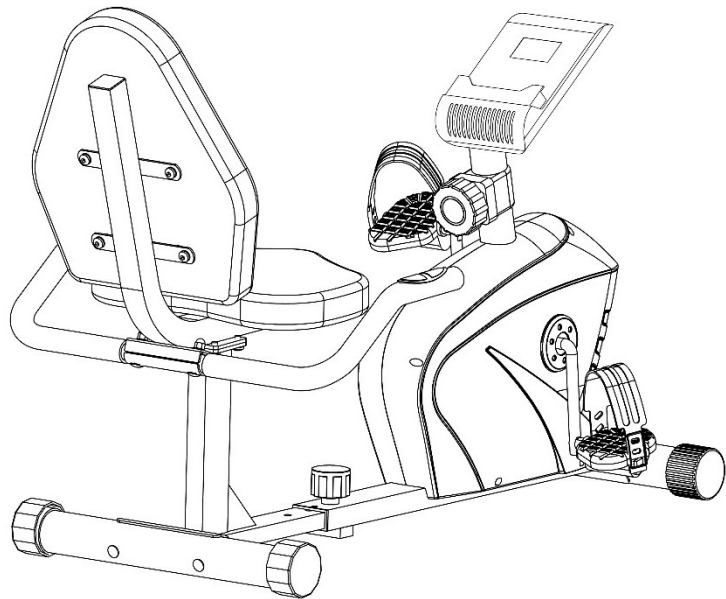


# ZIPRO

## Vision

PL Poziomy rower magnetyczny  
EN Recumbent magnetic bike  
DE Liege Magnetisches Fahrrad  
RU Лежащий магнитный велосипед  
RO Bicicletă magnetică orizontală  
LT Gulintis magnetinis dviratis treniruoklis



PL	Podręcznik użytkowania <b>Zachowaj podręcznik użytkowania.</b>	Str. 2
EN	User Manual <b>Keep the User Manual for future use.</b>	Page 16
DE	Bedienungsanleitung <b>Bewahren Sie die Bedienungsanleitung auf.</b>	S. 30
RU	Руководство к пользованию <b>Сохраните руководство к пользованию.</b>	Стр. 45
RO	Manual de utilizare <b>Păstrați manualul de utilizare.</b>	Pag 60
LT	Naudotojo vadovas <b>Naudotojo vadovo neišmeskite.</b>	Psl. 74

Użytkowniku,

Zapoznaj się z poniższą instrukcją przed rozpoczęciem montażu i pierwszym użyciem urządzenia. Instrukcja ta zawiera ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa użytkowania i konserwacji sprzętu. Zachowaj ją w celu możliwości skorzystania z informacji dotyczących konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

**Maksymalna waga użytkownika: 120 kg**

## BEZPIECZEŃSTWO

**UWAGA! Z urządzenia można korzystać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, czyli do treningu przez osoby dorosłe.** Każde inne zastosowanie urządzenia może być niebezpieczne. Producent nie może być pociągany do odpowiedzialności za szkody, które zostały spowodowane nieprawidłowym użytkowaniem urządzenia.

- Urządzenie zostało zaprojektowane i skonstruowane w oparciu o najnowszą wiedzę z zakresu bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne, które potencjalnie mogą być stanowić zagrożenie odniesienia obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.
- Dokonywanie na własną rękę wszelkich napraw i zmian w konstrukcji (w tym demontaż oryginalnych części, instalowanie części pochodzenia innego niż od producenta itp.) powodują utratę gwarancji i mogą powodować bezpośrednie zagrożenie dla osoby ćwiczącej.
- Części, które zostały uszkodzone zagrażają bezpieczeństwu osoby ćwiczącej i mogą wpłynąć na krótszą żywotność urządzenia. Uszkodzone lub wyeksploatowane części należy bezwzględnie wymienić na oryginalne producenta, a do czasu ich wymiany nie korzystać z urządzenia.
- Raz na jeden lub dwa miesiące sprawdź poprawność dokręcenia śrub, wkrętów i nakrętek. Szczególnie sprawdzaj te elementy w siodełku i kierownicy.
- W celu trwałego zapewnienia bezpieczeństwa regularnie (czyli jeden raz w roku) sprawdzaj i konserwuj sprzęt w specjalistycznej placówce handlowej.
- Wszystkie zmiany na urządzeniu, które nie zostały opisane w niniejszej instrukcji mogą stanowić przyczynę uszkodzeń lub bezpośrednio zagrażać zdrowiu i życiu osoby ćwiczącej. Zmian na urządzeniu mogą dokonywać wyłącznie pracownicy serwisu producenta lub osoby przeszkolone przez nie w tym zakresie.
- Wszystkie urządzenia podlegają stałym działaniom innowacyjnym w celu zapewnienia wysokiej jakości. Z tego powodu producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych.
- Wszelkie pytania lub wątpliwości związane ze sprzętem kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.

**UWAGA!** Osoby przebywające w pobliżu w trakcie użytkowania sprzętu należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach. Zachowaj szczególną ostrożność w obecności dzieci.

**UWAGA!** Przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem w celu upewnienia się, czy nie masz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do prowadzenia treningów na urządzeniu. W oparciu o opinię specjalisty możesz opracować swój plan treningowy. Nieprawidłowo dobrany program lub nadmierne ćwiczenia mogą być niebezpieczne dla Twojego zdrowia i życia.

- **UWAGA!** Bezwzględnie przestrzegaj uwag dotyczących prowadzenia treningu zawartych w niniejszej instrukcji.

- Ustawienie kierownicy i siodełka musi uwzględniać indywidualne warunki fizyczne osoby ćwiczącej w celu przyjęcia wygodnej i prawidłowej pozycji do ćwiczeń.
- Wybierając miejsce do prowadzenia treningu uwzględnij zapewnienie sobie bezpiecznych odległości od możliwych przeszkód. Nie ustawiaj sprzętu w pobliżu ciągów komunikacyjnych (dróg, bram, przejść itp.).

**UWAGA! System pomiaru pulsu urządzenia może być niedokładny. Nadmierny trening może prowadzić do poważnego uszczerbku na zdrowiu lub do śmierci. W przypadku zawrotów głowy, zaburzeń widzenia lub osłabienia niezwłocznie przerwij trening.**

**UWAGA!** W trakcie montażu urządzenia zachowaj ostrożność i nie pozwalaj przebywać w pobliżu dzieciom. Podczas montażu używane są drobne części (nakrętki, śruby itp.), które mogą zostać przez nie połknięte.

## OBSŁUGA

**Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie zostało prawidłowo zamontowane.**

- Przed rozpoczęciem pierwszego treningu zapoznaj się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulacji urządzenia.
- Urządzenie posiada elementy, które mogą być narażone na korozję. Z tego powodu nie zaleca się, aby pozostawało w wilgotnym pomieszczeniu. Należy również dbać o to, aby sprzęt (szczególnie jego elementy wewnętrzne oraz elektroniczne) nie był narażony na kontakt z wodą, napojami, potem itp.
- Urządzenie jest przeznaczone tylko do prowadzenia treningu tylko przez osoby dorosłe i absolutnie nie jest zabawką dla dzieci. Jeśli na własną odpowiedzialność pozwolisz z niego korzystać dzieciom, bezwzględnie poinstruj je o prawidłowym korzystaniu i stale nadzoruj.
- Sprzęt jest zgodny z normą DIN EN 957-1/5 klasa HB. Nie nadaje się do przeznaczenia terapeutycznego.
- Podczas pracy urządzenia mogą występować ciche szумы przy ruchu bezwładnym masy zamachowej, które wynikają z rodzaju konstrukcji. Nie mają one żadnego wpływu na działanie sprzętu. Potencjalne szумы słyszalne podczas kręcenia pedałami w przeciwnym kierunku są uwarunkowane technicznie i nie powodują żadnych negatywnych konsekwencji.
- Przed rozpoczęciem każdego treningu sprawdź prawidłowość zabezpieczeń oraz połączeń śrubowych i wtykowych.
- W czasie treningu na urządzeniu pamiętaj o odpowiednim obuwiu (buty sportowe).

## MONTAŻ

**Montaż urządzenia musi zostać przeprowadzony starannie przez osobę dorosłą.** W przypadku wątpliwości poproś o pomoc kogoś z większym doświadczeniem w tej dziedzinie.

- Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, czy zestaw z urządzeniem zawiera wszystkie elementy z listy części oraz czy jakieś elementy nie uległy zniszczeniu podczas transportu. W przypadku braku elementów lub zastrzeżeń skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Zapoznaj się z rysunkami oraz objaśnieniami i dokonuj montażu zgodnie z kolejnością zawartą w instrukcji montażu.
- Zachowaj ostrożność podczas montażu. W trakcie korzystania z narzędzi i elementów istnieje ryzyko skaleczenia się.

- Pamiętaj o zachowaniu bezpiecznego otoczenia. Nie rozkładaj chaotycznie narzędzi i elementów montażowych. Pamiętaj, że folie i torby z tworzywa sztucznego stanowią zagrożenie uduszeniem się przez dzieci.
- Elementy montażowe potrzebne do wykonania danego kroku instrukcji montażu zostały przedstawione na rysunkach i objaśnieniach. Korzystaj z elementów wskazanych w instrukcji montażu.
- W pierwszych fazach montażu nie dokręcaj części do oporu. Zrób to po umieszczeniu wszystkich i upewnieniu się, że są prawidłowo osadzone.
- Producent zastrzega sobie prawo do wstępnego montażu niektórych elementów.

**UWAGA!** Montaż części zamiennych pochodzących z innego źródła niż od producenta powoduje utratę gwarancji. Montaż części pochodzących z innych źródeł jest dozwolony w przypadku napraw po upływie okresu gwarancji.

## WYMIANA BATERII

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

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



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

## ŚRODOWISKO



Urządzenie jest dostarczane w opakowaniu w celu ochrony przed ewentualnymi uszkodzeniami w czasie transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklingowane. Wyrzucaj te materiały do odpowiednich kolorowych pojemników przeznaczonych do selektywnej zbiórki.

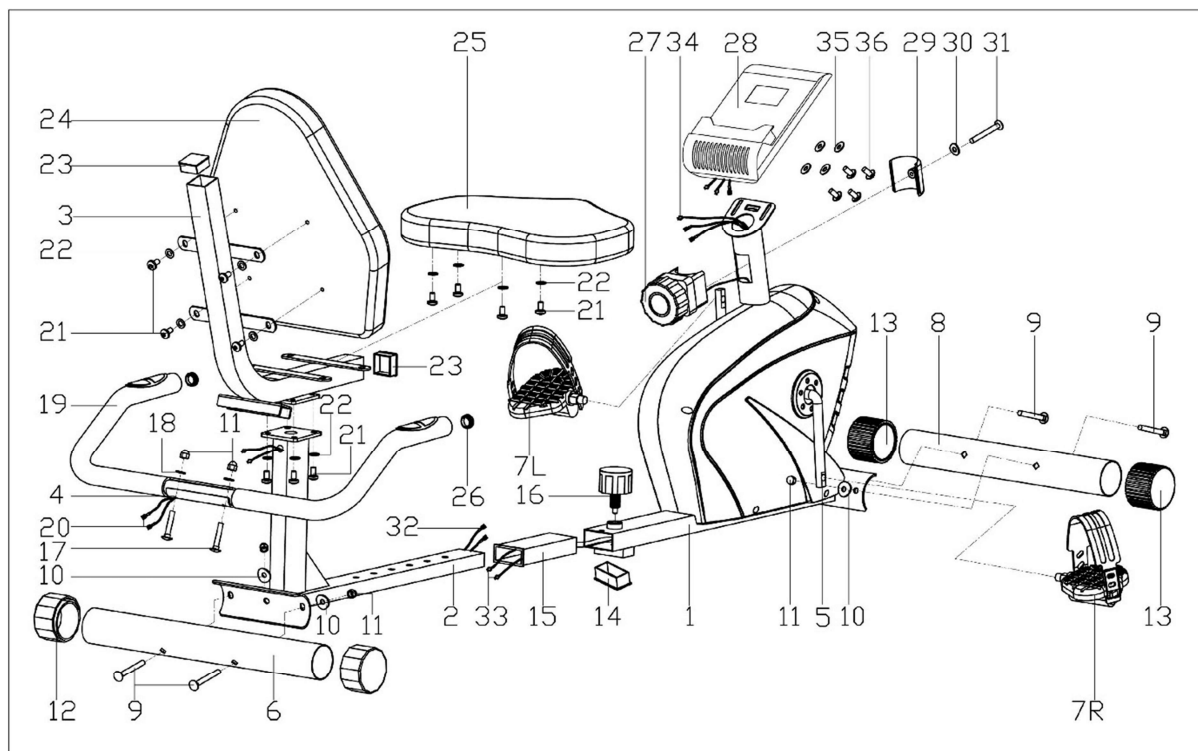


**Chroń środowisko i nie wyrzucaj zużytych baterii do domowego kosza na śmieci.**

Oddawaj je w miejscu zakupu lub przekazuj do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych.

Zużyte urządzenie elektryczne (w tym licznik) są surowcami wtórnymi – nie wyrzucaj ich do pojemników na odpady domowe, ponieważ mogą one zawierać substancje niebezpieczne dla zdrowia i środowiska. Prosimy o aktywną pomoc w oszczędnym gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie środowiska naturalnego przez przekazanie zużytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych – zużytych urządzeń elektrycznych.

## SCHEMAT MONTAŻOWY



## LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość
1	Przednia rama główna	1
2	Tylna rama główna	1
3	Wspornik siodełka i oparcia	1
4	Kierownica	1
5	Korba	1
6	Podstawa tylna	1
7L/R	Pedał	1L/1P
8	Podstawa przednia	1
9	Śruba	4
10	Podkładka łukowa	4
11	Nakrętka	4
12	Nakładka poziomująca	2
13	Rolka transportowa	2
14	Czworokątna zaślepka przedniej ramy głównej	1
15	Plastikowa tulejka	1
16	Pokrętło regulacji ramy	1
17	Śruba	2
18	Podkładka płaska	2

Nr	Opis	Ilość
19	Pianka kierownicy	2
20	Przewód pomiaru pulsu	2
21	Śruba imbusowa	12
22	Podkładka płaska	12
23	Zaślepka ramy siodełka i oparcia	2
24	Oparcie	1
25	Siodełko	1
26	Zaślepka kierownicy	2
27	Pokrętło regulacji oporu	1
28	Komputer	1
29	Ostona pokrętła regulacji oporu	1
30	Podkładka płaska	1
31	Śruba krzyżakowa	1
32	Przewód łączący pomiaru pulsu	2
33	Przewód łączący pomiaru pulsu	2
34	Przewód komputera	1
35	Podkładka płaska	4
36	Śruba krzyżakowa	4

## INSTRUKCJA MONTAŻU

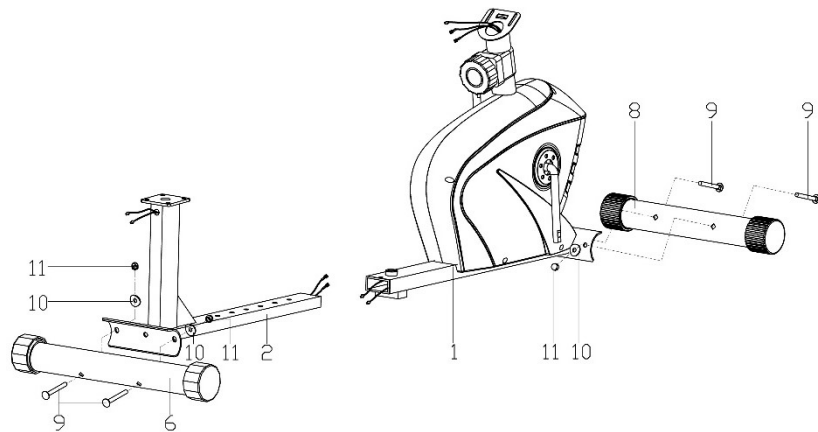
**UWAGA! W trakcie montażu przestrzegaj poniższych kroków i korzystaj z narzędzi dołączonych do produktu.**

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

### KROK 1.

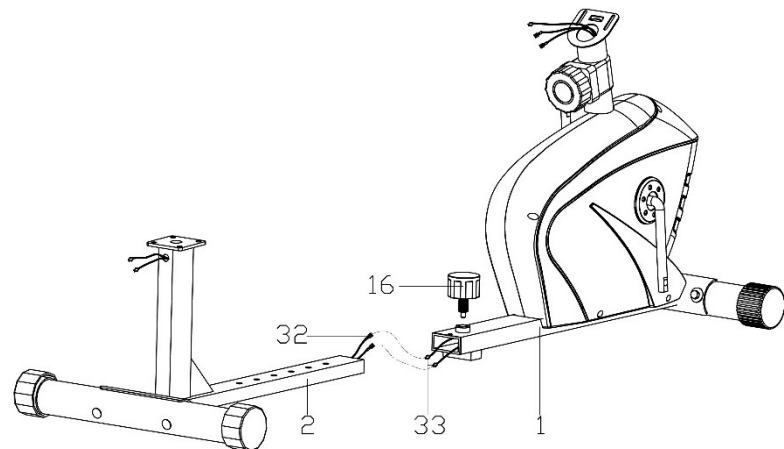
Zamontuj tylną podstawę (6) oraz przednią (8) do przedniej (1) i tylnej ramy głównej (2) używając śrub (9), podkładek łukowych (10) oraz nakrętek (11).

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



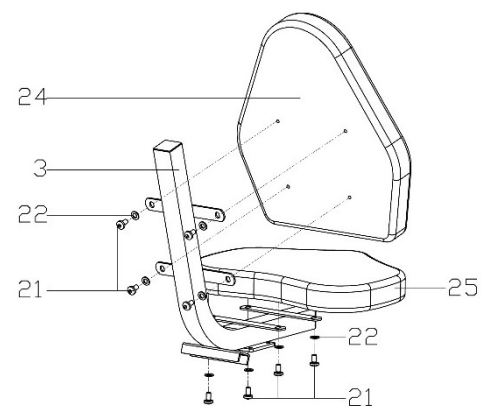
### KROK 2.

Połącz przewody pomiaru pulsu (33) z przewodami łączącymi pomiaru pulsu (32). Połącz przednią ramę główną (1) oraz tylną (2) za pomocą pokrętła regulacji ramy (16).



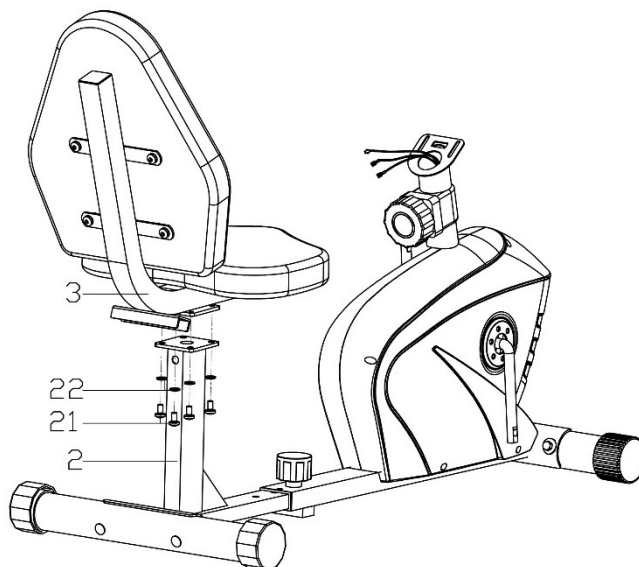
### KROK 3.

Zamontuj siodełko (25) i oparcie (24) na ramie siodełka i oparcia (3) za pomocą śrub imbusowych (21) i podkładek płaskich (22).

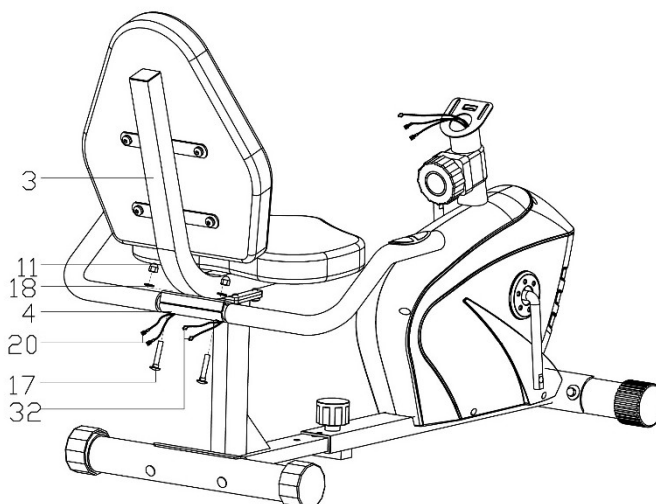


**KROK 4.**

Zamontuj ramę siodełka i oparcia (3) do tylnej ramy głównej (2) przy użyciu śrub imbusowych (21) oraz podkładek płaskich (22).

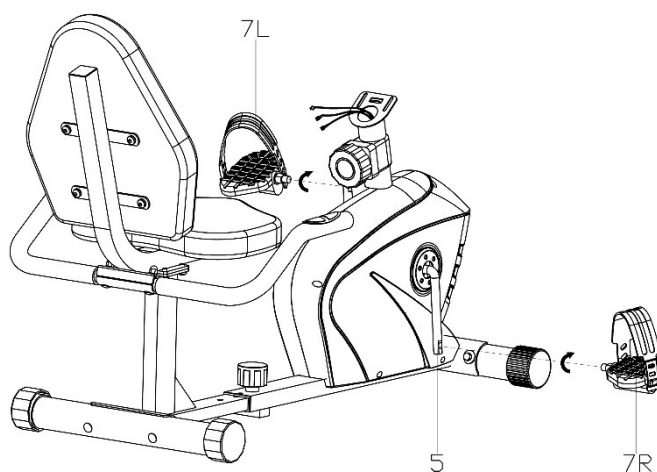
**KROK 5.**

Zamontuj kierownicę (4) na kolumnie siodełka i oparcia (3) przy użyciu śrub (17), podkładek płaskich (18) oraz nakrętek (11). Połącz przewody pomiaru pulsu (20) z przewodami łączącymi pomiaru pulsu (32).

