nuspauskite baterijos dangtelio šoną.
2. Nuimkite dangtelį
3. Įrenkite naują CR2032 bateriją, lengvai pakreipdami bateriją į šoną ir ją įkišdami (teigiamas polius (+) viršutinėje dalyje, o neigiamas polius (-) apatinėje dalyje)
4. Norėdami bateriją pakeisti, lengvai prilaikykite šone esantį fiksatorių, o baterija iššoks.
5. Vėl įrenkite baterijos dangtelį

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 neišreguliuotas, patikrinkite ar viršutinis daviklio laidas tinkamai sujungtas su apatiniu laidu

Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negaliama išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumuliatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos.
Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

NAUDOJIMAS

Poilsis

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

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

Raumenų formavimas

Norėdami suformuoti raumenis, treniravimo metu žymiai padidinkite pasipriešinimą Raumenys bus labiau įtempti ir galbūt jūs negalėsite treniruotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą, keiskite treniravimo programas. Treniruotę reikia pradėti nuo apšilimo fazės, per treniravimo fazę iki poilsio fazės, bet treniravimo fazės pabaigoje reikia padidinti pasipriešinimą, kad pastiprintų kojų darbą. Reikia apriboti greitį taip, kad išlaikytų pulsą apžymėtu lygiu.

Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

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

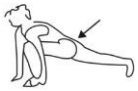
Pratimus rekomenduojama atlikti 3-4 kartus per savaitę - apie: 30min. Intensyvi, svorį mažinanti treniruotė turi būti atliekama dažniau, ne mažiau kaip apie: 45-50 min

Treniravimo instrukcija

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

Apšilimo fazė

Šis etapas garantuoja tinkamą kraujo apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimų ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15 sekundžių, treniruojant negalima pervargti ar tampyti raumenų. Jeigu pajusite kokį nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.



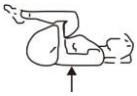
Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas
Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.

Šlaunų raumenų ištempimas
Padėkite dešinį 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
Atsistikite ant grindų žergtai, pakelkite abi rankas virš galvos (kaip parodyta pieš.), ir po to ištempkite pečių raumenis.

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



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

Treniravimo fazė poilsis, treniruotės pabaigimo ir stabdymo būdas

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

Poilsis leidžia atgauti normalų pulsą ir atvėsinti raumenis. Šis etapas yra pakartotinis apšilimas ir jis privalo trukti per maždaug 5 minutes. Reikia pakartoti tempimo pratimus, atsižvelgiant į tai, kad nepervargtų raumenų. Rekomenduojama treniruotis 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 EEĮ 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 mājsaimniecības apstākļos.

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
- Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģībonī, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētām 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 jāpārliecinās, 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 neiespējamas. 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 jāsaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
- Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Maksimālā produkta piepūle - 150 kg
- Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistīta instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā. Pirms montāžas sākšanas jāpārbauda vai visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā, atrodas komplektā.
- Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izstādītu.
- Nerekomendējam atstāt regulēšanas piederumus, kuri var traucēt lietotāja kustību, tādā pozīcijā, lai stāvētu jebkurš elements.

Brīdinājums: pirms treniņa sākšanas uz ierīces jāizlasa instrukcija.
Par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi.
Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

TEHNISKIE DATI

Svars neto – 54 kg, Spara rats – 20 kg
Izmērs pēc montāžas – 117 x 56 x 114 cm
Maksimāls produkta noslogojums - 150 kg
Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

SASTĀVDAĻU SARAKSTS – Shēma, 34 LPP

Nr	Apraksts	Dau.
1	Galvenais rāmis	1
2	Priekšējais stabilizators	1
3	Aizmugurējais stabilizators	1
4	Sēdeklis	1
5	Sēdekļa kolonna	1
6	Stūres kolonna	1
7	Stūre	1
8	Pedālis (kreisais)	1
9	Pedālis (labais)	1
10	Pudeles turētājs	1
11	Roktura paplāksne Φ40×Φ11×t4.0	2
12	L rokturis no cinka sakausējuma	4
13	Skrūve Allen C.K.S. ar daļējo vītni M10×60×20	4
14	Atsperpaplāksne Ø10	8
15	Izliekta paplāksne Φ10.5×R100×t2.0	4
16	Skrūve Phillips ar pilnu vītni M4×16	2
17	Sešstūra uzgrieznis M10	4
18	Bremzes atspere	1
19	Sešstūra stiprinājuma uzgrieznis M5	2
20	Bremžu klucis	1
21	Skrūve Phillips ar pilnu vītni M5×30	2

Nr	Apraksts	Dau.
26	Skrūve Allen C.K.S. ar pilnu vītni M6×15	2
27	Sešstūra uzgrieznis ar atloku	2
28	Kloķa pārsegs	2
29	Sešstūra uzgrieznis ar atloku 5/16-18UNC-1"	2
30	Kloķis (kreisais)	1
31	Kloķis (labais)	1
32	Kloķa pārsegs Φ42×27	1
33	Sešstūra uzgrieznis M20×P1.5	1
34	Dziļi rievots lodīšu gultnis 6004-2RS	2
35	Kloķa starplika	1
36	Roku balstu regulēšana ar regulējamu diametru F40×40/F30×30	2
37	Taisnstūra caurules aizbāznis 30×30×t1.5	1
38	Ātrslēdzes stiprinājuma uzgrieznis	2
39	Fiksēšanas atspere	1
40	Vertikālās kolonas starpbloks Φ27×26	1
41	Caurules starpbloks Φ27×17.5	1
42	Pašvītņgriezes skrūve Phillips ST4×16	13
43	Sešstūra uzgrieznis M6	4
44	Skrūve ar sešstūra galviņu un pilnu vītni M6×65	2
45	Skrūve ar pilnu vītni M6×10	3
46	Bremzes rokturis	1

Nr	Apraksts	Dau.
51	Pēdu atbalsts	1
52	Riteņa komplekts Φ450/20kg	1
53	Sēdekļa regulēšana (augšējā)	1
54	Sēdekļa spilvena pārvalks PT40×80/PT30×70	1
55	Ārējais pārsegs	1
56	Ārējais pārsegs	1
57	Dzinēja siksna PK5-13	1
58	Kloķa ass komplekts Φ20×152	1
59	Dzinēja siksna Φ210×23	1
60	Skrūve Allen ar pilnu vītni M10×20	4
61	Bremzes regulēšana	1
62	Spara rata ierobežotāja caurule	2
63	Konsoles fiksētā daļa	1
64	Konsole	1
65	Skrūve Phillips ar pilnu vītni M5×10	6
66	Konsoles sensora vads	1
67	Konsoles sensora vads	2
68	Magnēta sensora vads	1
69	Pulsa sensora savienojuma vads	2
70	Pulsa sensors kompl.	2
71	Trose Φ12	2

22	Caurules aizbāznis	4
23	Pēdas paplāksne	4
24	Dobā skrūve Allen C.K.S	2
25	Dobā skrūve Allen C.K.S Φ8×33×M6×15	2

47	Bremzes apaļš stienis Φ10×295	1
48	Sešstūra uzgrieznis M8	1
49	Vāciņu sešstūra uzgriežņi M8	1
50	Bremžu kluča uzgrieznis	1

72	Pašvītņgriezes skrūve Phillips C.K.S. ST4×25	2
73	Sensora fiksētā daļa	1
74	Magnēta indukcijas bloks	1
75	Pašvītņgriezes skrūve Phillips ST4×12	1

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLI – 36 LPP.)

