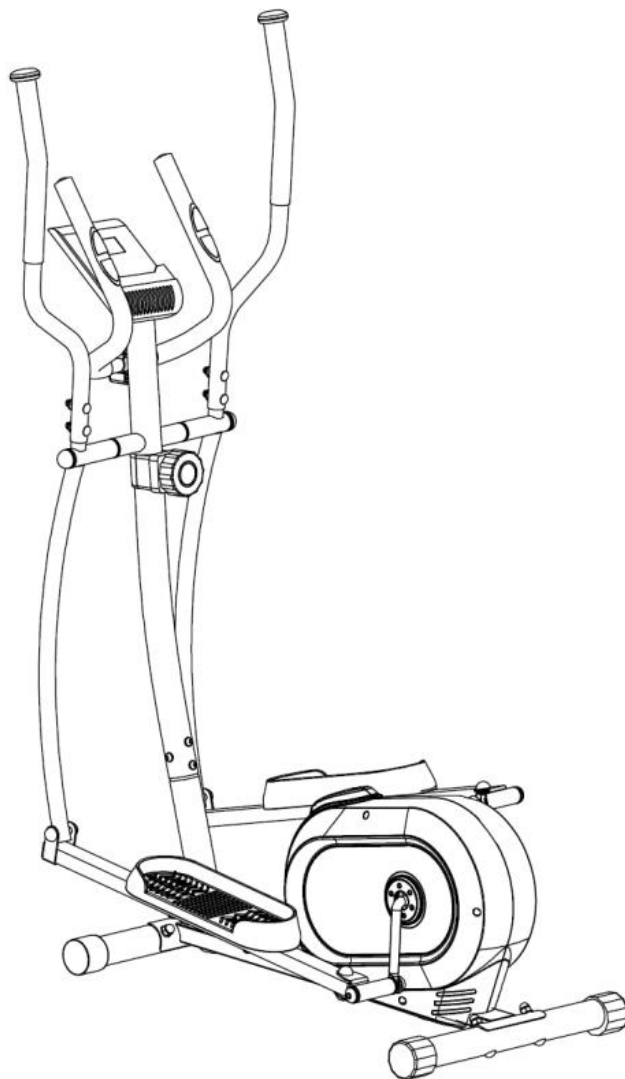


SPOKEY



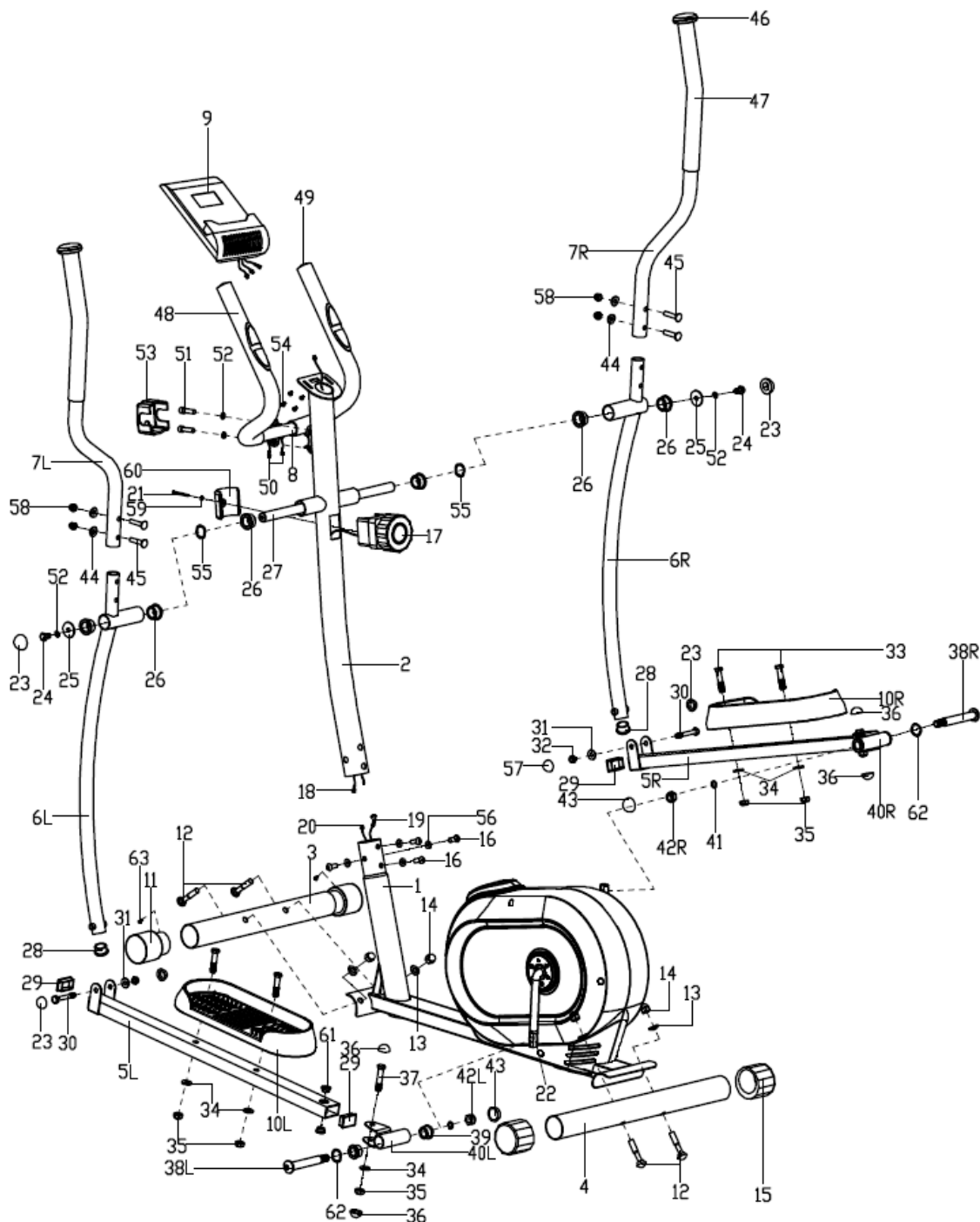
926207

MODEL: GRINGO

SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHÉMA	1
(PL) TRENAŻER ELIPTYCZNY	11
(EN) ELLIPTICAL TRAINER	14
(RU) ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР	17
(CZ) MAGNETICKÝ TRENAŽÉR	20
(SK) ELIPTICKÝ TRENAŽÉR	23
(LT) ELIPSINIS TRENIRUOKLIS	26
(LV) ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS	29
(DE) CROSSTRAINER	32

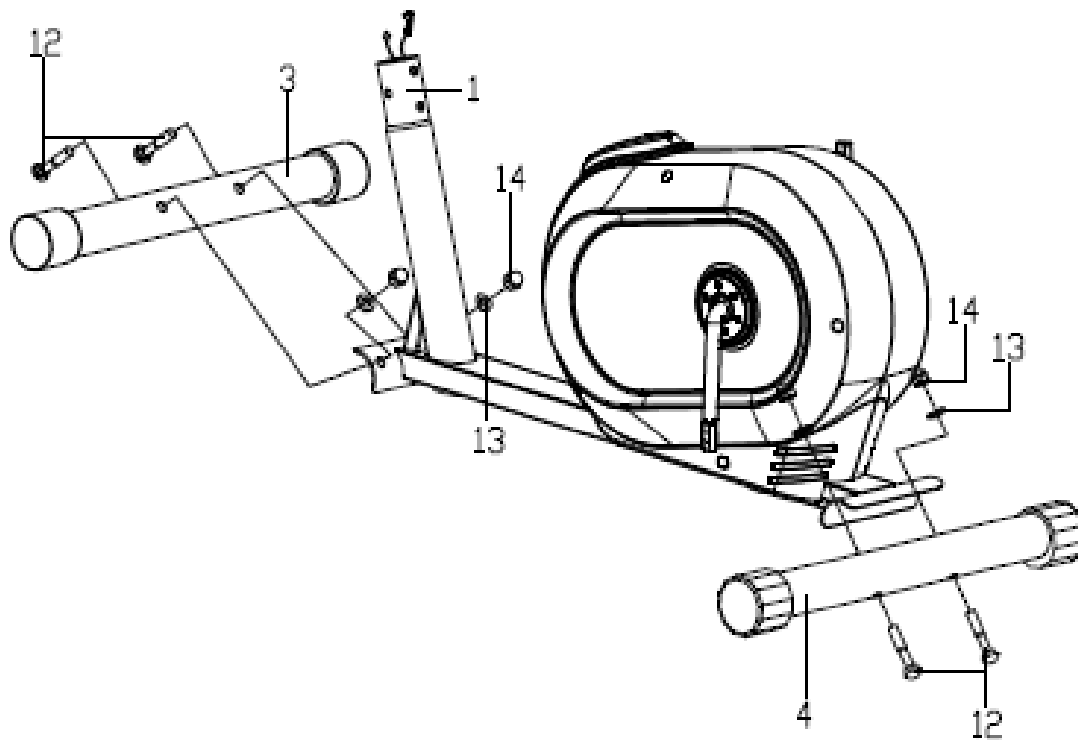
Specyfikacje tego produktu mogą się nieco różnić od ilustracji, bądź ulec zmianie. / The specifications of this product may slightly differ from the illustrations or may be modified. / Спецификации данного изделия могут несколько отличаться от иллюстраций или в них могут быть внесены изменения. / Specifikace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