**KROK 6.**

Przykręć prawy i lewy pedał (7 L/R) do korby (5). Śrubę prawego (7 R) dokręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Lewy (27 L) dokręć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

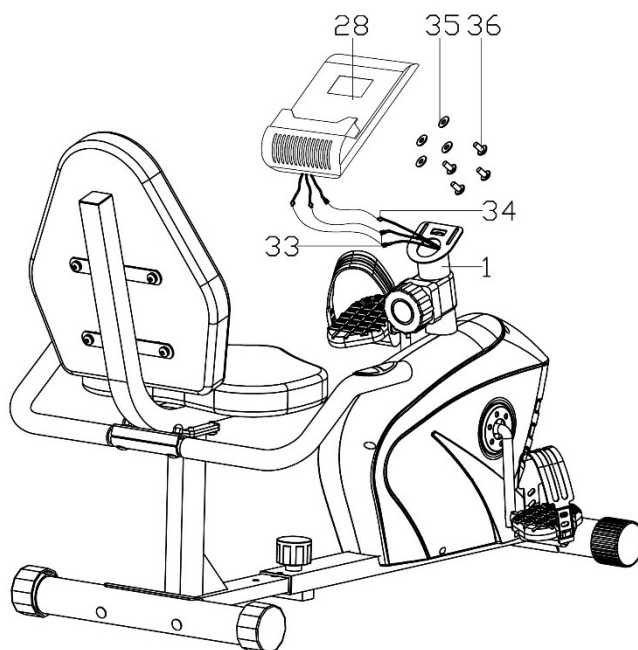
**UWAGA!** Prawy i lewy pedał (27L/R) są oznaczone "R" dla prawego i "L" dla lewego.



**KROK 7.**

Połącz przewody łączące pomiaru pulsu (33) i przewód komputera (34) z przewodami wychodzącymi z komputera (28).

Zamontuj komputer (28) na uchwycie na komputer na przedniej ramie głównej (1) przy użyciu śrub krzyżakowych (36) i podkładek płaskich (35).

**Gratulacje! Montaż rowerka jest zakończony!**

Zanim skorzystasz z rowerka, przeczytaj uważnie instrukcję.

**REGULACJE****Regulacja oporu**

Aby zwiększyć opór, przekręć pokrętło regulacji oporu (62) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Aby zmniejszyć opór, przekręć pokrętło regulacji naciągu (62) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

**Pozycja siodełka**

Pozycja siodełka (odległość od pedałów) regulowana jest długością ramy głównej. Poluzuj pokrętło na ramie głównej, ustaw siodełko w pożądanej pozycji i dokręć pokrętło. Upewnij się, że siodełko jest nieruchome.

**Regulacja pasków pedałów**

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



## KONSERWACJA SPRZĘTU

**Regularnie dokonuj konserwacji urządzenia.** Poniższe czynności przeprowadzaj nie rzadziej niż co 20 godzin jego pracy.

- Kontroluj ruchome części urządzenia. Jeśli nie są dostatecznie nasmarowane, użyj smaru do łożysk rowerowych.
- Kontroluj stan elementów takich jak śruby i nakrętki. Dbaj o to, by były dobrze dokręcone.
- Po każdym treningu wytrzyj pot z urządzenia. Zwróć uwagę na to, aby monitor nie miał kontaktu z wodą ani wilgocią.
- Do czyszczenia urządzenia używaj wyłącznie wody z mydłem. Nie stosuj środków czyszczących.
- Przechowuj urządzenie w suchym i ciepłym miejscu.
- Nie wystawiaj urządzenia na działanie promieni słonecznych.

## TRENING I FAZY ĆWICZEŃ

Korzystanie z urządzenia dostarczy Ci wiele korzyści. Przede wszystkim poprawi Twoją kondycję, wzmocni mięśnie, a w połączeniu z odpowiednią dietą pozwoli spalić zbędną tkankę tłuszczową.

### 1. ROZGRZEWKA

To faza, która poprawia krążenie krwi w całym ciele oraz przygotowuje mięśnie do wzmożonego wysiłku. Zmniejsza również ryzyko powstania skurczów oraz odniesienia kontuzji. Wskazane jest, aby wykonać kilka ćwiczeń rozciągających tak jak pokazano poniżej. Jeśli czujesz ból, przestań ćwiczyć lub zmniejsz zakres wykonywanego ruchu.

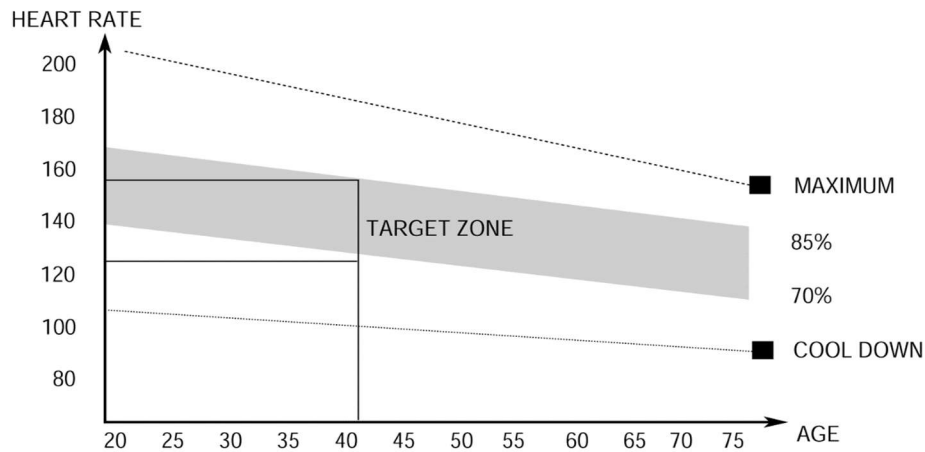
#### ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE:

- **ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH MIĘŚNI UD**  
Usiądź na płaskim podłożu ze zgiętymi nogami i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Złącz podeszwy stóp i zbliż je do siebie tak blisko jak to możliwe. Delikatnie naciśnij kolana kierując je w kierunku podłoża i wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund.
- **ROZCIĄGANIE UD**  
Usiądź na płaskim podłożu. Wyprostuj prawą nogę, a podeszwę lewej stopy przyłóż do prawego uda. Wyciągnij prawą rękę w kierunku palców prawej nogi tak daleko jak to możliwe. Wytrzymaj przez 15 sekund. Powtórz czynność z lewą nogą.
- **SKRĘTY GŁOWY**  
Trzymaj głowę prosto patrząc przed siebie. Nie ruszając ramionami obróć ją w prawo i wyprostuj, a potem obróć w lewo i wyprostuj.
- **UNOSZENIE RAMION**  
Podnieś możliwie wysoko do góry lewą rękę i wytrzymaj przez kilka sekund. Powtórz czynność z prawą ręką.
- **ROZCIĄGANIE ŚCIĘGIEN ACHILLESA**  
Stań twarzą do ściany, lewą nogę wysuń do przodu i lekko ugnij w kolanie. Prawą trzymaj z tyłu – wyprostowaną, z piętą położoną płasko na podłożu. Trzymaj obie pięty płasko na podłożu i przyciskaj biodra w kierunku ściany. Utrzymuj tę pozycję przez 30 sekund. Powtórz czynność z wysuniętą prawą nogą. Pamiętaj, aby podczas ćwiczenia nie wyginać pleców w łuk.
- **SKŁONY**  
Stań w nogami złączonymi razem. Wykonaj skłon w przód starając się jak najbardziej

zbliżyć klatkę piersiową do kolan. Wytrzymaj przez 15 sekund. Pamiętaj, aby nie zginać kolan.

## 2. FAZA ĆWICZEŃ

To właściwa faza treningu. Ćwicz we własnym tempie tak, aby osiągnąć adekwatne tętno do swojego wieku jak przedstawiono na wykresie poniżej.



## 3. FAZA ODPRĘŻENIA

Faza ta pozwala uspokoić krążenie i odprężyć mięśnie. Jest to powtórka ćwiczeń rozgrzewających.

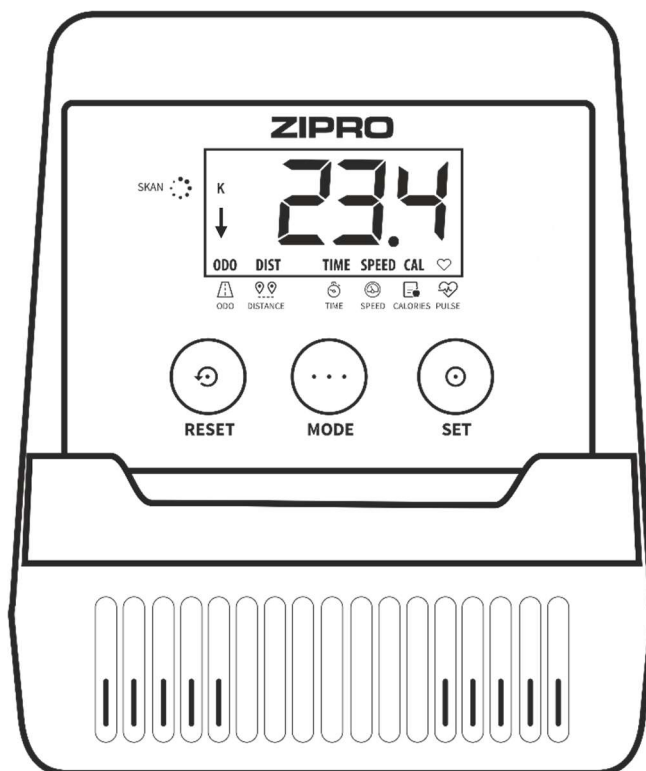
Należy pamiętać o tym, aby nie nadwyręzać mięśni.

## INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

Przed użyciem proszę usunąć folię zabezpieczającą z ekranu komputera.

### OPIS POSZCZEGÓLNYCH PRZYCISKÓW:

- **MODE** - umożliwia dokonanie wyboru parametru.
- **SET** - służy do ustawienia wartości parametrów.
- **RESET** - służy do natychmiastowego zresetowania czasu, dystansu oraz kalorii.



### FUNKCJE (SPECYFIKACJA):

<b>SCAN</b>	Wyświetla kolejno na ekranie wszystkie mierzone parametry treningu.	co 4 sekundy
<b>TIME</b>	Liczy łączny czas ćwiczeń od ich rozpoczęcia do zakończenia.	00:00-99:59 min
<b>SPEED</b>	Wyświetla aktualną prędkość.	0.0-99.9 km/h
<b>DISTANCE</b>	Liczy łączny dystans od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczeń.	0.00-9999 km
<b>CALORIES</b>	Liczy łączną liczbę spalonych kalorii od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczeń.	0.0-9999 kcal
<b>TOTAL DISTANCE (ODO)</b>	Liczy łączny dystans od zainstalowania baterii.	0-9999 km
<b>PULSE</b>	Wyświetla aktualny puls.	40-240 BPM

## USTAWIENIE WARTOŚCI DO ODLICZANIA

- Naciskając MODE ustaw na monitorze parametr, którego wartość chcesz osiągnąć podczas treningu: czas, dystans, ilość kalorii, puls.  
(Na wyświetlaczu powinna być widoczny sam parametr bez opcji SCAN.)
- Wielokrotnie naciskając przycisk SET, ustaw odpowiednią wartość.
- Odliczanie rozpocznie się po rozpoczęciu pedałowania. Na monitorze wyświetli się strzałka w dół.
- Zakończenie odliczania, lub przekroczenie ustawionej wartości pulsu sygnalizuje dźwięk.

## PULSE RATE

- Naciskaj przycisk MODE aż na ekranie wyświetli się PULSE.
- Połóż obie dłonie na czujnikach pulsu na kierownicy. W trakcie dokonywania pomiaru komputer wyświetli ikonę w kształcie serca.
- Po upływie 3 do 4 sekund komputer wyświetli aktualny puls.

**UWAGA!** Uzyskane wyniki są orientacyjne i nie mogą być pod żadnym pozorem być brane pod uwagę w celach medycznych.

## AUTO ON/OFF

Komputer włączy się, gdy koło zamachowe zostanie wprowadzone w ruch lub wciśnięty zostanie dowolny przycisk. Na ekranie wyświetli się strzałka w górę.

Komputer wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezczynności.

## ZASILANIE

2 baterie AAA lub UM4

Temperatura użytkowania: od 0°C do +40°C (32°F – 104°F)

Temperatura przechowywania: od -10°C do + 60°C (14°F – 140°F)

Komputer (model): MRMS02-BLU

## MOŻLIWE USZKODZENIA I TECHNIKI NAPRAWY

**UWAGA! Otwarcie obudowy urządzenia bez wcześniejszego skontaktowania się z serwisem producenta powoduje utratę gwarancji.** W przypadku podejrzenia wystąpienia usterki wymagającej otwarcia obudowy skontaktuj się z serwisem producenta.

Opis błędu	Możliwe przyczyny	Rozwiązanie
Urządzenie kotysze się	Urządzenia ustawione zostało na nierównej powierzchni. Pod podstawą urządzenia znajduje się przedmiot zakłócający równowagę.	Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Usuń przedmiot zakłócający równowagę.
	Podstawy nie zostały poprawnie zamontowane.	Zamontuj poprawnie podstawy urządzenia. Wypoziomuj nakładki na tylnej podstawie.
	Nakładki na podstawie nie zostały poprawnie zamontowane i wypoziomowane.	Zamontuj poprawnie podstawę tylną urządzenia. Wypoziomuj nakładki na tylnej podstawie.
Siodelko lub kierownica kotyszą się	Śruby i pokrętła kolumny siodelka lub kierownicy nie zostały dokręcone.	Dokręć śruby i pokrętło kolumny siodelka lub kierownicy.
Hałas podczas użytkowania	Niewłaściwie dokręcone elementy.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Podczas pracy urządzenia mogą występować ciche szумы przy ruchu bezwładnym masy zamachowej, które wynikają z rodzaju konstrukcji. Nie mają one żadnego wpływu na działanie sprzętu. Potencjalne szумы słyszalne podczas kręcenia pedałami w przeciwnym kierunku są uwarunkowane technicznie i nie powodują żadnych negatywnych konsekwencji.	
Hałas i brak płynności pracy	Uszkodzone łożyska.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
Brak odpowiedniego oporu podczas treningu	Nieprawidłowo podłączony przewód do regulacji oporu.	Połącz przewód poprawnie zgodnie z instrukcją montażu.
	Poluzowany pas napędowy.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Wzrósł odstęp pomiędzy kołem zamachowym a magnesami.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Regulator napięcia został uszkodzony.	Skontaktuj się z obsługą klienta serwisu producenta.

## GWARANCJA

Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży. Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień Kupującego wynikających z Ustawy o prawach konsumenta.

### WARUNKI GWARANCJI

1. Reklamacji i gwarancji podlegają wyłącznie wady ukryte powstałe z winy producenta.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - ważnej czytelnej i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży,
  - reklamowanego towaru lub wadliwej części.

W przypadku zakupu na odległość, karta gwarancyjna jest ważna wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (paragon / faktura).
3. Reklamacja zostanie rozpatrzona w terminie do 14 dni od momentu zgłoszenia wady przez Klienta.
4. Wady fabryczne i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
5. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres realizacji naprawy gwarancyjnej może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
6. Gwarancją nie są objęte:
  - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania, niewłaściwego montażu i konserwacji,
  - uszkodzenia i zużycie elementów eksploatacyjnych takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka,
  - czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
7. Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:
  - upływu terminu ważności,
  - dokonania przez klienta samodzielnych napraw i modyfikacji z użyciem nieoryginalnych części,
  - gdy powstała wada wynika z nieprawidłowej instalacji lub na skutek nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji opisanych w instrukcji obsługi,
  - użytkowania innego niż użytkowanie domowe,
  - uszkodzeń powstałych w transporcie.
8. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
9. W ramach gwarancji klient ma prawo żądać następujących rodzajów świadczonego bezpłatnie zadośćuczynienia:
  - naprawy produktu,
  - wymiany produktu,
  - obniżenia ceny,
  - rozwiązania umowy i pełnego zwrotu poniesionych kosztów.
10. W celu zgłoszenia reklamacji należy:
  - a) Przedstawić produkt lub jego część, której dotyczy gwarancja.
  - b) Dowód zakupu określający nazwę i adres sprzedającego, datę i miejsce zakupu, rodzaj produktu lub ważną kartę gwarancyjną z pieczęcią sklepu.
  - c) W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
11. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia reklamacji sprzęt zostanie naprawiony lub wymieniony na nowy lub zostaną klientowi zwrócone pieniądze. Koszty transportu towaru do klienta pokrywa serwis producenta.
12. W przypadku odrzucenia reklamacji gwarancyjnej, klient otrzyma szczegółowe uzasadnienie podjętej decyzji oraz w terminie do 14 dni od momentu przekazania decyzji, sprzęt zostanie odesłany do klienta na jego koszt.

## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu	
Kod EAN	
Data sprzedaży	

---

(Pieczęć i podpis sprzedawcy)

(Nie dotyczy w przypadku zakupu na odległość. Patrz Warunki gwarancji pkt.2)

Informacja dotycząca zakupionego sprzętu wprowadzonego na terytorium kraju przez Morele.net Sp. z o.o. , Kraków, Fabryczna 20A.

Masa sprzętu umieszczona jest na opakowaniu. Przekazanie zużytego sprzętu do punktu zbierania odpadów zapobiega potencjalnym złym wpływom na środowisko oraz zdrowie ludzi, jakie mogą nastąpić w przypadku niewłaściwego gospodarowania odpadami.



Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego.

Komputer posiada certyfikaty CE oraz RoHS.

Komputer spełnia normę EN957.

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA KOMERCYJNEGO ANI DO CELÓW WYCZYNOWYCH. UŻYTKOWANIE NIEZGODNE Z PRZEZNACZENIEM PRODUKTU ORAZ WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.**



Produkt dostarczany jest w opakowaniu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być poddane recyklingowi.

Segreguj materiały i wyrzucaj je odpowiednio wg rodzaju.

Dbajmy razem o środowisko!

**CENTRUM SERWISOWE**

ul. Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

**IMPORTER**

Morele.net Sp. z o.o.

Fabryczna 20A, 31-553 Kraków

NIP: 9451972201, KRS: 0000390511

Wyprodukowano w Chinach

Dear user,  
please, read the manual before assembling and using the device for the first time. The manual contains important safety, operational, and maintenance information. Keep it for future reference related to the maintenance or ordering spare parts.

**Maximum user weight: 120 kg**

## SAFETY

**CAUTION! The device may be used solely for its intended purpose that is as a training device for adults.** Any other use may be dangerous. The manufacturer accepts no liability for any damage caused by the misuse of the device.

- The device has been designed and produced using the latest safety findings. Hazardous elements that can potentially cause injury were eliminated or secured.
- Any repairs and modifications by the user (including removal of original parts, installation of parts other than from the manufacturer, etc.) void the warranty and may pose a direct threat during training.
- Damaged parts pose a threat to the user and may reduce the lifetime of the device. Damaged or worn out parts should be replaced with original manufacturer's parts. The device must not be used until the parts are replaced.
- Check bolt, screw, and nut tightness once every month or two months. Pay particular attention to those elements in the saddle and the handlebar.
- To ensure long-term safety, have the device checked and serviced regularly (once a year) by a professional point of sale.
- Any modifications not described in the manual may cause damage or pose a direct threat to the health and life of the user. The device may be modified solely by employees of manufacturer's technical service or persons trained by the service.
- All devices are part of our innovative development process in order to guarantee high quality. The manufacturer reserves the right to introduce technical modifications.
- Any questions or doubts regarding the device can be handled by an expert point of sale.

**CAUTION!** Inform any bystanders about the hazards occurring when the device is used. Be extremely cautious when children are around.

**CAUTION!** Before starting a training consult a doctor to make sure it will be safe for you to use the device. You can develop a training plan with an expert. Inappropriate training programme or excessive exercise may pose a hazard to your health and life.

- **CAUTION!** Strictly follow the training recommendations in the manual.
- The set-up of the saddle and the handlebar needs to take into account the physical features of the user to ensure a comfortable and correct training position.
- When choosing the training location take into account safe distances to any potential obstacles. Do not place the device near paths or traffic (roads, gates, passages, etc.).

**CAUTION! The heart rate measuring system may be inaccurate. Excessive training may lead to serious injury or even death. Immediately stop the training if you feel dizzy, your vision deteriorates, or you feel weak.**



**CAUTION!** Be careful during the assembly and do not let children near the assembly area. They may ingest small parts used during the assembly (nuts, bolts, etc.).

## OPERATION

**Make sure the device has been assembled correctly before starting the training.**

- Before your first training, get familiar with all the functions and adjustments available for the device.
- Some parts of the device may corrode. It is, therefore, inadvisable to leave the device in a room with a high moisture content. Take care not to allow the device (in particular internal and electronic components) to be exposed to water, beverages, sweat, etc.
- The device is intended for adult training and is NOT a toy. If you allow children to use it at your own discretion, you must provide them with instructions of appropriate use and ensure constant supervision.
- This is not a therapeutic device.
- Slight humming noise may be heard during operation due to the inertial movement of the flywheel caused by the structure. It does not affect the operation of the device. Any possible humming noises heard when rotating the pedals backwards occur for technical reasons and have no negative consequences.
- Before each training, make sure the protective devices are operational and bolt and plug connections are tight.
- Wear appropriate (sports) shoes during the training.

## ASSEMBLY

**The device must be assembled carefully by an adult.** In case of doubt, ask a more experienced person for help.

- Prior to the assembly, make sure the set contains all the listed elements and whether none of the parts was damaged during transport. If any parts are missing or you have any other reservations, contact the seller.
- Have a look at the drawings and explanations and follow the assembly manual when assembling the device.
- Be careful during the assembly. There is a risk of injury when using the tools and parts.
- Remember to keep your surroundings safe. Do not let tools and parts lie around in chaos. Remember that plastic foil and bags pose a suffocation risk to small children.
- Assembly parts necessary for a specific step in the assembly manual are shown in pictures and included in instructions. Use the elements indicated in the assembly manual.
- Do not tighten parts completely during the first stages of the assembly. Tighten connections after all parts are placed and fitted properly.
- The manufacturer may have assembled some parts.

**CAUTION!** Use of spare parts other than those produced by the manufacturer voids the warranty. Parts from other suppliers may be used for repairs after the warranty period.

## REPLACING BATTERIES

**Poor display view or no information displayed at all means the batteries need to be replaced.**

Remove the battery cover and replace the old batteries with two new ones. When replacing the batteries, respect the '+' and '-' polarities. If the display does not operate correctly after a restart, remove the batteries for a few minutes and insert them back.