1. SOLIS Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (2) pie galvenā rāmja (1), lietojot izliekto paplāksni (15), atsperpaplāksni (14) un Allen skrūvi ar rievotu galviņu un daļējo vītni (13).
2. SOLIS Piestipriniet aizmugurējo stabilizatoru (3) pie galvenā rāmja (1), lietojot izliekto paplāksni (15), atsperpaplāksni (14) un Allen C.S.K.skrūvi ar daļējo vītni (13).
3. SOLIS Piestipriniet sēdekli (4) pie sēdekļa kolonnas (5), lietojot roktura paplāksni (11) un L rokturi no cinka sakausējuma (12).
4. SOLIS Atbrīvojiet stūres cinka L rokturi (12). Ievietojiet sēdekļa kolonnu (5) galvenajā rāmī (1). Pēc tam nofiksējiet stūres cinka L rokturi (12).
5. SOLIS
1) Piestipriniet konsoles fiksēto daļu (63) pie stūres (7) un nofiksējiet, lietojot Phillips skrūvi ar pilnu vītni.
2) Pārlieciet konsoles sensora vadu (66) un pulsa sensora vadu (67) caur konsoles fiksētās daļas vidējo atveri (63). Uzstādiet konsoli (64) uz fiksētās daļas (63), n nofiksējiet, lietojot Phillips skrūvi ar pilnu vītni (65)
3) Pievienojiet pulsa vadu konsolei (67) un pulsa sensora vadu (69).
6. SOLIS
1) Piestipriniet stūri (7) pie sēdekļa kolonnas (6), lietojot roktura paplāksni (11) un L rokturi no cinka sakausējuma (12).
2) Pievienojiet konsoles sensora vadu (66) un magnēta sensora vadu (68).
7. SOLIS Piestipriniet kreiso pedāli (8) un labo pedāli (9) pie galvenā rāmja (1), un cieši pievelciet.
8. SOLIS Piestipriniet pudeles turētāju (10) pie galvenā rāmja (1), lietojot Phillips skrūvi ar konusveida galviņu un pilnu vītni (16).

IERĪCES PĀRVIETOŠANA

Uzmanīgi paceliet trenažieru uz priekšējiem transporta skritulīšiem (attēls– 40 lpp) 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 sasniegt apmierinošu rezultātu, pretestību uzstādiet vingrināšanas laikā.

Sēdekļa augstuma regulēšana (attēls– 40 lpp)

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

- Lai noregulētu sēdekļa augstumu jāatbrīvo skrūve, kas piestiprina sēdekļa korpusu rāmī.
- Pēc tam, pārbīdot sēdekļa korpusu uz virsu vai leju noregulējiet sēdekļa augstumu attiecībā uz lietotāja augumu.
- Pēc attiecīgas augstuma izvēlēšanas jāpieskrūvē regulators tā, lai nebūtu iespējas mainīt sēdekļa korpusa pozīciju.

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

Stūres pozīcijas regulēšana

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

Pēc tam pieskrūvējiet regulatoru, lai aizsargātu uzstādītu pozīciju.

Ierīces horizontāla novietošana

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

SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

POGU FUNKCIJAS

MODE/ RESET - Apstiprināt izvēli. Nospiediet un pieturiet 2 sek. - dator tiek atiestatīts un atgriežas lietotāja režīmā

SET - Iestatīt TIME - laiku, DISTANCE - attālumu, CALORIES - kalorijas, PULSE - pulsu

DISPLEJA FUNKCIJAS

SKANĒŠANA - Visu funkciju skanēšana un radīšana:
laiks-attālums-kalorijas-pulss-RPM/ātrums
RPM - Apgriezienu skaits minūtē
ĀTRUMS - Pašreizējais treniņa laiks
L**AIKS** - Treniņa ilgums. Intervāls 0:00 ~ 99:00

ATTĀLUMS - Veiktais attālums Intervāls 0.0 ~ 99.5
KALORIJAS - Sadedzināto kaloriju daudzums. Intervāls 0 ~ 9999
PULSS - Pulsa rādīšana treniņa laikā. Skaņas signāls sasniedzot iestatīto mērķa pulsu

IESLĒGŠANA (attēls 1– l.41)

1. Ielieciet konsolē 1 bateriju CR2032 3V, ekrānā parādīsies A attēlā redzams skats un atskanēs skaņas signāls.
Pēc tam konsoles ekrānā parādīsies B attēlā redzama galvenā izvēlne.
2. Nospiediet MODE pogu, lai pārietu uz TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE iestatījumiem – laiks/attālums/kalorijas/pulss. Kad attiecīgais režīms ir ieslēgts, sāk mirgot TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE, nospiediet SET pogu, lai iestatītu vērtību un MODE pogu, lai to apstiprinātu.
3. Nospiežot jebkuru pogu, TIME - laiks, DISTANCE - attālums, CALORIES - kalorijas tiek skaitītas augošā secībā, kā parādīts C attēlā. Ja tika iestatīta mērķa vērtība (TIME - laiks vai DISTANCE - attālums vai CALORIES - kalorijas), tad pēc treniņa uzsākšanas funkcija skaita dilstošā secībā, no iestatītās vērtības līdz nullei. Kad mērķa vērtība sasniedz nulli, 8 sekundes atskan skaņas signāls. Ja treniņš tiek turpināts, funkcija tiek skaitīta tieši no nulles uz priekšu. Nospiežot MODE pogu, pārejam uz nākamo funkciju.
4. Skanēšanas režīmā - SCAN, kā parādīts C attēlā, TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / (RPM/SPEED) – laiks / attālums / kalorijas / pulss / (rotācijas ātrums/ātrums) tiek rādītas pārmaiņus katras 6 sekundes.
5. Nospiediet "MODE" pogu, lai parādītos viena funkcija, izņemot RPM & SPEED – rotācijas ātrums un ātrums.
RPM & SPEED funkcija – rotācijas ātrums un ātrums tiek rādīts automātiski

IZEJA NO ENERĢIJAS TAUPĪŠANAS REŽĪMA

1. Ja 4 min. laikā netiek veikta nekāda darbība, konsole pārslēdzas enerģijas taupīšanas režīmā. Visas treniņa vērtības tiek saglabātas.

2. Ja konsole darbojas nepareizi, izņemiet un atkal ielieciet baterijas..

STRĀVAS PADEVE

Sistēmai ir nepieciešama viena baterija 3V CR2032.

BATERIJAS UZSTĀDĪŠANAS INSTRUKCIJA:

1. Velkot uz augšu, nospiediet baterijas vāciņa malu
2. Noņemiet vāciņu
3. Uzstādiet jauno bateriju CR2032, viegli pagriežot bateriju uz sāniem un to iebīdot (pozitīvais pols (+) augšdaļā un negatīvais pols (-) apakšdaļā
4. Lai nomainītu bateriju, viegli pieturiet fiksatoru uz sāniem, un baterija izlēks.
5. Atkārtoti uzstādiet baterijas vāciņu.

KONSERVĀCIJA

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

Ņemot vērā vides aizsardzību, nolietotas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar mājsaimniecības 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

LIETOŠANA

Pozīcija

Apsēdieties uz sēdekļa, ievelciet pēdas pedāļos, lai tās būtu aizbloķētas starp pedāļa pamata un drošības jostas, plaukstas novietojiet uz stūres. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai (zīmējums).Vingrinājumi stacionārā trenažierī aizstāj vingrinājumus veicamus parastā velosipēdā..

Muskuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka nevarēsit trenēt tik ilgi, cik jūs gribēsit. Ja arī gribat trenēt savu fizisko formu jāmaina treniņa programma. Jātrenē kā parasti no iesildīšanās fāzes, treniņa un atpūtas, taču treniņa fāzes beidzās jāpalielina pretestība, lai pastiprinātu kāju darbību. Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī.

