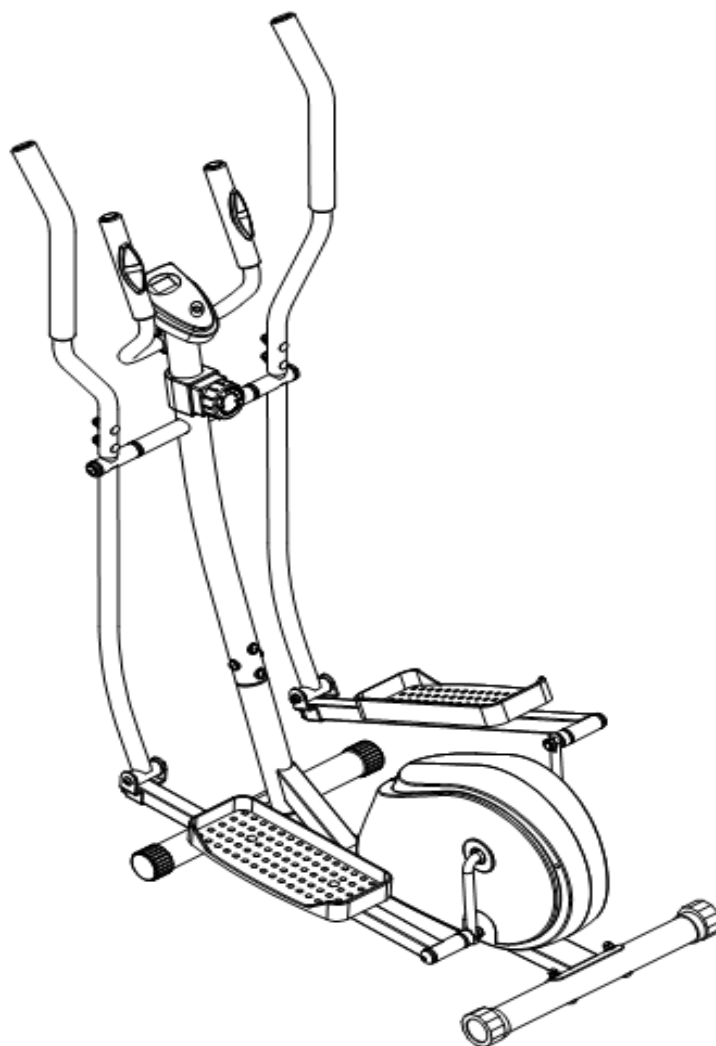


SPOKEY

www.spokey.eu



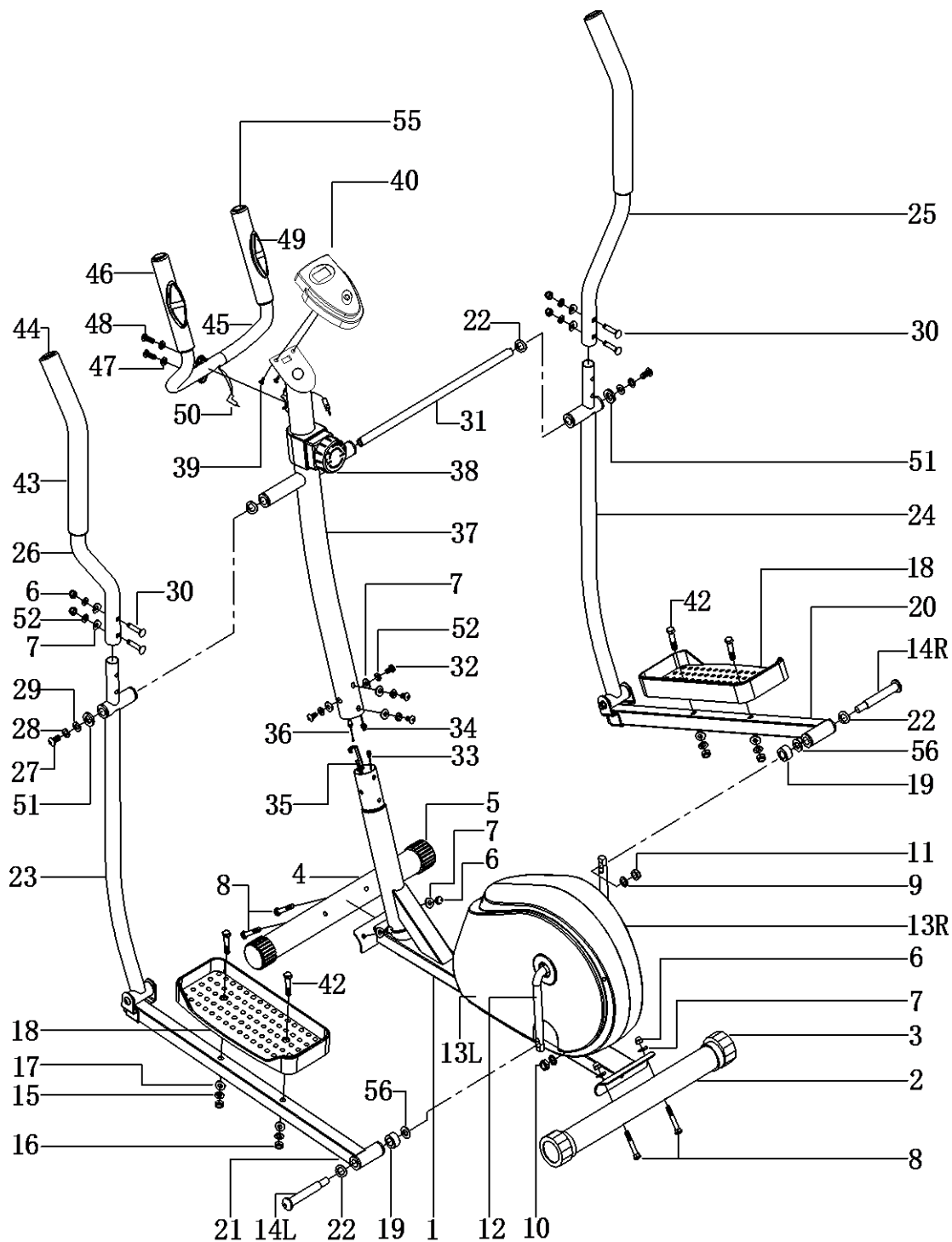
926202

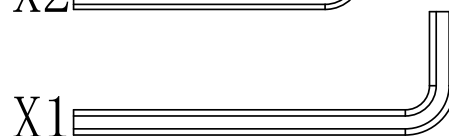
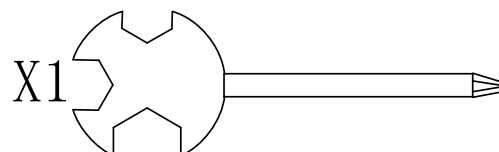
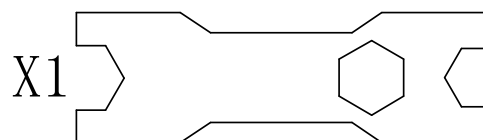
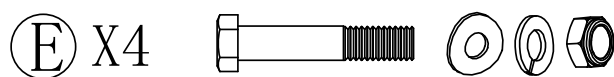
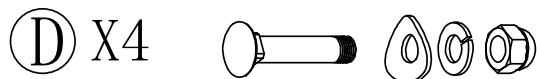
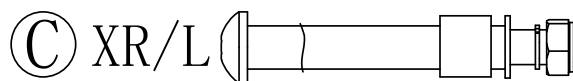
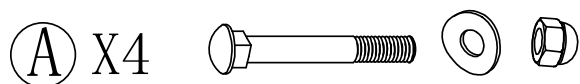
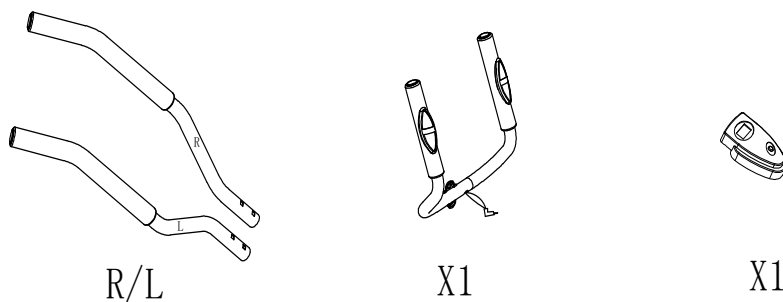
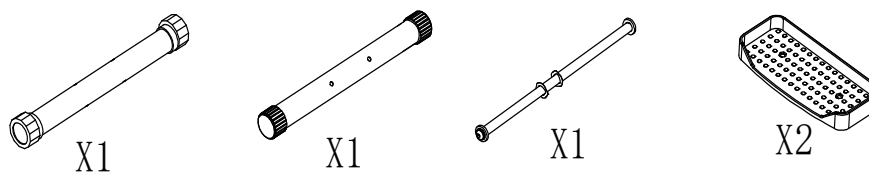
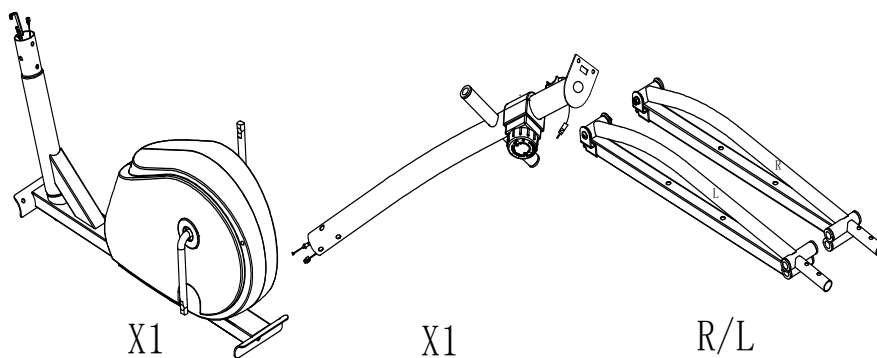
MODEL: **STEREO**

SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHÉMA	2
(PL) TRENAŻER ELIPTYCZNY	13
(EN) ELLIPTICAL TRAINER	16
(RU) ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР	19
(CZ) MAGNETICKÝ TRENAŽÉR	22
(SK) ELIPTICKÝ TRENAŽÉR	25
(LT) ELIPSINIS TRENIRUOKLIS	28
(LV) ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS	31
(DE) CROSSTRAINER	34

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.