**CAUTION!** Used batteries are out of the scope of the warranty. They contain harmful substances (such as cadmium, mercury, or lead) and should not be thrown away with household waste. Dispose of them in an appropriate battery recycling centre.

## ENVIRONMENT



The device is delivered in a package to protect it against any possible transport damage. The packaging is made from non-processed material and can be recycled. Throw the materials to appropriate colour containers for selective waste collection.

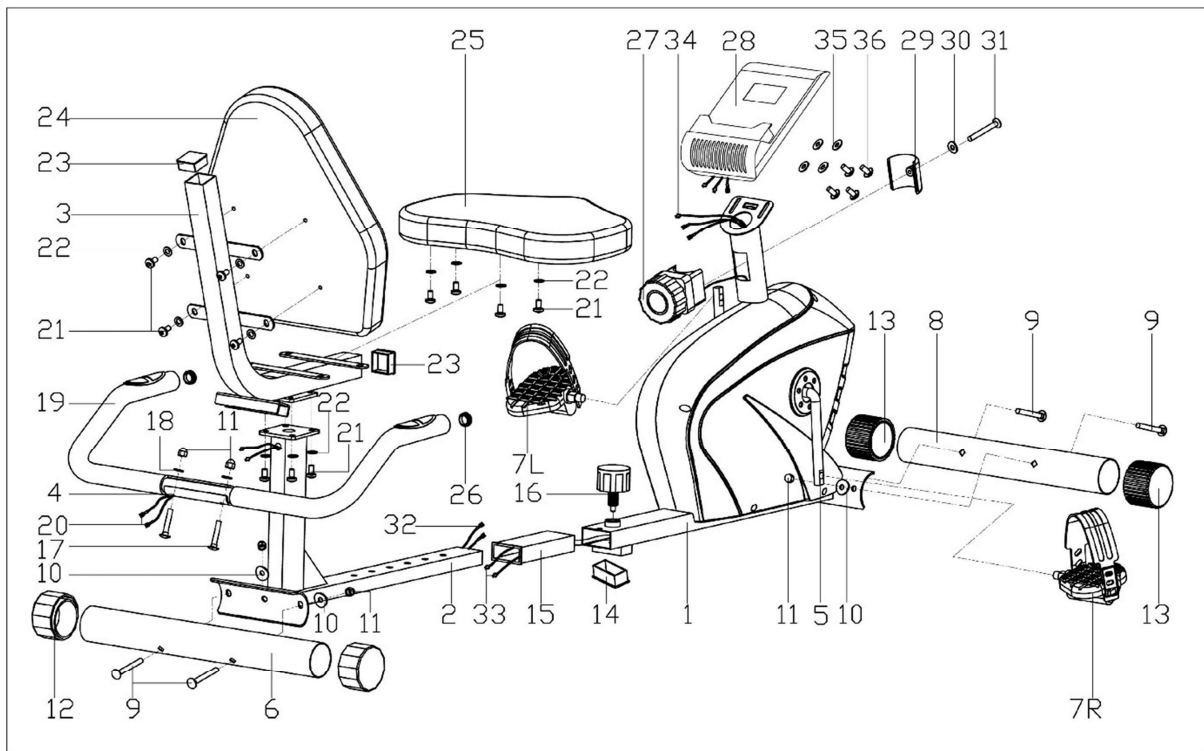


**Protect the environment and do not throw used batteries into household wastes.**

Return them to the point of sale or a special recycling centre.

Used electrical equipment (including the computer and power supply) are recyclable. Do not throw them out with household waste as they may contain substances dangerous to the health and environment. You can actively contribute to sustainable use of natural resources and the protection of the natural environment by handing the used device to a recycling centre for used electrical devices.

## ASSEMBLY DIAGRAM



## PARTS LIST

No.	Description	Quantity
1	Front main frame	1
2	Rear main frame	1
3	Saddle and seatback bracket	1
4	Handlebar	1
5	Crank	1
6	Rear base	1
7L/R	Pedal	1/1
8	Front base	1
9	Bolt	4
10	Curved washer	4
11	Nut	4
12	Levelling pad	2
13	Handling roller	2
14	Rectangular front main frame cap	1
15	Plastic bush	1
16	Frame adjustment knob	1
17	Bolt	2
18	Flat washer	2

No.	Description	Quantity
19	Handlebar foam	2
20	Heart rate measurement cable	2
21	Allen bolt	12
22	Flat washer	12
23	Saddle and seatback frame cap	2
24	Seatback	1
25	Saddle	1
26	Handlebar cap	2
27	Resistance adjustment knob	1
28	Computer	1
29	Resistance adjustment knob cover	1
30	Flat washer	1
31	Cross-head bolt	1
32	Heart rate connecting cable	2
33	Heart rate connecting cable	2
34	Computer cable	1
35	Flat washer	4
36	Cross-head bolt	4

## ASSEMBLY MANUAL

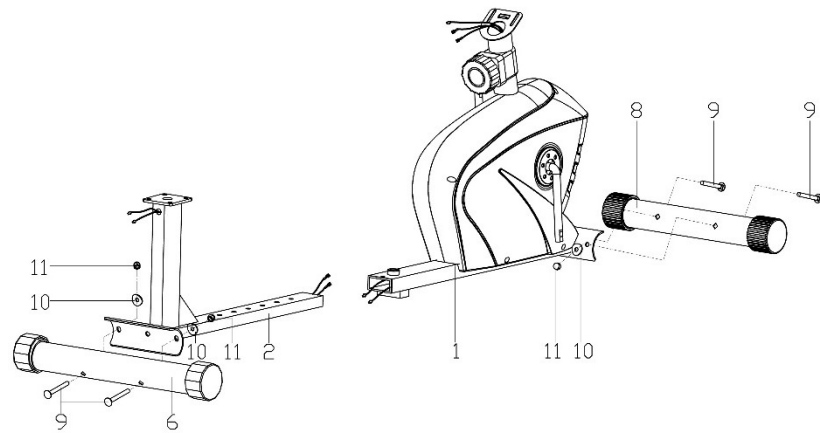
**CAUTION!** Follow the steps below during the assembly and use tools supplied with the product.

Prepare sufficient space for the assembly operation. It is advisable to assemble the product with another person because of the weight of some elements.

### STEP 1.

Fix the rear (6) and front base (8) to the front (1) and rear main frame (2) using bolts (9), curved washers (10), and nuts (11).

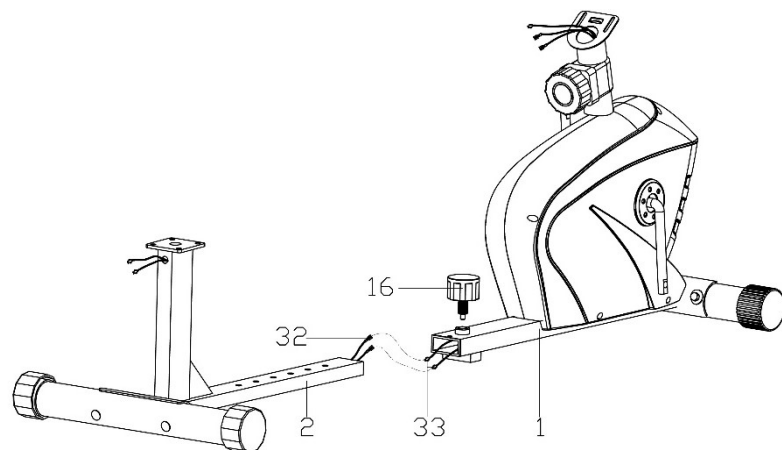
**ATTENTION!** Remove any plastic or cardboard safety inserts before assembly.



### STEP 2.

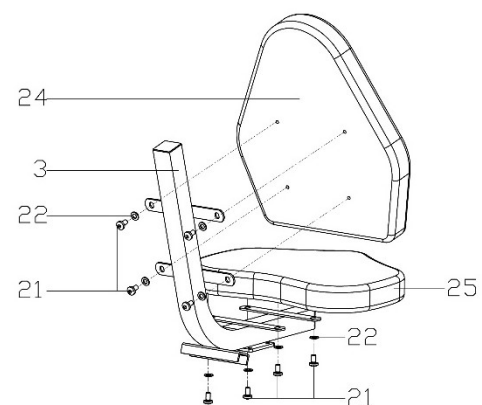
Connect the heart rate cables (33) to the heart rate connecting cables (32).

Join the front main frame (1) and rear frame (2) with the frame adjustment knob (16).



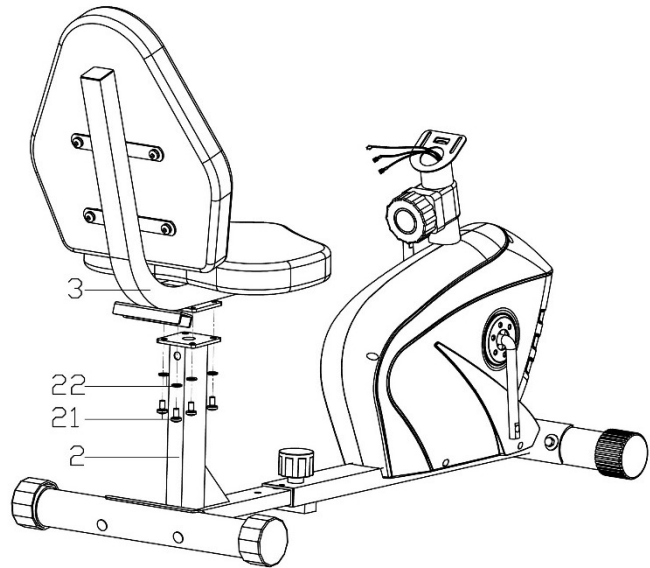
### STEP 3.

Install the saddle (25) and backrest (24) on the saddle and backrest frame (3) with Allen bolts (21) and flat washers (22).

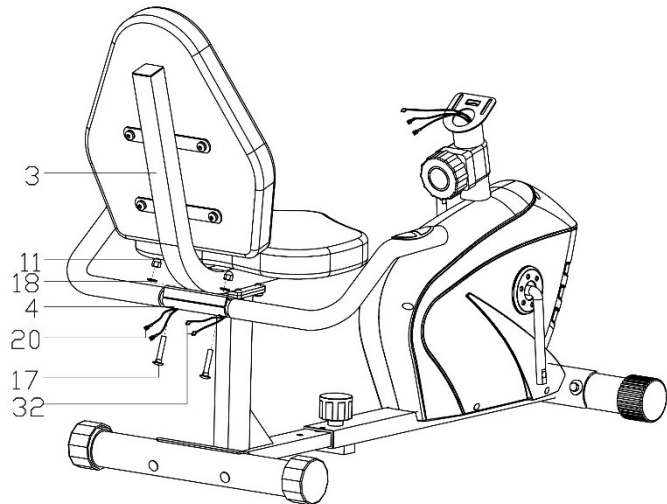


**STEP 4.**

Fix the saddle and seatback frame (3) to the rear main frame (2) with Allen bolts (21) and flat washers (22).

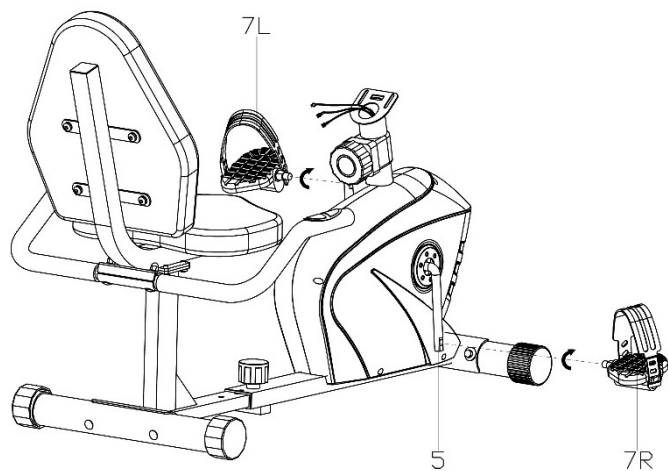
**STEP 5.**

Fix the handlebar (4) to the saddle and seatback column (3) with bolts (17), flat washers (18), and nuts (11). Connect the heart rate cables (20) to the heart rate connecting cables (32).

**STEP 6.**

Screw the left and right pedal (7 L/R) to the crank (5). Screw the right pedal bolt (7 R) on clockwise. Screw the left pedal bolt (27 L) counterclockwise.

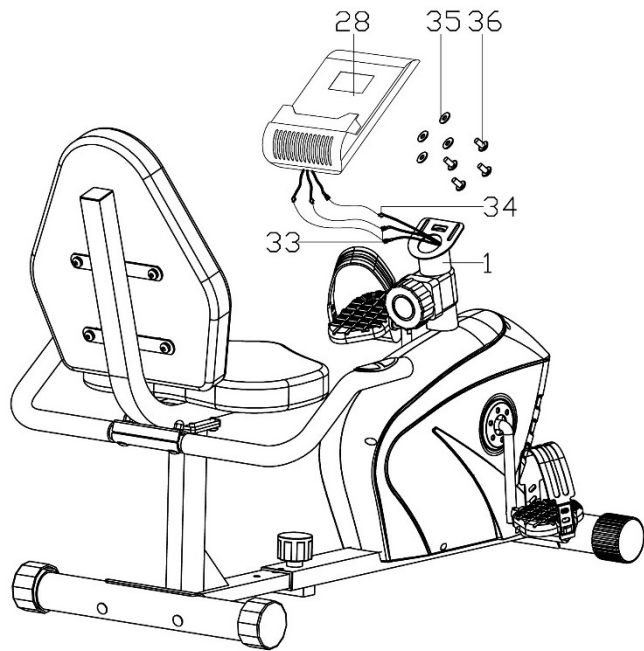
**ATTENTION!** The right pedal is marked 'R', and the left pedal is marked 'L'.



## STEP 7.

Connect the heart rate measurement cable (33) and the computer cable (34) to cables from the the computer (28).

Fix the computer (28) to the computer bracket on the front main frame (1) with cross-head bolts (36), and flat washers (35).



## Congratulations! You have assembled magnetic bike!

Read the manual carefully before using the bicycle.

## ADJUSTMENTS

### Resistance adjustment

In order to increase the resistance, turn the resistance knob clockwise. In order to decrease the resistance, turn the resistance knob counterclockwise.

### Saddle position

The saddle position (distance to the pedals) is adjusted with the length of the main frame. Loosen the knob on the main frame. Set the saddle to the desired position and tighten the knob. Make sure the saddle is secured.

### Adjusting pedal straps

Fix the side of the rubber strap with three holes to the internal part of the pedal. Fix the other end to one of the adjustment opening so that the feet is fixed during training and easy to take out. Repeat for the other pedal.

## MAINTENANCE

**Carry out maintenance activities at regular intervals.** The tasks listed below should be carried out at least every 20 hours of operation.

- Check moving parts of the device. If they need lubrication, use a bicycle bearing grease.
- Check the conditions of such parts as bolts and nuts. Make sure they are tight.
- Wipe the sweat off the device after each training. Make sure the display does not come in contact with water or moisture.
- Clean the product with soapy water only. Do not use cleaning agents.
- Store the device in a dry and warm place.
- Do not expose the device to direct sunlight.

## TRAINING AND PHASES

The use of the device is very beneficial. It will improve your physical condition, strengthen your muscles, and when combined with the right diet, it will help burn excess fat tissue.

### 1. WARM-UP

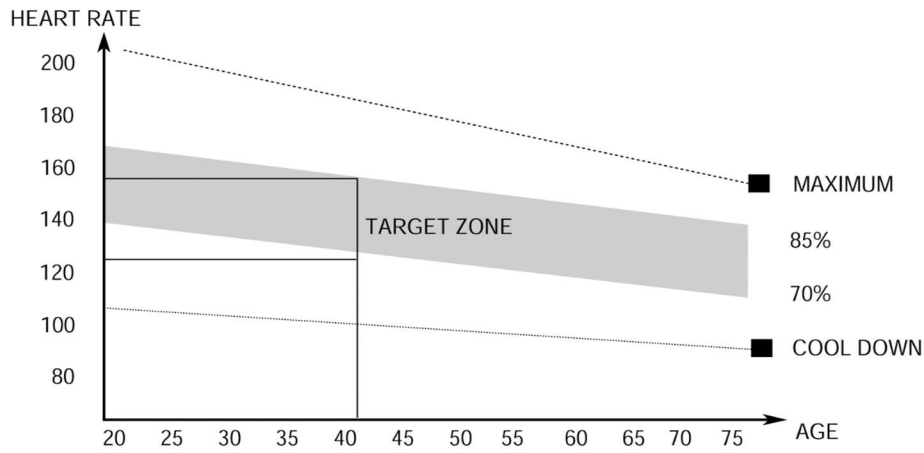
This phase improves blood circulation in the whole body and prepares the muscles for intensive work. It reduces the risk of cramps and injuries. It is advisable to do some stretching exercises as shown below. If you feel pain, stop exercising or reduce the extent of the move.

#### STRETCHING EXERCISES:

- **STRETCHING INNER THIGH MUSCLES**  
Sit on a flat surface with your legs bent and knees pointing outwards. Put feet soles together and get them as close to you as possible. Slightly push the knees downwards and hold for 15 seconds.
- **THIGH STRETCHING**  
Sit on a flat surface. Straighten the right leg and press the sole of the left foot against the thigh. Stretch your right arm towards the toes of the right leg as far as possible. Hold for 15 seconds. Repeat for the left leg.
- **HEAD SIDE-TO-SIDE**  
Keep your head straight looking forwards. Keep your shoulders still, and rotate the head right. Return your head so that you are looking straight. Next, rotate it left and back to the starting point.
- **SHOULDERS UP-AND-DOWN**  
Lift the left hand as high as possible and hold for a few seconds. Repeat for the right hand.
- **ACHILLES TENDON STRETCHING**  
Stand facing a wall. Extend the left foot forward and bend the knee a little. Keep your right leg straight and back, with the heel on the ground. Keep both heels flat on the ground and push your hips towards the wall. Hold for 30 seconds. Repeat with the right leg extended. Remember not to arch your back during the exercise.
- **BENDS**  
Stand up with your legs together. Bend forwards trying to get your chest as close to the knees as possible. Hold for 15 seconds. Remember not to bend the knees.

## 2. EXERCISE PHASE

This is the exercise proper. Maintain your own pace to reach the heart rate appropriate for your age as shown in the chart below.



## 3. RELAXATION PHASE

This phase helps steady the circulation and relax the muscles. It is identical to the warm-up phase. Remember not to strain your muscles.

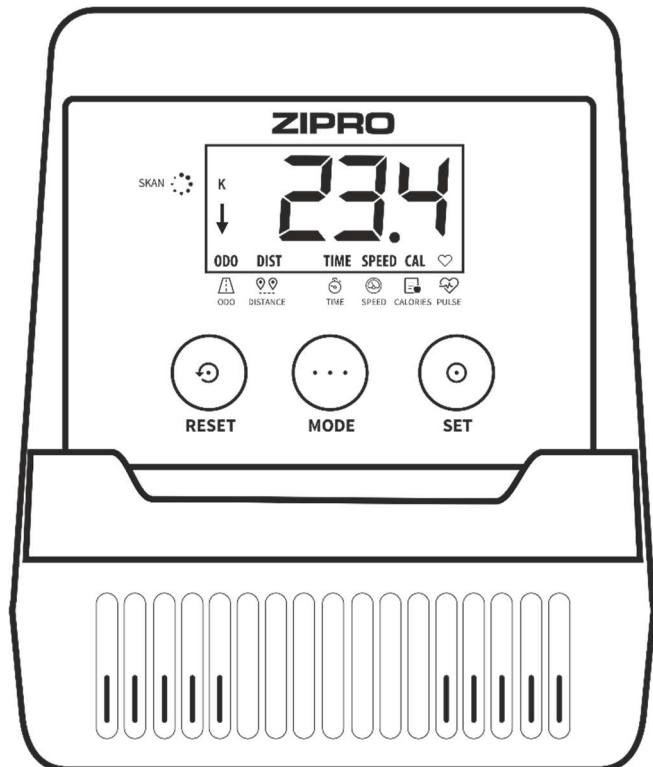


## COMPUTER MANUAL

Remove the safety film from the display before use.

### BUTTONS:

- **MODE** selects the parameter.
- **SET** sets parameter values.
- **RESET** – resets time, distance, and calories immediately.



### FUNCTIONS (SPECIFICATION):

<b>SCAN</b>	Displays all measured training parameters in a cycle.	every 4 seconds
<b>TIME</b>	Total exercise duration, from the start to the end.	00:00-99:59 min
<b>SPEED</b>	Displays the current speed.	0.0-99.9 km/h
<b>DISTANCE</b>	Total distance from the start to the end of the exercise.	0.00-9999 km
<b>CALORIES</b>	Total calories burnt from the start to the end of the exercise.	0.0-9999 kcal
<b>TOTAL DISTANCE (ODO)</b>	Total distance from battery installation.	0-9999 km
<b>PULSE</b>	Displays the current heart rate.	40-240 BPM

## SETTING COUNTDOWN VALUES

- Press the MODE button repeatedly to select the parameter you want to base your training on: time, distance, calories, or the upper heart rate value.  
(The display should show only the parameter, without the SCAN option.)
- Press SET multiple times to set the value.
- The countdown starts when you start pedalling. A down arrow will be displayed on the screen.
- When the countdown is over, or you reach the set heart rate value, the device makes a sound.

## PULSE RATE

- Press MODE until the display shows PULSE.
- Put both your hands on the heart rate sensors on the handlebar. During the measurement, the computer displays a heart icon.
- The computer displays the current heart rate after three to four seconds.

**ATTENTION!** The results are approximated and must not be used for any medical purposes.

## AUTO ON/OFF

The computer is switched on when the flywheel moves or any button is pressed.  
The computer is switched off after four minutes of inactivity.

## POWER SUPPLY

2 AAA or UM4 batteries

Operating temperature 0°C to +40°C (32°F – 104°F)

Storage temperature: -10°C to +60°C (14°F – 140°F)

Computer (model): MRMS02-BLU

## TROUBLESHOOTING

**CAUTION! Opening the housing of the device without a prior contact with a manufacturer's service voids the warranty.** If you suspect a failure that requires the housing to be opened, contact manufacturer's service.