SCHEMAT | DIAGRAM | CXEMA | SCHEMA | SHĚMA | SCHEMA | SCHEMA



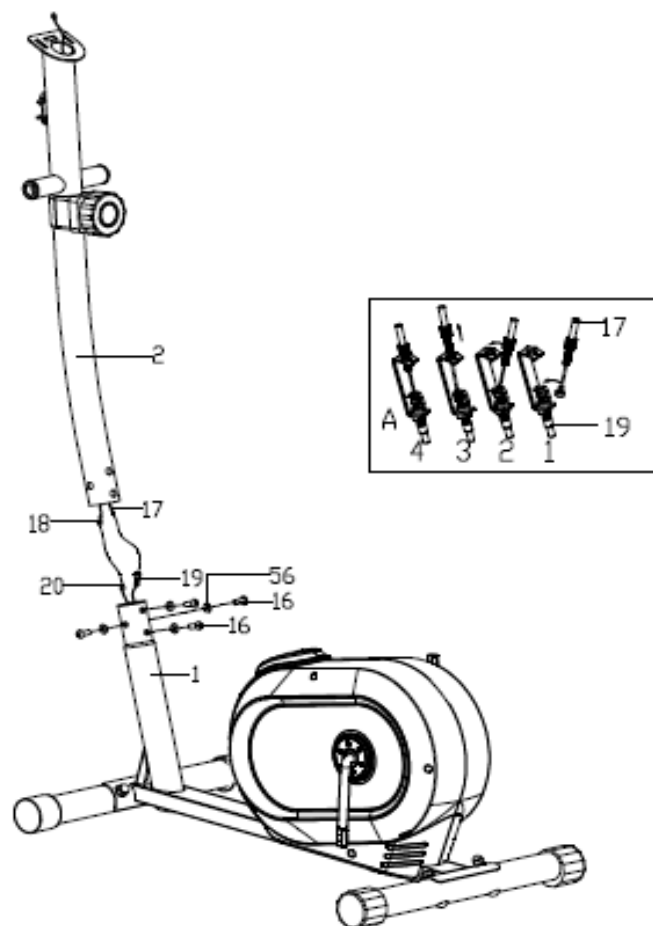
1

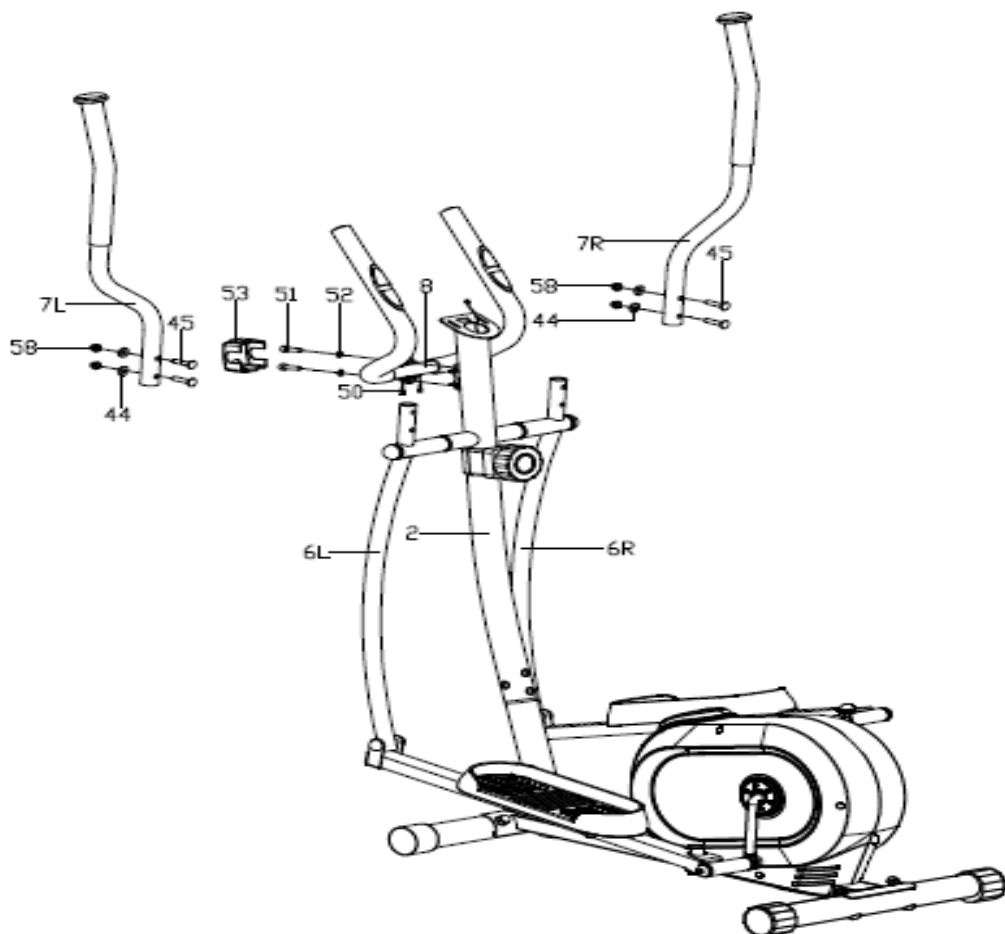
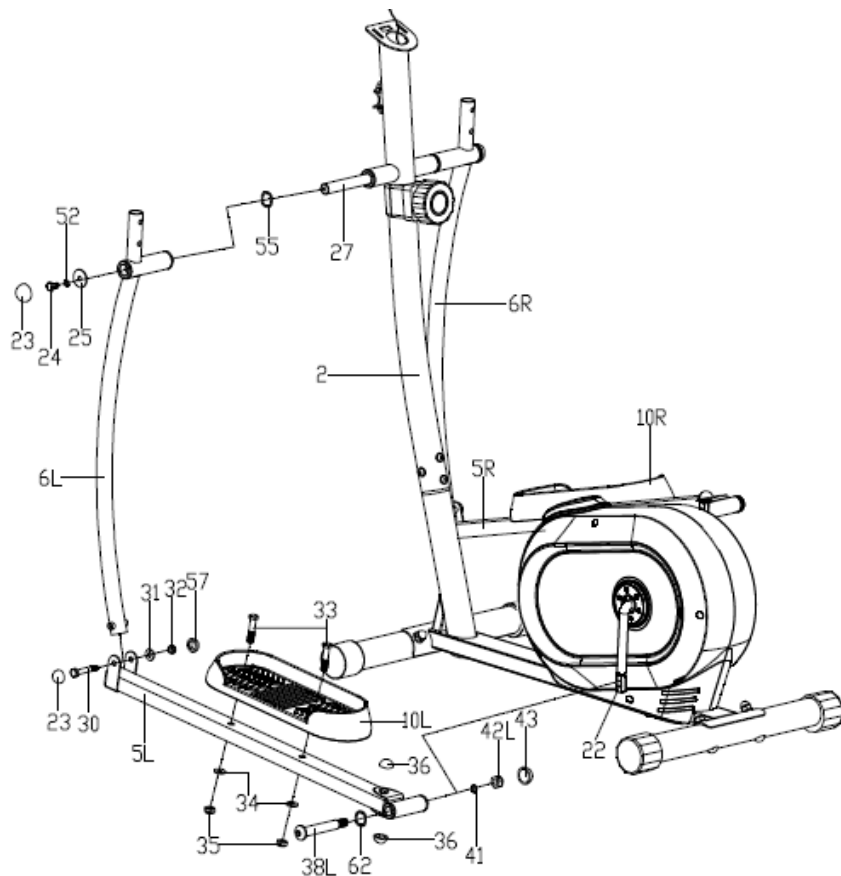
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

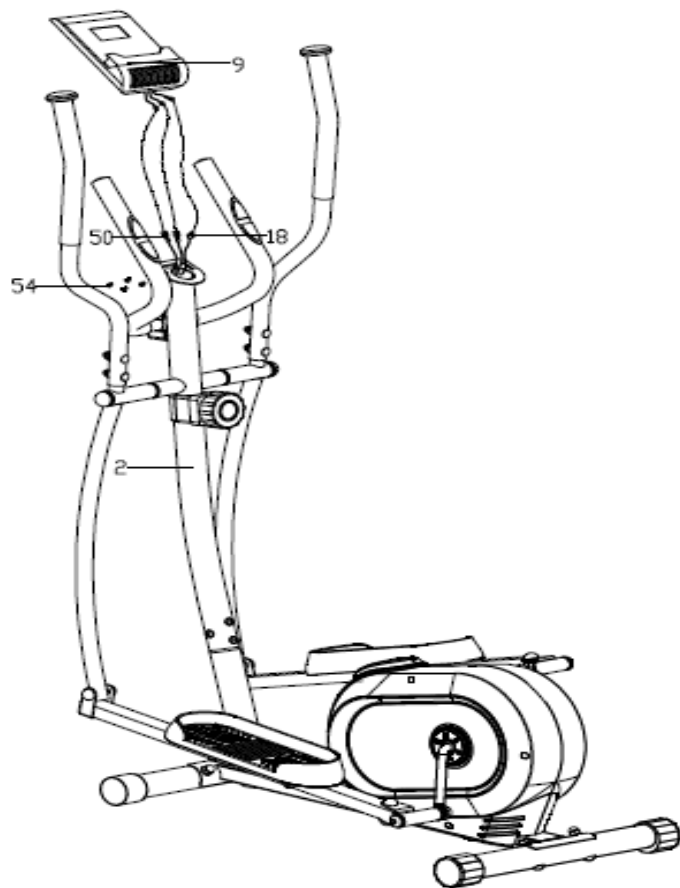


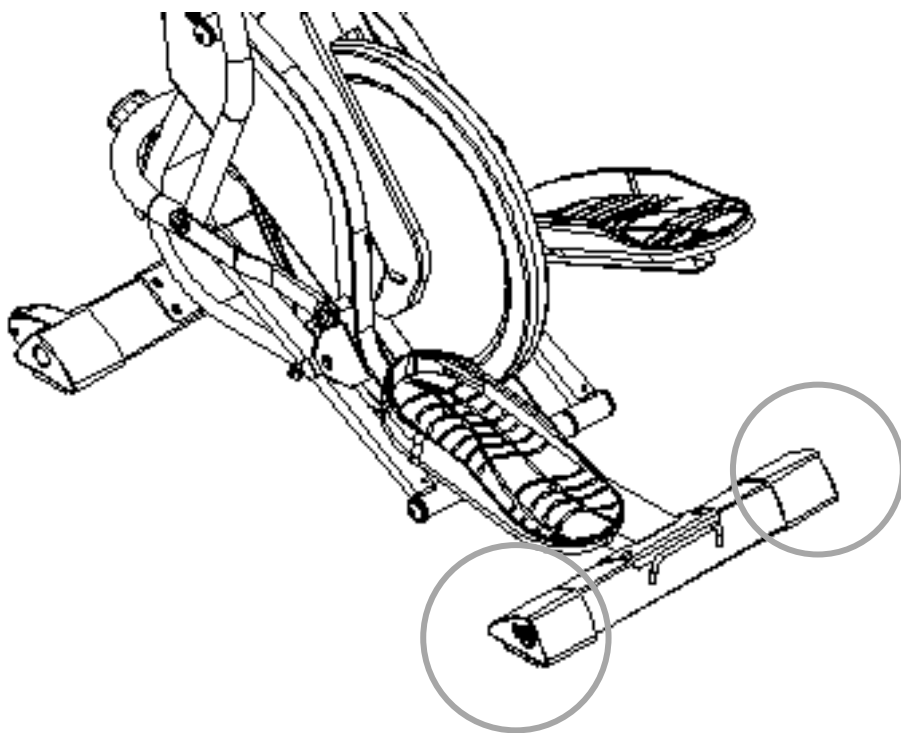
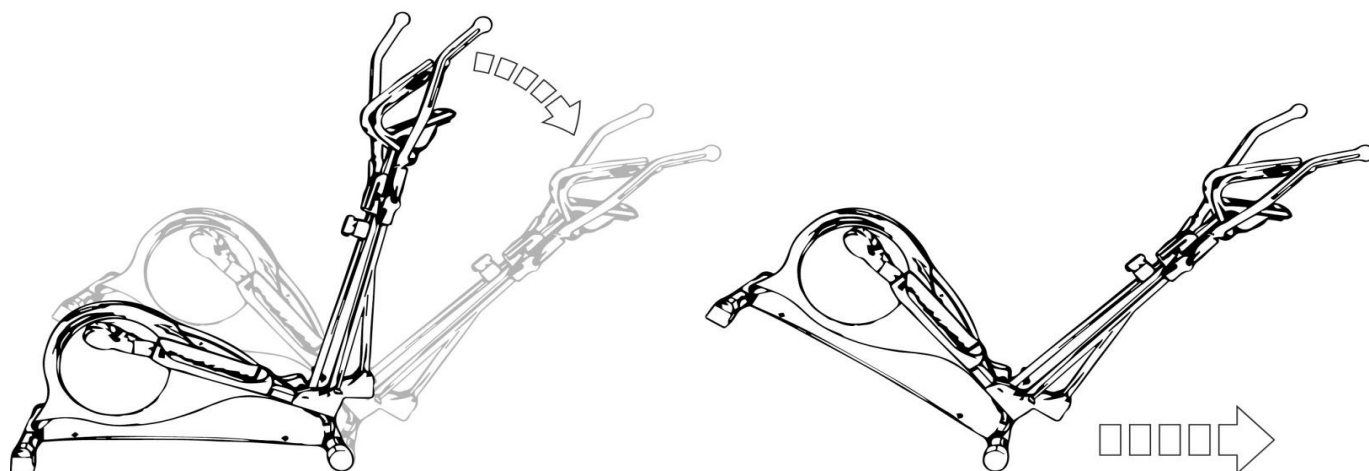
2

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT









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

PL | ZESTAWIENIE CZĘŚCI

NR.	OPIS	Ilość	NR.	OPIS	Ilość
1	Rama główna	1	33	Śruba imbusowa M10X45	4
2	Kolumna kierownicy	1	34	Podkładka płaska d10X1.5	6
3	Przednia podstawa	1	35	Nakrętka nylonowa M10	6
4	Tylna podstawa	1	36	Nakrętka S16	4
5L/R	Wspornik pedału (L/P)	2	37	Śruba imbusowa M10X50	2
6L/R	Drażek wahadłowy (L/R)	2	38L/R	Śruba do pedałów (L/P)	1/1
7L/R	Kierownica (L/R)	2	39	Tuleja osi Φ24 X20XΦ16.1	4
8	Podłokietnik	1	40L/R	Łącznik (L/P)	2
9	Komputer/Wyświetlacz	1	41	Podkładka sprężysta Φ13 XB2	2
10L/R	Pedał (L/P)	2	42L/R	Podkładka nylonowa (L/R)	2
11	Przednia zaślepka	2	43	Nakrętka S19	2
12	Śruba zamkowa M10X57	4	44	Podkładka łukowa Φ20 Xd8X2XR16	4
13	Podkładka łukowa Φ10 X1.5XΦ25XR28	4	45	Śruba zamkowa M8X40	4
14	Nakrętka wypukła M10	4	46	Zaślepka grzybek	2
15	Tylna zaślepka	2	47	Uchwyt piankowy kierownicy	2
16	Wewnętrzne śruby imbusowe M8X16	4	48	Uchwyt piankowy podłokietnika	2
17	Pokrętło regulacji oporu	1	49	Okrągła zaślepka Φ25X1.5	2
18	Linka przedłużająca	1	50	Przewód czujnika	2
19	Linka napinająca	1	51	Śruba imbusowa M8X30	2
20	Przewód czujnika	1	52	Podkładka łukowa D8	4
21	Śruba o głowicy krzyżowej M5X45	1	53	Oślona uchwytu na kierownicy	1
22	Korba	1	54	Wkręt samogwintujący	4
23	Nakrętka S14	4	55	Podkładka falista Φ20XΦ28 X0.3	2
24	Śruba imbusowa M8X15	2	56	Podkładka łukowa Φ20Xd8.5XR25	4
25	Podkładka płaska Φ8.2XΦ32 X2	2	57	Nakrętka S13	2
26	Tuleja osi Φ32 X2.5	6	58	Nakrętka wypukła M8	4
27	Długa oś	1	59	Płaska podkładka D5	1
28	Okrągła zaślepka Φ28 X1.5	2	60	Oślona pokrętła regulacji oporu	1
29	Kwadratowa zaślepka 40X25X1.5	4	61	Metalowa tuleja Φ14X10XΦ10.1	4
30	Śruba imbusowa M8X55	2	62	Podkładka falista D17X0.3	2
31	Podkładka płaska d8 X1.5	2	63	Wkręt samogwintujący ST3X10	2
32	Nakrętka nylonowa M8	2			