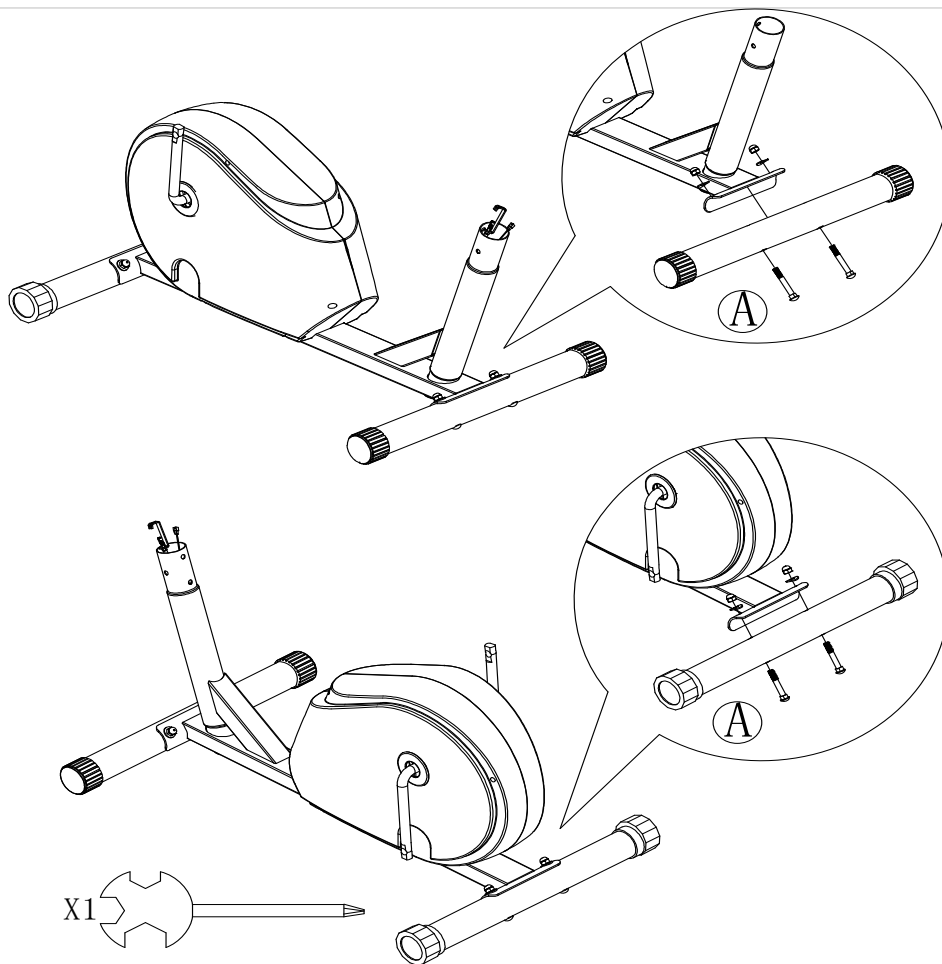
SCHEMAT | DIAGRAM | CXEMA | SCHEMA | SCHEMA | SHÉMA | SCHEMA | SCHEMA





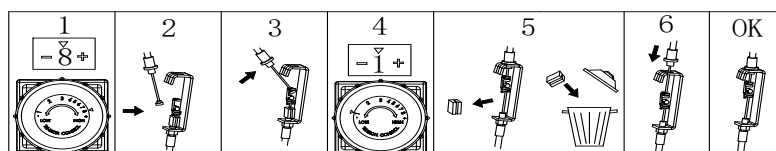
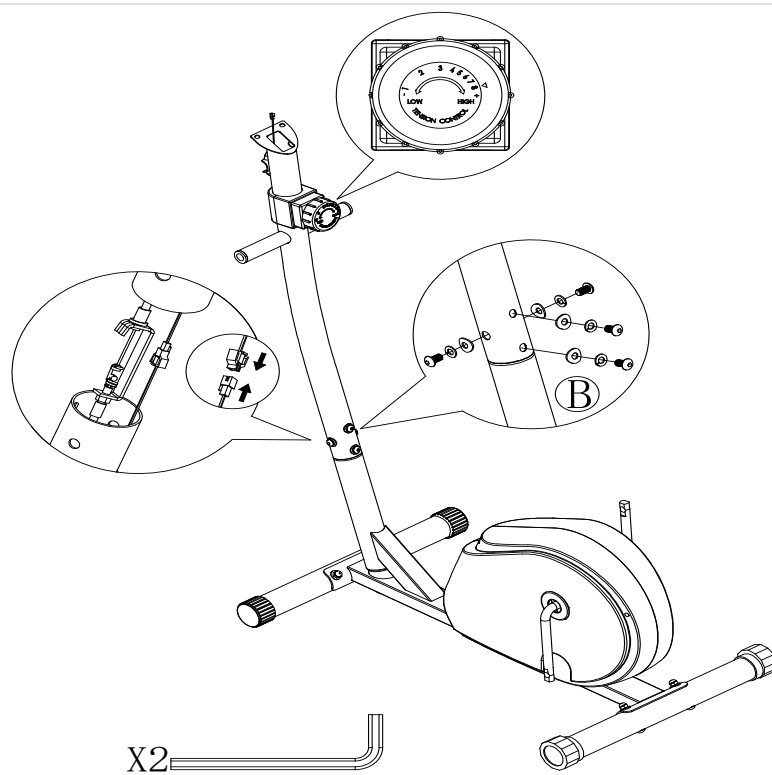
1

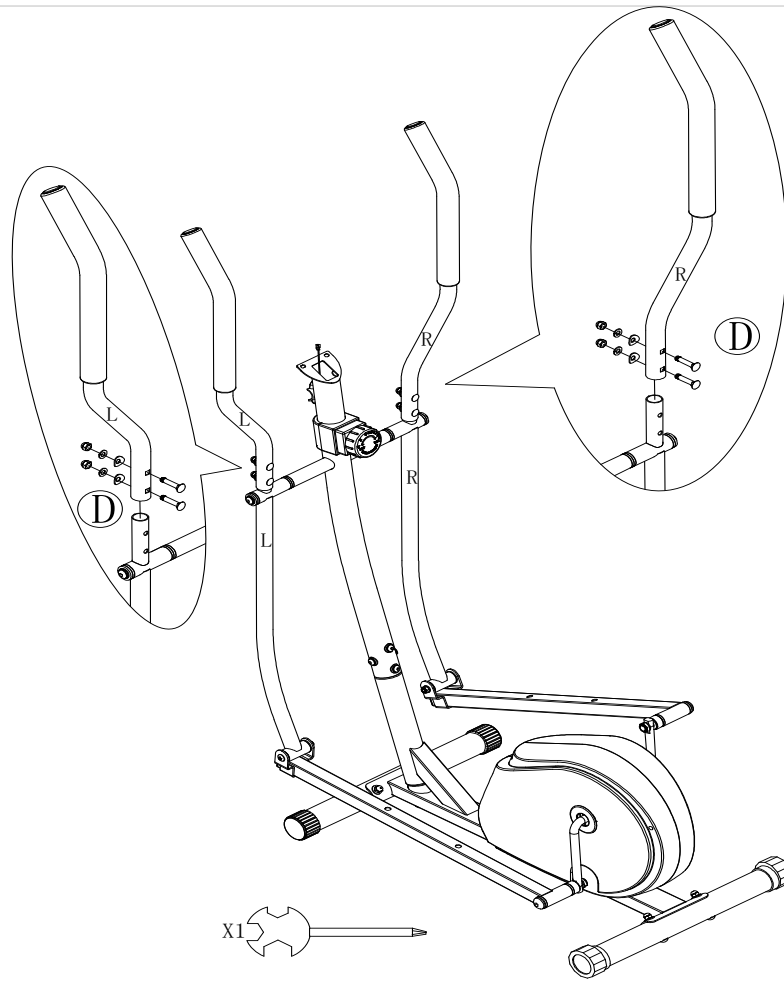
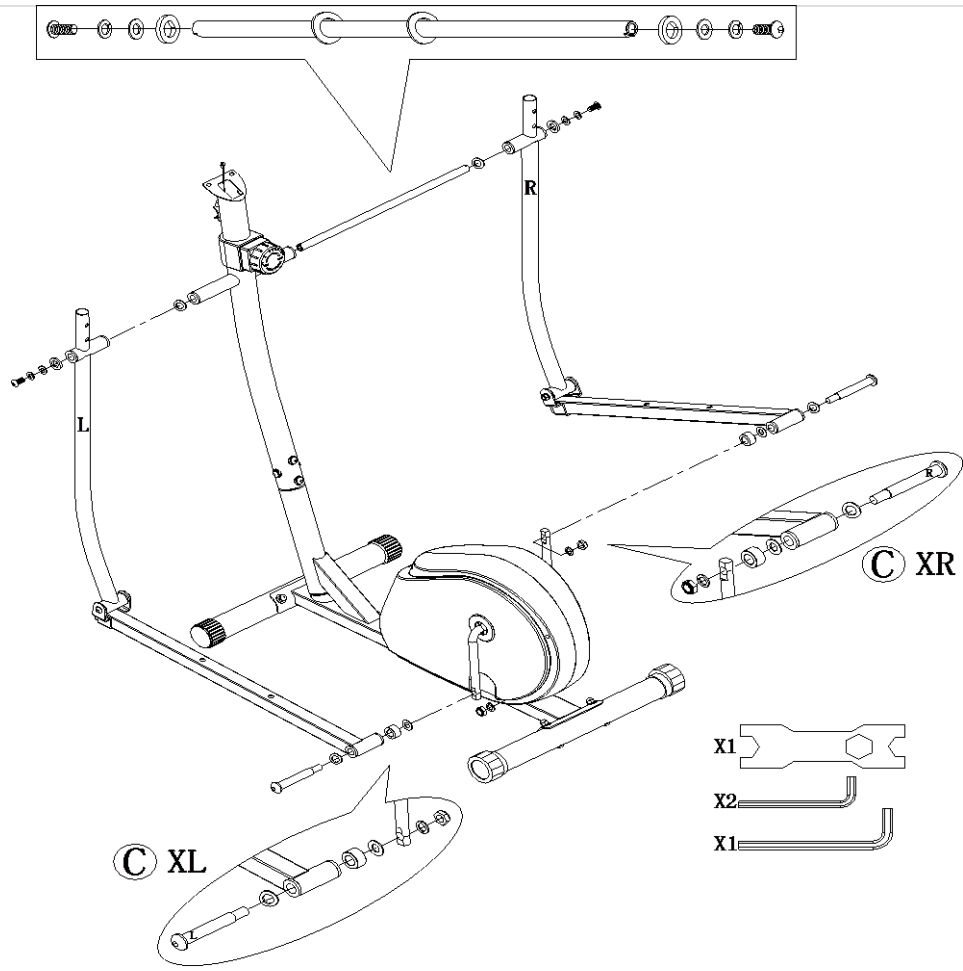
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