Error description	Possible causes	Solution
The device rocks to sides	The device was placed on an uneven surface. There is an object disrupting the balance under the base of the device.	Place the device on an even surface. Remove the object that upsets the balance.
	The bases have not be assembled correctly.	Assembly the bases correctly. Level the caps on the rear base.
	Caps on the base have not been installed and levelled correctly.	Assembly the rear base correctly. Level the caps on the rear base.
The saddle or handlebar sway	Bolts and knobs of the saddle column or handlebar column have not been tightened.	Tighten the bolts and knob of the saddle or handlebar column.
Noise during use	Incorrectly tightened elements.	Contact the manufacturer's service.
	Slight humming noise may be heard during operation due to the inertial movement of the flywheel caused by the nature of the structure. It does not affect the operation of the device. Any possible humming noises heard when rotating the pedals backwards occur for technical reasons and have no negative consequences.	
Noise and uneven operation	Bearings damaged.	Contact the manufacturer's service.
Lack of appropriate resistance during training	Resistance adjustment cable connected incorrectly.	Connect the cable correctly as per the assembly manual.
	Drive belt loose.	Contact the manufacturer's service.
	The distance between the flywheel and the magnets increased.	Contact the manufacturer's service.
	Voltage regulator damaged.	Contact the customer service of the manufacturer's service.

## WARRANTY

On behalf of the Warrantor, the seller grants a 24-month warranty in the territory of the Republic of Poland starting on the date of sale. The warranty for the product does not exclude, limit, or suspend any rights of the Buyer under the Consumer Rights Act.

### WARRANTY TERMS AND CONDITIONS

1. The warranty covers only latent defects attributable to the manufacturer.
2. The claim shall be processed by the point of sale or technical service under the warranty if the customer produces:
  - a valid and clear warranty card filled in properly with a sale stamp and signature of the seller,
  - a valid proof of purchase with the date of sale,
  - the reported product or defective part.In the case of a remote purchase, the warranty card is valid solely with a proof of purchase (receipt/invoice).
3. The claim is resolved within 14 days of the report by the Customer.
4. Manufacturing defects identified in the warranty period shall be repaired free of charge within 21 days following the delivery of the product to the point of sale or technical service.
5. If it is necessary to import parts for the repair, the warranty repair period may be extended by the time necessary to import the part, not longer than by 40 days.
6. Warranty exclusions:
  - mechanical damage and related defects,
  - damage and defects resulting from misuse and inappropriate storage, assembly, and maintenance,
  - damage and wear of such consumable elements as cables, belts, rubber elements, pedals, foam grips, wheels, bearings, and upholstery,
  - activities related to the assembly or maintenance that are user's obligation in accordance with the manual.
7. The warranty shall not apply when:
  - it is past its validity period,
  - the customer had repaired or modified the product using non-genuine parts,
  - the defect resulted from incorrect installation or a failure to follow the rules of correct operation in accordance with the manual,
  - the product is used for purposes other than household use,
  - damage occurred during transport.
8. No duplicates of the warranty card are issued.
9. The customer is entitled to the following compensation free of charge:
  - product repair,
  - product replacement,
  - reduced price,
  - termination of a contract and full cost compensation.
10. To report a claim:
  - a) Present the product or its reported part.
  - b) Present the proof of purchase with the name and address of the seller, date and place of purchase, type of product, or a valid warranty card with a stamp of the point of sale.
  - c) If the product is delivered dirty, the technical service may refuse to accept it or clean it at customer's cost following their written approval.
11. If the claim is accepted, the device is repaired or replaced with a new one, or the customer is reimbursed. Transport cost from the service to the customer is covered by a manufacturer's service.
12. If the claim is rejected, the customer is provided with a detailed justification for the decision and the equipment is sent to them at their cost within 14 days following the provision of the decision.

**WARRANTY CARD**

Product name	
EAN code	
Date of sale	

---

(Stamp and signature of the seller)

(Not applicable to remote purchases. See Warranty Terms and Conditions, section 2)

Information about the purchased equipment imported by Morele.net Sp. z o.o., Kraków, Fabryczna 20A.

Equipment weight on the package. Bring the used equipment to the recycling centre to prevent potential adverse environmental and health effect of incorrect waste management.



Household use only.

The computer is CE- and RoHS-certified.

The computer conforms to the EN957 standard.

**THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR COMMERCIAL OR COMPETITIVE USE. ANY USE AT VARIANCE WITH THE INTENDED USE AND TERMS AND CONDITIONS OF WARRANTY VOID THE WARRANTY.**



The product is delivered in a package. The packaging is made from non-processed material and can be recycled.

Segregate the materials and throw them into appropriate containers.

Let's protect the environment together!

**TECHNICAL SERVICE CENTRE**

ul. Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Poland

**IMPORTER**

Morele.net Sp. z o.o.

Fabryczna 20A, 31-553 Kraków

TAX ID: 9451972201, National Court Register:

0000390511

Made in China

Lieber Nutzer,  
lesen Sie bitte vor Beginn der Montage und der ersten Nutzung des Geräts diese Bedienungsanleitung. Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen zu der Sicherheit des Nutzers und der Wartung des Trainingsgeräts. Bewahren Sie sie auf, um auf die Informationen zur der Wartung zurückgreifen zu können oder Ersatzteile zu bestellen.

**Max. Benutzergewicht: 120 kg**

## SICHERHEIT

**ACHTUNG! Das Trainingsgerät darf nur für den gestimmungsgemäßen Gebrauch verwendet werden, d. h. für das Training von erwachsenen Personen.** Jegliche anderen Verwendung des Geräts können zu Gefahren führen. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch den unsachgemäßen Gebrauch des Geräts verursacht wurden.

- Das Gerät wurde nach den neuesten Erkenntnissen auf dem Gebiet der Sicherheit entwickelt und konstruiert. Gefährliche Komponenten, die möglicherweise eine Gefahr für Verletzungen darstellen können, wurden beseitigt oder verhältnismäßig geschützt.
- Die selbstständige Durchführung von Reparaturen und Änderungen an der Konstruktion (einschließlich der Demontage von Originalteilen, Installation von Ersatzteilen anderer Hersteller usw.) führt zum Erlöschen der Garantie und kann eine direkte Gefahr für die trainierende Person darstellen.
- Teile, die beschädigt wurden, gefährden die Sicherheit des Trainierenden und können die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Beschädigte oder abgenutzte Teile müssen unbedingt durch Originalteile des Herstellers ersetzt werden und das Gerät darf erst nach dem Austausch verwendet werden.
- Überprüfen Sie alle ein oder zwei Monate den korrekten Halt der Befestigungsschrauben, Schrauben und Muttern. Achten Sie hierbei insbesondere auf diese Elemente im Bereich des Sitzes und des Lenkers.
- Um die Sicherheit dauerhaft zu gewährleisten, muss das Gerät regelmäßig (d. h. einmal pro Jahr) in einem Fachhandel überprüft und gewartet werden.
- Alle Änderungen am Gerät, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind, können Schäden verursachen oder unmittelbar die Gesundheit und das Leben des Trainierenden gefährden. Änderungen am Gerät dürfen nur durch das Servicepersonal des Herstellers oder Personen vorgenommen werden, die durch den Hersteller in diesem Bereich geschult worden sind.
- Alle Trainingsgeräte werden stetig weiterentwickelt, um Ihnen eine hohe Qualität gewährleisten zu können. Aus diesem Grund behält sich der Hersteller das Recht vor, technische Änderungen vorzunehmen.
- Bei Fragen oder Zweifel in Bezug auf das Gerät wenden Sie sich bitte an einen Fachhandel.

**ACHTUNG!** Personen, die sich während der Nutzung des Geräts in der Nähe aufhalten, müssen vor den möglichen Gefahren gewarnt werden. Seien Sie besonders vorsichtig in Gegenwart von Kindern.

**ACHTUNG!** Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, um sicherzustellen, dass keine medizinischen Kontraindikationen für das Training auf dem Gerät vorhanden sind. Basierend auf der Bewertung eines Experten können Sie Ihren Trainingsplan aufstellen. Ein falsch ausgewähltes Trainingsprogramm sowie eine übermäßige Belastung des Körpers können für Ihre Gesundheit und Ihr Leben gefährlich sein.

- **ACHTUNG!** Befolgen Sie stets die Trainingsanweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung enthalten sind.
- Die Positionierung Lenkers und Sattels muss die individuellen physischen Bedingungen des Trainierenden berücksichtigen, um eine bequeme und korrekte Position für das Training sicherzustellen.
- Berücksichtigen Sie bei der Auswahl des Trainingsortes die Sicherheitsabstände von möglichen Hindernissen. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Verkehrswegen (Straßen, Tore, Passagen usw.) auf.

**ACHTUNG! Das Pulsmesssystem des Geräts kann ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Bei Schwindel, Sehstörungen oder Schwäche muss das Training sofort abgebrochen werden.**

**ACHTUNG!** Gehen Sie bei der Montage des Geräts mit Vorsicht vor und achten Sie darauf, dass sich keine Kinder in der Nähe aufhalten. Bei der Montage werden kleine Teile (Muttern, Schrauben usw.) verwendet, die von ihnen verschluckt werden können.

## BEDIENUNG

**Vergewissern Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen, dass das Gerät ordnungsgemäß montiert ist.**

- Machen Sie sich vor Beginn des ersten Trainings mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- Das Gerät verfügt über Bauteile, die anfällig gegen Korrosion sein können. Aus diesem Grund ist es nicht empfehlenswert, das Trainingsgerät in einem feuchten Raum aufzubewahren. Es sollte ebenfalls sichergestellt werden, dass das Gerät (insbesondere die internen und elektronischen Bauteile) nicht in Kontakt mit Wasser, Getränken, Schweiß usw. kommen.
- Das Gerät ist nur für das Training nur von erwachsenen Personen bestimmt und stellt absolut kein Spielzeug für Kinder dar. Falls Sie auf eigene Gefahr hin Kindern jedoch erlauben sollten, das Gerät zu benutzen, müssen sie unbedingt angewiesen werden, wie sie das Trainingsgerät richtig verwenden. Außerdem müssen Sie ununterbrochen beaufsichtigt werden.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Während des Betriebs des Geräts kann es bei der Bewegung des Schwungrads zu einem leisen Rauschen kommen, was aus der Konstruktionsart resultiert. Diese Geräusche beeinträchtigen die Funktion des Gerätes jedoch nicht. Mögliche Geräusche, die beim Treten der Pedale entgegen dem Uhrzeigersinn zu hören sind, sind technisch bedingt und verursachen keine negativen Folgen.
- Überprüfen Sie vor jedem Training die korrekte Einstellung der Sicherheitseinrichtungen sowie den festen Sitz der Schraub- und Steckverbindungen.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings auf dem Gerät das richtige Schuhwerk (Sportschuhe) tragen.

## MONTAGE

**Die Montage des Geräts muss auf sorgfältige Weise durch einen Erwachsenen durchgeführt werden.** Falls Sie Zweifel haben, dann bitten Sie jemanden mit mehr Erfahrung in diesem Bereich um Hilfe.

- Stellen Sie vor Beginn der Montage sicher, dass der Gerätesatz alle Elemente aus der Stückliste enthält und dass keine Elemente während des Transports beschädigt wurden. Falls Artikel nicht vorhanden sind oder Sie Vorbehalte haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.
- Machen Sie sich mit den Zeichnungen und Erläuterungen vertraut und führen Sie die Montage gemäß der in der Montageanleitung enthaltenen Schritte vor.
- Gehen Sie während der Montage mit Vorsicht vor. Bei der Nutzung von Werkzeugen und Bauteilen besteht eine Verletzungsgefahr.
- Denken Sie daran, eine sichere Umgebung zu bewahren. Achten Sie darauf, Werkzeuge und Montageteile nicht ungeordnet liegen zu lassen. Denken Sie daran, dass Kunststofffolien und -beutel eine Erstickungsgefahr für Kinder darstellen.
- Die Montageelemente, die benötigt werden, um den gegebenen Schritt der Montageanleitung auszuführen, sind in den Abbildungen und Erläuterungen dargestellt. Verwenden Sie die in der Montageanleitung angegebenen Teile.
- Ziehen Sie in den ersten Montagephasen die Teile nicht fest. Ziehen Sie sie fest, nachdem Sie alle eingesetzt haben und sicherstellen haben, dass sie richtig sitzen.
- Der Hersteller behält sich das Recht vor, einige Elemente vorzumontieren.

**ACHTUNG!** Die Montage von Ersatzteilen, die aus einer anderen Quelle bezogen wurden als dem Hersteller, führt zum Erlöschen der Garantie. Die Montage von Ersatzteilen, die aus einer anderen Quelle bezogen wurden, ist nach dem Ablauf der Gewährleistungsfrist zulässig.

## BATTERIEWECHSEL

**Falls die Informationen auf dem Trainingscomputer schlecht sichtbar sind oder nicht mehr angezeigt werden, bedeutet das, dass die Batterien ausgewechselt werden müssen.**

Entfernen Sie die Batterieabdeckung und ersetzen Sie die alten durch zwei neue. Beachten Sie beim Einlegen in einen Batteriebehälter die Zeichen „+“ und „-“. Wenn der Trainingscomputer nach dem Neustart weiterhin nicht ordnungsgemäß funktioniert, entnehmen Sie die Batterien für einige Minuten und setzen Sie sie danach wieder ein.



**ACHTUNG!** Altbatterien fallen nicht unter die Garantie. Sie enthalten schädliche Substanzen (wie Cadmium, Quecksilber oder Blei) und dürfen daher nicht im Haushaltsabfall entsorgt werden. Entsorgen Sie sie an einen entsprechenden Sammelpunkt für Altbatterien.



## UMWELT



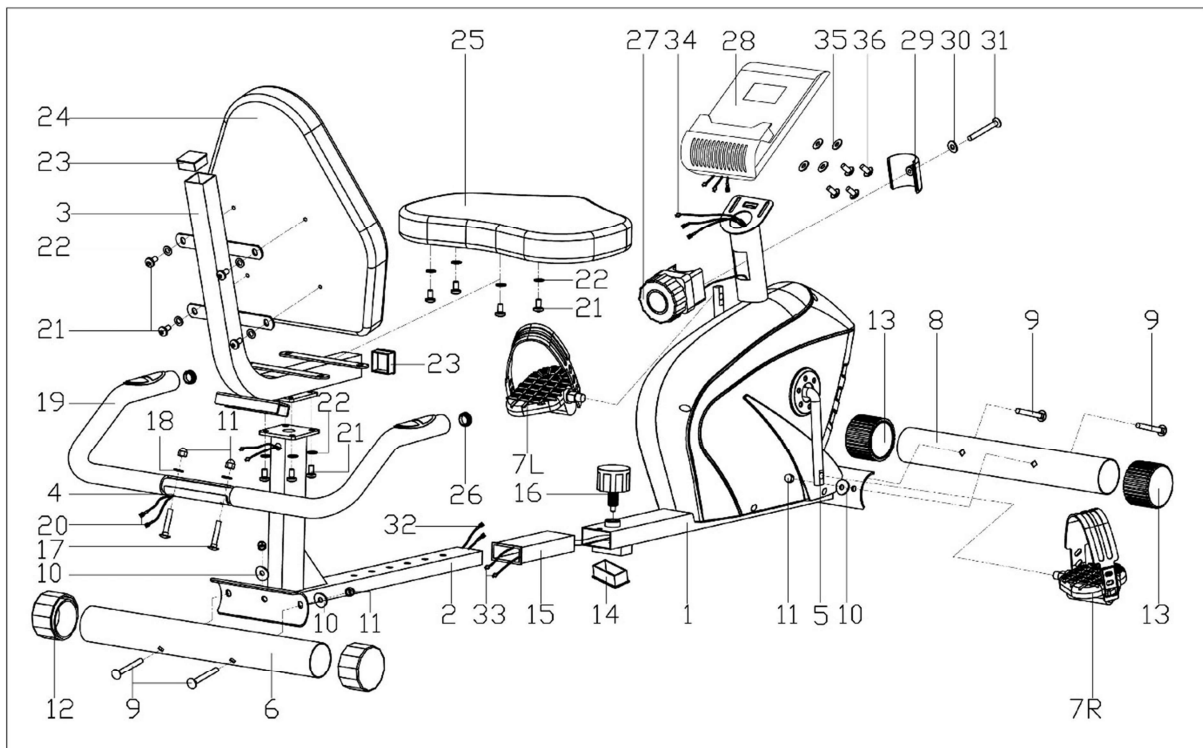
Das Trainingsgerät wird zwecks Schutz vor eventuellen Beschädigungen während des Transports in einer Verpackung geliefert. Das Verpackungsmaterial besteht unverarbeiteten Rohstoffen und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese Materialien in den entsprechenden, farbigen Behältern zur getrennten Müllsammlung.



**Schützen Sie die Umwelt und entsorgen Sie verbrauchte Batterien nicht im Hausmüll.** Bringen Sie sie zum Kaufort zurück oder entsorgen Sie sie an einen separaten Sammelpunkt.

Elektroaltgeräte (einschließlich Zähler, Stromversorgung) sind sekundäre Rohstoffe - entsorgen Sie sie nicht im Hausmüll, da sie gesundheits- und umweltgefährdende Stoffe enthalten können. Wir bitten Sie um eine aktive Mithilfe beim sparsamen Umgang mit natürlichen Ressourcen und dem Schutz der natürlichen Umwelt, indem Sie das Altgerät zu einem Lagerpunkt für sekundäre Rohstoffe – Elektroaltgeräte bringen.

## MONTAGESCHEMA



## TEILLISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Vorderer Hauptrahmen	1
2	Hinterer Hauptrahmen	1
3	Sattel- und Rückenlehnen-Stütze	1
4	Lenker	1
5	Kurbel	1
6	Hinterer Fuß	1
7L/R	Pedal	1/1
8	Vorderer Fuß	1
9	Schraube	4
10	Gewölbte Scheibe	4
11	Mutter	4
12	Nivellierauflage	2
13	Transportrolle	2
14	Viereckige Blende des vorderen Hauptrahmens	1
15	Plastikhülse	1
16	Drehknopf für Rahmeneinstellung	1
17	Schraube	2
18	Flache Unterlegscheibe	2

Nr.	Beschreibung	Menge
19	Lenkerschaumstoff	2
20	Pulssensorleitung	2
21	Innensechskantschraube	12
22	Flache Unterlegscheibe	12
23	Blende des Sattel- und Rückenlehnenrahmens	2
24	Rückenlehne	1
25	Sattel	1
26	Lenkerabdeckung	2
27	Widerstandsdrehknopf	1
28	Computer	1
29	Widerstandsdrehknopfdeckung	1
30	Flache Unterlegscheibe	1
31	Kreuzschraube	1
32	Pulssensorverbindungsleitung	2
33	Pulssensorverbindungsleitung	2
34	Computerleitung	1
35	Flache Unterlegscheibe	4
36	Kreuzschraube	4

## MONTAGEANLEITUNG

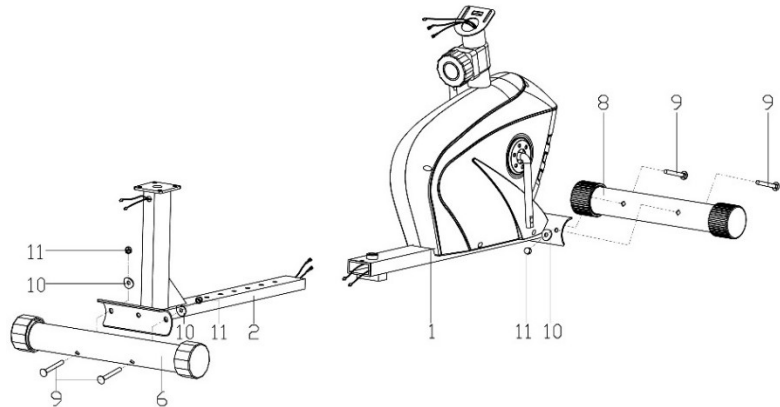
**ACHTUNG!** Befolgen Sie bei der Montage die unten angegebenen Schritte und verwenden Sie die dem Gerät beigelegten Werkzeuge.

Bereiten Sie genügend Platz für die Montage des Geräts vor. Aufgrund des hohen Gewichts einiger Elemente wird empfohlen, die Montage mit zwei Personen durchzuführen.

### SCHRITT 1.

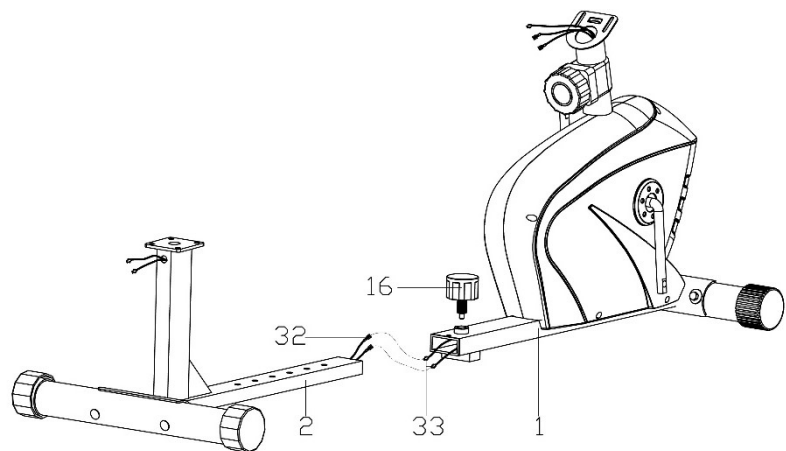
Befestigen Sie den hinteren (6) und vorderen (8) Fuß mithilfe der Schrauben (9), der gewölbten Unterlegscheiben (10) und Muttern (11) am vorderen (1) und hinteren (2) Hauptrahmen.

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



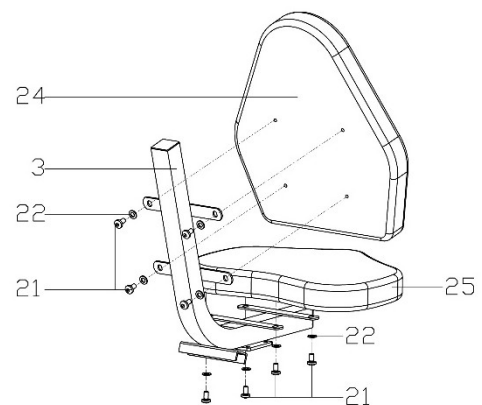
### SCHRITT 2.