EN | LIST OF PARTS

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	33	Hex bolt M10X45	4
2	Handlebar post	1	34	Flat washer d10X1.5	6
3	Front stabilizer	1	35	Nylon nut M10	6
4	Rear stabilizer	1	36	Nut cap S16	4
5L/R	Pedal support (L/R)	2	37	Hex bolt M10X50	2
6L/R	Swing bar(L/R)	2	38L/R	Pedal locking bolt (L/R)	1/1
7L/R	Handlebar (L/R)	2	39	Axle bushing Φ24 X20XΦ16.1	4
8	Armrest	1	40L/R	Connecting joint (L/R)	2
9	Computer	1	41	Spring washer Φ13 XB2	2
10L/R	Pedal (L/R)	2	42L/R	Nylon nut (L/R)	2
11	Front end cap	2	43	Nut cap S19	2
12	Carriage bolt M10X57	4	44	Arc washer Φ20 Xd8X2XR16	4
13	Arc washer Φ10 X1.5XΦ25XR28	4	45	Carriage bolt M8X40	4
14	Acorn nut M10	4	46	Mushroom end cap	2
15	Rear end cap	2	47	Handlebar foam grip	2
16	Allen screw M8X16	4	48	Armrest foam grip	2
17	Tension controller	1	49	Round end cap Φ25X1.5	2
18	Extension wire	1	50	Pulse sensor wire	2
19	Tension cable	1	51	Hex bolt M8X30	2
20	Sensor wire	1	52	Spring washer D8	4
21	Cross screw M5X45	1	53	Handlebar chuck cover	1
22	Crank	1	54	Crossing tapping screw	4
23	Nut cap S14	4	55	Waveform washer Φ20XΦ28 X0.3	2
24	Hex bolt M8X15	2	56	Arc washer Φ20Xd8.5XR25	4
25	Flat washer Φ8.2XΦ32 X2	2	57	Nut cap S13	2
26	Axle bushing Φ32 X2.5	6	58	Acorn nut M8	4
27	Long axle	1	59	Flat washer D5	1
28	Round end cap Φ28 X1.5	2	60	Tension controller cover	1
29	Square end cap 40X25X1.5	4	61	Metal bushing Φ14X10XΦ10.1	4
30	Hex bolt M8X55	2	62	Waveform washer D17X0.3	2
31	Flat washer d8 X1.5	2	63	Crossing tapping screw ST3X10	2

32	Nylon nut M8	2		
----	--------------	---	--	--

RU | ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ

NO.	ОПИСАНИЕ	номер	NO.	ОПИСАНИЕ	номер
1	Основная рама	1	33	Винт с внутренним шестигранником M10X45	4
2	Рулевая колонка	1	34	Плоская шайба d10X1.5	6
3	Передняя база	1	35	Нейлоновая гайка M10	6
4	Задняя база	1	36	Гайка S16	4
5л / P	Поддержка педали (L / R)	2	37	Винт с внутренним шестигранником M10X50	2
6L / P	Маятник (L / R)	2	38L / R	Винт педали (L / R)	1/1
7L / P	Рулевое колесо (L / R)	2	39	Втулка оси Ф24 X20XФ16.1	4
8	подлокотник	1	40L / R	Разъем (L / P)	2
9	Компьютер / Дисплей	1	41	Пружинная шайба Ф13 XB2	2
10L / R	Педаля (L / R)	2	42L / R	Нейлоновая шайба (L / R)	2
11	Передняя крышка	2	43	Орех S19	2
12	Крепежный винт M10X57	4	44	Арочная шайба Ф20 Xd8X2XR16	4
13	Арочная шайба Ф10 X1.5XФ25XR28	4	45	Крепежный винт M8X40	4
14	M10 выпуклая гайка	4	46	Грибная вилка	2
15	Задняя крышка	2	47	Пенная ручка рулевого колеса	2
16	Внутренние винты с внутренним шестигранником M8X16	4	48	Подлокотник из пеноматериала	2
17	Ручка регулировки сопротивления	1	49	Круглая заглушка Ф25X1.5	2
18	Удлинительный кабель	1	50	Кабель датчика	2
19	Натяжной трос	1	51	Винт с внутренним шестигранником M8X30	2
20	Кабель датчика	1	52	Арочная шайба D8	4
21	M5X45 винт с крестообразной головкой	1	53	Крышка держателя рулевого колеса	1
22	Кривошип	1	54	Саморез	4
23	Гайка S14	4	55	Волнистая шайба Ф20XФ28 X0.3	2
24	Винт с внутренним шестигранником M8X15	2	56	Арочная шайба Ф20Xd8.5XR25	4
25	Плоская шайба Ф8.2XФ32 X2	2	57	Гайка S13	2
26	Втулка оси Ø32 X2.5	6	58	M8 выпуклая гайка	4
27	Длинная ось	1	59	Плоская шайба D5	1
28	Круглая заглушка Ф28 X1.5	2	60	Крышка для ручки регулировки сопротивления	1
29	Квадратное окончание 40X25X1,5	4	61	Металлическая гильза Ф14X10XФ10.1	4
30	Винт с внутренним шестигранником M8X55	2	62	Гофрированная шайба D17X0.3	2
31	Плоская шайба d8 X1.5	2	63	Саморез ST3X10	2
32	Мейлоновая гайка M8	2			

CZ | SEZNAM DÍLŮ

č.	Popis	ks	č.	Popis	ks
1	Hlavní rám	1	33	Imbusový šroub M10X45	4
2	Řídicí tyč	1	34	Plochá podložka d10X1.5	6
3	Přední podpěra	1	35	Nylonová matice M10	6
4	Zadní podpěra	1	36	Matice S16	4
5L/R	Podpěra pedálu (L/P)	2	37	Imbusový šroub M10X50	2
6L/R	Spodní části ramen (L/R)	2	38L/R	Šroub pedálu (L/P)	1/1
7L/R	Řídítka (L/R)	2	39	Objímka osy Ф24 X20XФ16.1	4
8	Loketní opěrky	1	40L/R	Spojovník (L/P)	2
9	Počítač/Displej	1	41	Pružná podložka Ф13 XB2	2
10L/R	Pedál (L/P)	2	42L/R	Nylonová podložka (L/R)	2
11	Přední zátka	2	43	Matice S19	2
12	Pojistný šroub M10X57	4	44	Oblouková podložka Ф20 Xd8X2XR16	4
13	Oblouková podložka Ф10 X1.5XФ25XR28	4	45	Pojistný šroub M8X40	4
14	Matice s půlkulatou hlavou M10	4	46	Zátka "hříbek"	2
15	Zadní zátka	2	47	Pěnová rukojeť řídítek	2
16	Vnitřní imbusové šrouby M8X16	4	48	Pěnová rukojeť loketní opěrky	2
17	Kolečko pro regulaci odporu	1	49	Kulatá zátka Ф25X1.5	2
18	Prodlužovací lanko	1	50	Kabel čidla pulsu	2
19	Napínací lanko	1	51	Imbusový šroub M8X30	2

20	Kabel čidla	1	52	Pružná podložka D8	4
21	Šroub s křížovou hlavou M5X45	1	53	Kryt držáku řídicíků	1
22	Klika	1	54	Samorezný šroub	4
23	Matice S14	4	55	Vlnitá podložka Φ20XΦ28 X0.3	2
24	Imbusový šroub M8X15	2	56	Pružná podložka Φ20Xd8.5XR25	4
25	Plochá podložka Φ8.2XΦ32 X2	2	57	Matice S13	2
26	Objímka osy Φ32 X2.5	6	58	Matice s půlkulatou hlavou M8	4
27	Dlouhá osa	1	59	Plochá podložka D5	1
28	Kulatá zátka Φ28 X1.5	2	60	Kryt kolečka pro regulaci odporu	1
29	Čtvercová zátka 40X25X1.5	4	61	Kovová objímka Φ14X10XΦ10.1	4
30	Imbusový šroub M8X55	2	62	Vlnitá podložka D17X0.3	2
31	Plochá podložka d8 X1.5	2	63	Samorezný šroub ST3X10	2
32	Nylonová matice M8	2			

SK | ZOZNAM SÚČASTÍ

č.	Popis	ks	č.	Popis	ks
1	Hlavný rám	1	33	Imbusová skrutka M10X45	4
2	Riadiaci tyč	1	34	Plochá podložka d10X1.5	6
3	Predná podpera	1	35	Nylonová matica M10	6
4	Zadná podpera	1	36	Matice S16	4
5L/R	Podpera pedálu (L/P)	2	37	Imbusová skrutka M10X50	2
6L/R	Spodné časti ramien (L/R)	2	38L/R	Skrutka pedálu (L/P)	1/1
7L/R	Riadidlá (L/R)	2	39	Objímka osi Φ24 X20XΦ16.1	4
8	Lakt'ové opierky	1	40L/R	Spojovník (L/P)	2
9	Počítač/Displej	1	41	Pružná podložka Φ13 XB2	2
10L/R	Pedál (L/P)	2	42L/R	Nylonová podložka (L/R)	2
11	Predná zátka	2	43	Matice S19	2
12	Poistná skrutka M10X57	4	44	Oblúková podložka Φ20 Xd8X2XR16	4
13	Oblúková podložka Φ10 X1.5XΦ25XR28	4	45	Poistná skrutka M8X40	4
14	Matice s půlkulatou hlavou M10	4	46	Zátka "hríbik"	2
15	Zadná zátka	2	47	Penová rukoväť riadiel	2
16	Vnútorne imbusové skrutky M8X16	4	48	Penová rukoväť lakt'ovej opierky	2
17	Koliesko pre reguláciu odporu	1	49	Guľatá zátka Φ25X1.5	2
18	Predlžovací lanko	1	50	Kábel snímača pulzu	2
19	Napínacie lanko	1	51	Imbusová skrutka M8X30	2
20	Kábel čidla	1	52	Pružná podložka D8	4
21	Skrutka s křížovou hlavou M5X45	1	53	Kryt držáka riadiel	1
22	Kľučka	1	54	Samorezná skrutka	4
23	Matice S14	4	55	Vlnitá podložka Φ20XΦ28 X0.3	2
24	Imbusová skrutka M8X15	2	56	Pružná podložka Φ20Xd8.5XR25	4
25	Plochá podložka Φ8.2XΦ32 X2	2	57	Matice S13	2
26	Objímka osi Φ32 X2.5	6	58	Matice s poglobatou hlavou M8	4
27	Dlhá os	1	59	Plochá podložka D5	1
28	Guľatá zátka Φ28 X1.5	2	60	Kryt kolieska pre reguláciu odporu	1
29	Štvorcová zátka 40X25X1.5	4	61	Kovová objímka Φ14X10XΦ10.1	4
30	Imbusová skrutka M8X55	2	62	Vlnitá podložka D17X0.3	2
31	Plochá podložka d8 X1.5	2	63	Samorezná skrutka ST3X10	2
32	Nylonová matice M8	2			

LT | KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

NR.	APRAŠYMAS	Kiekis	NR.	APRAŠYMAS	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas	1	33	Šešiabriaunis varžtas M10X45	4
2	Vairo kolona	1	34	Plokščia poveržlė d10X1.5	6
3	Priekinis pagrindas	1	35	Nailono veržlė M10	6
4	Galinis pagrindas	1	36	Veržlė S16	4
5L/R	Pedalo atrama (K/D)	2	37	Šešiabriaunis varžtas M10X50	2
6L/R	Svirtis (L/R)	2	38L/R	Pedalo varžtas (K/D)	1/1
7L/R	Vairas (L/R)	2	39	Ašies įvorė Φ24 X20XΦ16.1	4
8	Porankis	1	40L/R	Jaugiamasis elementas (K/D)	2
9	Kompiuteris/Displėjus	1	41	Tamprioji poveržlė Φ13 XB2	2
10L/R	Pedalas (K/D)	2	42L/R	Nailono poveržlė (L/R)	2
11	Priekinė aklė	2	43	Veržlė S19	2
12	Apvalus varžtas su keturkampiu M10X57	4	44	Lankinė poveržlė Φ20 Xd8X2XR16	4
13	Lankinė poveržlė Φ10 X1.5XΦ25XR28	4	45	Apvalus varžtas su keturkampiu M8X40	4

14	Išgaubta veržlė M10	4	46	Aklė grybukas	2
15	Galinė aklė	2	47	Vairo putų rankena	2
16	Vidiniai šešiabriauniai varžtai M8X16	4	48	Porankio putų rankena	2
17	Pasukama pasipriešinimo reguliavimo rankena	1	49	Apvali aklė Φ25X1.5	2
18	Prailginanti virvutė	1	50	Jutiklio laidas	2
19	Įtempimo virvutė	1	51	Šešiabriaunis varžtas M8X30	2
20	Jutiklio laidas	1	52	Lankinė poveržlė D8	4
21	Varžtas su kryžmine galvute M5X45	1	53	Vairo laikiklio danga	1
22	Rankena	1	54	Savisriegis varžtas	4
23	Veržlė S14	4	55	Banguota poveržlė Φ20XΦ28 X0.3	2
24	Šešiabriaunis varžtas M8X15	2	56	Lankinė poveržlė Φ20Xd8.5XR25	4
25	Banguota poveržlė Φ8.2XΦ32 X2	2	57	Veržlė S13	2
26	Ašies įvorė Φ32 X2.5	6	58	Išgaubta veržlė M8	4
27	Ilga ašis	1	59	Plokščia poveržlė D5	1
28	Apvali aklė Φ28 X1.5	2	60	Pasukamos pasipriešinimo reguliavimo rankenos danga	1
29	Kvadratinė aklė 40X25X1.5	4	61	Metalinė įvorė Φ14X10XΦ10.1	4
30	Šešiabriaunis varžtas M8X55	2	62	Banguota poveržlė D17X0.3	2
31	Banguota poveržlė d8 X1.5	2	63	Savisriegis varžtas ST3X10	2
32	Nailono veržlė M8	2			