Svara zaudēšana

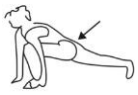
Šeit svarīgs faktors ir piepūle, kāda jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsit. Panākumi būs tad, kad sasniegsit tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu.

TRENIŅA INSTRUKCIJA

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

Iesildīšanās fāze

Šis etaps nodrošina pareizu asins cirkulāciju un nodrošina pareizu muskuļu darbu. Iesildīšanās samazina krampju veidošanās un muskuļu sabojāšanas risku. Ieteicams paveikt dažus izstiepšanās vingrojumus kā attēlots zemāk. Katra pozīcija jāsaglabā ap. 10-15 sekundes, nav jāsasprindzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsit kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.



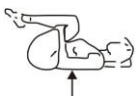
Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana
Veiciet vingrinājumu kā attēlots.

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

Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana
Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi.
Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.

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

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



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

Treniņa fāze, atpūta, vingrināšanas sesijas pabeigšanas metode un bremzēšana

Šis etaps pieprasa pūles. Ar laiku, trenējot regulāri Jūsu kāju muskuļi kļūs elastīgāki. Jāvingrina savā tempā, bet ir svarīgi, lai pastāvīgi saglabātu tādu pašu tempu.
Atpūta ļauj atjaunot normālu pulsu un atdzist muskuļus. Šis etaps ir iesildīšanās atkārtošana un tas jāturpina apmēram 5 minūtes. Jāatkārto izstiepšanās vingrojumi, atceroties par to, lai nesasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā.
Lai apturēt velotrenažieri, pietiek beigt spiest uz pedāļiem. Trenažierim nav blokādes sistēmas un drošības bremzes. Slodzes sistēma ir neatkarīga no ātruma.

Attiecas uz skaitītāju
Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka nolietotas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest 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, jāsazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

DE

BEDIENUNGSANLEITUNG

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

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird.
  Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, befragen Sie Ihren Arzt und holen Sie dessen Rat ein zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimittel, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören
- Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet
- Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 2 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten.
- Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
- Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es systematisch gewartet und kontrolliert wird.
- Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung 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 150 kg.
- Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
- Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß der Norm EN 957 angeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für 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.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 54 kg, Schwungrad – 20 kg
Abmessungen nach dem Aufbau: – 117 x 56 x 114 cm
Höchstbelastung - 150 kg
Gerät zum Ganzkörpertraining

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.34

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Stabilisator	1
3	Hinterer Stabilisator	1
4	Sattel	1
5	Sattelstange	1
6	Lenkerstange	1
7	Lenker	1
8	Pedal (links)	1
9	Pedal (rechts)	1
10	Flaschenhalterung	1
11	Drehregler-Unterlegscheibe Φ40×Φ11×t4.0	2
12	L-Drehregler aus Zinklegierung	4
13	Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde M10×60×20	4
14	Elastische Unterlegscheibe Φ10	8
15	Gebogene Unterlegscheibe Φ10.5×R100×t2.0	4
16	Phillips Schraube mit vollem Gewinde M4×16	2

Nr.	Beschreibung	Menge
26	Allen C.K.S Schraube mit vollem Gewinde M6×15	2
27	Flansch-Sechskantmutter	2
28	Kurbel-Abdeckung	2
29	Flansch-Sechskantmutter 5/16-18UNC-1"	2
30	Kurbel (links)	1
31	Kurbel (rechts)	1
32	Kurbel-Abdeckung Φ42×27	1
33	Sechskantmutter M20×P1.5	1
34	Tiefrillen-Kugellager 6004-2RS	2
35	Kurbel-Distanzgruppe	1
36	Regulierung der Ellenbogenstütze mit regulierbarem Durchmesser F40×40/F30×30	2
37	Rechteckige Rohrblende 30×30×t1.5	1
38	Sicherungsmutter mit Schnellfixierung	2
39	Sperrfeder	1
40	Distanzblock der senkrechten Stange Φ27×26	1
41	Distanzblock des Rohrs Φ27×17.5	1

Nr.	Beschreibung	Menge
51	Fußstütze	1
52	Radset Φ450/20kg	1
53	Sattelregulierung (oben)	1
54	Sattelpolster-Bezug PT40×80/PT30×70	1
55	Außenabdeckung	1
56	Außenabdeckung	1
57	Motorriemen PK5-13	1
58	Kurbelachsengruppe Φ20×152	1
59	Motorriemen Φ210×23	1
60	Allen Schraube mit vollem Gewinde M10×20	4
61	Regulierung der Bremse	1
62	Rohr des Schwungrad-Begrenzers	2
63	Fixes Konsolenelement	1
64	Konsole	1
65	Phillips Schraube mit vollem Gewinde M5×10	6
66	Sensorkabel der Konsole	1

17	Sechskantmutter M10	4	42	Gewindeschneidschraube Phillips ST4×16	13	67	Pulskabel der Konsole	2
18	Bremsenfeder	1	43	Sechskantmutter M6	4	68	Magnet-Sensorkabel	1
19	Sicherungs-Sechskantmutter M5	2	44	Sechskantschraube mit vollem Gewinde M6×65	2	69	Verbindungskabel des Impulsgriffs	2
20	Bremsklotz	1	45	Schraube mit vollem Gewinde M6×10	3	70	Pulsgriff-Baugruppe	2
21	Phillips Schraube mit vollem Gewinde M5×30	2	46	Bremsen-Drehregler	1	71	Seil Φ12	2
22	Rohrblende	4	47	Runde Bremsen-Stange Φ10×295	1	72	Gewindeschneidschraube Phillips C.K.S. ST4×25	2
23	Fußstütze	4	48	Sechskantmutter M8	1	73	Fixes Sensorelement	1
24	Hohlschraube Allen C.K.S	2	49	Kappen-Sechskantmuttern M8	1	74	Magnet-Induktionsblock	1
25	Hohlschraube Allen C.K.S Φ8×33×M6×15	2	50	Bremsklotz-Mutter	1	75	Gewindeschneidschraube Phillips ST4×12	1

MONTAGEANLEITUNG (ABBILDUNGEN – S. 36)

Schritt 1 Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) am Hauptrahmen (1) mithilfe der gebogenen Unterlegscheibe (15), der elastischen Unterlegscheibe (14) und der Allen Sternkopf-Schraube mit halbem Gewinde (13).

Schritt 2 Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) am Hauptrahmen (1) mithilfe der gebogenen Unterlegscheibe (15), der elastischen Unterlegscheibe (14) und der C.K.S.-Schraube mit halbem Gewinde (13).

Schritt 3 Befestigen Sie den Sattel (4) an der Sattelstange (5) mithilfe der Unterlegscheibe des Drehreglers (11) und des L-Drehreglers aus Zinklegierung (12).

Schritt 4 Lockern Sie den Zink-L-Drehregler des Lenkers (12). Setzen Sie die Sattelstange (5) in den Hauptrahmen ein (1). Danach sperren Sie den Zink-L-Drehregler des Lenkers (12).

Schritt 5

1) Befestigen Sie das fixe Lenkerelement (63) am Lenker (7) und sichern Sie dieses mit der Phillips Schraube mit vollem Gewinde.

2) Führen Sie das Kabel des Konsolen-Sensors (66) und das Kabel des Pulsgriffs (67) durch die mittlere Öffnung des fixen Konsolenelements (63). Installieren Sie die Konsole (64) am fixen Element (63), und sichern Sie dieses mit der Phillips Schraube mit vollem Gewinde (65)

3) Schließen Sie das Pulskabel an der Konsole (67) und das Pulsgriff-Kabel (69) an.

Schritt 6

1) Befestigen Sie den Lenker (7) an der Lenkerstange (6), mithilfe der Drehregler-Unterlegscheibe (11) und des L-Drehreglers aus Zinklegierung (12).