2

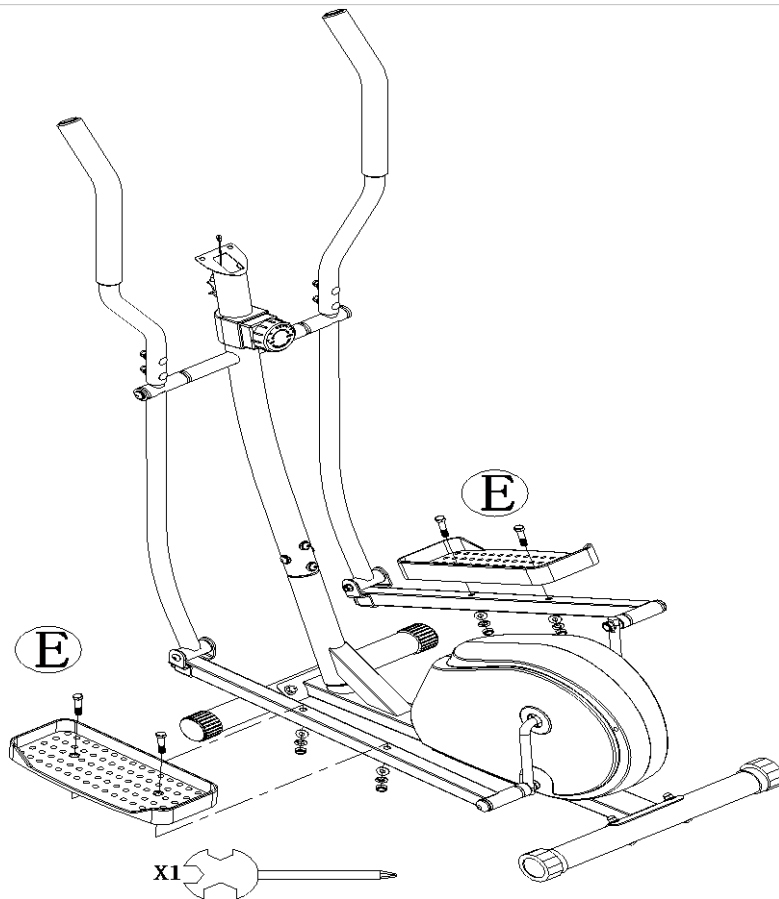
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT





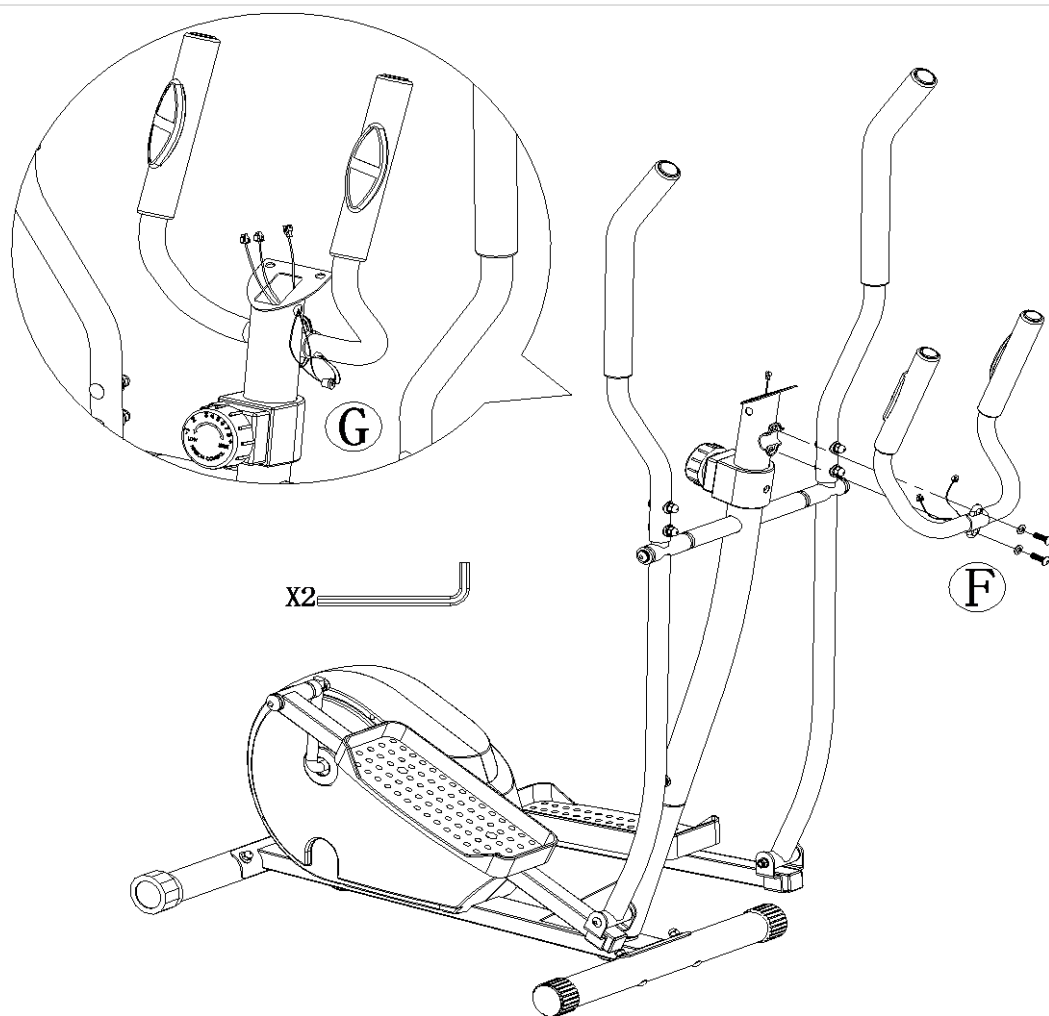
5

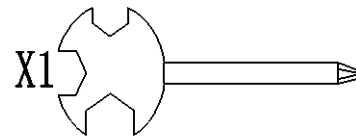
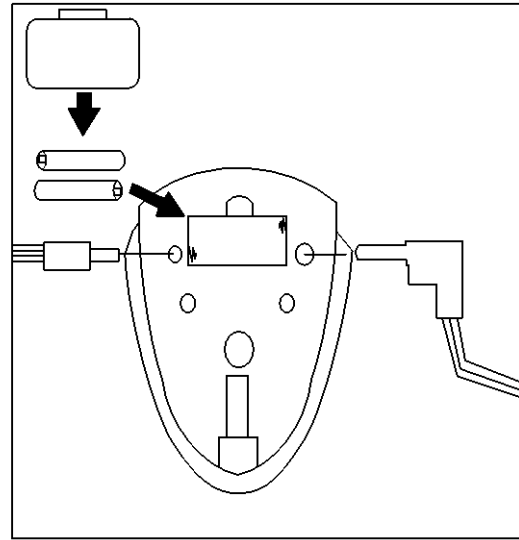
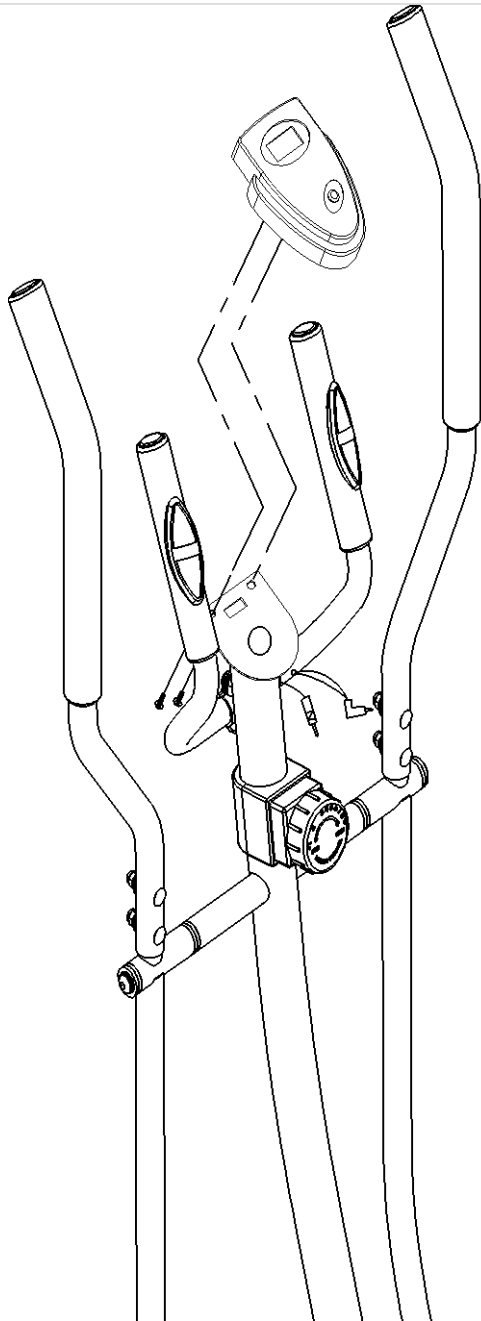
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



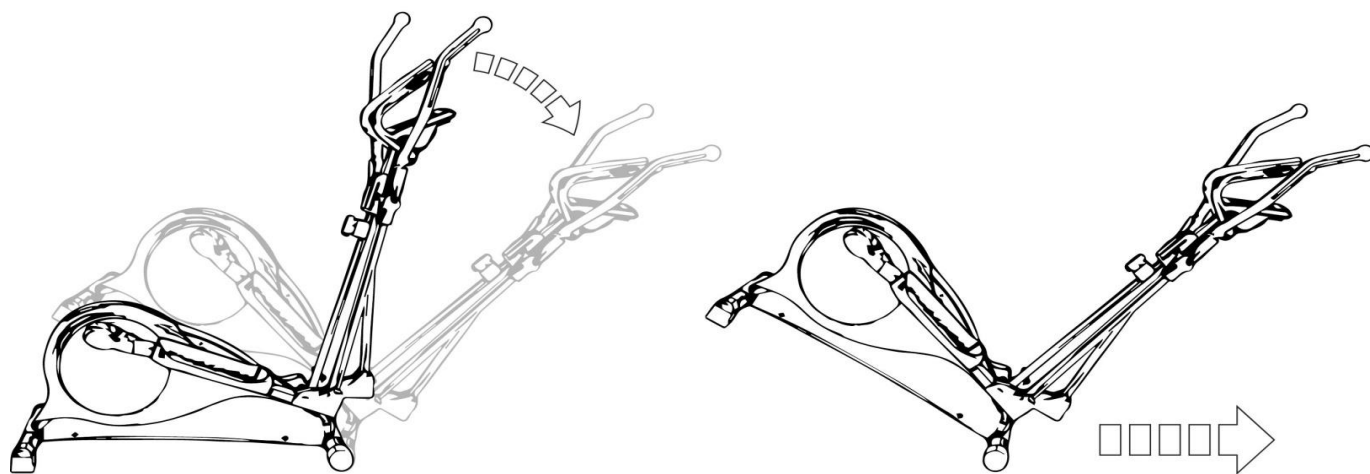
6

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

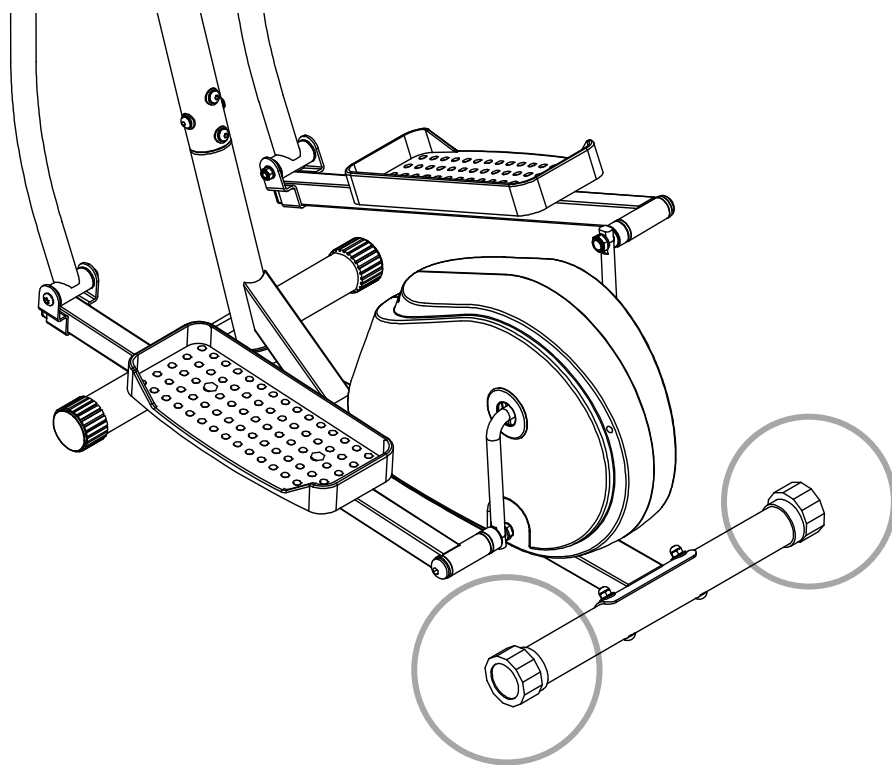




PRZENOSZENIE URZĄDZENIA | MOVING THE DEVICE | ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА |
PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ | PRENÁŠANIE ZARIADENIA | ĮRENGINIO PERKĖLIMAS Į KITĄ VIETĄ | IERĪCES PĀRVIETOŠANA |
TRANSPORT