LV | SASTĀVDAĻU SARAKSTS

NR.	APRAKSTS	Daudzums	NR.	APRAKSTS	Daudzums
1	Galvenais rāmis	1	33	Seškanšu skrūve M10 x 45	4
2	Stūres kolonna	1	34	Plakanā paplāksne d10 x 1,5	6
3	Priekšējā pamatne	1	35	Neilona uzgrieznis M10	6
4	Aizmugurējā pamatne	1	36	Uzgrieznis S16	4
5L/R	Pedāļa balsts (K/L)	2	37	Seškanšu skrūve M10 x 50	2
6L/R	Svārstsvira (K/L)	2	38L/R	Skrūve pedāļiem (K/L)	1/1
7L/R	Stūre (K/L)	2	39	Ass uzmava Φ24 x 20 x Φ16,1	4
8	Elkoņbalsts	1	40L/R	Savienotājs (K/L)	2
9	Dators/displejs	1	41	Atsperpaplāksne Φ13 x B2	2
10L/R	Pedālis (K/L)	2	42L/R	Neilona paplāksne (K/L)	2
11	Priekšējais aizsargvāciņš	2	43	Uzgrieznis S19	2
12	Slēgskrūve M10 x 57	4	44	Lokveida paplāksne Φ20 x d8 x 2 x R16	4
13	Lokveida paplāksne Φ10 x 1,5 x Φ25 x R28	4	45	Slēgskrūve M8 x 40	4
14	Izliktais uzgrieznis M10	4	46	Sēnveida aizsargvāciņš	2
15	Aizmugurējais aizsargvāciņš	2	47	Stūres putuplasta rokturis	2
16	Iekšējās seškanšu skrūves M8 x 16	4	48	Elkoņbalsta putuplasta rokturis	2
17	Pretestības regulēšanas skrūve	1	49	Apalais aizsargvāciņš Φ25 x 1,5	2
18	Pagarinājuma trose	1	50	Sensora vads	2
19	Spriegošanas trose	1	51	Seškanšu skrūve M8 x 30	2
20	Sensora vads	1	52	Lokveida paplāksne D8	4
21	Skrūve ar krustveida galvu M5 x 45	1	53	Stūres roktura apvalks	1
22	Kloķis	1	54	Pašvītņojošā skrūve	4
23	Uzgrieznis S14	4	55	Vijņotā paplāksne Φ20 x Φ28 x 0,3	2
24	Seškanšu skrūve M8 x 15	2	56	Lokveida paplāksne Φ20 x d8,5 x R25	4
25	Plakanā paplāksne Φ8,2 x Φ32 x 2	2	57	Uzgrieznis S13	2
26	Ass uzmava Φ32 x 2,5	6	58	Izliktais uzgrieznis M8	4
27	Garā ass	1	59	Plakanā paplāksne D5	1
28	Apalais aizsargvāciņš Φ28 x 1,5	2	60	Pretestības regulēšanas skrūves pārsegs	1
29	Kvadrātveida aizsargvāciņš 40 x 25 x 1,5	4	61	Metāla uzmava Φ14 x 10 x Φ10,1	4
30	Seškanšu skrūve M8 x 55	2	62	Vijņotā paplāksne D17 x 0,3	2
31	Plakanā paplāksne d8 x 1,5	2	63	Pašvītņojošā skrūve ST3 x 10	2
32	Neilona uzgrieznis M8	2			

DE | ÜBERSICHT DER TEILE

Nr	Beschreibung	St.
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Stabilisator	1
3	Hinterer Stabilisator	1
4	Rahmen für einstellung der Schrittlänge	1
5	Rahmen des linken Standfusses	1
6	Rahmen des rechten Standfusses	1

Nr	Beschreibung	St.
34	Lenkersachse φ15.95x409l	1
35	8-stufiges Widesrandsmechanismus	1
36	Schwungradsachse φ10x147l	1
37	Kurbesachse φ17*192	1
38	Rechte Kurbel 140*27.5	1
39	Linke Kurbel 140*27.5	1

Nr	Beschreibung	St.
67	Flache Unterlegscheibe 8	2
68	Unterlegscheibe -d 8	2
69	Mutter m6	4
70	Neigungssensor	2
70a	Geschwindigkeits-Sensor	1
71	Magnet	2

7	Lenksäule	1
8	Rechte Griffstange	1
9	Linke Griffstange	1
10	Säule der linken Griffstange	1
11	Säule der rechten Griffstange	1
12	Verbindungsstück	2
13	Verbindungsstück	1
14	Linke Abdeckung	1
15	Rechte Abdeckung	1
16	Linker Standfuss	1
17	Rechter Standfuss	1
18	Vordere rechte Endkappe	1
19	Vordere linke Endkappe	1
20	Hintere rechte Endkappe	1
21	Hintere linke Endkappe	1
22	Mutter	2
23	Rolle	2
24	Runde Endkappe	2
25	Seeger-Ring	2
26	Griff $\phi 23 \times \phi 32 \times 260$ l	2
27	Bremse	1
28	Drehkopf	1
29	Lager	2
30	Linke Abdeckung	1
31	Rechte Abdeckung	1
32	Isolierabdeckung $\phi 32 \times \phi 16 \times 22$	4
33	Isolierabdeckung $\phi 28 \times \phi 16 \times 16$	10

40	Antriebrad pj6*220	1
41	Atntriebriemen pj6*410j	1
42	Schwungrad $\phi 410$ (6.5kg)	1
43l	Schraube des linken Standfusses $\phi 16 \times 119, 1/2"$	1
44r	Schraube des rechten Stanfusses $\phi 16 \times 119, 1/2"$	1
45	Schraube m8*35	5
46	Schraube m10*45	2
47	Schraube m8*40	2
48	Schraube 10*30*m8*12	2
49	Schraube m8*50	4
50	Schraube m8*16	10
51	Schraube m8*55	1
52	Schraube m6x10	4
53	Schaftschraube st4.2*13	7
54	Schaftschraube st4.2*10	2
55	Schaftschraube m5*15	1
56	Schraube m8*10.5	2
57	Schaftschraube st4.8*19	2
58	Schraube m5*8	4
59	Schraube M16*100	2
60	Mutter m10*1	2
61	Mutter m10*1	4
62	Mutter m8	5
63	Mutter m10	2
64	Mutter 1/2 left	1
65	Mutter 1/2 Right	1
66	Flache UnterlegscheibE 8	9

72	Gewellte Unterlegscheibe $\phi 16 \times \phi 26$	4
73	Federscheibe m8	10
74	Federscheibe	2
75	Abstandhalter $\phi 18$	8
76	Inbusschlüssel 6#	1
77	Inbusschlüssel 8#	1
78	Mehrzweckschlüssel	1
79	Inbusschlüssel 5#	2
80	Mutter m8	8
81	Schraube m6*55	2
82	Schrauble m8*40	4
83	Gewölbte Unterlegscheibe 8	8
84	Stahlplatte	2
85	Abdeckung	1
86	Feder	1
87	Schaftschraube st4.2*13	2
88	Zählerk	1
89	Gewellte Unterlegscheibe $21 \times 17.5 \times 0.3$	1
90	Mutter m10*1.25	2
91	Schraube M6*20	1
92	Flache Unterlegscheibe $31 \times 16 \times 2t$	2
93	Schlüssel	1
94	Schraube m6*40	4
95	Mutter m6	4
96	Lenker	1
97	Schaumstoffgriff	1
98	Schaftschraube ST2.9*9.5	4

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

TRENAŻER ELIPTYCZNY – SPECYFIKACJA

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 27,9 kg, Koło zamachowe – 5 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 107 x 66 x 152cm

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

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
 - Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
 - Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
 - Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i nakrętki 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
 - Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 100 kg.
 - Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
 - Sprzęt zaliczony został do klasy H i C 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
- OSTRZEŻENIE.** Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

MONTAŻ

Przygotowanie do montażu

1. Przed montażem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca
2. Użyj zaprezentowanych narzędzi do montażu
3. Przed montażem sprawdź czy w pudełku znajdują się wszystkie części.

Zaleca się, aby produkt był montowany przez co najmniej dwie osoby, aby uniknąć ewentualnego zranienia

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 2-4)

KROK 1

Zamocuj podporę przednią (3) i tylną (4) do ramy głównej (1) za pomocą śrub zamkowych (12) podkładek łukowych (13) i nakrętki wypukłej (14).

KROK 2

Połącz przewód przedłużający (20) z przewodem czujnika (18) a następnie połącz kabel oporu (19) z przewodem pokrętła regulacji oporu (17) jak pokazano na rysunku. Przymocuj kolumnę kierownicy (2) do ramy głównej (1) za pomocą śruby imbusowej (16), podkładki sprężystej (56).

KROK 3 A: Zamocuj drążek wahadłowy (6L) na długiej osi słupka kierownicy (2) za pomocą śruby imbusowej (24), podkładki płaskiej (25), podkładki falistej (55) i osi długiej (27), jak pokazano na rysunku. Nie napinaj ich jeszcze.

B: Przymocuj łącznik razem z wspornikiem pedału (5L) do korby (22) za pomocą śruby wspornika pedału (38L), podkładki falistej (62), podkładki sprężystej (41) i nakrętki nylonowej (42L), wg rysunku. Nie napinaj ich tym jeszcze.

C: Połącz drążek wahadłowy (6L) ze wspornikiem pedału (5L) za pomocą śruby imbusowej (30), podkładki płaskiej (31) i nakrętki nylonowej (32). Dokręć śrubę imbusową (24) (30) i nakrętkę nylonową (42L). Na koniec zakryj nakrętki (23) (57) (43) (36)

D: Przymocuj wspornik pedału (5P) i drążek wahadłowy (6P) do korby (22) i kolumny kierownicy (2) w ten sam sposób.

E: Przymocuj pedał (10 l / r) do wspornika pedału (5 l / r) za pomocą śruby imbusowej (33), płaskiej podkładki (34) i nakrętki nylonowej (35).

KROK 4

A: Przełóż przewód czujnika pulsu (50) przez kolumnę kierownicy (2), a następnie wyjmij go z otworu wspornika komputera. Przymocuj podłokietnik (8) na kolumnie kierownicy (2) za pomocą śruby imbusowej (51) i podkładki sprężystej (52), a następnie przykryj osłonę uchwytu kierownicy (53) na odpowiedniej pozycji.

B: Przymocuj kierownicę (7L / P) do drążka obrotowego (6L / P) za pomocą śruby zamkowej (45), podkładki łukowej (44) i nakrętki wypukłej (58).

KROK 5

Podłącz przewód czujnika tętna (50) i przewód przedłużający (18) do przewodów wychodzących z komputera (9), a następnie przymocuj

Poziomowanie i przenoszenie urządzenia

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Należy wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł stabilizatora

Regulacja oporu

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

komputer (9) do wspornika komputera kolumny kierownicy (2) za pomocą śruby krzyżowej (54).

UWAGA: przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że wszystkie śruby oraz nakrętki zostały dobrze dokręcone.

ZWRÓĆ UWAGĘ: kółka w zaślepkach przedniego stabilizatora są ruchome, co ułatwi ci przemieszczenie trenażera w inne miejsce. Zaśleпки tylnego stabilizatora służą wypoziomowaniu trenażera.

Aby przenieść urządzenie ostrożnie unieś trenażer na przednie rolki transportowe (Rysunek– str.5) i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

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

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu

KONSERWACJA

- Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokręta są dokręcone.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać 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.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

ZASILANIE

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

Instalacja baterii:

- Umieść baterie z tyłu licznika.
- Upewnij się, że baterie są prawidłowo umieszczone.

3. Jeśli wyświetlacz jest nieczytelny lub widoczne są tylko częściowe segmenty, wyjmij baterie i włóż je ponownie.

4. Po wyjęciu baterii wszystkie wartości funkcji zostaną wyzerowane.

LICZNIK

Pierwsze uruchomienie

Przed pierwszym uruchomieniem należy upewnić się, że wszystkie kable zostały odpowiednio podłączone, a baterie prawidłowo zamontowane. Wyświetlacz włączy się po naciśnięciu przycisku lub w momencie, gdy zaczniesz pedałowac.

Automatyczne włączanie/wyłączanie (auto on/off)

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

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestasz treningu na dłużej niż 4 minuty. Wszystkie wyniki zostaną zachowane.

Resetowanie

W celu wyzerowania wszystkich wartości (oprócz ODO) proszę przytrzymać przycisk przez trzy sekundy. Uwaga: Wartości wyzerują się również w przypadku wyjęcia baterii z licznika

Błąd urządzenia

Jeżeli licznik nie wskazuje pomiarów, sprawdź czy przewody zostały odpowiednio połączone oraz czy nie należy wymienić baterii.

PRZYSICKI

MODE wybór funkcji licznika

SET ustawianie czasu, dystansu, liczby kalorii oraz pulsu, gdy licznik nie znajduje się w trybie SCAN

RESET zerowanie czasu, dystansu, liczby kalorii oraz pulsu. Aby wyzerować wartości należy przyciskać przycisk przez 3 sekundy.

FUNKCJE

TIME(TMR): zlicza czas ćwiczeń aktualnej sesji treningowej.

SPEED(SPD): wyświetla aktualną prędkość.

DISTANCE(DST): zlicza dystans pokonany w trakcie aktualnej sesji treningowej.

CALORIES(CAL): zlicza liczbę kalorii spalonych w trakcie aktualnej sesji treningowej.

TOTAL DISTANCE(ODO): zlicza całkowity dystans przebyty od momentu zainstalowania baterii licznika.

PULSE RATE (♥): wyświetla aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy położyć obie dłonie na sensorach wbudowanych w kierownicę. Pomiar pojawi się na ekranie po ok. 4 sekundach. Aby sprawdzić czy poziom pulsu jest stabilny należy trzymać dłonie na sensorach podczas całej sesji treningowej. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych

SCAN - na monitorze będą naprzemiennie wyświetlane efekty treningu: dystans, liczba spalonych kalorii oraz czas

ZAKRES POMIARU

DIST 0.0-999.9 KM

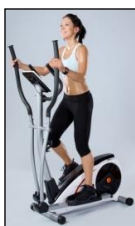
CAL 0.0-9999 KCAL

ODO 0.0-999.9 KM

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC

SPEED 0.0-999.9 KM/H

UŻYTKOWANIE I TRENING



Pozycja

Stań na pedałach, dłońmi chwyć uchwyty. Ćwicząc wykonując ruchy naprzemiennie nogami i rękami. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy (rysunek). Ćwiczenia na orbitreku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze. Urządzenie służy do treningu całego ciała

Rzeźbienie mięśni

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

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

Utrata wagi

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

INSTRUKCJA TRENINGU

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

Faza rozgrzewki

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

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

Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym,

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

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

Dotyczy licznika



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

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

EQUIPMENT SPECIFICATION

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 27,9 kg, Flywheel – 5 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 107 x 66 x 152cm

Maximum weight of the user – 100 kg

The equipment is designed for full body exercise

SAFETY REMARKS

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

ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

PREPARATIONS

1. Before assembly make sure there is enough space.
2. Use the recommended tools.
3. Before assembly check if there are all the parts in the box.