2) Schließen Sie das Kabel des Konsolen-Sensors (66) und das Kabel des Magnet-Sensors (68) an.

Schritt 7 Befestigen Sie das linke Pedal (8) und das rechte Pedal (9) am Hauptrahmen (1), und ziehen Sie diese danach stark fest.

Schritt 8 Befestigen Sie die Flaschenhalterung (10) am Hauptrahmen (1) mithilfe der Philips Senkschraube mit vollem Gewinde (16).

Verlegung des Gerätes

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

Widerstandseinstellung

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.

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

Höheneinstellung Sattel (Bild – S.40)

Die Höhe des Sattels kann durch Beseitigen des Drehknopfs und Einstellung der Sattelschaft auf entsprechender Höhe eingestellt werden.

Die Sattelhöhe kann auf der gesamten Stangenlänge eingestellt werden

- Zwecks Höheneinstellung die Schraube, die Sattelschaft im Rahmen befestigt, lockern.
- Anschließend die Sattelschaft nach oben oder nach unten verschieben und entsprechende an den Benutzer angepasste Höhe auswählen.
- Nach der Auswahl der entsprechenden Höhe den Drehknopf so festschrauben, damit die Einstellung nicht mehr geändert werden kann.

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

Lenker Einstellung

Einstellung des Lenkers kann geändert werden, indem man den Drehknopf entgegen der Uhrzeigerrichtung abschraubt und ihn in entsprechende Stellung bringt. Aschließend den Drehknopf zwecks Absicherung der eingestellten Stellung festschrauben.

Nivellierung des Gerätes

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

Das Gerät mittels Knebelgriffen des hinteren Stabilisators

BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

TASTENFUNKTIONEN

MODE/ RESET - Bestätigung der Auswahl. / Drücken und 2 Sek. lang halten – der Computer startet neu und kehrt zum Benutzermodus zurück

SET - Einstellung der Werte TIME - Zeit, DISTANCE - Distanz, CALORIES - Kalorien, PULSE - Puls

DISPLAY-FUNKTIONEN

SCAN - Scannen und Anzeige aller Funktionen: Zeit-Distanz-Kalorien-Puls-RPM/Geschwindigkeit

RPM - Drehzahl pro Minute

GESCHWINDIGKEIT - Trainingsgeschwindigkeit zum jeweiligen Zeitpunkt

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

DISTANZ - Bewältigte Distanz. Bereich 0.0 ~ 99.5

KALORIEN - Menge der verbrannten Kalorien. Bereich 0 ~ 9999

PULS - Pulsanzeige während des Trainings. Tonsignal im Moment, in dem der eingestellte Ziel-Pulswert erreicht wird.

EINSCHALTEN (Bild 1, S. 41)

1.Legen Sie eine CR2032 3V Batterie in die Konsole, der Bildschirm zeigt das auf Abbildung A angezeigte B und es ertönt ein Tonsignal.
Danach zeigt die Konsole das Hauptmenü wie auf Abbildung B an.
2. Drücken Sie die MODE Taste, um zu den Einstellungen TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE – Zeit/Distanz/Kalorien/Puls zu wechseln. Wenn Sie sich im jeweiligen Modus befinden, beginnt der Wert TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE zu blinken, drücken Sie SET um den Wert einzustellen sowie MODE um diesen zu bestätigen.
3. Nach dem Drücken einer beliebigen Taste beginnt TIME - Zeit, DISTANCE - Distanz, CALORIES – Kalorien aufsteigend gezählt zu werden (nach oben), wie auf Abbildung C. Wenn irgendeine der Funktionen auf den Zielwert eingestellt wurde (TIME – Zeit oder DISTANCE – Distanz oder CALORIES - Kalorien), wird die Funktion nach dem Trainingsbeginn absteigend zählen (nach unten), vom eingestellten Wert bis Null. Wenn der Zielwert den Nullwert erreicht, erfolgt 8 Sekunden lang ein Tonsignal. Im Fall der Fortsetzung des Trainings wird die Funktion direkt von Null nach oben gerechnet. Durch Drücken der MODE Taste wechseln Sie zur nächsten Funktion.
4. Im Scan-Modus - SCAN, der auf Abbildung C gezeigt wird, werden TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / (RPM/SPEED) – Zeit / Distanz / Kalorien / Puls / (Drehzahl/Geschwindigkeit) abwechselnd alle 6 Sekunden angezeigt.
5. Drücken Sie die "MODE" Taste zwecks Anzeige der einzelnen Funktion, mit Ausnahme der Funktion RPM & SPEED – Drehzahl und Geschwindigkeit.
Die Funktion RPM & SPEED – Drehzahl und Geschwindigkeit wird automatisch angezeigt.

WECKEN AUS DEM ENERGIESPARMODUS

1. Im Moment der Unterbrechung des Trainings, schaltet die Konsole nach 4 min. in den Energiesparmodus um. Alle Trainingswerte werden bis zur Wiederaufnahme des Trainings gespeichert.
2. Wenn die Konsole nicht richtig funktioniert, nehmen Sie die Batterien heraus und legen Sie sie wieder ein.

Auswahl Des Benutzers (USER)

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

STROMVERSORGUNG

Das System bedarf der Versorgung mit 3V CR2032 Batterien (1 Stk.).

BATTERIE-INSTALLATIONSANLEITUNG

1. Nach oben ziehend, klicken Sie die Seite der Batterieabdeckung
2. Nehmen Sie die Abdeckung ab
3. Installieren Sie die neue CR2032 Batterie, indem Sie die Batterie leicht zur Seite schieben und hineinschieben (Pluspol (+) auf der oberen Seite, Minuspol (-) auf der unteren Seite)
4. Um die Batterie zu wechseln, halten Sie sanft die seitliche Klemme und die Batterie springt heraus.
5. Legen Sie den Batteriedeckel erneut auf

WARTUNG

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

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

BEDIENUNG

Position

Sich auf dem Sattel hinsetzen, Füße in Pedale auf diese Weise stellen, damit sie zwischen dem Pedalgestell und dem Riemen gesperrt bleiben, Hände gegen den Lenker stützen. Während des Trainings immer auf die gerade Haltung denken. Das Training auf dem Hometrainer ersetzt das Training auf dem üblichen Fahrrad.

Muskelgestaltung

Zwecks Muskelgestaltung ist während des Trainings der Widerstand bedeutend zu erhöhen. Dies führt zur größeren Spannung der Muskel und kann bedeuten, dass das Training nicht so lang wie gewünscht dauern kann. Sollte die Kondition trainiert werden, ist das Trainingsprogramm zu ändern. Trainieren wie üblich über die Aufwärmphase, Training und Erholung, zum Schluss des Trainings ist der Widerstand zu steigern, damit die Beinarbeit erhöht wird. Die Geschwindigkeit ist zu begrenzen, damit der Puls auf festgelegtem Niveau bleibt.

Gewichtabbau

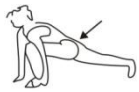
Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei, wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem Konditionstraining erreichen.
Die Berechnung der Trainingsleistung basiert auf Rotationsgeschwindigkeit und Drehmoment.

TRAININGSANLEITUNG

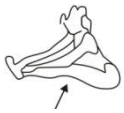
Befolgung des TRAININGSZYKLUS hat viele Vorteile für die Gesundheit: physische Kondition, Muskelgestaltung und in Verbindung mit der Kontrolle der konsumierten Kalorien – Gewichtabbau.

Aufwärmphase

Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede Stellung soll ca. 10-15 Sekunden lang gehalten werden, die Muskel sollen bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerrt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören.
Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.