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



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

PL | ZESTAWIENIE CZĘŚCI

nr	opis	szt.
1	Rama główna	1
2	Stabilizator tylny	1
3	Zaślepka tylna	2
4	Stabilizator przedni	1
5	Zaślepka przednia	2
6	Nakrętka M8	8
7	Podkładka wypukła 8mm	12
8	Wkręt M8*60mm	4
9	Podkładka sprężysta 1/2	2
10	Nakrętka kontruująca 1/2 (L)	1
11	Nakrętka kontruująca 1/2 (R)	1
12	Korba	1
13L	Oslona lewa	1
13R	Oslona prawa	1
14L	Wkręt pedału lewego 1/2 (L)	1
14R	Wkręt pedału prawego 1/2 (R)	1
15	Podkładka sprężysta 10mm	4
16	Nakrętka kontruująca M10	4
17	Podkładka 10mm	4
18	Pedał	2

nr	opis	szt.
19	Podkładka nylonowa	2
20	Podstawa pedału prawego	1
21	Podstawa pedału lewego	1
22	Podkładka falista 16mm	4
23	Dolna część ramienia lewego	1
24	Dolna część ramienia prawego	1
25	Ramię prawe	1
26	Ramię lewe	1
27	Wkręt M10*25mm	2
28	Podkładka sprężysta 10mm	2
29	Podkładka 10mm	2
30	Wkręt M8*40mm	4
31	oś	1
32	Wkręt M8*15mm	4
33	Przewód czujnika obrotu	1
34	Przewód czujnika obrotu	1
35	Zaczep przewodu regulacji oporu	1
36	Przewód regulacji oporu	1
37	Kolumna kierownicy	1
38	Pokrętło	1

nr	opis	szt.
39	Wkręt M5*10mm	2
40	Licznik	1
41	Przewód czujnika obrotu	1
42	Wkręt M10*50mm	4
43	Uchwyt piankowy	2
44	Zaślepka	2
45	Kierownica	1
46	Uchwyt piankowy	2
47	Podkładka 8mm	2
48	Wkręt M8*25mm	2
49	Czujnik pulsu	2
50	Przewód czujnika pulsu	2
51	Podkładka typu D	2
52	Podkładka sprężysta 8mm	4
53	Przewód czujnika pulsu	2
54	Zaślepka	1
55	Zaślepka	2
56	Podkładka 1/2	2

EN | LIST OF PARTS

No.	Description	pcs
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
3	Rear cap	2
4	Front stabilizer	1
5	Front cap	2
6	M8 nut	8
7	8 mm convex washer	12
8	M8*60 mm screw	4
9	Spring washer 1/2	2
10	Counter nut 1/2 (L)	1
11	Counter nut 1/2 (R)	1
12	Crank	1
13L	Left cover	1
13R	Right cover	1
14L	Left pedal screw 1/2 (L)	1
14R	Right pedal screw 1/2 (R)	1
15	10 mm spring washer	4
16	M10 counter nut	4
17	10 mm washer	4
18	Pedal	2

No.	Description	pcs
19	Nylon washer	2
20	Base of the right pedal	1
21	Base of the left pedal	1
22	16 mm corrugated washer	4
23	Lower part of the left arm	1
24	Lower part of the right arm	1
25	Right arm	1
26	Left arm	1
27	M10*25 mm screw	2
28	10 mm spring washer	2
29	10 mm washer	2
30	M8*40 mm screw	4
31	Axis	1
32	M8*15 mm screw	4
33	Rotation sensor cable	1
34	Rotation sensor cable	1
35	Catch of the resistance adjustment cable	1
36	Resistance adjustment cable	1
37	Steering column	1
38	Knob	1

No.	Description	pcs
39	M5*10 mm screw	2
40	Counter	1
41	Rotation sensor cable	1
42	M10*50 mm screw	4
43	Foam handle	2
44	Stopper	2
45	Steering wheel	1
46	Foam handle	2
47	8 mm washer	2
48	M8*25 mm screw	2
49	Pulse sensor	2
50	Pulse sensor wire	2
51	D type washer	2
52	8 mm spring washer	4
53	Pulse sensor wire	2
54	Stopper	1
55	Stopper	2
56	Washer 1/2	2

RU | ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Нет.	описание	шт.
1	Основная рама	1
2	Задний стабилизатор	1
3	Задняя крышка	2
4	Передний стабилизатор	1
5	Передняя крышка	2
6	Гайка М8	8
7	Выпуклая шайба 8мм	12
8	Винт М8 * 60мм	4
9	Пружинная шайба 1/2	2
10	Контргайка 1/2 (L)	1
11	Контргайка 1/2 (R)	1
12	кривошип	1
13L	Левая крышка	1
13R	Правая крышка	1
14L	Левый 1/2 винт педали (L)	1
14R	Винт правой педали 1/2 (R)	1
15	Пружинная шайба 10мм	4
16	Контргайка М10	4
17	10 мм шайба	4
18	педаль	2

Нет.	описание	шт.
19	Нейлоновая шайба	2
20	База правой педали	1
21	Основание левой педали	1
22	16мм рифленая шайба	4
23	Нижняя часть левой руки	1
24	Нижняя часть правой руки	1
25	Правая рука	1
26	Левая рука	1
27	М10 * 25 мм винт	2
28	Пружинная шайба 10мм	2
29	10 мм шайба	2
30	Винт М8 * 40мм	4
31	ось	1
32	М8 * 15 мм винт	4
33	Кабель датчика вращения	1
34	Кабель датчика вращения	1
35	Крюк кабеля регулировки сопротивления	1
36	Кабель регулировки сопротивления	1
37	Рулевая колонка	1
38	ручка	1

Нет.	описание	шт.
39	М5 * 10 мм винт	2
40	счетчик	1
41	Кабель датчика вращения	1
42	М10 * 50 мм винт	4
43	Ручка из пены	2
44	штепсель	2
45	руль	1
46	Ручка из пены	2
47	8 мм шайба	2
48	М8 * 25 мм винт	2
49	Датчик пульса	2
50	Провод датчика сердцебиения	2
51	Шайба типа D	2
52	Пружинная шайба 8мм	4
53	Провод датчика сердцебиения	2
54	штепсель	1
55	штепсель	2
56	Шайба 1/2	2

CZ | SEZNAM DÍLŮ

č.	popis	ks
1	hlavní rám	1
2	zadní stabilizátor	1
3	zadní záslepka	2
4	přední stabilizátor	1
5	přední záslepka	2
6	matice M8	8
7	Konvexní podložka 8 mm	12
8	Šroub M8 * 60mm	4
9	Pružná podložka 1/2	2
10	Pojistná matice 1/2 (L)	1
11	Pojistná matice 1/2 (R)	1
12	klika	1
13L	levý kryt	1
13R	pravý kryt	1
14L	Šroub levého pedálu 1/2 (L)	1
14R	Šroub pravého pedálu 1/2 (R)	1
15	Pružná podložka 10 mm	4
16	Pojistná matice M10	4
17	Podložka 10 mm	4
18	pedál	2

č.	popis	ks
19	nylonová podložka	2
20	Základ pravého pedálu	1
21	Základ levého pedálu	1
22	Vlnitá podložka 16 mm	4
23	Spodní část levého ramene	1
24	Spodní část pravého ramene	1
25	pravé rameno	1
26	levé rameno	1
27	Šroub M10 * 25mm	2
28	Pružná podložka 10 mm	2
29	Podložka 10 mm	2
30	Šroub M8 * 40mm	4
31	náprava	1
32	Šroub M8 * 15mm	4
33	Kabel snímače otáčení	1
34	Kabel snímače otáčení	1
35	Háček kabelu regulace odporu	1
36	Kabel regulace odporu	1
37	sloup volantu	1
38	knoflík	1

č.	popis	ks
39	Šroub M5 * 10mm	2
40	Počítadlo	1
41	Kabel snímače otáčení	1
42	Šroub M10 * 50mm	4
43	pěnový držák	2
44	záslepka	2
45	volant	1
46	pěnový držák	2
47	Podložka 8 mm	2
48	Šroub M8 * 25mm	2
49	snímač pulsu	2
50	Kabel snímače pulsu	2
51	Podložka typu D	2
52	Pružná podložka 8 mm	4
53	Kabel snímače pulsu	2
54	záslepka	1
55	záslepka	2
56	podložka 1/2	2

SK | ZOZNAM SÚČASTÍ

č.	popis	ks
1	Hlavný rám	1
2	Zadná podpera	1
3	Zadná zátka	2
4	Predná podpera	1
5	Predná zátka	2
6	Matica M8	8
7	Konvexná podložka 8 mm	12
8	Skrutka M8*60mm	4
9	Pružná podložka 1/2	2
10	Poistná matica 1/2 (L)	1
11	Poistná matica 1/2 (R)	1
12	Kľučka	1
13L	Ľavý kryt	1
13R	Pravý kryt	1
14L	Skrutka ľavého pedálu 1/2 (L)	1
14R	Skrutka pravého pedála 1/2 (R)	1
15	Pružná podložka 10 mm	4
16	Poistná matica M10	4
17	Podložka 10 mm	4
18	Pedál	2

č.	popis	ks
19	Nylonová podložka	2
20	Základňa pravého pedála	1
21	Základňa ľavého pedálu	1
22	Vlnitá podložka 16 mm	4
23	Spodná časť ľavého ramena	1
24	Spodná časť pravého ramena	1
25	Pravé rameno	1
26	Ľavé rameno	1
27	Skrutka M10*25mm	2
28	Pružná podložka 10 mm	2
29	Podložka 10 mm	2
30	Skrutka M8*40 mm	4
31	Os	1
32	Skrutka M8*15 mm	4
33	Kábel čidla	1
34	Kábel čidla	1
35	Úchyt kábla pre nastavenie odporu	1
36	Kábel pre nastavenie odporu	1
37	Riadiaci tyč	1
38	Regulačné koliesko	1