It is recommended that product should be assembled by at least two people to avoid injuries.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (Drawings – p. 2-4)

STEP 1

Fix the Front stabilizer (3) and Rear stabilizer (4) to the Main frame (1) with Carriage bolt (12), Arc washer (13) and Acorn nut (14)

STEP 2

Connect the Sensor wire (20) well with Extension wire (18) and then connect the Tension cable (19) with wire of Tension controller (17) as shown. Fix the Handlebar post (2) to the Main frame (1) with Allen screw (16), Spring washer (56).

STEP 3 A: Fix the Swing bar (6L) on the long axle of the Handlebar post (2) with Hex bolt (24), Spring washer (52), Flat washer (25), Waveform washer (55) and Long axle (27) as shown. Please do not tighten them this time.

B: Attach the connecting joint together with Pedal Support (5L) to the Crank (22) using Pedal support bolt (38L), Waveform washer (62), Spring washer (41) and Nylon nut (42L) as shown. Please do not tighten them this time.

C: Connect Swing bar (6L) with Pedal support (5L) using Hex bolt (30), Flat washer (31) and Nylon nut (32). Tighten the Hex bolt (24) (30) and Nylon nut (42L). Finally Cover the Nut caps (23) (57) (43) (36)

D: Fix the Pedal support (5R) and Swing bar (6R) to Crank (22) and Handlebar post (2) in the same way.

E: Fix the Pedal (10L/R) to the Pedal support (5L/R) with Hex bolt (33), Flat washer (34) and Nylon nut (35).

STEP 4

A: Put the Pulse sensor wire (50) through the handlebar post (2) and then out of the hole of the computer bracket. Fix the armrest (8) on the handlebar post (2) with Hex screw (51) and Spring washer (52) and then cover the Handlebar chuck cover (53) to the related position.

B: Attach the Handlebar (7L/R) to the Swing bar (6L/R) using Carriage bolt (45), Arc washer (44) and Acorn nut (58). These two parts need to be in the same side when connect.

STEP 5

Connect the Pulse sensor wire (50) and Extension wire (18) with the wires coming from the Computer (9), and then fix the Computer (9) onto the computer bracket of the Handlebar post (2) with Cross screw (54).

ATTENTION: before training make sure that all screws and nuts have been well tightened.

NOTE: the end cap of the front stabilizer is movable, which makes it easy to move the trainer to another place. The end caps of the rear stabilizer serve to level the trainer..

Levelling, moving the device

Before you start exercising, it is recommended to verify whether the bike is positioned correctly. Level the equipment with the knobs of the front

stabilizer. To transport the device, raise it carefully on its front wheels and move to another place, holding it on both sides.

Resistance adjustment

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

knob should be turned towards the "1" number whereas so as to increase resistance, the knob should be turned towards the "8" number. In order to achieve a satisfying effect, resistance level should be set during a training.

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.

HOW TO OPERATE THE BIKE METER

POWER SUPPLY

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

Inserting batteries

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

the batteries and re-insert them.

4. After removing the batteries, all function values will be reset.

COUNTER

First start-up

Before the first start-up, make sure that all the cables have been connected correctly and that the batteries have been inserted correctly.

The display will turn on once you press the button or when you start pedaling.

Auto on-off

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

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

Device error

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

Buttons

MODE selecting the counter functions

SET setting time, distance, calories, and pulse, when the counter is not in the SCAN mode.

RESET resetting time, distance, calories, and pulse. To reset the values, press the button for 3 seconds. (except ODO)

Functions

TIME(TMR): counts the time of the current training session.

SPEED(SPD): displays the current speed.

DISTANCE(DST): counts the distance of the current training session.

CALORIES(CAL): counts the calories burnt during the current training session.

TOTAL DISTANCE(ODO): counts total distance covered starting from the counter battery assembly.

PULSE RATE (♥): displays the current pulse level during training. For a proper measurement place both hands on the sensors incorporated in the

handlebar. The measurement will show up on the screen after about 4 seconds. To check if the pulse is stable, keep both hands on the sensors during the whole training session. Note: The data shown is general and is given in order to compare different training sessions. It should not be used for medical purposes.

SCAN: the training effects will be alternately displayed on the monitor: time, speed, distance, number of calories burned, and heart rat

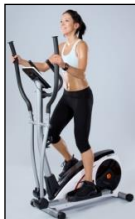
MEASUREMENT RANGE

DIST 0.0-999.9 KM
CAL 0.0-9999 KCAL
ODO 0.0-999.9 KM

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC
SPEED 0.0-999.9 KM/H

USAGE AND TRAINING

Your body position



Place your feet on the pedals and grasp the handles with your hands. Exercise by moving your feet and hands alternately. You should have your back straight while exercising.

Exercising on a fitness trainer is a great alternative to exercises performed on a traditional trainer.

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.

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

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

Relaxation allows you to restore a normal heartbeat and "cool down" your muscles. This stage is a repetition of the warm-up and it should be

continued for about 5 minutes. Please repeat the stretching exercises, remembering not to strain your muscles. It is recommended to train at least three times a week. In order to stop the exerciser, stop pedalling. The bicycle is not equipped with a blocking system and a safety brake. Braking system is not adjustable and independent of speed.

Refers to the meter



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

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

СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 27,9 кг, Маховое колесо – 5 кг
Размер после сборки – 107 x 66 x 152 см

Максимальный вес тренирующегося - 100 кг
Тренажер для тренировки всего тела

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может гарантироваться лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
 - Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом также может уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
 - Прислушивайтесь к сигналам Вашего тела. Несоответствующее или чрезмерно тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком короткое дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно свяжитесь со своим врачом и до этого момента прекратите любые упражнения.
 - Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
 - Снаряд следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метра свободного пространства.
 - Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
 - Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.
 - Устройство всегда следует использовать согласно его назначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть окажется бракованной или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.
 - Во время тренировок следует одевать соответствующий спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения. Также рекомендуется заниматься в соответствующей спортивной обуви. В начале упражнений темп должен быть спокойным. Во время тренировки следует держаться за ручки и не сходить с сиденья.
 - Продукт предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 100 кг.
 - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
 - Устройство относится к классам Н и С – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
 - В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
 - Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю. Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство.
- Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта. Ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения. Предостережение. Системы наблюдения пульса могут быть неточными. Слишком большое число тренировок, может привести к серьезным контузиям и смерти. Если вы чувствуете себя плохо, прекратите упражнения немедленно. Травмы и ухудшение здоровья может быть вызвано неправильным или чрезмерным напряжением организма

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ПОДГОТОВКА

1. Прежде чем приступите к сборке, убедитесь, что располагаете достаточным местом.
2. Используйте указанные инструменты для сборки.

3. Перед началом сборки проверьте, все ли детали находятся в коробке.

Рекомендуется выполнять сборку силами двух и более людей во избежание травм.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (Рисунки – с. 2-4)

Шаг 1

Прикрепите переднюю (3) и заднюю (4) опоры к основной раме (1) с помощью стопорных болтов (12) дугообразных шайб (13) и выпуклой гайки (14).

Шаг 2

Подсоедините удлинительный кабель (20) к кабелю датчика (18), а затем подключите резистивный кабель (19) к кабелю ручки управления сопротивлением (17), как показано на рисунке.

Прикрепите рулевую колонку (2) к основной раме (1), используя винт с внутренним шестигранником (16) и пружинную шайбу (56).

Шаг 3

А: Прикрепите маятниковый шток (6L) к длинной оси рулевой колонки (2), используя винт с внутренним шестигранником (24), пружинную шайбу (52), плоскую шайбу (25), гофрированную шайбу (55) и длинную ось (27), как показано на рисунке. Не натягивайте их пока.

В: Присоедините соединитель вместе с кронштейном педали (5L) к рукоятке (22), используя винт кронштейна педали (38L), гофрированную шайбу (62), пружинную шайбу (41) и нейлоновую гайку (42L), как показано на рисунке. Не затягивайте их пока.

С: Подсоедините поворотную штангу (6L) к кронштейну педали (5L), используя винт с внутренним шестигранником (30), плоскую шайбу (31) и нейлоновую гайку (32). Затяните винт с внутренним шестигранником (24) (30) и нейлоновую гайку (42L). Наконец, закройте гайки (23) (57) (43) (36)

D: Прикрепите опору педали (5P) и тягу челнока (6P) к рукоятке (22) и рулевой колонке (2) таким же образом.

E: Прикрепите педаль (10 L / R) к кронштейну педали (5 L / R), используя винт с внутренним шестигранником (33), плоскую шайбу (34) и нейлоновую гайку (35).

Шаг 4 1

A: Проведите провод датчика сердцебиения (50) через рулевую колонку (2), затем удалите его из отверстия в кронштейне компьютера.

Горизонтальное размещение, Перенос устройства, (рисунок – с.5)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства.

Выровняйте тренажер с помощью ручек переднего стабилизатора.

Регуляция силы

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

Прикрепите подлокотник (8) к рулевой колонке (2), используя винт с внутренним шестигранником (51) и пружинную шайбу (52), а затем закройте крышку рукоятки руля (53) в правильном положении.

Б: Установите рулевое колесо (7L / P) для поворотного стержня (6L / P) с помощью винта замка (45), дугообразная площадка (44) и охватываемая гайка (58).

Шаг 5

Подсоедините кабель монитора сердечного ритма (50) и удлинительный кабель (18) к проводам, идущим от компьютера (9), а затем прикрепите компьютер (9) к кронштейну компьютера рулевой колонки (2) с помощью крестообразного винта (54).

Чтобы переместить тренажер, осторожно приподнимите его на задние транспортировочные ролики и, придерживая его с обеих сторон, переместите в выбранное место.

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

Для достижения удовлетворительного результата силу необходимо определять во время тренировки.

КОНСЕРВАЦИЯ

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

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

- Устройство храните в сухих местах, во избежание воздействия влаги и коррозии.

- Если счетчик не работает правильно, убедитесь, что все провода подключены правильно, в частности верхний провод со счетчиком. Если счетчик по-прежнему не работает, проверьте, правильно ли установлены батарейки и что они в рабочем состоянии. Если показания на дисплее неразборчивы или некоторые элементы не видны, замените батарейки.

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

В связи с защитой натуральной среды, нельзя выкидывать в бытовой мусор использованных батареек, питателей, двигателей и др. И использованные батарейки, питатели и аккумуляторы следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей

утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды.

Рекомендуется периодически проверять электрические провода и штепсельные вилки. В случае повреждения, тренажер нельзя использовать. Никогда не пробуйте собственноручно ремонтировать беговую дорожку. Ремонт и починкой должен заняться квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

Питание

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

Установка батареек:

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

сегменты, извлеките батарейки и вставьте их снова.

4. После извлечения батареек все значения функций обнулятся.

СЧЕТЧИК

Первое включение

Перед первым включением необходимо убедиться, что все кабели надлежащим образом подключены, а батарейки правильно установлены. Дисплей включится после нажатия кнопки или когда Вы начнете крутить педали.

Автоматическое включение/отключение (auto on/off)

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

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

Возврат в исходное положение

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

Ошибка тренажера

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

КНОПКИ

MODE – выбор функций счетчика

SET – настройка времени, дистанции, количества калорий и пульса, когда счетчик находится в режиме «SCAN».

RESET – обнуление времени, дистанции, количества калорий и пульса. Чтобы обнулить значения, необходимо нажимать кнопку в течение 3 секунд

ФУНКЦИИ

TIME(TMR): отсчитывает время тренировки текущей тренировочной сессии.

SPEED(SPD): отображает текущую скорость.

DISTANCE(DST): подсчитывает дистанцию, преодоленную во время текущей тренировочной сессии.

CALORIES(CAL): подсчитывает количество калорий, сожженных во время текущей тренировочной сессии.

TOTAL DISTANCE(ODO): подсчитывает общую дистанцию, преодоленную с момента установки батарейки в счетчике.

PULSE RATE (♥): отображает текущий пульс во время тренировки. Чтобы обеспечить правильное измерение, необходимо положить обе ладони на датчиках, встроенных в руль. Измеренное значение появится на экране через 4 секунды. Чтобы проверить, стабилен ли пульс, ладони необходимо держать на датчиках в течение всей тренировочной сессии. Примечание: отображаемые данные являются общими и указываются для сравнения различных тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях.

SCAN: на мониторе будут по очереди отображаться результаты тренировки

ДИАПАЗОН ИЗМЕРЕНИЙ

DIST 0.0-999.9 KM

CAL 0.0-9999 KCAL

ODO 0.0-999.9 KM

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC

SPEED 0.0-999.9 KM/H

УХОД, ТРЕНИРОВКА

Положение

Станьте на педали, ладонями возьмитесь за ручки. Упражняйтесь, выполняя попеременные движения ногами и руками. Во время упражнений следует распрямить спину. Тренировка на стационарном орбитреке заменяют упражнения на обыкновенном орбитреке.