Dehnübungen Oberschenkel und Po
Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.

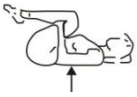


Dehnübungen Oberschenkel und Knie
Sich auf dem Boden hinsetzen. Beine vor sich strecken. Anschließend sich beugen und sich bemühen, mit den Händen die Füße zu berühren.

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.

Dehnübungen Oberschenkel
Rechte Hand auf die Wand legen. Mit der linken Hand an de 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.



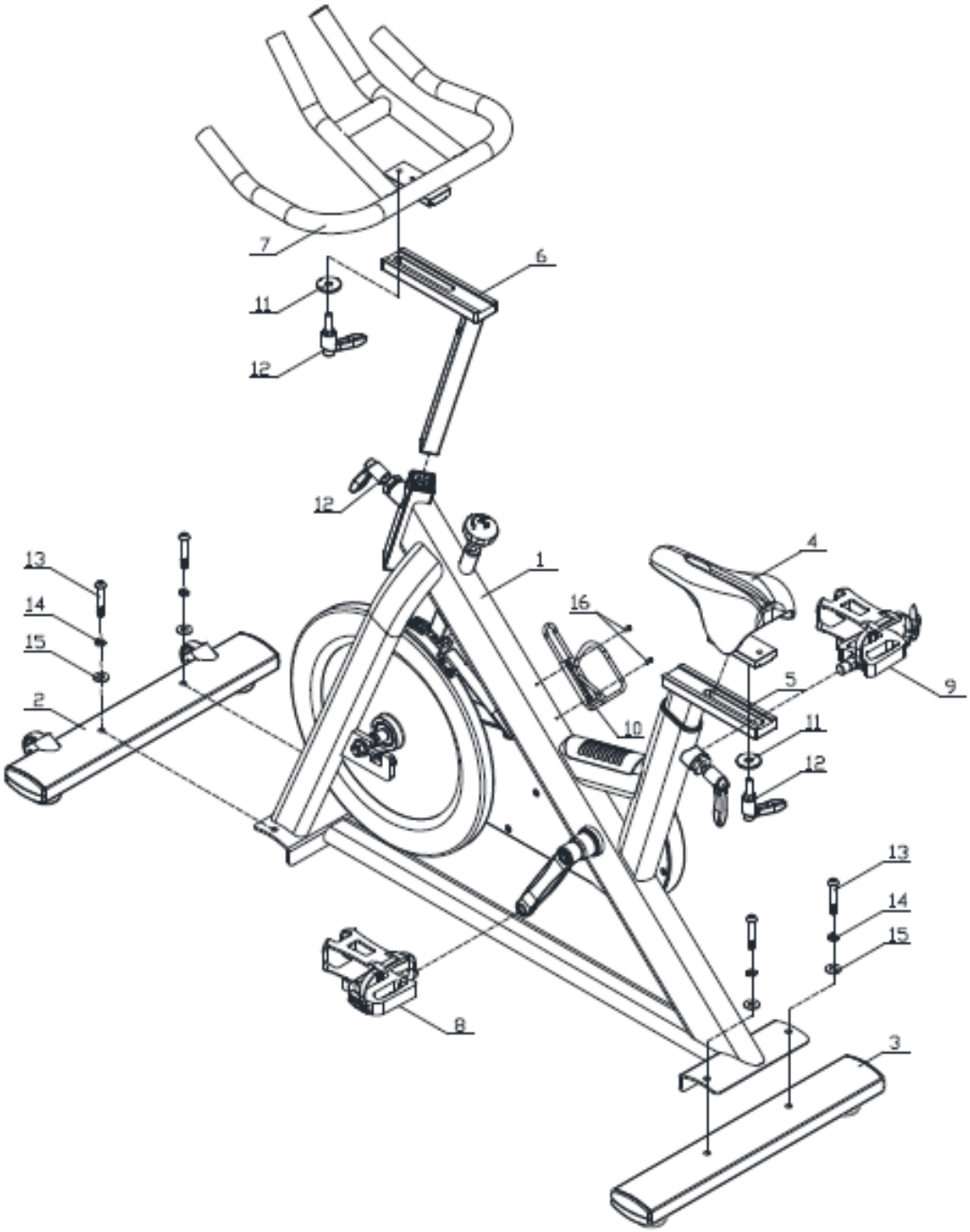
Dehnübungen Beine
Sich auf den Boden hinlegen. Die Beine an den Knien biegen und sie zur Brust anziehen.

Trainingsphase, Erholung, Beendigung des Trainings und Bremsen

Diese Phase erfordert Krafteinsatz. Mit der Zeit wird bei systematischem Training die Beinmuskulatur elastischer. Im eigenen, immer gleichen Tempo trainieren.
Die Erholung ermöglicht, den normalen Pulsschlag wiederherzustellen und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.
Zwecks das Gerät zum Stillstand zu bringen, ist dem Betätigen der Pedale aufzuhören. Das Fahrrad besitzt kein Sperrsystem und keine Sicherheitsbremse. Das Bremssystem ist nicht einstellbar. Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.