č.	popis	ks
39	Skrutka M5*10 mm	2
40	Počítač	1
41	Kábel čidla	1
42	Skrutka M10*50 mm	4
43	Penová rukoväť	2
44	Zátka	2
45	Riadidlá	1
46	Penová rukoväť	2
47	Podložka 8mm	2
48	Skrutka M8*25mm	2
49	Čidlo pulzu	2
50	Kábel čidla pulzu	2
51	Podložka typu D	2
52	Pružná podložka 8 mm	4
53	Kábel čidla pulzu	2
54	Zátka	1
55	Zátka	2
56	Podložka 1/2	2

LT | KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Nr.	aprašymas	vnt
1	Pagrindinis rėmas	1
2	Galinis stabilizatorius	1
3	Galinė aklė	2
4	Priekinis stabilizatorius	1
5	Priekinė aklė	2
6	Veržlė M8	8
7	Išgaubta poveržlė 8mm	12
8	Varžtas M8*60mm	4
9	Spyruoklinė poveržlė 1/2	2
10	Kontruojantis varžtas 1/2 (L)	1
11	Kontruojantis varžtas 1/2 (R)	1
12	Rankena	1
13L	Kairė danga	1
13R	Dešinė danga	1
14L	Kairio pedalo varžtas 1/2 (L)	1
14R	Dešinio pedalo varžtas 1/2 (R)	1
15	Spyruoklinė poveržlė 10mm	4
16	Kontruojanti veržlė M10	4
17	Poveržlė 10mm	4
18	Pedalas	2

Nr.	aprašymas	vnt
19	Nailono poveržlė	2
20	Dešinio pedalo pagrindas	1
21	Kairio pedalo pagrindas	1
22	Banguota poveržlė 16mm	4
23	Apatinė kairės strėlės dalis	1
24	Apatinė dešinės strėlės dalis	1
25	Dešinė strėlė	1
26	Kairė strėlė	1
27	Varžtas M10*25mm	2
28	Spyruoklinė poveržlė 10mm	2
29	Poveržlė 10mm	2
30	Varžtas M8*40mm	4
31	ašis	1
32	Varžtas M8*15mm	4
33	Pasisukimo jutiklio laidas	1
34	Pasisukimo jutiklio laidas	1
35	Varžos reguliavimo laido užkaba	1
36	Varžos reguliavimo laidas	1
37	Vairo kolona	1
38	Pasukama rankena	1

Nr.	aprašymas	vnt
39	Varžtas M5*10mm	2
40	Skaitiklis	1
41	Pasisukimo jutiklio laidas	1
42	Varžtas M10*50mm	4
43	Putų rankena	2
44	Aklė	2
45	Vairas	1
46	Putų rankena	2
47	Poveržlė 8mm	2
48	Varžtas M8*25mm	2
49	Pulso jutiklis	2
50	Pulso jutiklio laidas	2
51	D tipo poveržlė	2
52	Spyruoklinė poveržlė 8mm	4
53	Pulso jutiklio laidas	2
54	Aklė	1
55	Aklė	2
56	Poveržlė 1/2	2

LV | SASTĀVDAĻU SARAKSTS

Nr.	Apraksts	Daudzums	Nr.	Apraksts	Daudzums	Nr.	Apraksts	Daudzums
1	Galvenais rāmis	1	19	Neilona paplāksne	2	39	Skrūve M5 x 10 mm	2
2	Aizmugurējais stabilizators	1	20	Labā pedāļa pamatne	1	40	Skaitītājs	1
3	Aizmugurējais aizsargvāciņš	2	21	Kreisā pedāļa pamatne	1	41	Apgrieziena sensora vads	1
4	Priekšējais stabilizators	1	22	Vilņotā paplāksne 16 mm	4	42	Skrūve M10 x 50 mm	4
5	Priekšējais aizsargvāciņš	2	23	Kreisā pleca apakšējā daļa	1	43	Putuplasta rokturis	2
6	Uzgrieznis M8	8	24	Labā pleca apakšējā daļa	1	44	Aizsargvāciņš	2
7	Izliektā paplāksne 8 mm	12	25	Labais plecs	1	45	Stūre	1
8	Skrūve M8 x 60 mm	4	26	Kreisais plecs	1	46	Putuplasta rokturis	2
9	Atsperpaplāksne 1/2	2	27	Skrūve M10 x 25 mm	2	47	Paplāksne 8 mm	2
10	Kontruzgrieznis 1/2 (K)	1	28	Atsperpaplāksne 10 mm	2	48	Skrūve M8 x 25 mm	2
11	Kontruzgrieznis 1/2 (L)	1	29	Paplāksne 10 mm	2	49	Pulsa sensors	2
12	Kloķis	1	30	Skrūve M8 x 40 mm	4	50	Pulsa sensora vads	2
13L	Kreisais pārsegs	1	31	Ass	1	51	D veida paplāksne	2
13R	Labais pārsegs	1	32	Skrūve M8 x 15 mm	4	52	Atsperpaplāksne 8mm	4
14L	Kreisā pedāļa skrūve 1/2 (K)	1	33	Apgrieziena sensora vads	1	53	Pulsa sensora vads	2
14R	Labā pedāļa skrūve 1/2 (L)	1	34	Apgrieziena sensora vads	1	54	Aizsargvāciņš	1
15	Atsperpaplāksne 10 mm	4	35	Pretestības regulēšanas vada āķis	1	55	Aizsargvāciņš	2
16	Kontruzgrieznis M10	4	36	Pretestības regulēšanas vads	1	56	Paplāksne 1/2	2
17	Paplāksne 10 mm	4	37	Stūres kolonna	1			
18	Pedālis	2	38	Skrūve	1			

DE | ÜBERSICHT DER TEILE

Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	19	Nylon-Unterlegscheibe	2	39	Schraube M5*10mm	2
2	Hinterer Stabilisator	1	20	Basis des rechten Pedals	1	40	Zähler	1
3	Hintere Blende	2	21	Basis des linken Pedals	1	41	Drehensor-Kabel	1
4	Vorderer Stabilisator	1	22	Unterlegscheibe gewellt 16mm	4	42	Schraube M10*50mm	4
5	Vordere Blende	2	23	Unterer Teil des linken Arms	1	43	Schaumstoff-Griff	2
6	Mutter M8	8	24	Unterer Teil des rechten Arms	1	44	Blende	2
7	Unterlegscheibe gewölbt 8mm	12	25	Rechter Arm	1	45	Lenker	1
8	Schraube M8*60mm	4	26	Linker Arm	1	46	Schaumstoff-Griff	2
9	Unterlegscheibe elastisch 1/2	2	27	Schraube M10*25mm	2	47	Unterlegscheibe 8mm	2
10	Kontermutter 1/2 (L)	1	28	Unterlegscheibe elastisch 10mm	2	48	Schraube M8*25mm	2
11	Kontermutter 1/2 (R)	1	29	Unterlegscheibe 10mm	2	49	Pulssensor	2
12	Kurbel	1	30	Schraube M8*40mm	4	50	Pulssensor-Kabel	2
13L	Verkleidung links	1	31	Achse	1	51	Unterlegscheibe vom Typ D	2
13R	Verkleidung rechts	1	32	Schraube M8*15mm	4	52	Unterlegscheibe elastisch 8mm	4
14L	Schraube des linken Pedals 1/2 (L)	1	33	Drehensor-Kabel	1	53	Pulssensor-Kabel	2
14R	Schraube des rechten Pedals 1/2 (R)	1	34	Drehensor-Kabel	1	54	Blende	1
15	Unterlegscheibe elastisch 10mm	4	35	Haken für das Kabel der Widerstandsregulierung	1	55	Blende	2
16	Kontermutter M10	4	36	Kabel der Widerstandsregulierung	1	56	Unterlegscheibe 1/2	2
17	Unterlegscheibe 10mm	4	37	Lenkersäule	1			
18	Pedal	2	38	Drehregler	1			

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

TRENAŻER ELIPTYCZNY – SPECYFIKACJA

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 25 kg, Koło zamachowe – 4 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 99 x 62 x 154cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100kg
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 zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
 - Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
 - Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
 - Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów
 - Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 100kg.
 - 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. 4-7)

KROK 1 Zamontuj przedni (4) oraz tylni stabilizator (2) do ramy głównej (1) za pomocą wkrętów montażowych (8), okrągłej nakrętki (6) oraz podkładki wypukłej (7)

KROK 2 Połącz przewód czujnika (33) i (34) oraz przewód regulacji oporu (35) i (36) jak pokazano na rysunku. Połącz dolną i górną część kolumny kierownicy (37) za pomocą wkrętów (32), podkładek sprężystych (23) oraz podkładek wypukłych (7).

KROK 3 Zamontuj dolne części ramion bocznych (23, 24) na ośce kolumny kierownicy (31). Użyj podkładek (22), podkładek D (51), pokładek 10 mm (29), sprężystych (28) oraz wkrętów M10 (27).

Przykręć prowadnice pedałów (20, 21) do korby za pomocą podkładki ½ (56), nylonowej podkładki (19), podkładki falistej (22) oraz wkrętów (14 L/R)

KROK 4 Zamontuj górną część ramion bocznych (25, 26) do dolnych części (23, 24) za pomocą wkrętu (30), podkładki wypukłej (7), sprężystej (52) oraz okrągłej nakrętki (6).

KROK 5 Zamocuj pedały (18) na prowadnicach (20, 21) za pomocą wkrętów (42), podkładki (17), podkładki sprężystej (15) oraz nylonowej nakrętki (16)

KROK 6 Przeprowadź przewody czujników pulsu (50) wychodzące z kierownicy (45) przez kolumnę kierownicy (37), tak by wychodziły przez jej górny otwór. Kierownicę przykręć do kolumny używając podkładki (47) oraz wkrętu (48).

KROK 7 Połącz przewody: czujników pulsu (50, 53) i czujnika obrotu (41). Włóż do licznika baterie (2xAA), następnie zamontuj licznik (40) na szczycie kolumny kierownicy (37) za pomocą wkrętów (39).

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

ZWRÓĆ UWAGĘ: Zaślepki tylnego stabilizatora służą wypoziomowaniu trenera.

Poziomowanie i przenoszenie urządzenia

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Należy wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł stabilizatora

Aby przenieść urządzenie ostrożnie unieś trenera na przednie rolki transportowe (Rysunek– str.8) i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

Regulacja oporu

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

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

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu

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 AA (2 szt). nie dołączone do urządzenia.

Instalacja baterii:

1. Umieść baterie z tyłu licznika.
2. 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 pedałować.

Resetowanie

W celu wyzerowania wszystkich wartości proszę przytrzymać przycisk przez 2 sekundy. uwaga: wartości wyzerują się również w przypadku wyjęcia baterii z licznika.

Automatyczne włączanie/wyłączenie (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.

Błąd urządzenia

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

PRZYCISK

Licznik wyposażony jest w uniwersalny przycisk służący do wyboru poszczególnych funkcji (MODE). Naciskaj przycisk MODE aby przejść do

wybranej funkcji. Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez 4 sekundy aby zresetować wskazania licznika.

FUNKCJE

SCAN - na monitorze będą naprzemiennie wyświetlane efekty treningu: czas, prędkość, dystans, liczba spalonych kalorii, oraz wartość pulsu. Każdy parameter wyświetlany będzie przez 6 sekund. Wciśnij przycisk MODE podczas prezentacji danej funkcji aby zatrzymać ją na wyświetlaczu (funkcja SCAN zostanie wyłączona).