Формирование мышц

Чтобы сформировать мышцы во время тренировки следует значительно усилить сопротивление. Это приведет к усилению напряжению мышц и Вы не будете тренироваться так долго, сколько захотите. Если хотите укрепить выносливость своего организма, следует изменить программу тренировки. Тренировку следует начать обычной разминкой, во время

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

Потеря веса

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

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

Разминка

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

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

Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

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

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

том, чтобы не утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю.

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

Касается счетчика



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

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

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 27,9 kg, Setrvačnick: 5 kg
Rozměry po rozložení: 107 x 66 x 152 cm

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

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

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

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

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

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

PŘÍPRAVA

1. Před montáží se ujisti, že máš dostatečně hodně místa pro práci
2. Použij připravené nářadí, jak je zmíněno v návodu
3. Před montáží ověřit, zda jsou v balení všechny díly.

Doporučuje se, aby produkt sestavovaly alespoň dvě osoby, tím se vyhneme případným zraněním.

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY S. 2-4)

1. KROK

Přípevněte přední (3) a zadní (4) podpěry k hlavnímu rámu (1) pomocí pojistných šroubů, (12) obloukových podložek (13) a matice s půlkulatou hlavou (14)..

2. KROK

Připojte prodlužovací lanko (18) ke kabelu čidla (20) a pak připojte napínací lanko (19) s kabelem kolečka pro regulaci odporu (17) jak je znázorněno na obrázku. Připevněte řídicí tyč (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí imbusového šroubu (16) a pružné podložky (56)..

3. KROK

A: Připevněte spodní část ramene (6L) k ose řídicí tyče (2) pomocí imbusového šroubu (24), pružné podložky (52), ploché podložky (25), vlnité

podložky (55) a dlouhé osy (27), tak jak je znázorněno na obrázku. Ještě je ale neutahujte.

B: Připojte spojovník (40L) společně s podpěrou pedálu (5L) ke klice (22) pomocí šroubu pedálu (38L), vlnité podložky (62), pružné podložky (41) a nylonové matice (42L) stejně, jak je znázorněno na obrázku. Ještě je nedotahujte.

C: Spodní část ramene (6L) připojte k podpěře pedálu (5L) pomocí imbusového šroubu (30), ploché podložky (31) a nylonové matice (32). Dotáhněte imbusový šroub (24) a imbusový šroub (30) a nylonovou matici (42L). Nakonec zakryjte matice zátkami (23) (57) (43) (36)

D: Stejným způsobem připevněte všechny části i na pravé straně.

E: Připevněte pedály (10L/R) k podporám pedálů (5 L/R) pomocí imbusových šroubů (33), ploché podložky (34) a nylonové matice (35)

4. KROK

A: Protáhněte kabel čidla pulsu (50) skrze řídicí tyč (2) a následně jej vyjměte z otvoru krytu počítače. Připevněte loketní opěrku (8) na řídicí tyč (2) pomocí imbusové šroubu (51) a pružné podložky (52). Následně vložte kryt držáku řídicí tyče (53) do správné polohy.

B: Připevněte řídicí tyč (7L/R) ke spodním částem ramen (6L/R) pomocí pojistné šroubu (45), obloukové podložky (44) a matice s půlkulatou hlavou (58).

5. KROK

Nyní připojte kabel čidla pulsu (50) a prodlužovací lanko (18) ke kabelům vycházejících z počítače (9) a potom pomocí křížového šroubu (54) připevněte počítač (9) k držáku počítače na řídicí tyči (2).

Kalibrace , přenášení zařízení

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost ustavení zařízení. Vyrovnajte přístroj pomocí otočných knoflíků předního stabilizátoru

Pro jakékoliv přenesení zařízení opatrně ho zvedněte na přední transportní válečky (Obrázek - s. 5) a držíc po obou stranách přetáhněte na požadované místo.

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 řídicí tyčí. Zmenšení zátěže nastavíme tak, že otočíme šroub směrem

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

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

ÚDRŽBA

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

anebo některé hodnoty jsou neviditelné, je nutné vyměnit baterie.

- 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 odpady. Opatřované baterie, napájecí zdroje, akumulátory apod. je nutné předat odběrateli, který tento druh využívá způsobem odpovídajícím právním předpisům.

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

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájení

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

Instalace baterií:

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

baterie a znovu je vložte.

4. Po vyjmutí baterií se všechny hodnoty vynulují.

POČÍTADLO

První spuštění

Před prvním spuštěním je nutné se ujistit, že všechny kabely byly správně připojeny a baterie správně namontovány.

Displej se zapne po stisknutí tlačítka anebo ve chvíli, kdy začneš šlapat do pedálů.

Automatické zapnutí / vypnutí (auto on / off)

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

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

Resetování

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

Chyba zařízení

V případě, že se na počítadle zobrazí nesprávné údaje, vyjměte baterie a znovu je vložte.

Tlačítka

MODE volba funkce počítadla

SET nastavení času, vzdálenosti, množství kalorií a tepu, je-li počítadlo v režimu SCAN

RESET vynulování času, vzdálenosti, kalorií a tepu. Vynulování hodnot provedeš přidržetím tlačítka na dobu 3 vteřin.

FUNKCE

TIME(TMR): zobrazuje uplynulý čas cvičení.

SPEED(SPD): zobrazuje aktuální rychlost.

DISTANCE(DST): zobrazuje vzdálenost ujetou během aktuálního cvičení.

CALORIES(CAL): Zobrazuje množství kalorií spálených během aktuálního cvičení.

TOTAL DISTANCE(ODO): zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou od chvíle nainstalování baterie do počítadla.

PULSE RATE (♥): Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci během cvičení. Správné hodnoty měření získáme tak, že uchopíme čidla na řídkách

oběma rukama. Hodnota se objeví na displeji za cca 4 vteřiny. K získání věrohodných výsledků je nutné držet ruce na čidlech umístěných na řídkách po celou dobu cvičení. Poznámka: zobrazovaná data jsou obecná, slouží ke srovnání výsledků během různých cvičení. Nelze je využívat pro lékařské účely.

SCAN: monitor střídavě zobrazuje účinky tréninku

MĚŘENÉ HODNOTY

DIST 0.0-999.9 KM

CAL 0.0-9999 KCAL

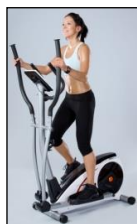
ODO 0.0-999.9 KM

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC

SPEED 0.0-999.9 KM/H

POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK

Poloha



Stoupni si na pedály, rukama se chyt' rukojetí. Cvič tak, že provádíš pohyby jednou rukama podruhé nohami. Během cvičení je třeba mít narovnaná záda (viz obrázek). Cvičení na orbitreku plně nahrazují cvičení prováděná na obyčejném 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

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

Fáze rozcvičky

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

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

Fáze tréninku, způsob brždění způsob ukončení tréninku

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

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

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

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



Týká se počítadla

Označení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umístování odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní utilitaci. 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!

CHARAKTERISTIKA ZARIADENIA

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 27,9 kg, Zotrvačník – 5 kg

Rozmer po rozložení – 107 x 66 x 152 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 100 kg

Zariadenie sa používa na tréning celého tela

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

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

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

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

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu

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

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

PRÍPRAVA

1. Pred montážou uistite sa, že máte k dispozícii postačujúci voľný priestor.
2. Použite odporúčané montážne náradie.
3. Pred montážou skontrolujte, či sa v obale nachádzajú všetky súčiastky.

Odporúčame, aby výrobok montovali minimálne dve osoby, aby sa tým predišlo prípadnému zraneniu.

MONTÁŽNY NÁVOD (VÝKRESY – STR. 2-4)

1. KROK

Pripevnite prednú (3) a zadnú (4) podperu k hlavnému rámu (1) pomocou poistných skrutiek, (12) oblúkových podložiek (13) a matice s pologuľatou hlavou (14).

2. KROK

Pripojte predlžovací lanko (18) ku káblu snímača (20) a potom pripojte napínacie lanko (19) s káblom kolieska pre reguláciu odporu (17) ako je znázornené na obrázku. Pripevnite riadiacu tyč (2) k hlavnému rámu (1) pomocou imbusovej skrutky (16) a pružnej podložky (56).

3. KROK

A: Pripevnite spodnú časť ramena (6L) k osi riadiace tyče (2) pomocou imbusovej skrutky (24), pružnej podložky (52), plochej podložky (25), vlnitej

podložky (55) a dlhé osi (27), tak ako je znázornené na obrázku. Ešte je ale neutahujte.

B: Pripojte spojovník (40L) spoločne s podperou pedálu (5L) ku kľučke (22) pomocou skrutky pedálu (38L), vlnitej podložky (62), pružnej podložky (41) a nylonovej matice (42L) rovnako, ako je znázornené na obrázku. Ešte je nedoťahujte.

C: Spodnú časť ramena (6L) pripojte k podpere pedála (5L) pomocou imbusovej skrutky (30), plochej podložky (31) a nylonovej matice (32). Dotiahnite imbusovú skrutku (24) a imbusovú skrutku (30) a nylonovú maticu (42L). Nakoniec zakryte matice zátkami (23) (57) (43) (36)

D: Rovnakým spôsobom pripevnite všetky časti aj na pravej strane.

E: Pripevnite pedále (10L / R) k podperám pedálov (5 L / R) pomocou imbusových skrutiek (33), plochej podložky (34 a nylonovej matice (35).

4. KROK

A: Pretiahnite kábel snímača pulzu (50) cez riadiacu tyč (2) a následne ho vytiahnite z otvoru krytu počítača. Pripevnite laktovú opierku (8) na riadiacu tyč (2) pomocou imbusovej skrutky (51) a pružnej podložky (52). Následne vložte kryt držiaka riadiel (53) do správnej polohy.

Vodorovná poloha zariadenia, prenášanie zariadenia (obrázok – s. 5)

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia. Vyrovnajte prístroj pomocou otočných gombíkov predného stabilizátora.

Nastavenie odporu

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

ÚDRŽBA

- Pred každým použitím 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

B: Pripevnite riadičlá (7L / R) k spodným častiam ramien (6L / R) pomocou poistnej skrutky (45), oblúkovej podložky (44) a matice s pologuľatou hlavou (58).

5. KROK

Nyní pripojte kábel čidla pulsu (50) a predlžovací lanko (18) ke káblom vychádzajúcim z počítača (9) a potom pomocou křížového šroubu (54) pripojte počítač (9) k držáku počítača na riadič tyči (2).

Pre akékoľvek prenesenie zariadenia opatrne ho zdvihnite na predné transportné valčeky a držiac po oboch stranách presuňte na požadované miesto

Aby bol odpor menší, je treba otočiť gombík regulácie smerom k číslici „1“ aby sa zväčšil otočiť gombíkom smerom k číslici „8“. Pre dosiahnutie uspokojivého výsledku musí byť intenzita nastavená behom tréningu

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

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájanie

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

Inštalácia batérií:

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

batérie a znova ich vložte.

4. Po vybratí batérií sa všetky hodnoty vynulujú.

PRVÉ POUŽITIE

Pred prvým použitím sa uistite, že všetky káble boli riadne napojené, a batérie správne vložené.

Displej sa zapne po stlačení tlačidla alebo ak začnete krútiť pedálmí.

Automatické zapnutie/vypnutie (auto on/off)

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

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

Resetovanie

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

POČÍTADLO

Tlačidlá

MODE voľba funkcií počítadla

SET nastavenie času, vzdialenosti, počtu kalórií a pulzu, ak sa počítadlo nachádza v režime SCAN

Chyba zariadenia

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

RESET nulovanie času, vzdialenosti, počtu kalórií a pulzu. Pre vynulovanie hodnôt stlačte tlačidlo a držte stlačené 3 sekundy..

Funkcie

TIME(TMR): počíta čas cvičenia počas aktuálnej tréningovej jednotky.

SPEED(SPD): zobrazuje momentálnu rýchlosť.

DISTANCE(DST): počíta vzdialenosť prekonanú počas aktuálnej tréningovej jednotky.

CALORIES(CAL): počíta počet kalórií spálených počas aktuálnej tréningovej jednotky.

TOTAL DISTANCE(ODO): počíta celkovú vzdialenosť prekonanú od momentu montáže počítadla.

PULSE RATE (♥): zobrazuje aktuálny pulz počas tréningu. Pre zameranie správnych hodnôt položte obidve dlane na senzory zabudovaných do riadiel. Výsledok merania sa zobrazí na obrazovke po cca 4 sekundách. Pre overenie stability pulzu držte dlane na senzory počas celej tréningovej jednotky. Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecného charakteru, a uvádzajú sa len pre porovnanie jednotlivých tréningových jednotiek. Nesmú sa používať na zdravotné účely.

SCAN: monitor voľba striedavo zobrazí účinky tréningu

ROZSAH MERANIA

DIST 0.0-999.9 KM
CAL 0.0-9999 KCAL
ODO 0.0-999.9 KM

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC
SPEED 0.0-999.9 KM/H

POUŽÍVANIE, TRÉNING



Poloha

Postavte sa na pedále, dlaňmi chyťte držadlá. Cvičte vykonávajúc striedavé pohyby nohami a rukami. Počas cvičení držte chrbát vzpriamený (obrázok). Cvičenia na stacionárnom orbitreku nahradzujú cvičenia vykonávané na obyčajnom 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 mieste je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viacej kalórií spálite. Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

NÁVOD NA TRÉNING

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

Rozcvičková fáza

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

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

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 nesmieme presilovať svaly. Odporúča sa tréning aspoň trikrát týždenne.

Aby zastavil zariadenie prestaňte krútiť pedálmi. Bicykel nie je vybavený blokujúcim systémom, ani bezpečnostnou brzdou. Systém brzdenia nie je regulovaný a nezávisí od rýchlosti.