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

SCHEMAT | DIAGRAM | СХЕМА | SCHÉMA |
SCHEMA | SHĒMA | SCHEMA


7
6
11
12
12
13
14
15
2
1
16
4
5
9
10
11
12
13
14
15
8
3

15

35

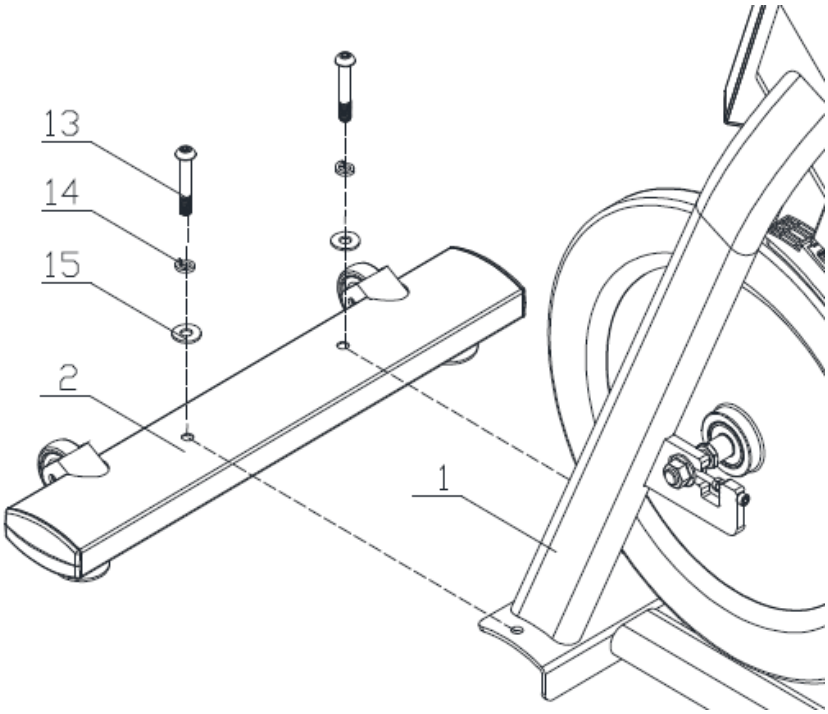
14

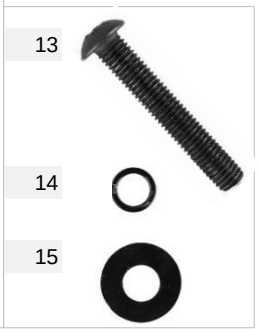
33

13

1

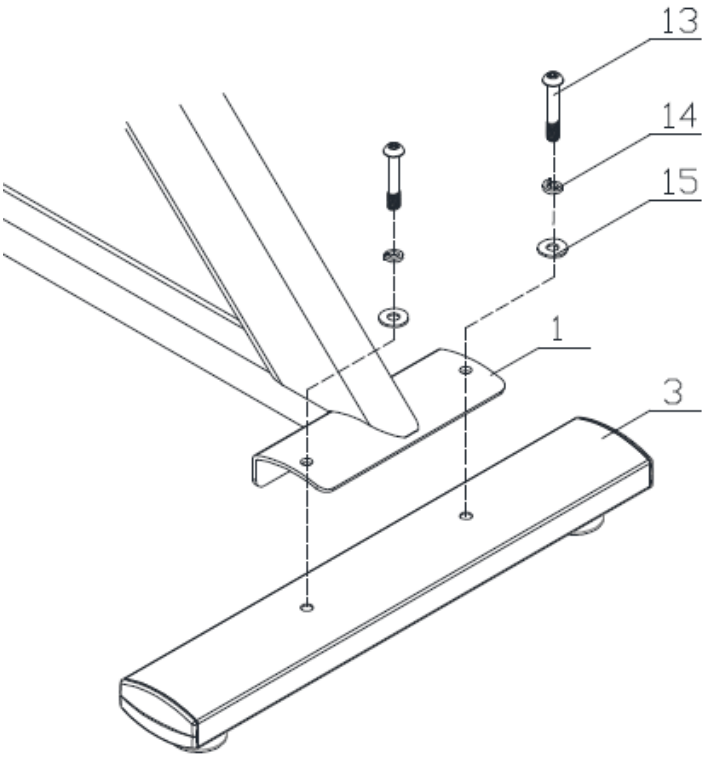
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

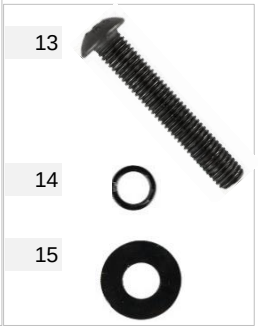




2

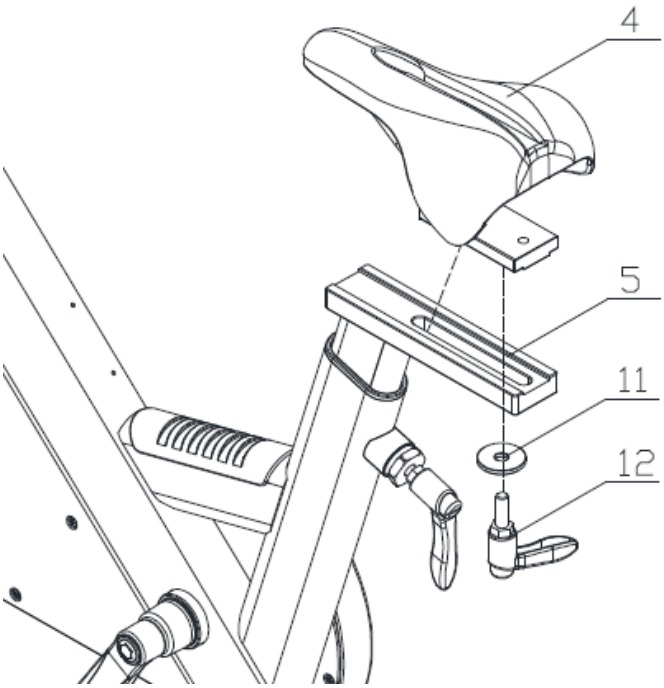
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT





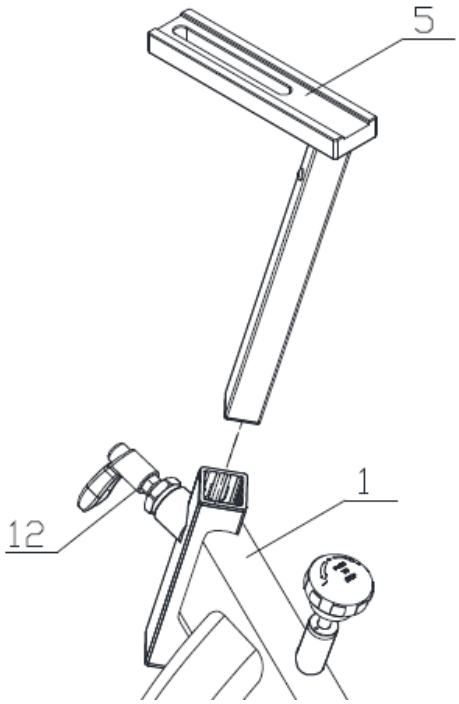
3

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



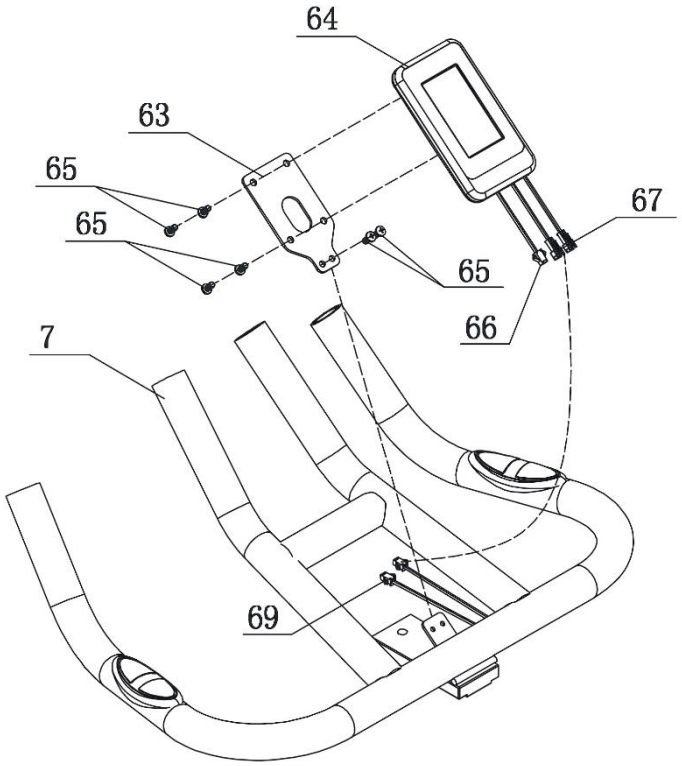
4

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



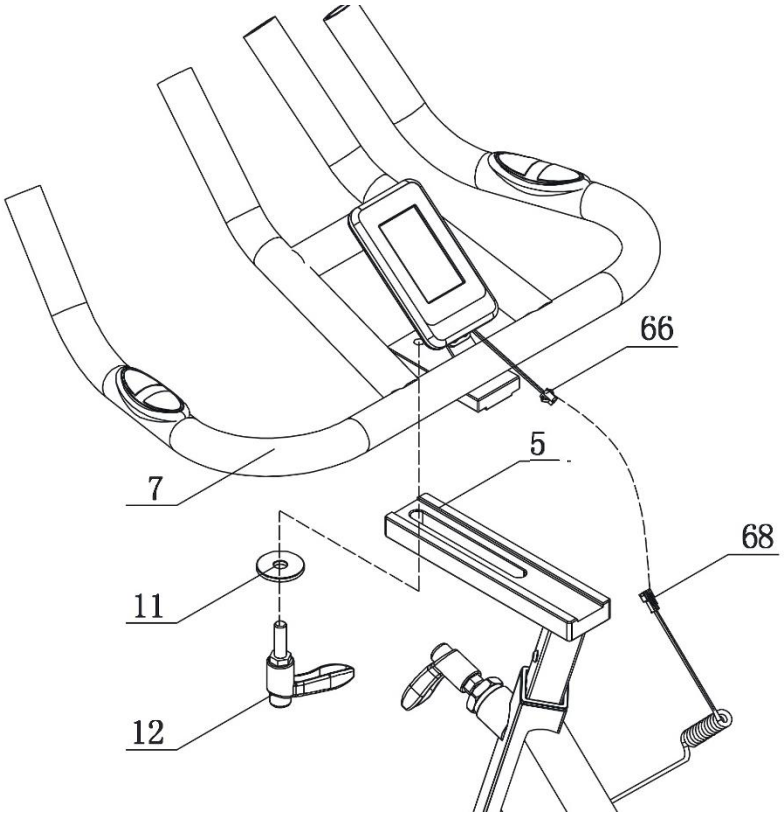
5

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



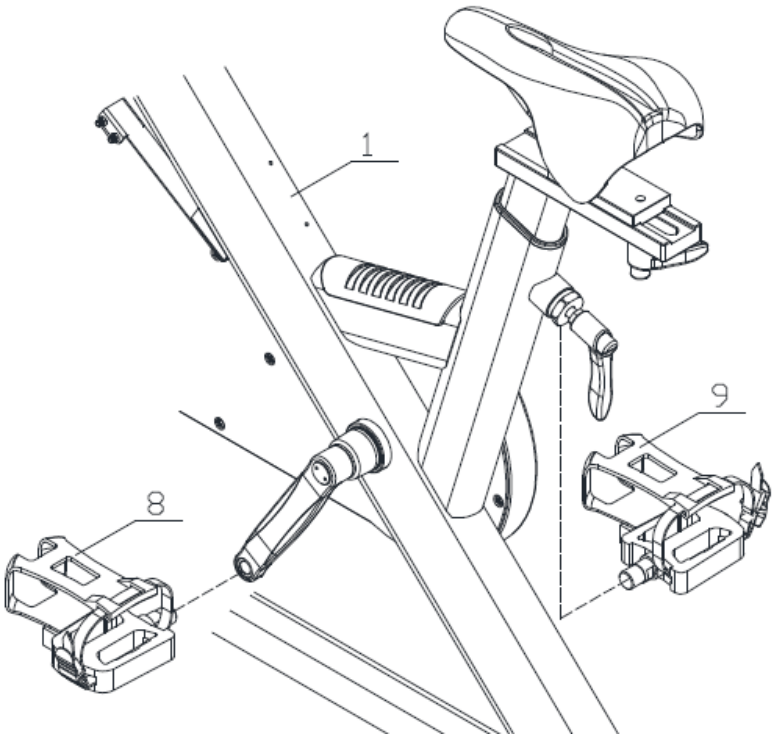
6

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



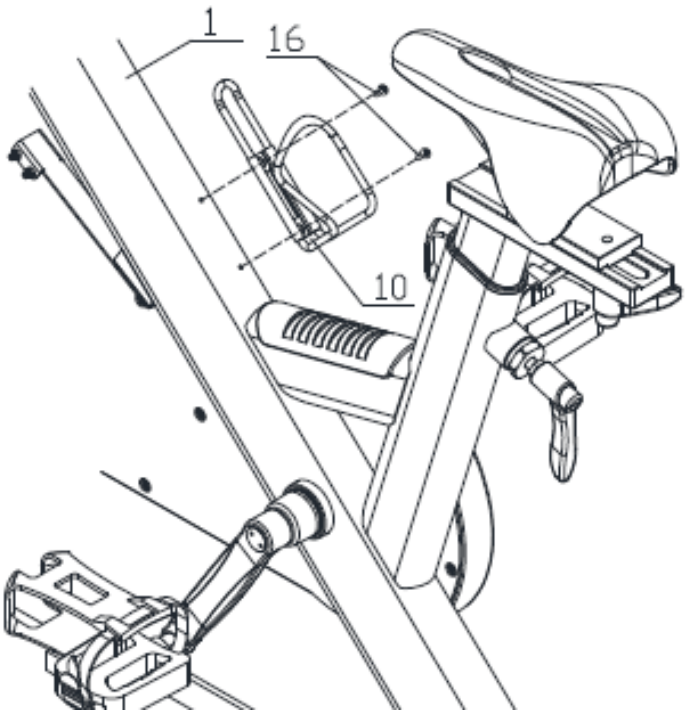
7

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



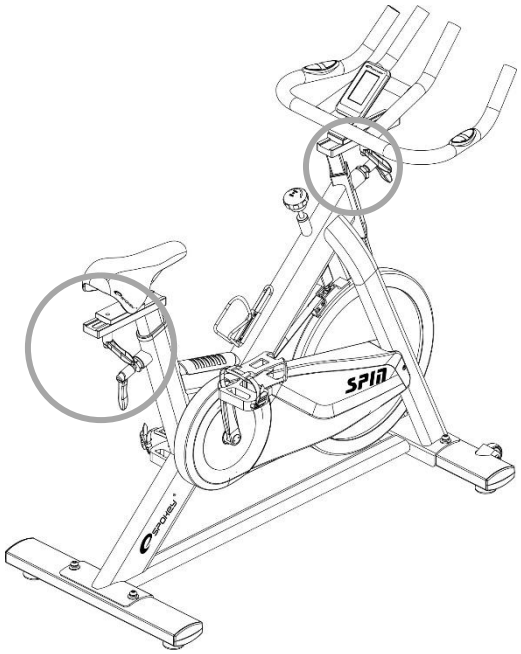
8

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



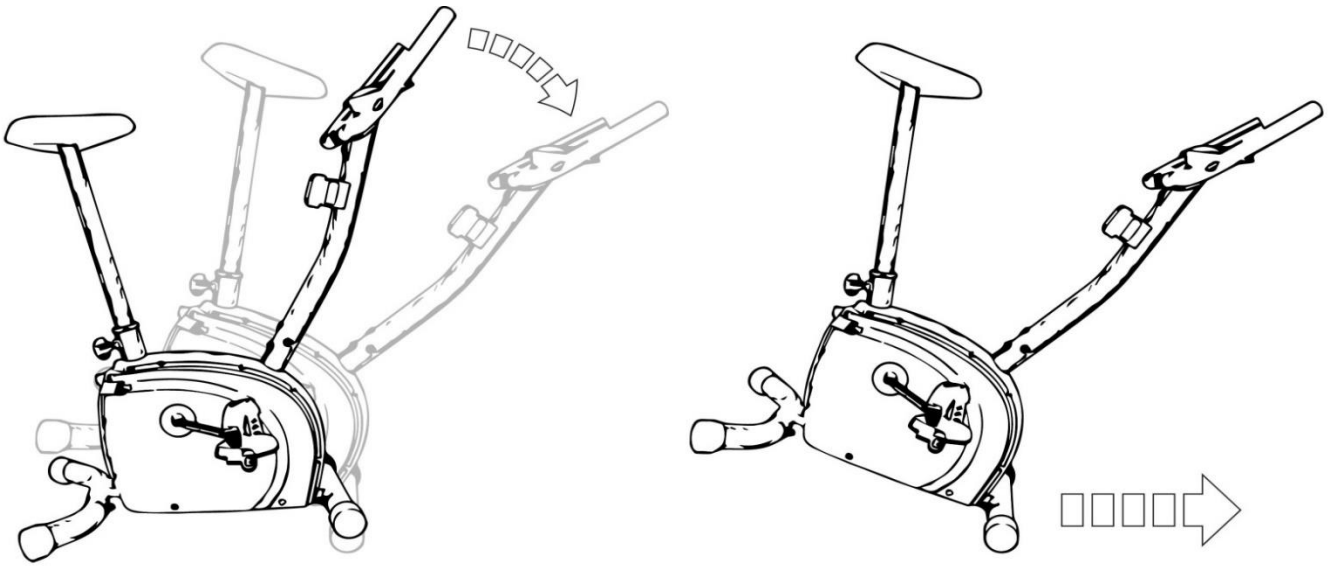
35

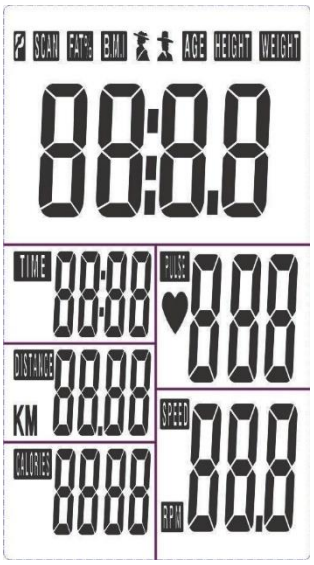
REGULACJA SIODEŁKA I KIEROWNICY | ADJUSTMENT OF THE BIKE SADDLE | РЕГУЛИРОВКА СЕДЛА | NASTAVENÍ SEDLA | NASTAVENIE SEDADLA | SĖDYNĖS REGULIAVIMAS | SĒDEKĻA REGULĒŠANA | EINSTELLUNG SATTEL



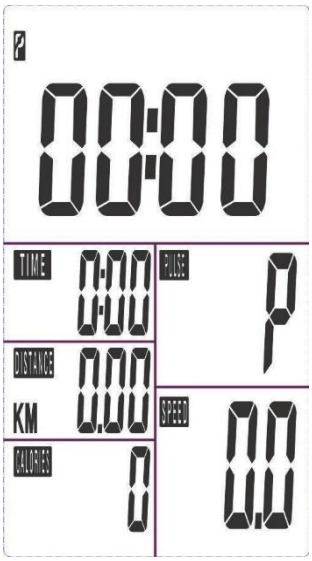
(PL) Gałka do regulacji
(EN) Knob
(RU) Ручка для регулировки
(CZ) Knoflík pro regulace
(SK) Kľuka na regulovanie
(LT) Reguliavimo rankutė
(LV) Regulēšanas rokturis
(DE) Drehknopf zur Einstellung

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

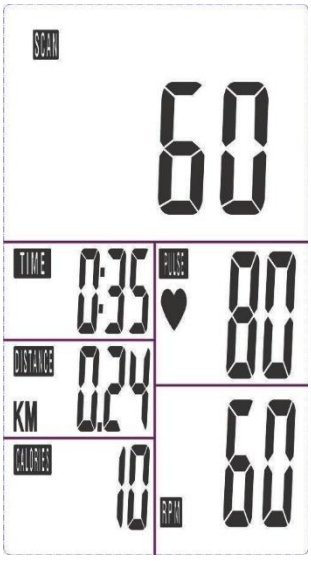



SCAN
AGE
HEIGHT
WEIGHT
TIME
PULSE
DISTANCE
KM
SPEED
CALORIES
RPM

A


TIME
PULSE
DISTANCE
KM
SPEED
CALORIES

B


SCAN
TIME
PULSE
DISTANCE
KM
CALORIES
RPM

C

DOKUMENT GWARANCYJNY

Producent (Gwarant) :	Spokey Sp z o.o. z siedzibą w Katowicach ul. Ks. Mjra Karola Woźniaka 5 tel. 32 317 20 00 NIP 731 11 59 686 REGON 471323630
Zasięg terytorialny ochrony gwarancyjnej:	Polska
Przedmiot sprzedaży:	**ROWER SPINNINGOWY SPIN (838409)**

WARUNKI GWARANCJI JAKOŚCI

1. Gwarant udziela gwarancji jakości na zakupiony przedmiot sprzedaży przez okres 24 miesięcy od daty sprzedaży na elementy mechaniczne oraz przez okres 5 lat od daty sprzedaży na stelaż.
2. Gwarant zobowiązuje się do bezpłatnego usunięcia wad fizycznych przedmiotu sprzedaży, jeżeli wady ujawnią się w elementach mechanicznych w okresie 24 miesięcy od daty sprzedaży oraz w ramie w okresie 5 lat od daty sprzedaży. Okres gwarancji ulega zawieszeniu na czas od daty zgłoszenia wad Gwarantowi do czasu umożliwienia odebrania przedmiotu gwarancji przez Nabywcę.
3. Nabywcy przysługuje żądanie dostarczenia przedmiotu sprzedaży wolnego od wad, jeżeli w terminie gwarancji dokonane zostały co najmniej 4 jego naprawy, a przedmiot sprzedaży jest nadal wadliwy.
4. Odpowiedzialność z tytułu gwarancji obejmuje tylko wady fizyczne ukryte, tkwiące w przedmiocie sprzedaży.