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

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

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

CALORIES (kalorie) - Wyświetla spalane kalorie w czasie wykonywania ćwiczenia. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.

PULSE (puls) - Wyświetla aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy na min. 5 sekund położyć obie dłonie na sensorach wbudowanych w kierownicę. Aktualna wartość tętna pojawi się na wyświetlaczu. Jeśli czujnik nie wykryje tętna, na wyświetlaczu pojawi

się symbol „P”. 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

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. Ćwicz wykonując ruchy naprzemienne 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 pedałować. Rower nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa. System hamowania jest nieregulowany. Układ hamujący niezależny od prędkości.

Dotyczy licznika



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużyтыми 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 – 25 kg, Flywheel – 4 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 99 x 62 x 154cm

Maximum weight of the user – 100kg

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 100kg.
 - 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. 4-7)

STEP 1 Install the front (4) and rear stabilizer (2) to the main frame (1) with the use of mounting screws (8), round nut (6) and the convex washer (7).

STEP 2 Connect the sensor cable (33) and (34) and the resistance adjustment cable (35) and (36) as shown in the figure. Connect the lower and upper part of the steering column (37) with screws (32), spring washers (23) and convex washers (7).

STEP 3 Install the lower parts of side arms (23, 24) on the steering column shaft (31). Use washers (22), D washers (51), 10 mm washers (29), spring washers (28) and M10 screws (27). Attach the pedal guides (20, 21) to the crank with the use of ½ washer (56), nylon washer (19), corrugated washer (22) and screws (14 L/R).

STEP 4 Install the upper part of side arms (25, 26) to the lower parts (23, 24) with the use of the screw (30), the convex washer (7), the spring washer (52) and the round nut (6).

STEP 5 Install pedals (18) on guides (20, 21) with the use of screws (42), the washer (17), the spring washer (15) and the nylon nut (16).

STEP 6 Lead the pulse sensor wires (50) from the steering wheel (45) through the steering column (37), so that they go out through its top hole. Screw the steering wheel to the column with the use of a washer (47) and a screw (48).

STEP 7 Connect wires: the pulse sensor (50, 53) and the rotation sensor (41). Insert batteries (2xAA) into the meter and mount the meter (40) at the top of the steering column (37) with the screws (39).

NOTE: before the beginning of the training, make sure that all screws and nuts are tight.

NOTE: the rear stabilizer's caps are designed to level the simulator.

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 (Figure – p. 8) 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 AA (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.

Resetting

To reset all values, keep the MODE button pressed for two seconds. Note: Values will also be reset when the battery is removed from the gauge.

Device error

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

Buttons

The gauge is equipped with a universal button for selecting individual functions (MODE).

Press the MODE button to go to the selected function. Press and hold the MODE button for 4 seconds to reset

Functions

SCAN: the training effects will be alternately displayed on the monitor: time, speed, distance, number of calories burned, and heart rate. Each parameter will be displayed for 6 seconds. Press the MODE button during the presentation of a given function to stop it on the display (the SCAN function will be deactivated).

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

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

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

CALORIES : it shows how many calories you have burned. It starts from 0.00 to 999.9kcal. The data shown is generic, given for comparing different training sessions. They should not be used for medical purposes.

PULSE: Displays the current pulse level during training. To obtain the correct measurement, it is necessary to put both hands on the sensors built into the handle bars for min. 5 seconds. The current heart rate value will appear on the display. If the sensor does not detect a heart rate, the “P” symbol will show up on the display. To check if the pulse rate is stable, keep your hands on the sensors during the entire training session: The data shown is generic, given for comparing different training sessions. They should not be used for medical purposes.

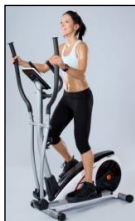
MEASUREMENT RANGE

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 – 25 кг, Маховое колесо – 4 кг
Размер после сборки – 99 x 62 x 154 см

Максимальный вес тренирующегося - 100кг
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 100кг.
 - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должно переноситься два человека. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
 - Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
 - В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
 - Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю.
- Предупреждение:** перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство.
Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта. Ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения.
Предостережение. Системы наблюдения пульса могут быть неточными. Слишком большое число тренировок, может привести к серьезным контузиям и смерти. Если вы чувствуете себя плохо, прервите упражнения немедленно.
Травмы и ухудшение здоровья может быть вызвано неправильным или чрезмерным напряжением организма

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. 4-7)

ШАГ 1 Установите передний (4) и задний стабилизатор (2) на основную раму (1) с помощью крепежных винтов (8), круглой гайки (6) и выпуклой шайбы (7).

ШАГ 2 Подсоедините провод датчика (33) и (34) и кабель регулировки сопротивления (35) и (36), как показано на рисунке. Соедините нижнюю и верхнюю части рулевой колонки (37) с помощью винтов (32), пружинных шайб (23) и выпуклых шайб (7).

ШАГ 3 Установите нижние части боковых рычагов (23, 24) на вал рулевой колонки (31). Используйте шайбы (22), шайбы D (51), деки 10 мм (29), упругие (28) и винты M10 (27). Прикрепите направляющие педали (20, 21) к рукоятке с помощью шайбы ½ (56), нейлоновой шайбы (19), гофрированной шайбы (22) и винтов (14 L / R).

ШАГ 4 Установите верхнюю часть боковых рычагов (25, 26) на нижние части (23, 24) с помощью винта (30), выпуклой шайбы (7), соединительного элемента (52) и круглой гайки (6).

ШАГ 5 Закрепите педали (18) на направляющих (20, 21) с помощью винтов (42), шайб (17), пружинных шайб (15) и нейлоновых гаек (16).

ШАГ 6 Проведите провода датчика пульса (50) от рулевого колеса (45) через рулевую колонку (37), чтобы они вышли через верхнее отверстие. Прикрутите шестерню к колонне с помощью шайбы (47) и винта (48).

ШАГ 7 Подсоедините провода: датчики сердечного ритма (50, 53) и датчик вращения (41). Вставьте батарейки (2xAA) в измеритель, затем установите измеритель (40) в верхней части рулевой колонки (37) с

помощью винтов (39).ПРИМЕЧАНИЕ: перед началом тренировки убедитесь, что все винты и гайки затянуты.ПРИМЕЧАНИЕ. Задние

заглушки стабилизатора используются для выравнивания симулятора.

Горизонтальное размещение, Перенос устройства, (рисунок – с.8)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства.

Выровняйте тренажер с помощью ручек переднего стабилизатора.

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

Регуляция силы

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

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

Для достижения удовлетворительного результата силу необходимо определять во время тренировки.

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 (3 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

Для обнуления всех показателей нужно придержать кнопку MODE в течение 2 секунд. Внимание: Показатели также обнулятся в случае вынимания батареи из счетчика

Ошибка тренажера

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

КНОПКИ

Счетчик оснащен универсальной кнопкой, которая служит для выбора отдельных функций (MODE). Нажимайте кнопку MODE, чтобы перейти

к выбранной функции. Нажмите и придержите кнопку MODE в течение 4-х секунд, чтобы сбросить показатели счетчик

ФУНКЦИИ

SCAN – на мониторе будут по очереди отображаться результаты тренировки: время, скорость, дистанция, количество сожженных калорий

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

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

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

CALORIE (калории) – Отображаются калории, сжигаемые во время выполнения упражнения. Примечание: отображаемые данные являются общими, указываются для сравнения различных

тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях.

PULSE (пульс) – Отображает актуальный уровень пульса во время тренировки. Чтобы получить правильное измерение, нужно минимально на 5 секунд положить обе руки на датчики, встроенных в руль. Актуальный показатель пульса появится на дисплее. Если датчик не обнаружит пульса, на дисплее появится символ "P". Чтобы проверить, является ли уровень пульса стабильным, следует держать руки на датчиках во время всей тренировочной сессии. Внимание: Показываемые данные являются общими и подаются для сравнения разных тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях.

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 блокады и тормоза безопасности. Система торможения не регулируется. Тормозящая система не зависит от скорости.

Касается счетчика



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

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

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 25 kg, Setrvačnick: 4 kg
Rozměry po rozložení: 99 x 62 x 154 cm

Maximální hmotnost uživatele: 100kg
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 100kg.
 - 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. 4-7)

KROK 1 Namontujte přední (4) a zadní stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí upevňovacích šroubů (8), okrouhlé matice (6) a konvexní podložky (7)

KROK 2 Připojte kabel snímače (33) a (34) a kabel regulace odporu (35) a (36), jak je znázorněno. Připojte spodní a horní část sloupu volantu (37) šrouby (32), pružnými podložkami (2 3) a konvexními podložkami (7).

KROK 3 Namontujte spodní části bočních ramen (23, 24) na nápravu sloupu volantu (31). Používejte podložky (22), podložky D (51), podložky 10 mm (29), pružné (28) a šrouby M10 (27).

Přišroubujte vodící lišty pedálů (20, 21) ke klíce pomocí ½ podložky (56), nylonové podložky (19), vlnité podložky (22) a šroubů (14 L / R)

KROK 4 Namontujte horní část bočních ramen (25, 26) do spodních částí (23, 24) pomocí šroubu (30), konvexní podložky (7), pružné (52) a okrouhlé

matice (6).

Krok 5 Připojte pedály (18) na vodniacích lištách (20, 21) pomocí šroubů (42), podložky (17) pružné podložky (15) a nylonové matice (16)

KROK 6 Provedte kabely snímače pulsu (50) vycházející z volantu (45) přes sloup volantu (37) tak, aby prošly přes horní otvor. Přišroubujte volant na sloup pomocí podložky (47) a šrouby (48).

KROK 7 Připojte kabely: snímačů pulzu (50, 53) a snímače otáčení (41). Vložte do počítadla baterie (2xAAA) a potom namontujte počítadlo (40) nahoře sloupu volantu (37) pomocí šroubů (39).

POZNÁMKA: Před začátkem tréninku se ujistěte, že všechny šrouby a matice jsou dobře utaženy.

POZOR: Záslepky zadního stabilizátoru se používají na vyrovnání simulátoru.

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. 8) 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 říditky. Zmenšení zátěže nastavíme tak, že otočíme šroub směrem

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

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

ÚDRŽBA

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

Za účelem vynulovat všechny hodnoty podržte knoflík MODE po dobu dvou sekund. Poznámka: Hodnoty se vynulují i v případě odstranění baterie z počítadla

Chyba zařízení

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

Tlačítka

Počítadlo je vybaveno univerzálním knoflíkem sloužícím na výběr jednotlivých funkcí (MODE). Stiskněte tlačítko MODE aby přejít do zvolené

funkci. Stiskněte a podržte tlačítko MODE po dobu 4 sekund aby vynulovat počítadlo.

FUNKCE

SCAN - monitor střídavě zobrazuje účinky tréninku: čas, rychlost, vzdálenost, číslo spálených kalorií a hodnotu pulsu. Zobrazí se každý parametr po dobu 6 sekund. Stiskněte tlačítko MODE během režimu představení určité funkce aby ji zastavit ji na displeji (funkce SCAN bude vypnuta).

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

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

DISTANCE (vzdálenost) - Zobrazuje vzdálenost ujetou během cvičení.

CALORIE (kalorie) - Zobrazuje kalorie spálené během cvičení.