Vzťahuje sa na počítač



Označenie zariadenia symbolom s prečiarknutým kontajnerom na odpad informuje o tom, že sa opotrebené elektrické a elektronické zariadenie nesmie vyhodit' s komunálnym odpadom. V súlade so Smernicou OEEZ o odpade z elektrických a elektronických zariadení tento druh odpadu je potrebné odstraňovať iným spôsobom. Používateľ, ktorý sa chce zbaviť tento produkt, je povinný odovzdať ho na mieste zberky opotrebených elektrických a elektronických zariadení, vďaka čomu produkt sa môže opätovne využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to 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.

ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 27,9 kg, Smagratis – 5 kg
Matmenys atskleidus – 107 x 66 x 152 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 100 kg
Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šią instrukciją. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
 - Prieš pradėdant pratimus, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrengimo naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
 - Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingi pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytoju.
 - Būtina saugoti įrenginį nuo vaikų ir gyvūnų. Įrenginiu gali naudotis tik suaugusieji.
 - Įrenginys turi būti pastatytas ant horizontalaus, tvirto paviršiaus apsaugoto kilimėliu. Saugumo atžvilgiu iš kiekvienos pusės palikite po 2 m. laisvo ploto.
 - Prieš pradėdant pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigai ir veržlės yra gerai užsukti.
 - Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį
 - būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
 - Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys skleidžia keistus garsus, būtina nedelsiant nustoti naudoti įrenginį ir perduoti jį servisui. Draudžiama naudoti sugadintą įrenginį.
 - Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsisukti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
 - Įrenginys yra priskiriamas H ir C klasei ir yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Įrenginys negali būti naudojamas kaip terapijos ar reabilitacijos įrenginys.
 - Įrenginys yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Maksimalus vartotojo svoris yra 100 kg.
 - Pakeliant ir pernešant įrenginį iš vietos į vietą, būkite ypatingai atsargūs. Įrenginį turi pernešti du žmonės. Pakeliant ir pernešant įrenginį būtina atsiminti apie teisingą kūno pozą, kuri apsaugos nuo stuburo pažeidimo.
 - Įrenginio montavimo metu būtina laikytis šios instrukcijos nurodymų ir naudoti tik dalis, įeinančias į komplektą. Prieš pradėdant montavimą, būtina patikrinti sąrašė nurodytų dalių komplektaciją.
 - Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.
- ĮSPĖJIMAS!** Prieš naudojant įrenginį būtina perskaityti instrukciją. Gamintojas neatsako už galimas kontuzijas arba daiktų sugadinimą, kurie įvyko neteisingai naudojant įrenginį. Sveikatos sutrikimai gali atsirasti dėl neteisingo arba pernelyg intensyvaus treningo.
- Įspėjimas.** Pulso matavimo sistemos gali būti netikslios. Per daug mankštos gali sukelti rimtus sužalojimus ar net mirtį. Jei jaučiatės blogai, nedelsdami nutraukite mankštąmes neesame atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo.
- Sveikatos traumas gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

PARUOŠIMAS

1. Prieš montavimą įsitikinkite, kad turite pakankamos vietos.
2. Naudokite pavaizduotus montavimo įrankius.

3. Prieš montavimą patikrinkite, ar pakuotėje yra visos detalės. Siekiant išvengti sužalojimo, produktą turėtų montuoti bent du asmenys..

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (PAVEIKSLĖLIAI – 2-4 PSL.)

1 ETAPAS

Priekines (3) ir galines (4) atramas pritvirtinkite prie pagrindinio rėmo (1), naudodami apvalius varžtus su keturkampiu (12) lankines poveržles (13) ir išgaubtas veržlės (14).

2 ETAPAS

Prijunkite prailginimo kabelį (20) prie jutiklio laido (18) ir po to prijunkite pasipriešinimo kabelį (19) prie pasipriešinimo reguliavimo rankenos kabelio (17), kaip parodyta piešinyje.

Vairo koloną (2) pritvirtinkite prie pagrindinio rėmo (1), naudodami šešiakampį varžtą (16) ir tampriąją poveržlę (56).

3 ETAPAS

A: svirtį (6l) pritvirtinkite prie vairo kolonos (2) ilgosios ašies, naudodami šešiakampį varžtą (24), tampriąją poveržlę (52), plokščią poveržlę (25), banguotą poveržlę (55) ir ilgą ašį (27), kaip parodyta piešinyje. neįtempkite jų dar.

B: prijunkite jungtį kartu su pedalo laikikliu (5l) prie pasukamos rankenos (22), naudodami pedalo laikiklio varžtą (38l), banguotą poveržlę (62), tampriąją poveržlę (41) ir nailono veržlę (42l), kaip parodyta piešinyje. neįtempkite jų dar su tuo.

C: svirtį (6l) prijunkite prie pedalo laikiklio (5l), naudodami šešiakampį varžtą (30), plokščią poveržlę (31) ir nailono veržlę (32). priveržkite šešiabriaunį varžtą (24) (30) ir nailono veržlę (42l). galiausiai uždenkite veržlės (23) (57) (43) (36)

D: panašiai pritvirtinkite pedalo laikiklį (5p) ir svirtį (6p) prie pasukamos rankenos (22) ir vairo kolonos (2).

E: pritvirtinkite pedala (10 l / r) prie pedalo laikiklio (5 l / r), naudodami šešiakampį varžtą (33), plokščią poveržlę (34) ir nailono veržlę (35).

4 ETAPAS:

A: perstumkite pulso jutiklio laidą (50) per vairo koloną (2), tada išimkite jį iš kompiuterio laikiklio skylės. porankį (8) pritvirtinkite prie vairo kolonos (2),

naudodami šešiabriaunį varžtą (51) ir tampriąją poveržlę (52), o po to uždenkite rankenos rankenėlės dangtį (53) tinkamoje padėtyje.

B: Vairą (7L / P) pritvirtinkite prie pasukimo strypo (6L / P), naudojant apvalų varžtą su keturkampiu (45), lanko poveržlę (44) ir išgaubtą veržlę (58).

Horizontalumo nustatymas įrenginio perkėlimas į kitą vietą (brėžinys p.5)

Prieš pradėdami treniuotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Išlyginkite įrenginį, naudodami priekinio stabilizatoriaus rankenėles

Pasipriešinimo reguliavimas

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

5 ETAPAS: Prijunkite pulso jutiklio laidą (50) ir prailginimo kabelį (18) prie laidų iš kompiuterio (9), tada primontuokite kompiuterį (9) prie kompiuterio laikiklio vairo kolonos viršuje (2), naudojant varžtą su kryžminiu grioveliu (54).

Norėdami pernešti prietaisą, atsargiai jį pakelkite ir padėkite ant priekinių transportavimo ratukų ir laikydami iš abiejų pusių perkelkite jį norimą vietą.

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

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 Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negalima 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

kištukas nėra sugadintas.

- Jeigu pasipriešinimas neišreguluotas, patikrinkite ar viršutinis daviklio laidas tinkamai sujungtas su apatiniu laidu
- Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negalima išmesti kartu su 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. atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Maitinimo šaltinis

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

Baterijų įrengimas:

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

3. Jei ekranas neįskaitomas arba matomi tik daliniai segmentai, išimkite baterijas ir įdėkite jas iš naujo.
4. Išėmus baterijas, visos funkcijų vertės bus panaikintos.

Pirmasis paleidimas

Prieš pirmąjį paleidimą įsitinkite, kad visi kabeliai tinkamai prijungti, o baterijos tinkamai įrengtos.

Displėjus įsijungs paspaudus mygtuką arba pradėdami minti pedalus.

Automatiškas įjungimas/išjungimas (auto on/off)

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

Displėjus išsijungs automatiškai nutraukus treniruotę ilgiau nei 4 minutėms.

ATSTATYMAS

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

ĮRENGINIO KLAIDA

Jei skaitiklio rodmuo yra neteisingas, išimkite baterijas ir įdėkite jas iš naujo.

SKAITIKLIS

Mygtukai

MODE skaitiklio funkcijos pasirinkimas

SET - nustatymai: laiko, atstumo, kalorijų skaičiaus bei pulso, kai skaitiklis nėra SCAN režime.

RESET – laiko, atstumo, kalorijų skaičiaus bei pulso pradinės (nulinės) pozicijos nustatymas. Nulinei pozicijai nustatyti mygtuką reikia laikyti nuspaustoje būklėje per 3 sekundes.

Funkcijos

TIME(TMR): Sumuoja duotosios treniruotės sesijos pratimų laiką.

SPEED(SPD): rodo aktualų greitį.

DISTANCE(DST): sumuoja įveiktą atstumą aktualios treniruotės sesijos metu.

CALORIES(CAL): sumuoja sudegintų kalorijų skaičių aktualios treniruotės sesijos metu.

TOTAL DISTANCE(ODO): Sumuoja visą įveiktą atstumą nuo baterijos užinstaliavimo skaitiklyje momento.

PULSE RATE (♥): rodo aktualų pulso lygį treniruotės metu. Tam, kad matavimas būtų taisyklingas, reikia abu delnus padėti ant įmontuotų į vairą jutiklių. Matavimo rezultatas pasirodys vaizduoklio ekrane po maždaug 4 sekundžių. Tam, kad patikrinti ar pulso lygis yra stabilus, reikia laikyti delnus ant jutiklių per visą treniruotės sesiją. Dėmesio: Rodomi duomenys yra bendri, pateikiami įvairių treniruočių sesijų palyginimui. Jie neturi būti naudojami medicinos tikslams.

SCAN - ekrane bus paeiliui rodomi treniruotės efektai

MATAVIMO DIAPAZONAS

DIST 0.0-999.9 KM
CAL 0.0-9999 KCAL
ODO 0.0-999.9 KM

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC
SPEED 0.0-999.9 KM/H



NAUDOJIMAS

Poilsis

Atsistokite ant pedalo, rankomis laikykite rankenų. Darykite judesius rankomis ir kojomis. Pratimų metu nugara turi būti tiesi (žr. pav. žemiau). Pratimai ant elipsinio treniruoklio 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 treniuotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą, keiskite treniravimo programas. Treniruotę reikia pradėti nuo apšilimo

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

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 fazė poilsis, treniruotės pabaigoje 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

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

pakartoti tempimo pratimus, atsižvelgiant į tai, kad nepervargtų raumenų. Rekomenduojama treniuotis ne mažiau kaip tris kartus per savaitę. Siekiant sustabdyti treniravimo įrenginį, reikia nutraukti važinėti. Dviratis neturi blokavimo sistemos ir apsauginio stabdžio. Stabdymo sistema nėra reguliuojama.



Taikoma skaitikliui

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

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

IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

TEHNISKIE DATI

Svars neto – 27,9 kg, Spara rats – 5 kg
Izmērs pēc montāžas – 107 x 66 x 152 cm

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

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, ģīboņi, 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 jāpārlicinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
 - Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
 - Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
 - Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamās. Ieteicams arī vingrināt ar piemērotiem apaviem. Sākumā jāuzstāda lēns temps. Vingrinājumu laikā jātur stūre un nenokāpt no velosipēda.
 - Jāsaglabā tīrība drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
 - Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Maksimālā produkta piepūle - 100 kg
 - Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistīta instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā. Pirms montāžas sākšanas jāpārbauda vai visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā, atrodas komplektā.
 - Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izstādītu.
 - Nerekomendējam atstāt regulēšanas piederumus, kuri var traucēt lietotāja kustību, tādā pozīcijā, lai stāvētu jebkurš elements.
- Brīdinājums: pirms treniņa sākšanas uz ierīces jāizlasa instrukcija.
Par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi.
Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.
Brīdinājums. Pulsa mērīšanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārāk daudz vingrinājumu var izraisīt nopietnus ievainojumus vai pat nāvi. Ja jūtaties slikti, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu. Mēs neesam atbildīgi par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas ir iznākuši šī produkta nepareizas lietošanas dēļ.
Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SAGATAVOŠANA

1. Pirms uzstādīšanas pārlicinieties, ka jums ir pietiekami daudz vietas.
2. Izmantojiet attēlotos montāžas instrumentus.
3. Pirms uzstādīšanas pārbaudiet, vai iepakojumā atrodas visas daļas.

Lai izvairītos no savainojumiem, produkts jāuzstāda vismaz divām personām.

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLI – 2-4 LPP.)

SOLIS 1

Nostipriniet priekšējo (3) un aizmugurējo (4) balstu pie galvenā rāmja (1), izmantojot slēgskrūves (12), lokveida paplāksnes (13) un izliekto uzgriezni (14).

SOLIS 2

Savienojiet pagarinājuma vadu (20) ar sensora vadu (18), pēc tam savienojiet pretestības kabeli (19) ar pretestības regulēšanas skrūves vadu (17), ka parādīts attēlā. Nostipriniet stūres kolonnu (2) pie galvenā rāmja (2), izmantojot seškanšu skrūvi (16) un viļņoto paplāksni (56).

SOLIS 3

A. Nostipriniet svārstsviru (6L) pie stūres kolonnas (2), izmantojot seškanšu skrūvi (24), atsperpaplāksni (52), plakano paplāksni (25), viļņoto paplāksni (55) un garo asi (27), ka parādīts attēlā. Pagaidām vēl nepievelciet tās.

B. Nostipriniet savienotāju kopā ar pedāļa balstu (5L) pie kloķa (22), izmantojot pedāļa balsta skrūvi (38L), viļņoto paplāksni (62),

atsperpaplāksni (41) un neilona uzgriezni (42L), kā parādīts attēlā. Pagaidām vēl nepievelciet tās.