Schließen Sie das Pulsmesskabel (33) an die Pulsmess-Verbindungsleitungen (32) an. Verbinden Sie den vorderen (1) und hinteren Hauptrahmen (2) mithilfe des Drehreglers zur Rahmeneinstellung (16).



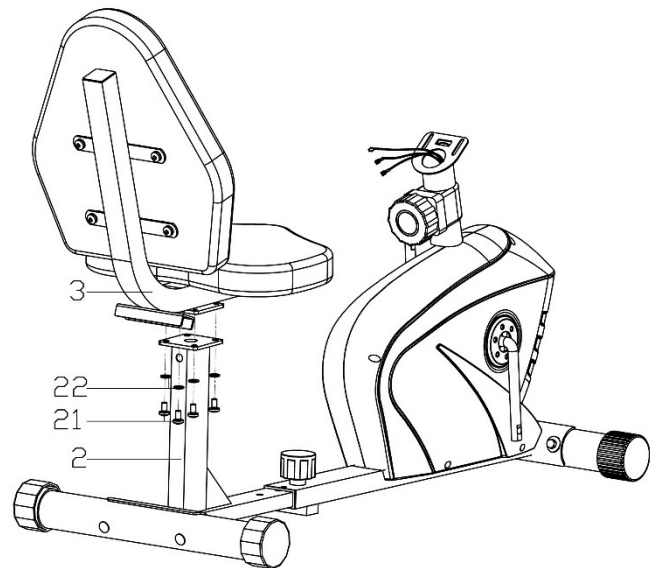
### SCHRITT 3.

Montieren Sie den Sattel (25) und die Rückenlehne (24) mithilfe der Innensechskantschrauben (21) und flachen Unterlegscheiben (22) am Sattel- und Rückenlehnens-Rahmen (3).



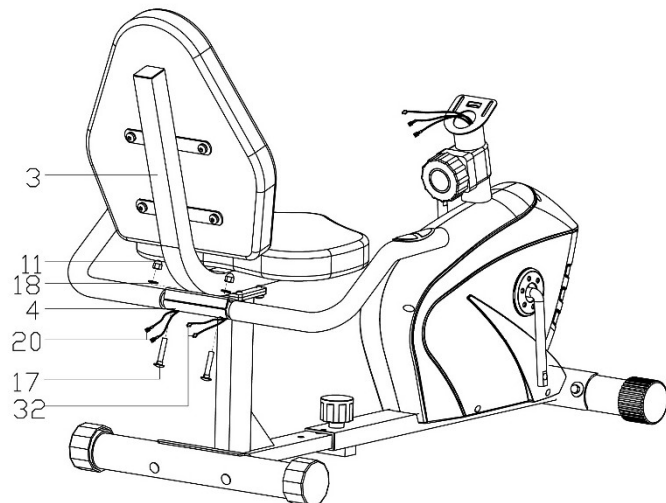
## SCHRITT 4.

Montieren Sie den Sattel- und Rückenlehnen-Rahmen (3) an den hinteren Haupttrahmen (2) mithilfe der Innensechskantschrauben (21) und flachen Unterlegscheiben (22).



## SCHRITT 5.

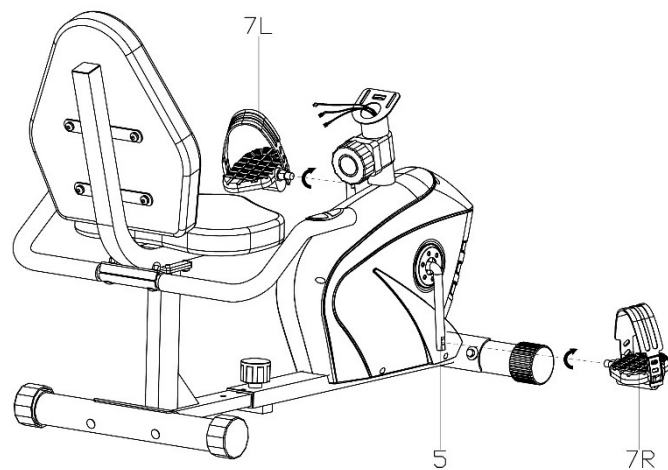
Montieren Sie den Lenker (4) an der Lenker- und Rückenlehnen-Säule (3) mithilfe der Schrauben (17), der flachen Unterlegscheiben (18) und der Muttern (11). Schließen Sie das Pulsmesskabel (20) an die Pulsmess-Verbindungsleitungen (32) an.



## SCHRITT 6.

Schrauben Sie das rechte und linke Pedal (7 L/R) an die Kurbel (5). Ziehen Sie die Schraube des rechten Pedals (7 R) im Uhrzeigersinn fest. Ziehen Sie die Schraube des linken Pedals (7 L) gegen den Uhrzeigersinn fest.

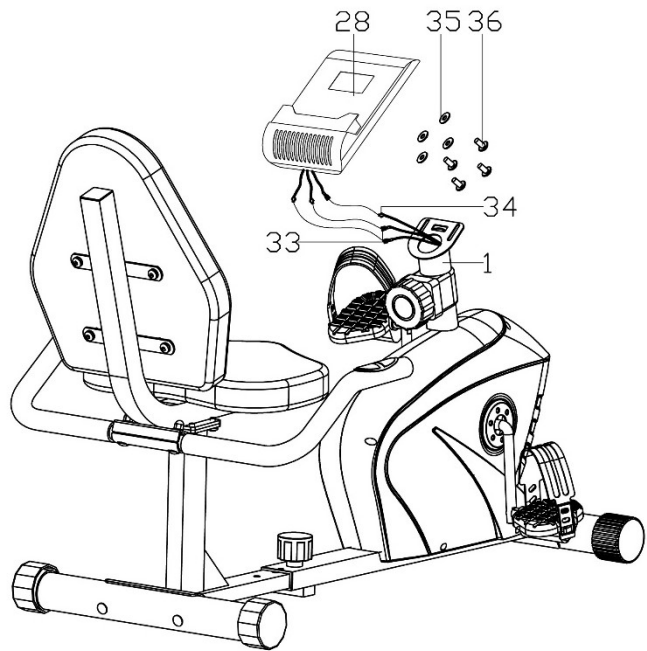
**ACHTUNG!** Das linke und rechte Pedal (27L/R) sind mit „R“ für das rechte und „L“ für das linke Pedal gekennzeichnet.



**SCHRITT 7.**

Schließen Sie die Kabel zur Verbindung der Pulsmessung (33) und das Computerkabel (34) an die aus dem Computer herausgehenden Kabel an (28).

Montieren Sie den Computer (28) an der am vorderen Hauptrahmen (1) angebrachten Computerhalterung mithilfe der Kreuzschrauben (36) und der flachen Unterlegscheiben (35).

**Herzlichen Glückwunsch! Die Montage des Trimmrads ist beendet!**

Lesen Sie, bevor Sie das Trimmrad verwenden, die Bedienungsanleitung.

**EINSTELLUNG****Einstellung der Widerstandsstufe**

Um den Widerstand zu erhöhen, müssen Sie den Widerstandsdrehknopf im Uhrzeigersinn drehen. Um den Widerstand zu reduzieren, müssen Sie den Widerstandsdrehknopf entgegen dem Uhrzeigersinn drehen.

**Sattelleinstellung**

Die Sattelleinstellung (Entfernung von den Pedalen) wird durch die Länge des Hauptrahmens reguliert.

Lösen Sie den Knebelgriff am Hauptrahmen, stellen Sie den Sattel in die gewünschte Position und schrauben Sie den Knebelgriff wieder an.

Stellen Sie sicher, dass der Sattel stabil sitzt.

**Einstellung der Pedalenriemen**

Befestigen Sie das Gummiband mit der Seite mit den drei Löchern an dem inneren Teil des Pedals. Befestigen Sie die andere Seite an einer der Regulierungsöffnungen, so dass der Fuß während des Training fest sitzt und sich leicht aus dem Pedal ziehen lässt. Wiederholen Sie diesen Schritt für beide Pedale.

## WARTUNG DES TRAININGSGERÄTS

**Führen Sie regelmäßig eine Wartung des Geräts aus.** Führen Sie die unten beschriebenen Tätigkeiten nicht seltener als nach je 20 Arbeitsstunden des Geräts aus.

- Überprüfen Sie die beweglichen Teile des Geräts. Falls diese nicht ausreichend geschmiert sind, verwenden Sie ein Schmiermittel für Fahrradlager.
- Kontrollieren Sie den Zustand von Komponenten wie Schrauben und Muttern. Stellen Sie sicher, dass diese gut festgezogen sind.
- Wischen Sie nach jedem Training den Schweiß vom Gerät ab. Achten Sie darauf, dass der Bildschirm nicht mit Wasser oder Feuchtigkeit in Berührung kommt.
- Verwenden Sie nur Seifenwasser für die Reinigung des Geräts. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und warmen Ort.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.

## TRAINING UND TRAININGSPHASEN

Die Nutzung des Trainingsgeräts bietet Ihnen viele Vorteile. Zuallererst wird es Ihre Kondition verbessern, Ihre Muskeln stärken und in Kombination mit der richtigen Ernährung unnötiges Fett verbrennen.

### 1. AUFWÄRMEN

Diese Phase verbessert die Blutzirkulation im ganzen Körper und bereitet die Muskeln für eine höhere Anstrengung vor. Es reduziert außerdem das Risiko von Krämpfen und Verletzungen. Es ist ratsam, mehrere Dehnübungen, wie unten gezeigt, durchzuführen. Wenn Sie Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training oder reduzieren Sie die Intensität der Bewegung.

### DEHNÜBUNGEN:

- **DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKELN**  
Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen und Knien, die nach außen gerichtet sind, auf eine flache Oberfläche. Verbinden Sie die Fußsohlen und bringen Sie sie so nah wie möglich zusammen. Drücken Sie die Knie sanft auf den Boden und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.
- **DEHNUNG DER OBERSCHENKEL**  
Setzen Sie sich auf eine flache Oberfläche. Strecken Sie das rechte Bein und lege Sie die Sohle Ihres linken Fußes auf den rechten Oberschenkel. Strecken Sie Ihre rechte Hand so weit wie möglich zu den Zehen des rechten Beines. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung für das linke Bein.
- **KOPFDREHUNGEN**  
Halten Sie den Kopf gerade und schauen Sie nach vorne. Drehen Sie den Kopf nach rechts, ohne dabei die Schultern zu bewegen, drehen Sie den Kopf wieder nach vorne und drehen Sie ihn dann nach links und danach nach vorne.
- **ANHEBEN DER SCHULTERN**  
Heben Sie die linke Hand so weit wie möglich und halten Sie sie für einige Sekunden in dieser Position. Wiederholen Sie die Übung mit der rechten Hand.
- **DEHNUNG DER ACHILLESSEHNEN**  
Stehen Sie Gesicht zur Wand, bewegen Sie das linke Bein nach vorne und beugen Sie es leicht im Knie. Halten Sie das rechte Bein hinten - gerade, mit der Ferse flach auf dem Boden liegend. Halten Sie beide Füße flach auf dem Boden und drücken Sie das Becken in Richtung der Wand. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung

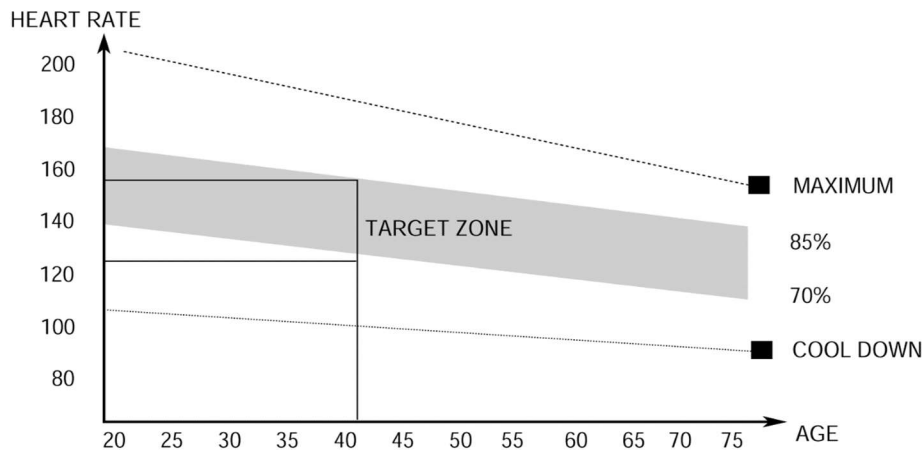
mit dem rechten Bein nach vorne. Achten Sie darauf, den Rücken während der Übung nicht bogenförmig zu wölben.

- **RUMPFBEUGEN**

Stellen Sie sich mit beiden Beinen zusammengestellt hin. Beugen Sie sich nach vorne und versuchen Sie den Brustkorb so nah wie möglich an die Knie zu bringen. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nicht beugen.

## 2. TRAININGSPHASE

Das ist die Phase des eigentlichen Trainings. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, um einen angemessenen Puls für Ihr Alter zu erreichen, der in der Tabelle unten gezeigt wird.



## 3. ABKÜHLUNGSPHASE

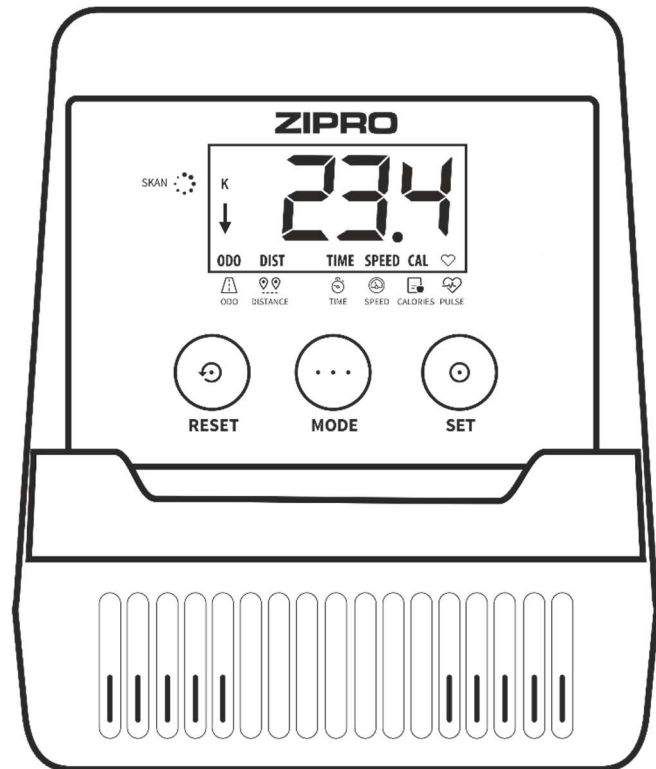
Diese Phase ermöglicht, dass die Blutzirkulation beruhigt wird und die Muskeln sich entspannen. Es handelt sich hierbei um eine Wiederholung der Aufwärmübungen. Achten Sie darauf, Ihre Muskeln nicht zu überstrapazieren.

## BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN TRAININGSCOMPUTER

Nehmen Sie vor dem Gebrauch die Schutzfolie vom Computerbildschirm ab.

### BESCHREIBUNG DER EINZELNEN TASTEN:

- **MODUS** - ermöglicht die Parameterauswahl.
- **SET** - dient zum Einstellen der Parameterwerte.
- **RESET** - dient dem sofortigen Zurücksetzen der Dauer, Distanz und Kalorien.



### FUNKTIONEN (SPEZIFIKATION):

<b>SCAN</b>	Alle gemessenen Trainingsparameter werden nacheinander auf dem Bildschirm angezeigt.	je 4 Sekunden
<b>TIME</b>	Zeigt die Gesamtzeit des Trainings von dessen Beginn bis zum Abschluss an.	00:00-99:59 min
<b>SPEED</b>	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.	0.0-99.9 km/h
<b>DISTANCE</b>	Zeigt die gesamte Distanz von dem Beginn des Trainings bis zu dessen Abschluss an.	0.00-9999 km
<b>CALORIES</b>	Zeigt den gesamten Kalorienverbrauch von dem Beginn des Trainings bis zu dessen Abschluss an.	0.0-9999 kcal
<b>TOTAL DISTANCE (ODO)</b>	Zeigt die Gesamtdistanz ab dem einsetzen der Batterie an.	0-9999 km
<b>PULSE</b>	Zeigt den aktuellen Puls an.	40-240 BPM



### EINSTELLUNG DER COUNTDOWN-WERTE

- Durch Drücken von MODE stellen Sie auf dem Monitor den Parameter ein, den Sie während des Trainings erreichen möchten: Zeit, Entfernung, Anzahl der Kalorien oder Puls-Obergrenze.  
(Auf dem Display sollte nur der Parameter ohne die Option SCAN sichtbar sein.)
- Stellen Sie durch wiederholtes Drücken der SET-Taste den gewünschten Wert ein.
- Der Countdown beginnt, sobald Sie zu treten beginnen. Auf dem Monitor erscheint ein Abwärts-Pfeil.
- Das Ende des Countdowns oder das Überschreiten des eingestellten Pulswerts wird durch einen Ton signalisiert.

### PULSE RATE

- Drücken Sie die MODE-Taste, bis PULSE auf dem Bildschirm angezeigt wird.
- Legen Sie beide Hände auf die Pulssensoren des Lenkers. Der Computer zeigt während einer Messung ein herzförmiges Symbol an.
- Nach 3 bis 4 Sekunden zeigt der Computer den aktuellen Puls an.

**ACHTUNG!** Erhaltene Ergebnisse sind ausschließlich Richtwerte und dürfen unter keinen Umständen für medizinische Zwecke berücksichtigt werden.

### AUTO ON/OFF

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

### ENERGIEVERSORGUNG

2 AAA- oder UM4-Batterien

Nutzungstemperatur: von 0°C bis +40°C (32°F – 104°F)

Lagerungstemperatur: von -10°C bis +60°C (14°F – 140°F)

Computer (Modell): MRMS02-BLU

## MÖGLICHE SCHÄDEN UND REPARATURTECHNIKEN

**ACHTUNG! Das Öffnen des Gehäuses des Geräts ohne vorherige Kontaktaufnahme mit dem Herstellerservice führt zum Erlöschen der Garantie.** Wenn ein Fehler auftritt, der das Öffnen des Gehäuses erfordert, wenden Sie sich bitte an die Serviceabteilung des Herstellers.

Fehlerbeschreibung	Mögliche Ursachen	Lösungen
Das Gerät schwenkt	Das Gerät wurde auf einer unebenen Oberfläche aufgestellt. Unter dem Gerät befindet sich ein Gegenstand, der das Gleichgewicht des Geräts stört.	Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Oberfläche. Entfernen Sie den Gegenstand, der das Gleichgewicht stört.
	Die Füße wurden nicht ordnungsgemäß montiert.	Montieren Sie die Füße des Geräts ordnungsgemäß. Bringen Sie die Auflagen auf dem hinteren Fuß in Waage.
	Die Auflagen auf dem Fuß wurden nicht ordnungsgemäß montiert und in Waage gebracht.	Montieren Sie den hinteren Fuß des Geräts ordnungsgemäß. Bringen Sie die Auflagen auf dem hinteren Fuß in Waage.
Der Sattel oder der Lenker schwenken	Die Schrauben und Knebelgriffe der Sattel- oder Lenkerkolumne sind nicht festgezogen.	Ziehen Sie die Schrauben und Drehgriffe der Sattel- oder Lenkerkolumne fest.
Lärm während der Nutzung	Unsachgemäß angezogene Komponenten.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
	Während des Betriebs des Geräts kann es bei der Bewegung des Schwungrads zu einem leisen Rauschen kommen, was aus der Konstruktionsart resultiert. Diese Geräusche beeinträchtigen die Funktion des Gerätes jedoch nicht. Mögliche Geräusche, die beim Treten der Pedale entgegen dem Uhrzeigersinn zu hören sind, sind technisch bedingt und verursachen keine negativen Folgen.	
Lärm und mangelnde Laufruhe	Beschädigte Lager.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
Adäquater Widerstand während des Trainings ist nicht vorhanden	Falscher Anschluss der Leitung an die Widerstandsregulierung.	Schließen Sie die Leitung gemäß der Montageanleitung richtig an.
	Looser Antriebsriemen.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
	Der Abstand zwischen dem Schwungrad und den Magneten hat sich vergrößert.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
	Der Spannungsregler wurde beschädigt.	Kontaktieren Sie den Kundendienst des Herstellers.

## GARANTIE

Der Verkäufer gewährt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum. Die Garantie für die verkauften Waren schließt die Rechte des Käufers gemäß dem Gesetz über Verbraucherrechte nicht aus, beschränkt diese nicht und setzt sie nicht aus.

## GARANTIEBEDINGUNGEN

1. Der Reklamation und Garantie unterliegen lediglich versteckte Mängel, die auf Verschulden des Herstellers beruhen.
2. Die Garantie wird vom Geschäft oder Service anerkannt, wenn der Kunde folgendes vorlegt:
  - gültige, lesbar und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers;
  - gültiger Kaufnachweis mit Kaufdatum;
  - reklamiertes Gerät oder defektes Teil.
 Beim Fernkauf ist die Garantiekarte nur auf Basis des Kaufbelegs (Quittung / Rechnung) gültig.
3. Die Reklamation wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Datum der Reklamationsmeldung durch den Kunden berücksichtigt geprüft.
4. Fabrikmägel und Schäden, die während der Garantiezeit festgestellt werden, werden innerhalb von 21 Tagen ab dem Datum der Lieferung an das Geschäft oder die Servicestelle kostenlos repariert.
5. Wenn ein Teil importiert werden muss, kann sich hierdurch eine Verlängerung der für die Ausführung der Garantiereparatur notwendigen Zeit ergeben, jedoch nicht länger als um 40 Tage.
6. Folgendes ist nicht durch die Garantie umfasst:
  - mechanische Schäden und durch diese verursachte Defekte;
  - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung, unsachgemäße Montage und Wartung zurückzuführen sind;
  - Beschädigung und Verschleiß von Verschleißteilen, wie: Kabel, Gurte, Gummielemente, Pedale, Schaumstoffgriffe, Räder, Lager, Polster;
  - Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Montage und Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung eigenständig durchführen muss.
7. Die Garantie gilt in den folgenden Fällen nicht:
  - Ablauf des Garantiezeitraums;
  - Eigenständige Reparaturen und Modifikationen mit nicht originalen Teilen, die durch den Kunden durchgeführt wurden;
  - wenn ein Defekt aufgrund einer unsachgemäßen Installation oder aufgrund der Nichteinhaltung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen Richtlinien für die sachgemäße Nutzung auftritt;
  - einer anderen Verwendung als für den häuslichen Gebrauch;
  - Transportschäden.
8. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
9. Im Rahmen der Garantie hat der Kunde das Recht, folgende kostenlose Nachbesserungsleistungen zu verlangen:
  - Reparatur des Produkts;
  - Auswechseln des Produkts;
  - Preisreduktion;
  - Kündigung des Vertrages und volle Erstattung der entstandenen Kosten.
10. Um eine Reklamation anzumelden, müssen Sie folgendes tun:
  - a) Das Produkt oder den Teil, den die Garantie betrifft, vorlegen.
  - b) Kaufnachweis mit Angabe von Name und Adresse des Verkäufers, Datum und Ort des Kaufs, Art des Produkts oder eine gültige Garantiekarte mit dem Stempel des Geschäfts.
  - c) Im Falle der Lieferung eines schmutzigen Produkts kann die Servicestelle die Annahme verweigern oder das Gerät auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung reinigen.
11. Bei positivem Ergebnis der Prüfung der Reklamation wird das Gerät repariert oder gegen ein neues ausgetauscht oder dem Kunden wird das Geld zurückerstattet. Die Kosten für Transport des Produkts zum Kunden werden vom Service des Herstellers gedeckt.
12. Wird der Garantieantrag abgelehnt, erhält der Kunde eine detaillierte Begründung der getroffenen Entscheidung und das Gerät wird dem Kunden innerhalb von 14 Tagen nach der Entscheidung auf Kosten des Kunden zurückgesendet.