5. W razie ujawnienia wad, nabywca wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie nie pogłębiającym ujawnionych wad czy uszkodzeń, przedstawicielowi Gwaranta, po uzgodnieniu z Gwarantem, telefonicznie pod numerem serwisu 32 317 20 34 lub 32 317 20 33 trybu i terminu odbioru towaru. Gwarant ma prawo nie przyjąć przedmiotu sprzedaży, który nie spełnia powyższych wymogów.
6. Nabywca może dostarczyć do siedziby Gwaranta wadliwy przedmiot sprzedaży osobiście lub za pośrednictwem osoby trzeciej. Koszt przesyłki nie podlega zwrotowi. Gwarant nie przyjmuje przesyłek za pobraniem lub wysłanych na koszt Gwaranta.
7. Karta gwarancyjna jest ważna z dowodem zakupu (paragonem, fakturą) zawierającym datę sprzedaży.
8. Gwarant zobowiązuje się odebrać przedmiot gwarancji w terminie 3 dni roboczych od zgłoszenia, oraz wykonać obowiązki wynikające z niniejszej gwarancji w terminie kolejnych 7 dni. W przypadku uznania reklamacji, naprawiony przedmiot gwarancji zostanie dostarczony Nabywcy na koszt własny Gwaranta, zaś w przypadku nie uznania reklamacji, Nabywca będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić jego wysyłkę na własny koszt. Proces przebiegu reklamacji nie powinien przekraczać 14 dni.
9. Gwarancją nie są objęte:
   - skutki mechanicznych uszkodzeń spowodowanych sposobem użytkowania – obicia, pęknięcia, otarcia;
   - mechaniczne oderwania ozdób, naklejek;
   - drobne powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej;
   - uszkodzenia powstałe na skutek używania i przechowywania przedmiotu sprzedaży niezgodnie z instrukcją obsługi;
   - przedmioty sprzedaży w zakresie wad jawnych, o których Nabywca wiedział w dniu zakupu;
   - skutki napraw podjętych przez Nabywcę we własnym zakresie.
10. W przypadku sprzedaży na rzecz konsumenta gwarancja na sprzedany towar konsumpcyjny nie wyłącza, nie ogranicza, ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

UŻYTKOWANIE PRZEDMIOTU SPRZEDAŻY NIEZGODNIE Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI I WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.

WWW.SPOKEY.EU

Made in P.R.C. / Pagaminta Kinijos Liaudies Respublikoje / Ražots: Ķīna / Származási hely: Kína

SPOKEY®

LIVEWITH
PASS!ON

PL
Spokey sp. z o.o.
ul. Woźniaka 5,
40-389 Katowice
biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

Distributors:

CZ
Spokey s.r.o., Sadová 618,
738 01 Frýdek – Místek, Czeská republika

SK
Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19,
911 01 Trenčín, Slovensko