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

PULSE (puls) - Zobrazuje aktuální úroveň pulsu během tréninku. Chcete-li získat normální měření, dejte na min. 5 sekund obě ruce na snímače zabudované do volantu. Aktuální hodnota pulsu se objeví na displeji. Pokud snímač nedetekuje srdeční frekvenci, na displeji na objeví symbol

"P". Chcete-li zkontrolovat zda je hladina pulsu stabilní mělo by se držet ruce na snímačích během celého tréninku. Poznámka: Zobrazené data jsou všeobecné, uvedeny pro srovnání různých tréninku. Neměly by být používány na zdravotnické účely

MĚŘENÉ HODNOTY

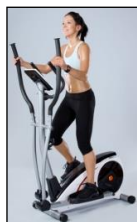
DIST 0.0-999.9 KM
CAL 0.0-9999 KCAL
ODO 0.0-999.9 KM

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

POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK

Poloha

Stoupni si na pedály, rukama se chyť rukojetí. Cvič tak, že provádíš pohyby jednou rukama podruhé nohama.



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

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

Fáze rozcvičky

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

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

Fáze tréninku, způsob brzdění 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 počítača

Označení zařazení 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 poškodovat 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 – 25 kg, Zotrvačník – 4 kg

Rozmer po rozložení – 99 x 62 x 154 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 100kg

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. Vyhýbajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rukovätí a neschádzajte zo sedla.
 - Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
 - Maximálna hmotnosť užívateľa je 100kg.
 - 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. 4-7)

KROK 1: Pripevnite prednú (4) a zadnú podperu (2) k hlavnému rámu (1) pomocou montážnych skrutiek (8), matice (6) a konvexnej podložky (7)

KROK 2: Spojte kábel snímača (33) a (34) a kábel pre nastavenie odporu (35) a (36) podľa obrázku. Spodnú a hornú časť riadiacej tyče (37) spojte skrutkami (32), pružnými podložkami (23) a konvexnými podložkami (7).

KROK 3: Namontujte dolné časti bočných ramien (23, 24) k osi (31). Použite podložky (22), podložky D (51), podložky 10 mm (29), pružné podložky (28) a skrutky M10 (27) Ďalej pomocou podložky (56), nylonové podložky (19), vlnité podložky (22) a skrutiek (14 L / R) pripevnite základne pedálov (20, 21) ku kľučke (12).

KROK 4: Namontujte hornú časť bočných ramien (25, 26) do spodných častí ramien (23, 24) pomocou skrutky (30), konvexnej podložky (7), pružnej podložky (52) a matice (6).

KROK 5: Upevnite pedále (18) na základniach pedálov (20, 21) pomocou skrutiek (42), podložky (17), pružnej podložky (15) a nylonovej matice (16).

KROK 6: Pretiahnite káble snímača pulzu (50) vychádzajúce z riadidiel (45) cez riadiacu tyč (37) tak, aby prechádzali horným otvorom. Priskrutkujte riadidlá k riadiacej tyči pomocou podložky (47) a skrutky (48).

KROK 7: Pripojte káble: čidla pulzu (50, 53) a čidla (41). Vložte do počítača batérie (2xAA) a potom počítač pripevnite (40) hore na riadiacej tyči (37) pomocou skrutiek (39).

UPOZORNENIE: Pred začatím tréningu sa uistite, že sú všetky skrutky a matice pevne utiahnuté.

POZNÁMKA: Zátky zadnej podpory sa používajú na vyrovnanie trénera.

Vodorovná poloha zariadenia, prenášanie zariadenia (obrázok – s. 8)

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

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

Nastavenie oporu

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 riadítkov.

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

ÚDRŽBA

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

kábel senzora dobre spojený z dolným. Z dôvodu ochrany životného prostredia, vybité batérie, napájacie zdroje, motorčeky a pod. sa zakazuje vyhadzovať z odpadom z domácností. Vybité batérie, napájacie zdroje, akumulátory a pod. je treba odovzdať v mieste, ktoré vykoná likvidáciu spôsobom zhodným s platnou legislatívou o ochrane životného prostredia. Odporúča sa periodická kontrola elektrického vedenia a zástrčky. V prípade poškodenia zariadenie nesmie byť používané. Nikdy neopravujte zariadenie na vlastnú päsť. Opravu musí vykonať kvalifikovaný zamestnanec firmy SPOKEY. Nikdy neťahajte kábel

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájanie

Batérie: 1.5v AA (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 pedálmi.

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

Za účelom vynulovať všetky hodnoty podržte gombík MODE po dobu dvoch sekúnd. Poznámka: Hodnoty sa vynulujú aj v prípade odstránenia batérie z počítadla

Chyba zariadenia

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

POČÍTADLO

Tlačidlá

Počítadlo je vybavené univerzálnym gombíkom slúžiacim na výber jednotlivých funkcií (MODE). Stlačte tlačidlo MODE aby prešiel do zvolenej

funkcii. Stlačte tlačidlo a podržte tlačidlo MODE po dobu 4 sekúnd aby vynulovať počítadlo

Funkcie

SCAN - monitor vŕha striedavo zobrazí účinky tréningu: čas, rýchlosť, vzdialenosť, číslo spálených kalórií a hodnotu pulzu. Zobrazí sa každý parameter po dobu 6 sekúnd. Stlačte tlačidlo MODE počas režimu predstavenie určitej funkcie aby ju zastavil ju na displeji (funkcia SCAN bude vypnutá).

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

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

DISTANCE (vzdialenosť) - Zobrazuje vzdialenosť prejdenu počas cvičenia.

CALORIE (kalórie) - Zobrazuje kalórie spálené počas cvičenia.

Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecne, uvádzajú sa vzhľadom k porovnaniu rôznych tréningových lekcí. Nemali by byť používané na lekárske účely.

PULSE (pulz) - Zobrazuje aktuálnu úroveň pulzu počas tréningu. Ak chcete získať normálne meranie, dajte na min. 5 sekúnd obe ruky na snímače zabudované do volantu. Aktuálna hodnota pulzu sa objaví na displeji Ak snímač nedetekuje srdcovú frekvenciu, na displeji na objaví symbol "P". Ak chcete skontrolovať či je hladina pulzu stabilná malo by sa držať ruky na snímačoch počas celého tréningu. Poznámka: Zobrazené dáta sú všeobecné, uvedené pre porovnanie rôznych sesii tréningu. Nemali by byť používané na zdravotnícke účely

ROZSAH MERANIA

DIST 0.0-999.9 KM

CAL 0.0-9999 KCAL

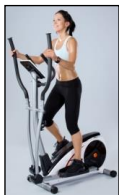
ODO 0.0-999.9 KM

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

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

ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 25 kg, Smagratis – 4 kg
Matmenys atskleidus – 99 x 62 x 154 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 100kg
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 sraigtai ir veržlės yra gerai užsukti.
- Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį
- būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
- Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys

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

- Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsisukti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
 - 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 100kg.
 - 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 – 4-7 PSL.)

1 ETAPAS Priekinį (4) ir galinį stabilizatorių (2) pritvirtinkite prie pagrindinio rėmo (1) naudojant varžtus (8), apvaliąją veržlę (6) ir išgaubtą poveržlę (7)

2 ETAPAS Prijunkite jutiklio laidą (33) ir (34) bei varžos reguliavimo kabelį (35) ir (36), kaip parodyta paveikslėlyje. Sujunkite apatines ir viršutines vairo kolonos dalis (37) varžtais (32), spyruoklinėmis poveržlėmis (23) ir išgaubtomis poveržlėmis (7).

3 ETAPAS Sumontuokite apatines šoninių strėlių dalis (23, 24) ant vairo kolonos ašies (31). Naudokite poveržles (22), poveržles D (51), poveržles 10 mm (29), spyruoklines (28) ir M10 varžtus (27). Prisukite pedalo kreiptuvus (20, 21) prie alkūninės rankenos, naudodami ½ poveržlę (56), nailono poveržlę (19), banguotą poveržlę (22) ir varžtus (14 L/R)

4 ETAPAS Sumontuokite apatinę šoninių strėlių dalį (25, 26) prie apatinių dalių (23, 24) naudojant varžtą (30), išgaubtą poveržlę (7), spyruoklinę (52) ir apvalią veržlę (6).

5 ETAPAS Pritvirtinkite pedalus (18) ant kreiptuvų (20, 21) varžtais (42), poveržle (17), spyruokline poveržle (15) ir nailono veržle (16)

6 ETAPAS Pulso jutiklio laidus (50) išeinančius iš vairo (45) perdėkite per vairo koloną (37), kad jie išeitų per viršutinę angą. Prisukite vairą prie kolonos, naudodami poveržlę (47) ir varžtą (48).

7 ETAPAS Sujunkite pulso jutiklį (50, 53) ir sukimosi jutiklio (41) laidus. Į skaitiklį įdėkite baterijas (2xAA), po to su varžtais (39) primontuokite skaitiklį (40) vairo kolonos viršuje (37).

DĖMESIO: Prieš pradėdami treniruotę, įsitikinkite, kad visi varžtai ir veržlės yra prisukti. ATKREIPKITE DĖMESĮ: Galinio stabilizatoriaus aklės naudojamos treniruotės įrangos išlyginimui

Horizontalumo nustatymas Įrenginio perkėlimas į kitą vietą (brėžinys p.8)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Išlyginkite įrenginį, naudodami priekinio stabilizatoriaus rankenėles

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

Pasipriešinimo reguliavimas

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

pasipriešinimą pasukite reguliavimo rankutę "1" skaičiaus kryptimi, kad padidintų pasipriešinimą pasukite rankutę "8" skaičiaus kryptimi.

Siekiant gauti patikimesnius rezultatus, intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu.

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 AA (3 vnt.). neįeina į komplektą.

Baterijų įrengimas:

1. Įdėkite baterijas skaitiklio galinėje dalyje.
2. Įsitinkinkite, 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 įsitinkinkite, 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

Norėdami iš naujo nustatyti visas reikšmes prašome laikyti nuspaudę MODE mygtuką 2 sekundes. Pastaba: Parodymai taip pat išnyksta pašalinus baterijas matuoklyje.

ĮRENGINIO KLAIDA

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

SKAITIKLIS

Mygtukai

Matuoklis turi mygtuką, kuris yra naudojamas pasirinkti atskiras funkcijas (režimas).

Spauskite mygtuką MODE tam, kad pereitumėte prie tam tikros funkcijos.

Funkcijos

SCAN - ekrane bus paeiliui rodomi treniruotės efektai: laikas, greitis, atstumas

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

SPEED (greitis) - Rodo esamą pratybų atlikimo greitį

DISTANCE (atstumas) - Rodo treniruotės metu įveiktą atstumą.

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

PULSE (pulsas) - parodo esamą širdies ritmą lygi treniruotės metu. Norėdami gauti tinkamus matavimus, turi būti ne mažiau kaip 5 sekundes abi rankos padėtos ant vairaračio įtaisyto jutiklio. Esama širdies ritmo reikšmė bus rodoma ekrane. Jeigu jutiklis neaptinka širdies plakimo, ekrane pasirodys "P" simbolis. Tam, kad patikrintumėte impulso lygį, ar jis yra stabilus, laikykite rankas ant jutiklių visos treniruotės metu. Pastaba: rodomi duomenys yra bendro pobūdžio ir tarnauja įvairių treniruočių sesijų palyginimui. Neturi būti naudojami medicinos paskirties tikslams.