## GARANTIEKARTE

Artikelname	
EAN-Code	
Datum des Verkaufs	

---

(Stempel und Unterschrift des Verkäufers)  
 (Nicht anwendbar im Fall des Fernkaufs. Siehe Garantiebedingungen Punkt 2)

Informationen über erworbenes Gerät, das von Morele.net Sp. z o.o., Krakau, Polen, Fabryczna 20A, in das polnische Staatsgebiet importiert wurde.

Das Gewicht des Geräts wird auf der Verpackung angegeben. Die Entsorgung von Altgeräten auf Müllsammelstelle verhindert die möglichen negativen Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit, die im Falle einer unsachgemäßen Abfallentsorgung auftreten können.



Das Gerät ist für den häuslichen Gebrauch bestimmt.  
 Der Computer verfügt über CE- und RoHS-Zertifikate.  
 Der Computer erfüllt die Anforderungen der Norm EN957.

**DAS GERÄT IST NICHT FÜR DIE GEWERBLICHE ODER PROFESSIONELLE NUTZUNG BESTIMMT. DIE NUTZUNG DES PRODUKTS ENTGEGEN DEN NUTZUNGSBESTIMMUNGEN UND ENTGEGEN DEN GARANTIEBEDINGUNGEN FÜHRT ZUM VERLUST DER GARANTIE.**



Das Produkt wird in einer Verpackung geliefert. Das Verpackungsmaterial besteht unverarbeiteten Rohstoffen und kann recycelt werden. Sortieren Sie die Materialien und entsorgen Sie sie entsprechend der Art. Lassen Sie uns gemeinsam auf die Umwelt achten!

### SERVICECENTRUM

ul. Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Polen

### IMPORTER

Morele.net Sp. z o.o.  
 Fabryczna 20A, 31-553 Krakau, Polen  
 Steuernummer: 9451972201, Gerichtsregister  
 KRS: 0000390511  
 Hergestellt in China

Уважаемый пользователь,  
Ознакомьтесь с нижеследующим руководством перед началом сборки и первым использованием устройства. Настоящее руководство содержит важную информацию о безопасности, эксплуатации и техническом обслуживании устройства. Сохраните его, чтобы иметь возможность воспользоваться информацией относительно технического обслуживания или заказа сменных запчастей.

**Максимальный вес пользователя: 120 г**

## БЕЗОПАСНОСТЬ

**ВНИМАНИЕ! Устройство может использоваться исключительно по назначению, т. е. как тренажер для взрослых.** Любое другое использование устройства может быть опасным. Производитель не может нести ответственность за ущерб, вызванный неправильным использованием устройства.

- Устройство спроектировано и сконструировано на основе новейших знаний в области безопасности. Опасные элементы, которые потенциально могут представлять угрозу травмирования, устранены или относительно защищены.
- Самостоятельное выполнение любых ремонтных работ и внесение изменений в конструкцию (включая демонтаж оригинальных деталей, установку деталей других производителей и т. п.) приводит к потере гарантии и может представлять прямую угрозу для упражняющегося лица.
- Поврежденные детали угрожают безопасности упражняющегося лица и могут привести к сокращению срока службы устройства. Поврежденные или изношенные детали обязательно должны быть заменены оригинальными деталями производителя. До момента их замены использовать устройство запрещено.
- Ежемесячно или каждые два месяца необходимо проверять правильность затяжки болтов, винтов и гаек. Особенно тщательно следует проверять эти детали в седле и руле.
- С целью надежного обеспечения безопасности следует регулярно (т.е. один раз в год) проверять и обслуживать устройство в специализированном торговом центре.
- Все изменения, внесенные в устройство, которые не описаны в этом руководстве, могут быть причиной повреждений или непосредственно угрожать здоровью и жизни упражняющегося лица. Изменения в устройство могут вноситься только работниками сервисного центра производителя или подготовленными для этого лицами.
- Все устройства постоянно совершенствуются с целью обеспечения высокого качества. По этой причине производитель оставляет за собой право вносить технические изменения.
- Любые вопросы или сомнения, связанные с оборудованием, должны направляться в специализированный торговый центр.

**ВНИМАНИЕ!** Лица, находящиеся поблизости в ходе использования оборудования, должны быть предупреждены о возможных опасностях. Будьте особенно осторожны в присутствии детей.

**ВНИМАНИЕ!** Прежде чем начать выполнять упражнения проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что у вас нет каких-либо медицинских противопоказаний для выполнения

тренингов на устройстве. Основываясь на заключении специалиста, можете разработать свой план тренировок. Неправильно выбранная программа или чрезмерные упражнения могут быть опасны для Вашего здоровья и жизни.

- **ВНИМАНИЕ!** Обязательно следуйте инструкциям по выполнению тренинга, содержащихся в настоящем руководстве.
- Установка руля и седла должны учитывать индивидуальные физические особенности упражняющегося лица, чтобы занять удобную и правильную позицию для упражнений.
- Выбирать место для проведения тренинга необходимо таким образом, чтобы обеспечить безопасное расстояние от возможных препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи путей сообщения (дорог, ворот, проходов и т. п.).

**ВНИМАНИЕ! Система измерения пульса устройством может быть неточной. Чрезмерный тренинг может нанести серьезный вред здоровью или привести к смерти. В случае головокружения, расстройств зрения или слабости немедленно прекратите тренинг.**

**ВНИМАНИЕ!** Будьте осторожны при сборке устройства и не позволяйте детям быть рядом. Во время сборки используются мелкие детали (гайки, винты и т. п.), которые могут быть проглочены ими.

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ

**Прежде чем начать тренинг, убедитесь, что устройство правильно собрано.**

- Перед началом первого тренинга ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями регулировки устройства.
- Устройство имеет элементы, которые могут подвергаться коррозии. По этой причине не рекомендуется оставлять его в сыром помещении. Также необходимо следить за тем, чтобы устройство (особенно его внутренние и электронные элементы) не контактировало с водой, напитками, потом и т. п.
- Устройство предназначено только для выполнения тренинга только взрослыми лицами и не является игрушкой для детей. Если вы на собственную ответственность разрешаете детям использовать его, обязательно проинструктируйте их о правильном его использовании и постоянно присматривайте за ними.
- Устройство не предназначено для терапевтического использования.
- Во время работы устройства могут возникать слабые шумы при инерциальном движении маховика, которые связаны с типом конструкции. Они никак не влияют на работу устройства. Потенциальные шумы, слышимые при вращении педалей в противоположном направлении, связаны с техническими особенностями и не имеют никаких негативных последствий.
- Перед началом тренинга проверьте правильность предохранительных устройств, а также винтовые и штифтовые соединения.
- Во время тренинга на устройстве помните о соответствующей обуви (спортивные кроссовки).

## СБОРКА

**Собирать устройство должен взрослый и делать это тщательно.** Если возникли сомнения, попросите помощь кого-нибудь, у кого больше опыта в этом.

- Перед началом сборки убедитесь, что комплект содержит все элементы из списка деталей и не повреждены ли они при транспортировке. В случае отсутствия элементов или возникновении замечаний, обратитесь к продавцу.
- Ознакомьтесь с рисунками и пояснениями и выполните сборку в порядке, указанном в инструкции по сборке.
- Соблюдайте осторожность при сборке. При использовании инструментов и элементов существует опасность ранения.
- Следует помнить о поддержании безопасной среды. Не раскладывайте хаотично инструменты и элементы сборки. Помните, что пластиковые пленки и кульки представляют опасность удушья для детей.
- Элементы сборки, необходимые для выполнения данного шага инструкции по сборке, представлены на рисунках и пояснениях. Используйте элементы, указанные в инструкции по сборке.
- На первых этапах сборки не затягивайте детали до упора. Сделайте это после установки всех деталей и убедитесь, что они правильно установлены.
- Производитель оставляет за собой право на предварительный монтаж некоторых элементов.

**ВНИМАНИЕ!** Монтаж запасных частей других производителей приводит к потере гарантии. Монтаж деталей других производителей разрешен в случае истечения гарантийного срока.

## ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

**Плохо видимая информация на дисплее компьютера или ее отсутствие означает, что батарею необходимо заменить.**

Снимите крышку батарейного отсека и замените старые на две новые. При размещении их в батарейном отсеке следуйте указателям "+" и "-". Если после перезапуска дисплей не работает должным образом, выньте батарейки на несколько минут, а затем снова вставьте их.



**ВНИМАНИЕ!** Гарантия не распространяется на использованные батарейки. Они содержат вредные вещества (такие как кадмий, ртуть или свинец), поэтому не выбрасывайте их в контейнер для бытовых отходов. Отнесите их в соответствующий пункт приема использованных батареек.





## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Количество
1	Передняя главная рама	1
2	Задняя главная рама	1
3	Рама седла и спинки	1
4	Руль	1
5	Шатун	1
6	Заднее основание	1
7L/R	Педаля	1/1
8	Переднее основание	1
9	Винт	4
10	Шайба сферическая	4
11	Гайка	4
12	Выравнивающая накладка	2
13	Транспортный ролик	2
14	Прямоугольная заглушка передней главной рамы	1
15	Пластиковая втулка	1
16	Ручка регулировки рамы	1
17	Винт	2
18	Плоская шайба	2

№	Описание	Количество
19	Накладка на руль из вспененного материала	2
20	Провод для измерения пульса	2
21	Болт с шестигранным шлицем	12
22	Плоская шайба	12
23	Заглушка рамы седла и спинки	2
24	Спинка	1
25	Седло	1
26	Заглушка руля	2
27	Ручка регулятора сопротивления	1
28	Компьютер	1
29	Накладка на ручку регулятора сопротивления	1
30	Плоская шайба	1
31	Винт с крестообразным шлицем	1
32	Соединительный провод для измерения пульса	2
33	Соединительный провод для измерения пульса	2
34	Провод компьютера	1
35	Плоская шайба	4
36	Винт с крестообразным шлицем	4

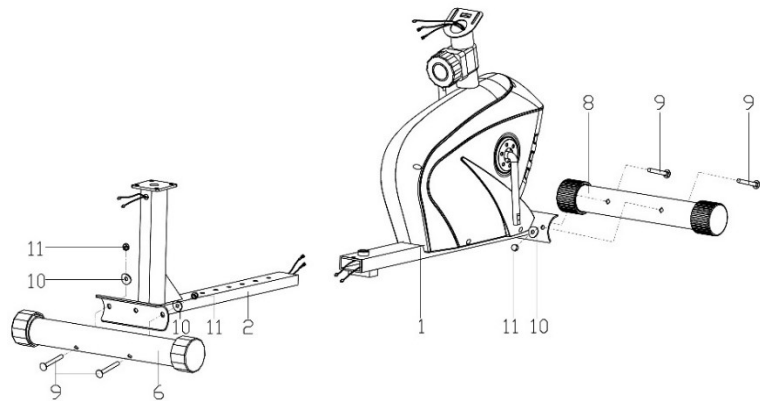
## ИНСТРУЦИЯ ПО СБОРКЕ

**ВНИМАНИЕ!** Во время сборки выполняйте следующие шаги и используйте инструменты, входящие в комплект поставки продукта.

Подготовьте достаточно места для сборки устройства. Из-за большого веса некоторых элементов рекомендуется выполнять сборку двумя лицами.

### ШАГ 1.

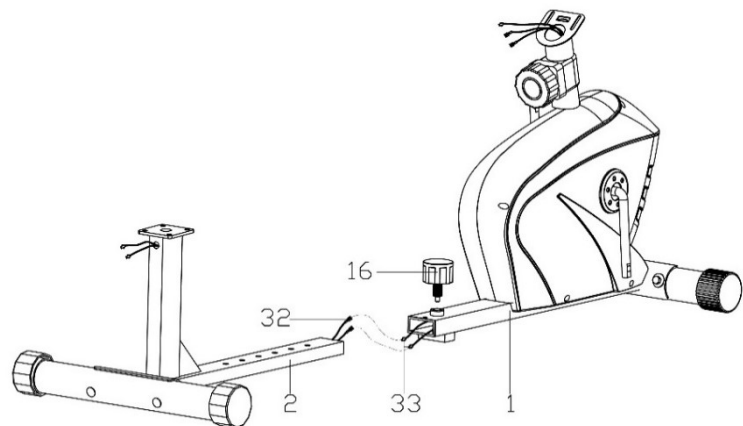
Прикрепите заднее (6) и переднее (8) основания к передней (1) и задней (2) главным рамам с помощью винтов (9), сферических шайб (10) и гаек (11).



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

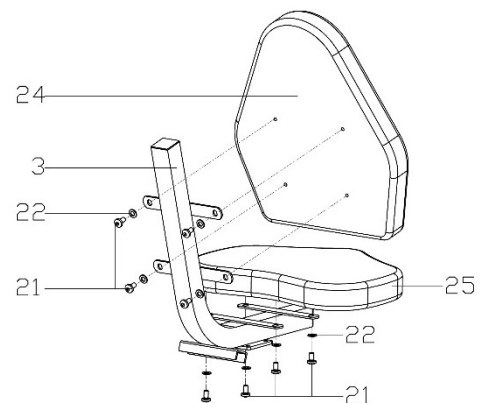
### ШАГ 2.

Соедините провода для измерения пульса (33) с соединительными проводами (32). Соедините переднюю (1) и заднюю (2) главные рамы при помощи ручки регулировки рамы (16).



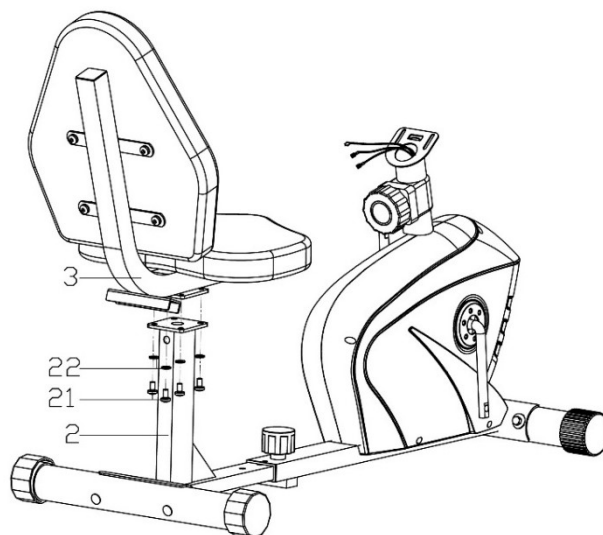
### ШАГ 3.

Установите седло (25) и спинку (24) на седельную раму (3) при помощи установочных винтов (21) и плоских шайб (22).

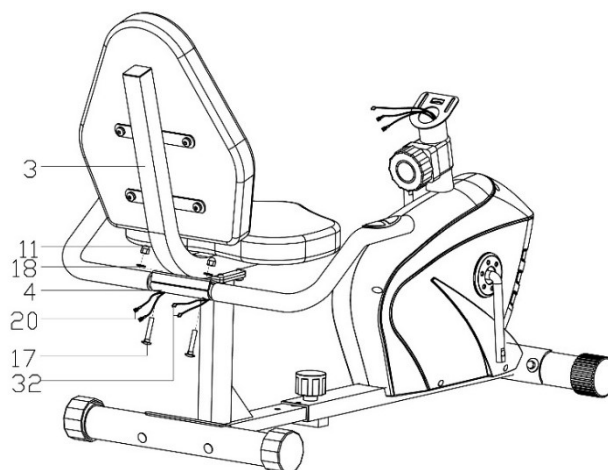


**ШАГ 4.**

Установите раму седла и спинки (3) на заднюю главную раму (2) при помощи установочных винтов (21) и плоских шайб (22).

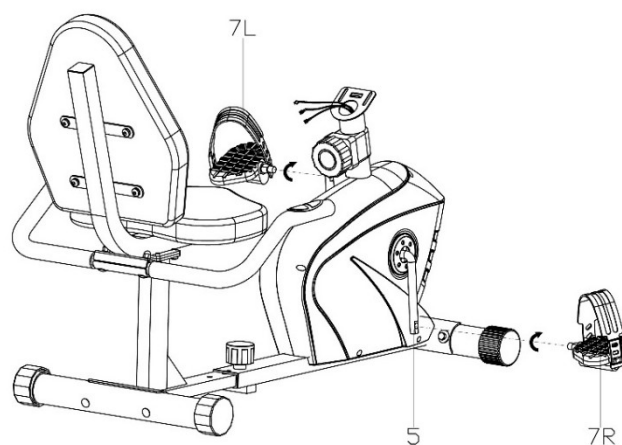
**ШАГ 5.**

Установите на подседельную раму (3) руль (4) с помощью винтов (17), плоских шайб (18) и гаек (11). Соедините провода для измерения пульса (20) с соединительными проводами для измерения пульса (32).

**ШАГ 6.**

Привинтите педали (7 L/R) к шатуну (5). Винт правой (7 R) затяните по часовой стрелке. Винт левой (7 L) затяните против часовой стрелки.

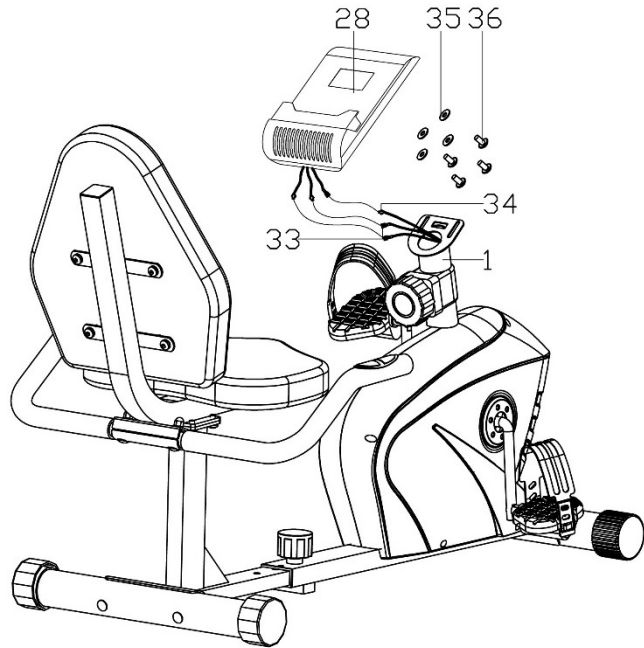
**ВНИМАНИЕ!** Правая и левая педали (7L/R) обозначены как "R" для правой и "L" для левой.



**ШАГ 7.**

Соедините соединительные провода для измерения пульса (33) и провод компьютера (34) с проводами, выходящими из компьютера (28).

Закрепите компьютер (28) на кронштейне, расположенном на передней главной раме (1) при помощи винтов с крестообразным шлицем (36) и плоских шайб (35).

**Поздравляем! Сборка велотренажера завершена!**

Перед тем как пользоваться велотренажером внимательно прочитайте инструкцию.

**РЕГУЛИРОВКИ****Регулировка сопротивления**

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

**Положение седла**

Положение седла (расстояние от педалей) регулируется по длине главной рамы. Ослабьте ручку на главной раме, установите седло в нужное положение и затяните ручку. Убедитесь, что седло неподвижно.

**Регулировка педалей ремней**

На внутреннюю сторону педали нацепите резиновый ремешок стороной с тремя отверстиями. Другой конец зацепите за одно из регулировочных отверстий, так чтобы стопа была неподвижна во время езды, и ее можно было легко вытащить. Выполните эту операцию для обеих педалей.

## УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ

**Регулярно выполняйте техническое обслуживание устройства.** Приведенные ниже действия выполняйте не реже чем через каждые 20 часов работы.

- Контролируйте движущиеся части устройства. Используйте смазку для подшипников велотренажера, если они недостаточно смазаны.
- Контролируйте состояние таких элементов, как винты и гайки. Следите за тем, чтобы они были хорошо затянуты.
- После каждого тренинга вытирайте пот с устройства. Следите за тем, чтобы монитор не имел контакта с водой или влагой.
- Для чистки устройства используйте только воду с мылом. Не используйте чистящих средств.
- Храните устройство в сухом и теплом месте.
- Не подвергайте устройство воздействию солнечных лучей.

## ТРЕНИНГ И ЭТАПЫ УПРАЖНЕНИЙ

Использование устройства принесет Вам много пользы. Прежде всего, оно улучшит Вашу форму, укрепит мышцы и в сочетании с правильной диетой позволит сжечь ненужную жировую ткань.

### 1. РАЗМИНКА

Это этап, который улучшает кровообращение во всем теле и подготавливает мышцы к интенсивным усилиям. Она также снижает риск возникновения судорог и получения ушибов. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений на растяжку, как показано ниже. Если Вы чувствуете боль, прекратите упражнение или уменьшите диапазон выполняемого движения.

#### РАСТЯГИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- **РАСТЯГИВАНИЕ ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА**  
Сядьте на ровный пол с согнутыми ногами и коленями, направленными наружу. Соедините подошвы ног и придвиньте их к себе как можно ближе. Слегка нажмите на колени, прижимая их к полу, и удерживайте их в этом положении в течение 15 секунд.
- **РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ БЕДЕР**  
Сядьте на ровный пол. Выпрямьте правую ногу, а подошву левой ноги приложите к правому бедру. Вытяните правую руку в направлении пальцев правой ноги, насколько это возможно. Подержите так в течение 15 секунд. Повторите действие с левой ногой.
- **ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ**  
Держите голову прямо, смотрите перед собой. Не двигая руками, поверните ее вправо и выпрямите, затем поверните влево и выпрямите.
- **ПОДНИМАНИЕ РУК**  
Поднимите левую руку как можно выше вверх и удерживайте ее в течение нескольких секунд. Повторите действие с правой рукой.
- **РАСТЯГИВАНИЕ АХИЛЕСОВЫХ СУХОЖИЛИЙ**  
Станьте лицом к стене, левую ногу выставьте вперед и слегка согните ее в колене. Правую держите сзади – прямо, с пяткой, находящейся на полу. Удерживайте обе пятки ровно на полу и прижимайте бедра в направлении стены. Сохраняйте это

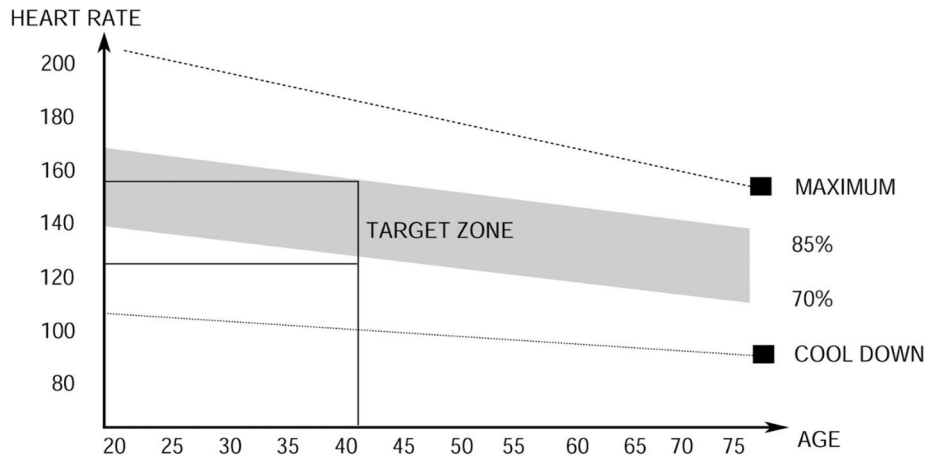
положение в течение 30 секунд. Повторите действие с выставленной вперед правой ногой. Помните, во время выполнения упражнения нельзя сгибать спину.

- **НАКЛОНЫ**

Станьте прямо, ноги вместе. Выполните наклон вперед, стараясь как можно сильнее приблизить грудную клетку к коленям. Удерживайтесь в этом положении в течение 15 секунд. Помните, что нельзя сгибать колени.

## 2. ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

Это собственно этап тренировки. Упражняйтесь в своем собственном темпе, чтобы достичь пульса, соответствующего вашему возрасту, как показано на графике ниже.



## 3. ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

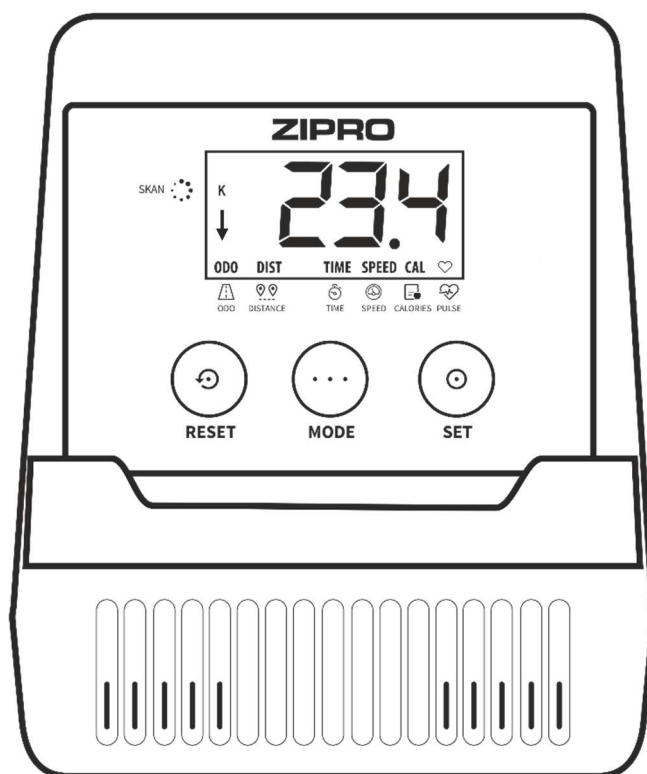
Этот этап позволяет успокоить кровообращение и расслабить мышцы. Это повторение упражнений на разогрев. Необходимо следить за тем, чтобы не надорвать мышцы.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

Удалите защитную пленку с экрана компьютера перед использованием.

### ОПИСАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ КНОПОК:

- **MODE** - позволяет выбрать параметр.
- **SET** - служит для установки значения параметров.
- **RESET** - служит для мгновенного сброса времени, расстояния и калорий.



### ФУНКЦИИ (СПЕЦИФИКАЦИЯ):

<b>SCAN</b>	Отображает на экране поочередно все измеряемые параметры тренировки.	каждые 4 секунды
<b>TIME</b>	Подсчитывает общее время от начала до конца упражнений.	00:00-99:59 мин
<b>SPEED</b>	Отображает текущую скорость.	0.0-99.9 км/ч
<b>DISTANCE</b>	Подсчитывает общее расстояние от начала до конца упражнений.	0.00-9999 км
<b>CALORIES</b>	Подсчитывает общее количество сожженных калорий от начала до конца упражнений.	0.0-9999 ккал
<b>TOTAL DISTANCE (ODO)</b>	Подсчитывает общее расстояние с момента установки батареи.	0-9999 км
<b>PULSE</b>	Показывает текущий пульс.	40-240 BPM

## УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЯ ДЛЯ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

- Нажимая MODE, выберите на мониторе параметр, значение которого вы хотите достичь во время тренировки: время, дистанцию, количество калорий, либо установите верхнюю границу пульса.  
(На дисплее должен отображаться только параметр без опции SCAN.)
- Многократно нажимая кнопку SET, установите соответствующее значение.
- Обратный отсчет запустится, когда вы начнете крутить педали. На мониторе отобразится стрелка вниз.
- Об окончании отсчета, либо превышении установленного значения пульса сигнализирует звуковой сигнал.

## PULSE RATE

- Нажимайте кнопку MODE, пока на экране не отобразится PULSE.
- Положите обе ладони на датчиках пульса на руле. В ходе измерения компьютер отобразит иконку в форме сердца.
- Через 3-4 секунды компьютер отобразит текущий пульс.

**ВНИМАНИЕ!** Полученные результаты ориентировочные и ни в коем случае не могут приниматься во внимание как медицинские данные.

## AUTO ON/OFF

Компьютер включится, когда маховик будет приведен в движение либо после нажатия любой кнопки.

Компьютер автоматически отключится через 4 минуты работы в режиме ожидания.

## ЭЛЕКТРОПИТАНИЕ

2 батареи AAA или UM4

Температура применения: от 0°C до +40°C (32°F – 104°F)

Температура хранения: от -10°C до +60°C (14°F – 140°F)

Компьютер (модель): MRMS02-BLU



## ВОЗМОЖНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ И МЕТОДЫ РЕМОНТА

**ВНИМАНИЕ!** Открытие корпуса устройства без предварительного обращения в сервисный центр производителя приводит к потере гарантии. В случае подозрения в возникновении ошибки, требующей открытия корпуса, обратитесь в сервисный центр производителя.

Описание ошибки	Возможные причины	Решение
Устройство качается	Устройство установлено на неровной поверхности. Под основанием устройства находится предмет, нарушающий равновесие.	Установите устройство на ровную поверхность. Устраните предмет, нарушающий равновесие.
	Основания собраны неправильно.	Правильно соберите основания устройства. Нивелируйте накладку на заднем основании.
	Накладки на основании собраны и нивелированы неправильно.	Правильно соберите заднее основание устройства. Нивелируйте накладку на заднем основании.
Седло или руль качаются	Винты и ручки стойки седла или руля не затянуты.	Затяните винты и ручку стойки седла или руля.
Шум при использовании	Неправильно затянутые элементы.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
	Во время работы устройства могут возникать слабые шумы при инерциальном движении маховика, которые связаны с типом конструкции. Они никак не влияют на работу устройства. Потенциальные шумы, слышимые при вращении педалей в противоположном направлении, связаны с техническими особенностями и не имеют никаких негативных последствий.	
Шум и отсутствие гладкости работы	Повреждены подшипники.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
Отсутствие соответствующего сопротивления во время тренинга	Неправильно присоединен провод для регулировки сопротивления.	Правильно подключите провод, согласно инструкции по сборке.
	Ослаблен приводной ремень.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
	Увеличился зазор между маховиком и магнитами.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
	Поврежден регулятор напряжения.	Обратитесь в отдел по обслуживанию покупателей сервисной службы производителя.

## ГАРАНТИЯ

Продавец от имени Гаранта предоставляет гарантию на территории Республики Польша на 24 месяца со дня продажи. Гарантия на проданный товар не исключает, не ограничивает и не приостанавливает действия прав покупателя, вытекающих из закона о правах потребителя.

## ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

1. Рекламации и гарантии распространяются исключительно на скрытые дефекты, возникшие по вине производителя.
2. Гарантия будет подтверждена магазином или сервисным центром после предъявления клиентом:
  - действительного разборчивого и правильно заполненного гарантийного талона с печатью о продаже и подписью продавца,
  - действительного доказательства покупки оборудования с датой продажи,
  - товара, подлежащего рекламации, или дефектной детали.В случае дистанционной покупки гарантийный талон действителен только на основании документа о покупке (квитанция / счет-фактура).
3. Рекламация будет рассмотрена в течение 14 дней с момента сообщения покупателем о дефекте.
4. Заводские дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного срока, будут отремонтированы бесплатно в течение не более 21 дней со дня доставки товара в магазин или сервисный центр.
5. В случае возникновения необходимости в импортировании детали, срок гарантийного ремонта может быть продлен на время, необходимое для ее получения, однако, не более чем на 40 дней.
6. Гарантия не распространяется на:
  - механические повреждения и вызванные ими дефекты,
  - повреждения и дефекты, возникающие в результате неправильного использования и хранения, неправильной сборки и технического обслуживания,
  - повреждения и износ эксплуатируемых элементов, таких как: тросы, ремни, резиновые элементы, педали, ручки из губки, колесики, подшипники, обивка.
  - операции, связанная со сборкой, техническим обслуживанием, которое, согласно руководству по эксплуатации пользователь обязан выполнять самостоятельно.
7. Гарантия не применяется в следующих случаях:
  - истечение срока действия,
  - выполнение покупателем самостоятельных ремонтов и модификаций с использованием неоригинальных деталей,
  - когда дефект возникает из-за неправильной установки или в результате несоблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по эксплуатации,
  - иное использование, кроме домашнего использования,
  - повреждения, возникшие во время транспортировки.
8. Дубликаты гарантийной карты не выдаются.
9. Согласно гарантии, покупатель имеет право требовать следующие виды бесплатной компенсации:
  - ремонта продукта,
  - замены продукта,
  - снижение цены,
  - расторжения договора и полного возмещения понесенных расходов.
10. Для внесения рекламации необходимо:
  - a) Представить продукт или его часть, на которую распространяется гарантия.
  - b) Доказательство покупки с указанием наименования и адреса продавца, даты и места покупки, типа продукта или действующей гарантийной карты с печатью магазина.
  - c) В случае доставки грязного продукта сервисная служба может отказаться принять его либо за счет клиента, с его письменного согласия провести чистку.
11. В случае положительного рассмотрения рекламации устройство будет отремонтировано или заменено новым, либо покупателю будут возвращены деньги. Затраты на доставку товара покупателю покрываются за счет сервисной службы производителя.
12. В случае если гарантийная рекламация будет отклонена, покупатель получит подробное обоснование принятого решения, и в течение 14 дней с момента сообщения решения, установка будет отправлена покупателю за его счет.

## ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Наименование продукта	
Код EAN	
Дата продажи	

---

(Печать и подпись продавца)

(Не относится к случаю дистанционной покупки. См. Гарантийные условия п.2)

Информация о приобретенном оборудовании, ввезенном в страну компанией ООО Morele.net, Краков, Фабрычна, 20А.

Вес оборудования указан на упаковке. Сдача использованного оборудования в пункт сбора отходов предотвращает потенциальное негативное влияние на окружающую среду и здоровье человека, которое может произойти в случае неправильного обращения с отходами.



Оборудование предназначено для домашнего использования.

Компьютер имеет сертификаты CE и RoHS.

Компьютер соответствует стандарту EN957.

**ОБОРУДОВАНИЕ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ДЛЯ СОСТЯЗАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТА НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ И НЕ В СООТВЕТСТВИИ С ГАРАНТИЙНЫМИ УСЛОВИЯМИ ПРИВОДИТ К ПОТЕРЕ ГАРАНТИИ.**



Продукт поставляется в упаковке. Упаковка является необработанным сырьем, которое может быть переработано.

Сортируйте материалы и утилизируйте их согласно типу.

Давайте вместе заботиться об окружающей среде!

**СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР**

ул. Вейска 166, 41-216 Сосновец, Польша

**ИМПОРТЕР**

ООО Morele.net

Фабрычна, 20А, 31-553 Краков

ИНН: 9451972201, ГСР: 0000390511

Сделано в Китае

Stimate utilizator,

Trebuie să citiți aceste instrucțiuni înainte de a începe să montați și să utilizați prima oară aparatul. Aceste instrucțiuni conțin informații importante privind siguranța de utilizare și de mentenanță a aparatului. Vă rugăm să le păstrați pentru a putea folosi informațiile privind mentenanța sau comandarea pieselor de schimb.

**Masa maximă a utilizatorului: 120 kg**

## SIGURANȚĂ

**ATENȚIE! Aparatul poate fi utilizat doar în conformitate cu destinația acestuia, respectiv pentru antrenament de către persoane adulte.** Orice altă utilizare a aparatului poate fi periculoasă. Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare a aparatului.

- Aparatul a fost proiectat și construit în baza celor mai noi cunoștințe privind siguranța. Piese periculoase care ar putea duce la apariția riscului de rănire au fost eliminate, respectiv protejate.
- Efectuarea de reparații și modificări a construcției pe cont propriu (inclusiv demontajul pieselor originale, instalarea de piese care nu provin de la producător etc.) duc la pierderea garanției și pot pune în pericol persoana care efectuează exerciții.
- Piese defecte pun în pericol persoana care se antrenează și pot scurta durata de viață a aparatului. Piese defecte sau uzate trebuie să fie înlocuite obligatoriu cu piese originale de la producător, iar până la înlocuirea acestora nu trebuie să folosiți aparatul.
- O dată sau de două ori pe lună trebuie să verificați dacă șuruburile, șaibele și piulițele sunt înfiletate corect. Verificați în special piesele de fixare pentru șa și ghidon.
- Pentru a asigura siguranța verificați și asigurați mentenanța în mod regulat (respectiv o dată pe an) a aparatului într-un punct comercial specializat.
- Toate modificările aparatului care nu au fost descrise în aceste instrucțiuni pot constitui pericol de defectare sau pot pune în pericol sănătatea și viața utilizatorului. Modificările aparatului pot fi efectuate doar de către angajații service-ului sau de persoane instruite de către acestea în acest scop.
- Toate aparatele sunt obiectul activităților de inovare pentru a asigura cea mai înaltă calitate a produselor. Din acest motiv producătorul își rezervă dreptul de a introduce modificări tehnice.
- Vă rugăm să adresați întrebările sau dubiile privitoare la echipament către agentul comercial specializat.

**ATENȚIE!** Persoanele care se află în apropiere pe durata utilizării echipamentului trebuie să fie informate despre eventualele pericole. Fiți prudenți în special în prezența copiilor.

**ATENȚIE!** Înainte de a începe exercițiile consultați un medic pentru a vă asigura că nu aveți contraindicații de sănătate pentru efectuarea de exerciții pe aparat. Bazându-vă pe opinia unui specialist puteți stabili planul dumneavoastră de antrenament. Planul incorect adaptat sau exercițiile excesive pot fi periculoase pentru sănătatea și viața dumneavoastră.

- **ATENȚIE!** Respectați cu strictețe observațiile privind antrenamentele din aceste instrucțiuni.

- Poziția coarnelor și a scaunului trebuie să ia în considerare caracteristicile fizice ale persoanei care se antrenează pentru a asigura o poziție confortabilă și corectă pentru efectuarea exercițiilor.
- Atunci când selectați locul pentru efectuarea exercițiilor trebuie să vă asigurați că ați lăsat distanțe de siguranță față de piedicile posibile. Nu amplasați echipamentul în apropierea căilor de transport (drumuri, porți, treceri etc.).

**ATENȚIE! Sistemul de măsurare a pulsului din aparat poate fi inexact. Antrenamentul excesiv poate afecta în mod grav sănătatea sau poate provoca chiar decesul. În caz de dureri de cap, tulburări de vedere sau slăbire întrerupeți imediat antrenamentul.**

**ATENȚIE!** Pe durata montajului trebuie să fiți precauți și să nu permiteți prezența copiilor în apropiere. Pe durata montajului se folosesc piese mici (piulițe, șuruburi etc.), care pot fi înghițite de aceștia.

## OPERARE

**Înainte de a începe antrenamentul asigurați-vă că ați montat în mod corespunzător aparatul.**

- Înainte de a începe primul antrenament luați la cunoștință toate funcțiile și posibilitățile de ajustare ale aparatului.
- Aparatul este prevăzut cu piese care pot fi expuse la coroziune. Din acest motiv nu se recomandă ca acesta să rămână într-o încăpere umedă. Aveți grijă ca echipamentul (în special piesele interne sau electronice) să nu fie expuse la contactul cu apa, băuturile, transpirația etc.
- Aparatul este destinat doar pentru antrenamente de către persoane adulte și, în niciun caz, nu este o jucărie pentru copii. În cazul în care, pe răspundere proprie, permiteți copiilor să folosească aparatul, este obligatoriu să-i instruiți în ceea ce privește modul corect de utilizare și supravegheați-i în permanență.
- Echipamentul nu este potrivit pentru scopuri terapeutice.
- Pe durata utilizării aparatului pot apărea zgomote reduse în caz de mișcare inerțială a roții de deplasare care decurg din tipul de construcție. Acestea nu au niciun impact asupra funcționării echipamentului. Zgomotele potențiale care apar atunci când învârtiți pedalele în direcția opusă sunt cauzate de condiții tehnice și nu provoacă nicio consecință negativă.
- Înainte de a începe orice antrenament verificați dacă protecțiile sunt corecte, precum și conexiunile cu șuruburi și mufe.
- Pe durata antrenamentelor pe aparat trebuie să purtați încălțăminte corespunzătoare (pantofi sport).

## MONTAJ

**Montajul aparatului trebuie efectuat cu grijă de către o persoană adultă.** În cazul în care aveți dubii solicitați ajutorul unei persoane care are experiență mai îndelungată în acest domeniu.

- Înainte de a începe montajul trebuie să vă asigurați că setul cu aparatul conține toate piesele din listă și că nicio piesă nu s-a defectat pe durata transportului. În cazul în care lipsesc piese sau aveți obiecții luați legătura cu comerciantul.
- Luați la cunoștință desenele și explicațiile și efectuați montajul în conformitate cu ordinea inclusă în instrucțiunile de montaj.

- Fiți precauți pe durata montajului. Atunci când utilizați unelte și piese există riscul de rănire.
- Aveți grijă să păstrați un mediu sigur. Nu împrăștiți haotic uneltele și piesele de montaj. Aveți în vedere faptul că foliile și pungile din material plastic constituie pericol de sufocare pentru copii.
- Piese de montaj necesare pentru efectuarea unui anumit pas din instrucțiunile de montaj au fost prezentate pe ilustrații și explicații. Folosiți piesele indicate în instrucțiunile de montaj.
- În primele faze de montaj nu înfiletați piesele până la capăt. Efectuați acest lucru după ce ați amplasat toate piesele și v-ați asigurat că au fost poziționate corect.
- Producătorul își rezervă dreptul de a efectua montajul inițial al anumitor piese.

**ATENȚIE!** Montajul pieselor de schimb care provin din altă sursă decât de la producător duce la pierderea garanției. Montajul pieselor care provin din alte surse este permis în cazul reparațiilor efectuate după scurgerea perioadei de garanție.

## SCHIMBARE BATERII

**În cazul în care informațiile sunt puțin vizibile pe afișaj sau nu se afișează deloc înseamnă că trebuie să schimbați bateriile.**

Dați jos capacul compartimentului pentru baterii și înlocuiți bateriile cu două baterii noi. Introduceți bateriile în compartimentul pentru baterii respectând marcajul „+” și „-”. În cazul în care după ce porniți din nou afișajul nu funcționează, scoateți bateriile pentru câteva minute și apoi introduceți-le din nou.



**ATENȚIE!** Pentru bateriile uzate nu se acordă garanție. Conțin substanțe nocive (precum de ex. cadmiu, mercur, sau plumb), de aceea nu le aruncați în containerul pentru deșeurii casnice. Transmiteți-le către un punct corespunzător pentru baterii uzate.