C. Savienojiet svārstsviru (6L) ar pedāļa balstu (5L), izmantojot seškanšu skrūvi (30), plakano paplāksni (31) un neilona uzgriezni (32). Pievelciet seškanšu skrūvi (24) (30) un neilona uzgriezni (42L). Pēc tam aizsedziet uzgriežņus (23) (57) (43) (36)

D. Tādā pašā veidā nostipriniet pedāļa balstu (5P) un svārstsviru (6P) pie kloķa (22) un stūres kolonnas (2).

E. Nostipriniet pedāli (10L/R) pie pedāļa balsta (5 L/R), izmantojot seškanšu skrūvi (33), plakano paplāksni (34) un neilona uzgriezni (35).

SOLIS 4

A. Izvelciet pulsa sensora vadu (50) cauri stūres kolonnai (2), pēc tam izvelciet to no datora balsta cauruma. Nostipriniet elkoņbalstu (8) uz stūres kolonnas (2), izmantojot seškanšu skrūvi (51) un atsperpaplāksni (52). Pēc tam uzstādiet stūres roktura apvalku (53) atbilstošā pozīcijā.

B. Nostipriniet stūri (7K/L) pie grozāmā stieņa (6K/L), izmantojot slēgskrūvi (45), lokveida paplāksni (44) un izliekto uzgriezni (58).

SOLIS 5

Pieslēdziet pulsa sensora vadu (50) un pagarinājuma vadu (18) vadiem, kas iziet no datora (9). Pēc tam nostipriniet datoru (9) pie stūres kolonnas datora balsta (2), izmantojot krustveida skrūvi (54)

Ierīces horizontāla novietošana, ierīces pārvietošana, (attēls– I. 5)

Pirms treniņa sākšanas ieteicams pārbaudīt, vai ierīce ir piemēroti novietota. Nolīmeņojiet ierīci, izmantojot priekšējā stabilizatora regulatorus.

Pretestības regulēšana

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

Piezīme: pirms treniņa uzsākšanas, pārliedzinieties, ka visas skrūves un uzgriežņi ir pareizi pieskrūvēti.

Pievērsiet uzmanību: priekšējā stabilizatora vāciņš ir kustīgs, lai jums būtu vieglāk pārvietot treniņierīci uz citu vietu. Aizmugurējā stabilizatora vāciņi ir paredzēti, lai nolīdzinātu treniņierīci.

Lai pārvietotu ierīci, uzmanīgi to paceliet un novietojiet uz priekšējiem transportēšanas ratiņiem, un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.

pretestību, rotējiet kloķi „8” virzienā.

Lai sasniegt apmierinošu rezultātu, pretestību uzstādiet vingrināšanas laikā.

KONSERVĀCIJA

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

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

Ņemot vērā vides aizsardzību, noliegtas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar māsaimniecības atkritumiem. Noliegtas 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

SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

Strāvas padeve

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

Bateriju uzstādīšana:

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

3. Ja ekrāns ir nesalāsams vai ir redzami tikai daļēji segmenti, izņemiet baterijas un ievietojiet tās atpakaļ.

4. Pēc bateriju izņemšanas, vi sas funkciju vērtības tiks izdzēstas.

MĒRĪTĀJS

Pirmā iedarbināšana

Pirms pirmās iedarbināšanas pārliedzinieties, ka visi kabeļi ir pareizi pievienoti, un baterijas ir pareizi uzstādītas.

Displejs ieslēgsies nospiežot pogu vai sākot mīt pedāļus.

Automātiskā ieslēgšana/izslēgšana (auto on/off)

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

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

Atiestate

Turiet pogu nospiestu ilgāk nekā 3 sekundes, lai atiestatītu visas funkcijas, izņemot odo – kopējais attālums.

Ierīces kļūda

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

Pogas

MODE – mērītāja funkciju izvēle.

SET – laika, distances, kaloriju daudzuma un pulsa vērtību iestatījumi, kad mērītājs neatrodas SCAN režīmā.

RESET – laika, distances, kaloriju daudzuma un pulsa vērtību atiestatīšana. Lai atiestatītu vērtības, nospiežot un turēt pogu 3 sekundes.

Funkcijas

TIME (TMR): mēra treniņa aktuālās sesijas vingrinājumu laiku.

SPEED (SPD): uzrāda aktuālo ātrumu.

DISTANCE (DST): mēra veikto distanci treniņa aktuālās sesijas laikā.

CALORIES (CAL): mēra kaloriju daudzumu, kas ir sadedzinātas treniņa aktuālās sesijas laikā.

TOTAL DISTANCE (ODO): mēra kopējo distanci, sākot no mērītāja bateriju uzlikšanas.

PULSE RATE (♥): uzrāda aktuālo pulsa līmeni treniņa laikā. Lai iegūtu pareizos mērījumus, jāuzliek abas plaukostas uz sensoriem, kas ir iebūvēti stūrē. Mērījums parādīsies ekrānā pēc apt. 4 sekundēm. Lai pārbaudītu, vai pulsa līmenis ir stabils, jātur plaukostas uz sensoriem treniņa visas sesijas laikā. Piezīme: uzrādāmie dati ir vispārīgi un paredzēti dažādu treniņa sesiju salīdzināšanai. Tie nevar tikt izmantoti ārstniecības mērķiem

SCAN: ekrānā pārmaiņus būs redzami treniņa rezultāti

MĒRĪŠANAS DIAPAZONS

DIST 0.0-999.9 KM

CAL 0.0-9999 KCAL

ODO 0.0-999.9 KM

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC

SPEED 0.0-999.9 KM/H

LIETOŠANA

Pozīcija



Uzstādi uz pedāļiem, ar rokām satveriet roku balstus. Vingriniet veicot mainīgas kustības ar kājām un rokām. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai (zīmējums zemāk). Vingrinājumi stacionārā trenāžierī aizstāj vingrinājumus veicamus parastā velosipēdā.

Muskuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka

nevarēsiet trenēt tik ilgi, cik jūs gribēsiet. 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. Jāprobežojas ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī.

Svara zaudēšana

Šeit svarīgs faktors ir piepūle, kāda jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsiet. 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 jāsauglabā ap. 10-15 sekundes, nav jāsasprindzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsiet kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.

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 nenasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā. Lai apturēt velotrenažieri, pietiek beigt spiest uz pedāļiem. Trenāžierim nav blokādes sistēmas un drošības bremzes. Slodzes sistēma ir neatkarīga no ātruma

Attiecās uz skaitītāju

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



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

TECHNISCHE DATEN DER AUSRÜSTUNG

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 27,9 kg, Schwungrad – 5 kg
Abmessungen nach dem Aufbau: – 107 x 66 x 152 cm

Höchstbelastung - 100 kg
Gerät zum Ganzkörpertraining

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 Übungen sich an die Griffe halten.
 - Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 100 kg.
 - Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
 - Das Gerät ist der Klasse H und C angeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehazwecke benutzt werden.
 - Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
 - Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.
- Warnung: Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.
- WARNUNG!** Überwachungssysteme des Pulsschlags können nicht präzise sein. Zu intensives Training kann zu ernst zunehmenden Verletzungen bzw. zum Tod führen. Bei auftretendem Schwächegefühl Training sofort beenden. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

VORBEREITUNG

1. Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass Sie ausreichend viel Platz haben
2. Verwenden Sie die dargestellten Werkzeuge für die Montage

3. Prüfen Sie vor der Montage, ob sich alle Teile in der Schachtel befinden. Es wird empfohlen, dass das Produkt von mindestens zwei Personen montiert werden sollte, um eventuelle Verletzungen zu vermeiden.

MONTAGEANLEITUNG (ABBILDUNGEN – S. 2-4)

SCHRITT 1

Den vorderen Standfuß (3) und den hinteren Standfuß (4) am Hauptrahmen (1) mit Schlossschrauben (12), Bogenscheiben (13) und gewölbten Muttern (14) befestigen.

SCHRITT 2

Das Verlängerungskabel (20) mit dem Sensorkabel (18) und dann Widerstandskabel (19) mit dem Kabel des Drehknopfs zur Widerstandseinstellung (17) verbinden, wie auf der Abbildung gezeigt. Die Lenksäule (2) am Hauptrahmen (1) mit Sechskantenschraube (16), Federscheibe (56) befestigen

SCHRITT 3

A: Die Pendelstange (6L) an der langen Achse der Lenksäule (2) mit Sechskantenschraube (24), Federscheibe (52), einer flachen

Unterlegscheibe (25), Wellenscheibe (55) und einer langen Achse (27) befestigen, wie auf der Abbildung gezeigt. Noch nicht spannen.

B: Das Verbindungsstück zusammen mit der Stütze des Pedals (5L) an der Kurbel (22) mit Schraube der Stütze des Pedals (38L), Wellenscheibe (62), Federscheibe (41) und Nylonmutter (42L) befestigen, wie auf der Abbildung gezeigt. Noch nicht spannen.

C: Die Pendelstange (6L) mit der Stütze des Pedals (5L) mit Sechskantenschraube (30), einer flachen Unterlegscheibe (31) und Nylonmutter (32) befestigen. Die Sechskantenschraube (24) (30) und Nylonmutter (42L) anziehen. Am Ende die Mutter (23) (57) (43) (36) decken.

D: Die Stütze des Pedals (5P) und Pendelstange (6P) an der Kurbel (22) und Lenksäule (2) befestigen, wie oben beschrieben.

E: Das Pedal (10 l / r) an der Stütze des Pedals (5 l / r) mit Sechskantenschraube (33), einer flachen Scheibe (34) und Nylonmutter (35) befestigen.

SCHRITT 4

A: Das Herzfrequenzsensorkabel (5) durch die Lenksäule (2) führen und dann aus dem Konsolmast des Computers herausnehmen. Die Armlehne (8) an der Lenksäule (2) mit Sechskantenschraube (51) und Federscheibe (52) befestigen und dann den Deckel des Lenkrads (53) montieren.

Nivellierung des Gerätes, Verlegung des Gerätes (Bild - S.5)

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

Das Gerät mit den Drehknöpfen des vorderen Stabilisators nivellieren.

B: Das Lenkrad(7L / P) an der Drehstange (6L / P) mit Schlossschraube (45), Bogenscheibe (44) und einer gewölbten Mutter (58) befestigen.

SCHRITT 5

Das Herzfrequenzsensorkabel (50) und Verlängerungskabel (18) mit den Kabeln aus dem Computer (9) verbinden und dann den Computer (9) am Konsolmast im oberen Teil der Lenksäule (2) mit Kreuzschlitzschraube (54) befestigen.

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 das Gerät zu transportieren, heben Sie es vorsichtig auf die vorderen Transporträder und transportieren Sie es, an beiden Seiten haltend, an den ausgewählten Ort.

Zwecks Herabsetzen des Widerstands den Drehknopf in Richtung „1“, zwecks Erhöhung des Widerstands den Drehknopf in Richtung „8“ drehen. Um einen individuell passenden Widerstand zu erlangen, sollte die Intensität des Widerstands während des Trainings eingestellt werden.

BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

Stromversorgung

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

Installation der batterie:

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

sind, nehmen Sie die Batterien heraus und legen Sie diese erneut ein.

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

ZÄHLER

Erste inbetriebnahme

Vor der ersten Inbetriebnahme ist sicherzustellen, dass alle Kabel entsprechend angeschlossen wurden, und die Batterien korrekt montiert. Das Display schaltet sich nach dem Einschalten des Knopfes oder in dem Moment ein, wenn Sie zu treten beginnen.

Automatisches ein-/ausschalten (auto on/off)

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

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

Zurücksetzen

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

Fehler des geräts

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

Tasten

MODE Auswahl der Zählerfunktion

SET Einstellung der Zeit, Distanz, Kalorienzahl sowie Puls, wenn der Zähler sich nicht im SCAN Modus befindet

RESET Zurücksetzen auf Null von Zeit, Distanz, Kalorienzahl sowie Puls. Um die Werte auf Null zurückzusetzen, ist die Taste 3 Sekunden lang gedrückt zu halten

Funktionen

TIME(TMR): zählt die Trainingszeit der aktuellen Trainingssitzung.

SPEED(SPD): zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

DISTANCE(DST): zählt die im Laufe der aktuellen Trainingssitzung bewältigte Distanz.

CALORIES(CAL): zählt die Zahl der im Laufe der aktuellen Trainingssitzung verbrannten Kalorien.

TOTAL DISTANCE(ODO): zählt die vom Moment der Installation der Zählerbatterie an bewältigte Gesamtdistanz.

PULSE RATE (♥): zeigt den aktuellen Pulswert während des Trainings an. Um eine korrekte Messung zu erlangen, legen Sie beide Hände auf die

im Lenker eingebauten Sensoren. Die Messung erscheint nach etwa 4 Sekunden auf dem Bildschirm. Um zu prüfen, ob der Pulswert stabil ist, halten Sie die Hände während der gesamten Trainingssitzung auf den Sensoren. Achtung: Die angezeigten Daten sind allgemein, und werden für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen angegeben. Sie sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden

SCAN: Die Trainingseffekte werden abwechselnd auf dem Monitor angezeigt

MESSBEREICH

DIST 0.0-999.9 KM
CAL 0.0-9999 KCAL
ODO 0.0-999.9 KM

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC
SPEED 0.0-999.9 KM/H

BEDIENUNG, TRAINING

Position



Auf den Pedalen stehen, mit den Händen die Griffe halten. Abwechselnde Bewegungen mit den Beinen und Händen ausführen.

Während der Übungen halten Sie den Rücken gerade (Abbildung). Die Übungen auf dem stationären Orbitrek ersetzen Übungen auf dem Fahrrad. Das Gerät ist für das Training des gesamten Körpers.

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 gezerzt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören.

Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.

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.

SPOKEY

Spokey sp. z o.o.

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

DISTRIBUTOR:

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