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 laikykites 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 treniruotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą, keiskite treniravimo programas. Treniruotė reikia pradėti nuo

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

Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

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

Pratimus rekomenduojama atlikti 3-4 kartus per savaitę - apie: 30min.

Intensyvi, svorį mažinanti treniruotė turi būti atliekama dažniau, ne mažiau kaip apie: 45-50 min

TRENIRAVIMO INSTRUKCIJA

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

Apšilimo fazė

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

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

Treniravimo fazė poilsis, treniruotės pabaigimo ir stabdymo būdas

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

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

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

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



Taikoma skaitikliui

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

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

IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

TEHNISKIE DATI

Svars neto – 25 kg, Spara rats – 4 kg
Izmērs pēc montāžas – 99 x 62 x 154 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 100kg
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 līdžekļiem.
 - 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 īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
 - Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Maksimālā produkta piepūle - 100kg
 - 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 – 4-7 LPP.)

1. **SOLIS** Nostipriniet priekšējo (4) un aizmugurējo (2) stabilizatoru pie galvenā rāmja (1), izmantojot montāžas skrūves (8), apaļo paplāksni (6) un izliekto paplāksni (7).
2. **SOLIS** Savienojiet sensora vadu (33, 34) un pretestības regulēšanas vadu (35, 36), kā parādīts attēlā. Savienojiet stūres kolonnas (37) apakšējo un augšējo daļu, izmantojot skrūves (32), atspērpaplāksnes (23) un izliektās paplāksnes (7).
3. **SOLIS** Uzstādiet sānu plecu apakšējās daļas (23, 24) uz stūres kolonnas ass (31). Izmantojiet paplāksnes (22), D veida paplāksnes (51), paplāksnes 10 mm (29), atspērpaplāksnes (28) un skrūves M10 (27). Pieskrūvējiet pedāļu vadītklas (20, 21) pie kloķa, izmantojot paplāksni ½ (56), neilona paplāksni (19), viļņoto paplāksni (22) un skrūves (14 L/R).

4. **SOLIS** Nostipriniet sānu plecu (25, 26) augšējo daļu pie apakšējās daļas (23, 24), izmantojot skrūvi (30), izliekto paplāksni (7), atspērpaplāksni (52) un apaļo paplāksni (6).
5. **SOLIS** Nostipriniet pedāļus (18) uz vadītklām (20, 21), izmantojot skrūves (42), paplāksni (17), atspērpaplāksni (15) un neilona uzgriezni (16).
6. **SOLIS** Izvelciet pulsa sensoru vadus (50), kas iziet no stūres (45), cauri stūres kolonnai (37) tā, lai tie izietu cauri tās augšējam caurumam. Pieskrūvējiet stūri pie kolonnas, izmantojot paplāksni (47) un skrūvi (48).
7. **SOLIS** Savienojiet pulsa sensoru (50, 53) un apgrieziena sensora (41) vadus. Ievadiet baterijas (2 x AA) skaitītājā, pēc tam uzstādiet skaitītāju (40) uz stūres kolonnas (37) augšējā gala, izmantojot skrūves (39).
PIEZĪME: pirms treniņa sākšanas pārlicinieties, ka visas skrūves un uzgriežņi ir pareizi pievilkti.

PIEVĒRSIET UZMANĪBU: Aizmugurējā stabilizatora aizsargvāciņi ir paredzēti trenāžiera nolīmeņošanai.

Ierīces horizontāla novietošana, ierīces pārvietošana, (attēls – I. 8)

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

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

Pretestības regulēšana

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

pretestību, rotējiet kloķi „8” virzienā.

Lai sasniegt apmierinošu rezultātu, pretestību uzstādiet vingrināšanas laikā.

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 neīrūmu 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, noliektas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar māsaimniecības atkritumiem. Noliektas 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 AA (2 gab). neietilpst komplektā.

Bateriju uzstādīšana:

1. Ievietojiet baterijas skaitītāja mugurpusē.
2. Pārliedzinieties, ka baterijas ir pareizi uzstādītas.
3. Ja ekrāns ir nesalasāms 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.

Ierīces kļūda

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

Atiestate

Lai atiestatītu visas vērtības, nepieciešams turēt pogu MODE 2 sekundes. Svarīgi: Vērtības tiks atiestatītas, ja izņemt akumulatoru no skaitītāja.

Nospied un turi MODE pogu 4 sekundes, lai atiestatītu skaitītāja vērtības

Pogas

Skaitītājs ir aprīkots ar universālu pogu, lai izvēlētos noteiktas funkcijas (MODE). Spiediet MODE pogu, lai izvēlētos vēlamo funkciju.

Funkcijas

SCAN - ekrānā pārmaiņus būs redzami treniņa rezultāti: lāks, ātrums, attālums, nodedzināto kaloriju skaits.

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

SPEED (ātrums) - Rāda pašreizējo vingrinājumu veikšanas ātrumu.

DISTANCE (distance) - Rāda treniņa laikā veikto attālumu.

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

PULSE (pulss) - Parāda pašreizējo pulsa līmeni treniņa laikā. Lai iegūtu pareizu rezultātu, nepieciešams vismaz uz 5 sekundēm uzlikt abas plaukstas uz stūrē iebūvētajiem sensoriem. Pašreizējā pulsa vērtība parādīsies uz ekrāna. Ja sensors neuztvers pulsu, ekrānā parādīsies simbols „P”. Lai pārbaudītu vai pulsa līmenis ir stabils, nepieciešams turēt plaukstas uz sensoriem visa treniņa laikā. Svarīgi: Atainotie dati ir vispārējie, tie sniegti, lai salīdzinātu dažādus treniņus. Tos nedrīkst izmantot medicīniskajos nolūkos

MĒRĪŠANAS DIAPAZONS

DIST 0.0-999.9 KM

CAL 0.0-9999 KCAL

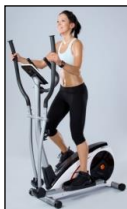
ODO 0.0-999.9 KM

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

nevarēs 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 jā saglabā 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 nesasprindzinātu 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 noliektoto ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsaazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.



TECHNISCHE DATEN DER AUSRÜSTUNG

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 25 kg, Schwungrad – 4 kg
Abmessungen nach dem Aufbau: – 99 x 62 x 154 cm

Höchstbelastung - 100kg
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 100kg.
 - 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 Reha zwecke 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. 4-7)

SCHRITT 1 Montieren Sie den vorderen (4) und hinteren Stabilisator (2) am Hauptrahmen (1) mithilfe der Montageschrauben (8), der runden Mutter (6) sowie der gewölbten Unterlegscheibe (7)

SCHRITT 2 Verbinden Sie das Sensorkabel (33) und (34) sowie das Kabel der Widerstandsregulierung (35) und (36) wie auf der Abbildung gezeigt. Verbinden Sie den oberen und unteren Teil der Lenkersäule (37) mithilfe der Schrauben (32), der elastischen Unterlegscheiben (23) sowie der gewölbten Unterlegscheiben (7).

SCHRITT 3 Montieren Sie die unteren Teile der Seitenarme (23, 24) auf der Achse der Lenkersäule (31). Verwenden Sie die Unterlegscheiben (22),

Unterlegscheiben D (51), Unterlegscheiben 10 mm (29), elastischen Unterlegscheiben (28) sowie die Schrauben M10 (27).

Schrauben Sie die Pedalführung (20, 21) mithilfe der Unterlegscheibe ½ (56), der Nylon-Unterlegscheibe (19), der gewellten Unterlegscheibe (22) sowie der Schrauben (14 L/R) an der Kurbel fest.

SCHRITT 4 Montieren Sie den oberen Teil der Seitenarme (25, 26) an den unteren Teilen (23, 24) mithilfe der Schraube (30), der gewölbten Unterlegscheibe (7), der elastischen Unterlegscheibe (52) sowie der runden Mutter (6).

SCHRITT 5 Befestigen Sie die Pedale (18) an den Führungen (20, 21) mithilfe der Schrauben (42), der Unterlegscheibe (17), der elastischen Unterlegscheibe (15) sowie der Nylonmutter (16)

SCHRITT 6 Führen Sie die Kabel der Pulssensoren (50) die aus dem Lenker herauskommen (45) durch die Lenkersäule (37), so, dass diese durch deren obere Öffnung kommen. Schrauben Sie den Lenker an der Säule fest, mithilfe der Unterlegscheibe (47) und der Schraube (48).

Nivellierung des Gerätes, Verlegung des Gerätes (Bild - S.8)

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

Das Gerät mit den Drehknöpfen des vorderen Stabilisators nivellieren.

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.

SCHRITT 7 Verbinden Sie die Kabel: der Pulssensoren (50, 53) und des Drehsensors (41). Legen Sie eine Batterie (2xAA) in den Zähler, danach montieren Sie den Zähler (40) an der Spitze der Lenkersäule (37) mithilfe der Schrauben (39).

ACHTUNG: vergewissern Sie sich vor dem Trainingsbeginn, dass alle Schrauben und Muttern gut festgezogen wurden.

HINWEIS: Die Blenden des hinteren Stabilisators dienen der Nivellierung des Heimtrainers.

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 AA (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

Um alle Werte zurückzusetzen, halten Sie die MODE-Taste zwei Sekunden lang gedrückt. Hinweis: Die Werte werden auch zurückgesetzt, wenn die Batterie vom Messgerät genommen wird.

Fehler des geräts

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

Tasten

Das Messgerät ist mit einer Universaltaste zur Auswahl einzelner Funktionen (MODE) ausgestattet. Drücken Sie die MODE-Taste, um zur

ausgewählten Funktion zu gelangen. Halten Sie die MODE-Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um sie zurückzusetzen

Funktionen

SCAN – Die Trainingseffekte werden abwechselnd auf dem Monitor angezeigt: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Anzahl der verbrannten Kalorien und Herzfrequenz. Jeder Parameter wird für 6 Sekunden angezeigt. Drücken Sie die MODE-Taste während der Präsentation einer bestimmten Funktion, um sie auf dem Display zu stoppen (die SCAN-Funktion wird deaktiviert).

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

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

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

CALORIE (Kalorien) – Zeigt die während dieses Trainings verbrannten

Kalorien an. Achtung: Es werden allgemeine Daten angezeigt, die zum Vergleich verschiedener Trainingssitzungen dienen. Diese Daten sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

PULSE (Puls) – Zeigt den aktuellen Puls während des Trainings an. Um die richtige Messung zu erhalten, müssen beide Hände auf die in den Griffstangen eingebauten Sensoren für min. 5 Sekunden platziert werden. Der aktuelle Herzfrequenzwert wird auf dem Display angezeigt. Wenn der Sensor keine Herzfrequenz erkennt, erscheint das Symbol "P" auf dem Display. Um zu überprüfen, ob die Pulsfrequenz stabil ist, sollten Sie Ihre Hände während des ganzen Trainings auf den Sensoren halten. Hinweis: Die angezeigten Daten sind generisch und dienen zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten. Sie sollten nicht für medizinische Zwecke verwendet werden

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

Ceská republika, www.spokey.cz

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

Slovensko, www.spokey.eu