## MEDIU



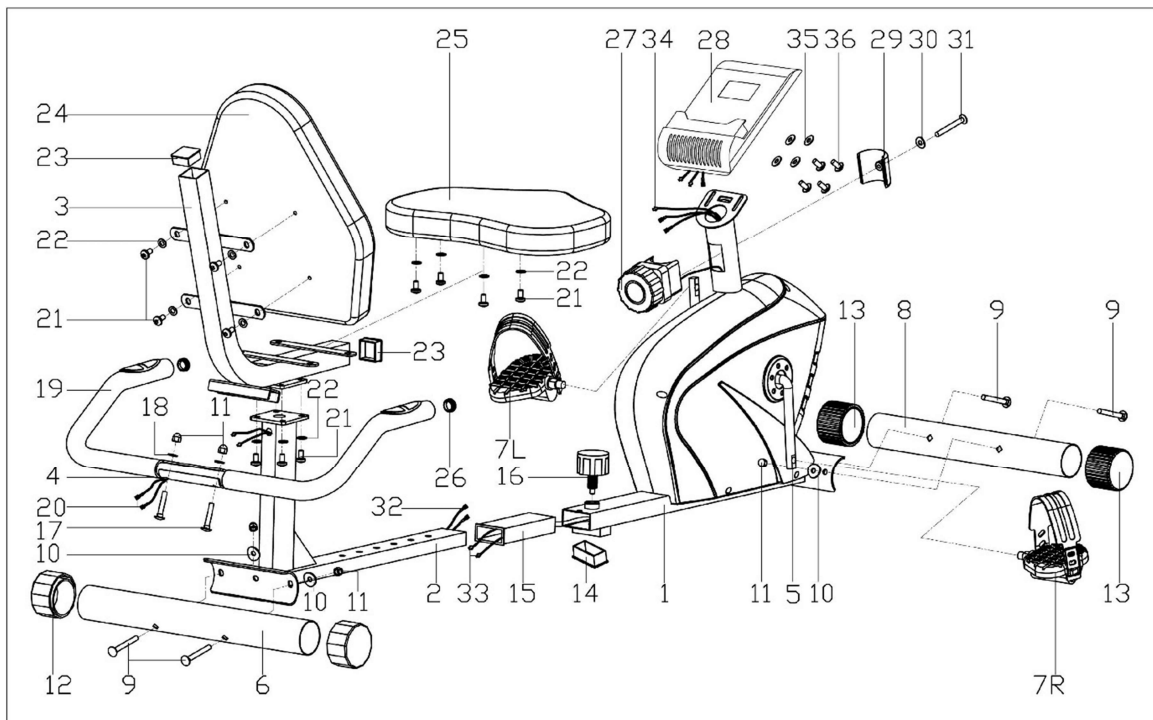
Aparatul este livrat în ambalaj pentru a asigura protecția împotriva defecțiunilor eventuale pe durata transportului. Ambalajele sunt materiale neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containerele cu culorile corespunzătoare pentru colectarea selectivă a deșeurilor.



**Protejați mediul și nu aruncați bateriile uzate în coșul pentru deșeurii casnice.** Transmiteți-le în locul de achiziție sau la un punct specializat de depozitare a materiilor prime reciclate.

Aparatele electrice uzate (inclusiv kilometrajul, alimentatorul) sunt materii prime reciclabile – nu le aruncați în recipientele pentru deșeurii casnice deoarece pot conține substanțe periculoase pentru sănătate și mediu. Vă rugăm să contribuiți în mod activ la gospodărirea resurselor naturale și protecția mediului natural prin transmiterea dispozitivelor uzate la punctul de depozitare a materiilor prime reciclabile – aparatelor electrice uzate.

## SCHEMĂ DE MONTAJ



## LISTĂ PIESE

Nr	Descriere	Cantitate
1	Cadru frontal principal	1
2	Cadru posterior principal	1
3	Suport șa și spătar	1
4	Ghidon	1
5	Manivelă	1
6	Bază posterioară	1
7L/R	Pedală	1/1
8	Bază frontală	1
9	Șurub	4
10	Șaibă cu arc	4
11	Piuliță	4
12	Eclisă nivelare	2
13	Rolă de transportare	2
14	Obturator cu patru laturi al cadrului principal frontal	1
15	Manșon plastic	1
16	Buton reglare ramă	1
17	Șurub	2
18	Șaibă plată	2

Nr	Descriere	Cantitate
19	Spumă ghidon	2
20	Cablu măsurare puls	2
21	Șurub imbus	12
22	Șaibă plată	12
23	Obturator cadru șa și spătar	2
24	Spătar	1
25	Șa	1
26	Obturator ghidon	2
27	Buton reglare rezistență	1
28	Computer	1
29	Element protector buton reglare rezistență	1
30	Șaibă plată	1
31	Șurub cu cap în cruce	1
32	Cablu de conectare a dispozitivului de măsurare a pulsului	2
33	Cablu de conectare a dispozitivului de măsurare a pulsului	2
34	Cablu computer	1
35	Șaibă plată	4
36	Șurub cu cap în cruce	4

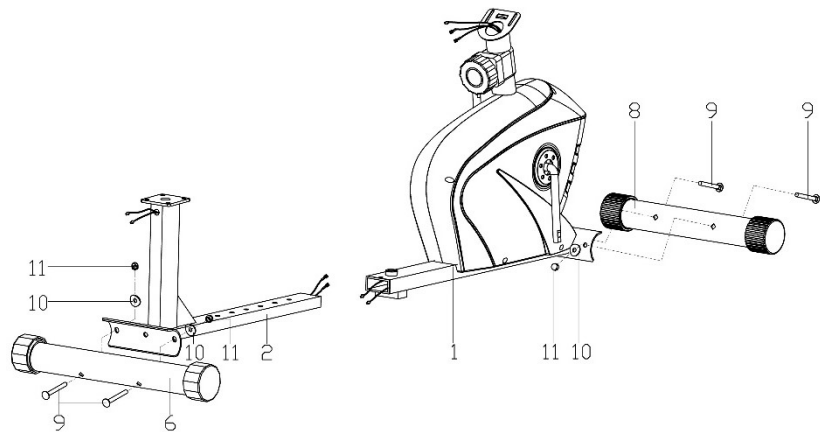
## INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ

**ATENȚIE!** Pe durata montajului respectați pașii de mai jos și folosiți uneltele livrate împreună cu produsul.

Pregătiți suficient de mult spațiu liber pentru a monta aparatul. Având în vedere masa mare a anumitor piese vă recomandăm ca montajul să fie efectuat în două persoane.

### PASUL 1.

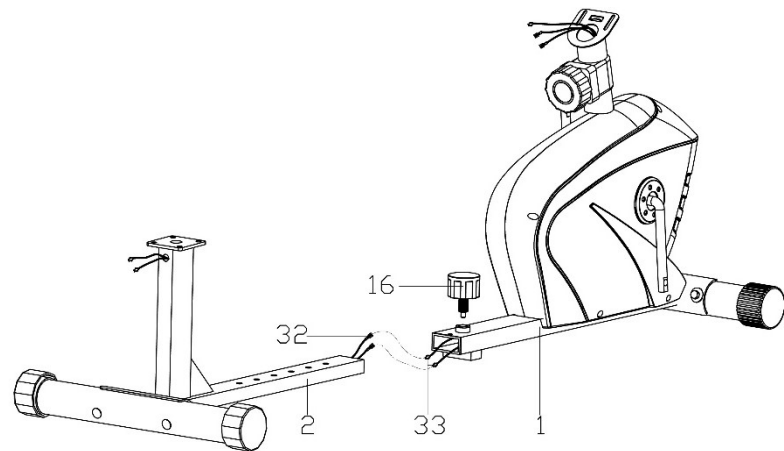
Montați baza posterioară (6) și baza frontală (8) pe cadrul frontal (1) și cadrul posterior (2) folosind șuruburile (9), șaibele cu arc (10) și piulițele (11).



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

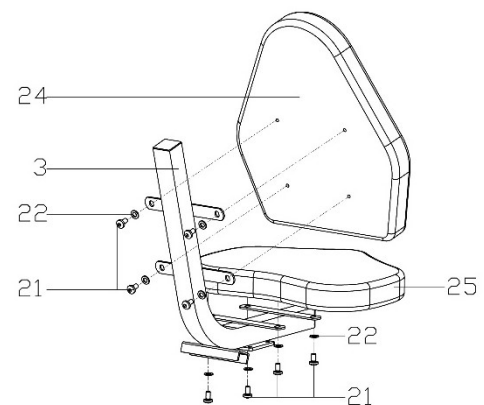
### PASUL 2.

Conectați cablurile de măsurare a pulsului (33) la cablurile de conectare a dispozitivului de măsurare a pulsului (32). Conectați cadrul principal frontal (1) și cadrul posterior (2) cu butonul de reglare a cadrului (16).



### PASUL 3.

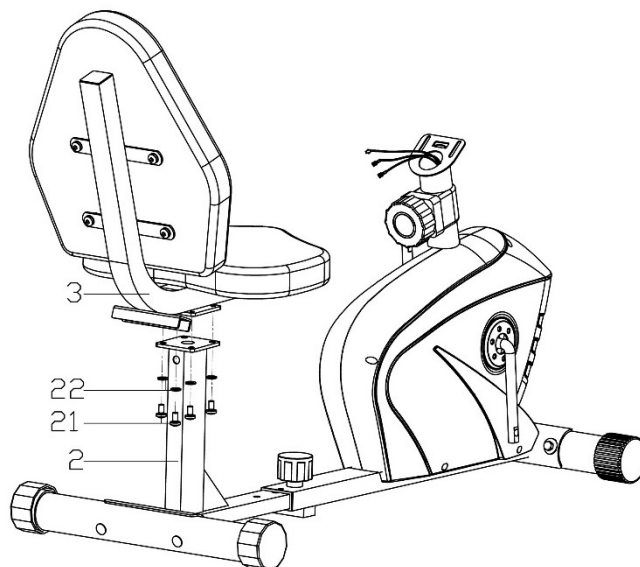
Atașați șaua (25) și spătarul (24) pe cadrul șei și a spătarului (3) cu șuruburi de tip imbus (21) și șaibe plate (22).



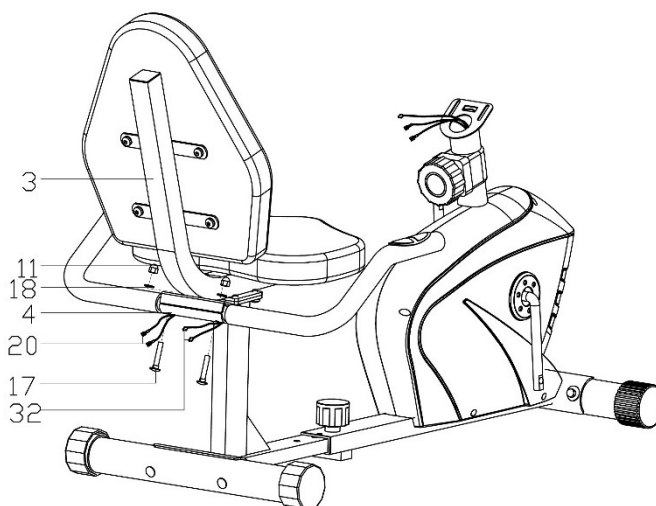


**PASUL 4.**

Montați cadrul șei și spătarul (3) la cadrul principal posterior (2) cu șuruburile de tip imbus (21) și șaibele plane (22).

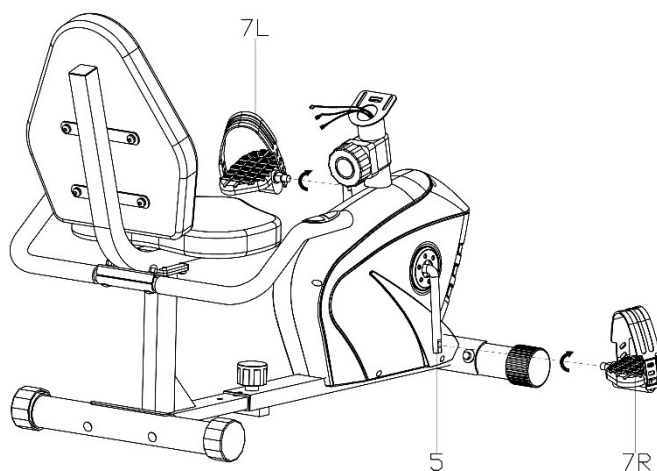
**PASUL 5.**

Montați ghidonul (4) pe coloana șei și spătarului (3) folosind șuruburile (17), șaibele plate (18) și piulițele (11). Conectați cablurile de măsurare a pulsului (20) la cablurile de conectare a dispozitivului de măsurare a pulsului (32).

**PASUL 6.**

Înșurubați pedalele din dreapta și din stânga (7 L / R) pe manivelă (5). Strângeți șurubul pedalei drepte (7R) în sensul acelor de ceasornic. Strângeți șurubul pedalei stângi (7L) în sens invers acelor de ceasornic.

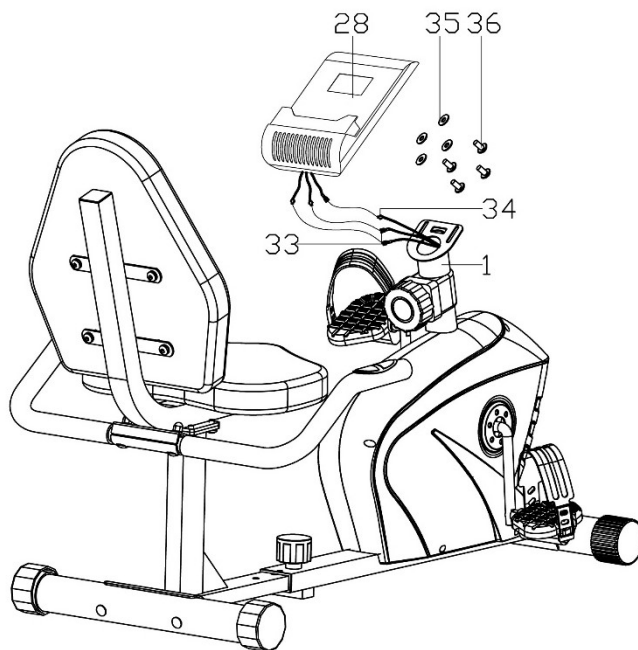
**NOTĂ!** Pedalele dreaptă și stângă (7L / R) sunt marcate cu „R” pentru dreapta și „L” pentru stânga.



**PASUL 7.**

Conectați cablurile de conectare a dispozitivului pentru măsurarea pulsului (33) și cablul computerului (34) cu cablurile care ies din computer (28).

Montați computerul (28) pe suportul computerului de pe cadrul principal frontal (1) folosind șuruburile cu cap în cruce (36) și șaibele plate (35).

**Felicitări! Montajul bicicletei este terminat!**

Înainte de a începe să utilizați bicicleta citiți cu atenție instrucțiunile.

**AJUSTĂRI****Reglare rezistență**

Pentru a mări rezistența, rotiți butonul de reglare a rezistenței în sensul acelor de ceasornic. Pentru a reduce rezistența, rotiți butonul de reglare a gradului de tensionare în sens invers acelor de ceasornic.

**Poziția șei**

Poziția șei (distanța de la pedale) este reglată de lungimea cadrului principal.

Slăbiți butonul de pe cadrul principal, reglați șaua în poziția dorită și strângeți butonul.

Asigurați-vă că șaua este bine fixată.

**Reglare curele pedale**

În partea din interiorul pedalei, fixați curea de cauciuc cu trei găuri. Celălalt capăt fixați-l la una din găurile de reglare, astfel încât laba piciorului să fie în perfectă nemișcare în timpul conducerii și poate fi ușor scoasă. Faceți acest lucru pentru ambele pedale.

## ÎNTREȚINEREA ECHIPAMENTULUI

**Efectuați în mod regulat mentenanța aparatului.** Efectuați activitățile de mai jos după cel puțin 20 de ore de funcționare.

- Controlați piesele mobile ale aparatului. În cazul în care nu sunt lubrificate suficient folosiți lubrifiant pentru rulmenți de bicicletă.
- Verificați starea șuruburilor și piulițelor. Aveți grijă să fie bine înfiletate.
- După fiecare utilizare ștergeți transpirația de pe aparat. Aveți grijă ca afișajul să nu intre în contact cu apa și umiditatea.
- Pentru a curăța aparatul folosiți doar apă cu săpun. Nu folosiți detergenți.
- Depozitați aparatul într-un loc uscat și întunecat.
- Nu expuneți niciodată aparatul la acțiunea razelor solare.

## ANTRENAMENT ȘI FAZE EXERCIȚII

Utilizarea aparatului vă oferă multe beneficii. În primul rând condiția dumneavoastră se va îmbunătăți, se vor întări mușchii, iar împreună cu o dietă corespunzătoare veți putea arde țesutul adipos în exces.

### 1. ÎNCĂLZIRE

Este faza care îmbunătățește circulația sângelui în întreg corpul și pregătește mușchii la un efort intens. Reduce riscul de apariție a crampelor și de leziuni. Este indicat să efectuați câteva exerciții de întindere cum este indicat mai jos. În cazul în care simțiți dureri încetați să faceți exerciții sau reduceți amplitudinea mișcării efectuate.

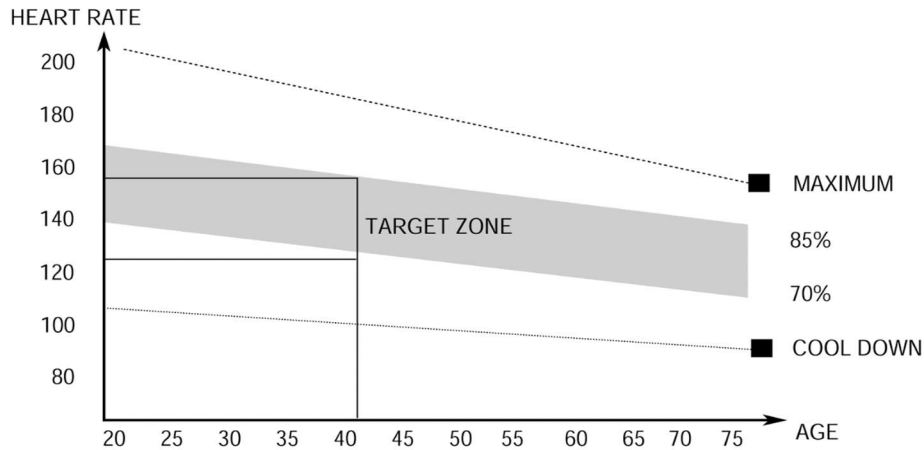
#### EXERCIȚII DE ÎNTINDERE:

- **ÎNTINDERE MUȘCHI INTERNI COAPSE**  
Așezați-vă pe o suprafață plată cu picioarele îndoite și genunchii îndreptați în exterior. Împreunați tălpile picioarelor și apropiați-le atât de tare cât este posibil. Apăsați ușor genunchii înspre podea și mențineți în această poziție timp de 15 secunde.
- **ÎNTINDERE COAPSE**  
Așezați-vă pe o suprafață plată. Îndreptați piciorul drept și așezați talpa piciorului stâng pe coapsa dreaptă. Trageți mâna dreaptă în direcția degetelor piciorului drept atât de departe pe cât posibil. Rezistați timp de 15 secunde. Repetați activitatea cu piciorul stâng.
- **ROTIRE CAP**  
Țineți capul drept privind înainte. Fără a mișca brațele rotiți-l la dreapta și reveniți, iar apoi rotiți la stânga și reveniți.
- **RIDICARE BRAȚE**  
Ridicați mâna stângă cât mai sus posibil și țineți câteva secunde. Repetați activitatea cu mâna dreaptă.
- **ÎNTINDERE TENDOANELE LUI AHILE**  
Stați cu fața la perete întindeți piciorul stâng în față și îndoți ușor genunchiul. Țineți piciorul drept în spate – îndreptat cu călcâiul plat pe podea. Țineți ambele călcâie plat pe podea și împingeți șoldul înspre perete. Mențineți această poziție timp de 30 secunde. Repetați activitatea cu piciorul drept întins. Rețineți că nu trebuie să arcuiți spatele pe durata exercițiului.
- **EXTENSII**  
Stați cu picioarele apropiate. Aplecați-vă în față încercând să apropiați cât mai tare posibil

cutia toracică de genunchi. Rezistați timp de 15 secunde. Rețineți că nu trebuie să îndoiiți genunchii.

## 2. FAZĂ EXERCIȚII

Aceasta este faza propriu-zisă a antrenamentului. Antrenați-vă în propriul ritm astfel încât să atingeți pulsul adecvat pentru vârsta dumneavoastră cum este indicat în diagrama de mai jos.



## 3. FAZĂ RELAX

Această fază vă permite să liniștiți circulația și să relaxați mușchii. Constă în repetarea exercițiilor de încălzire.

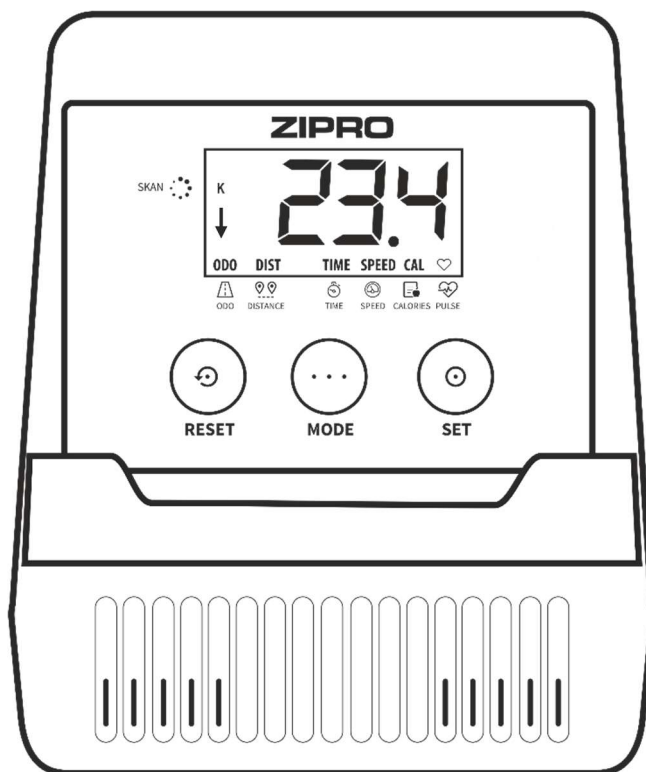
Trebuie să aveți grijă să nu suprasolicitați mușchii.

## INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE COMPUTER

Înainte de utilizare vă rugăm să dați la o parte folia de protecție de pe ecranul computerului.

### DESCRIEREA BUTOANELOR:

- **MODE** - vă permite să selectați parametrul.
- **SET** - este destinat pentru setarea valorilor parametrilor.
- **RESET** - este destinat pentru resetarea imediată a duratei, distanței și caloriilor.



### FUNCȚII (SPECIFICAȚIE):

<b>SCAN</b>	Afișează pe rând pe ecran toți parametrii de antrenament măsurați.	la fiecare 4 secunde
<b>TIME</b>	Calculează durata totală a exercițiilor de la începutul până la sfârșitul acestora.	00:00-99:59 min
<b>SPEED</b>	Afișează viteza actuală.	0.0-99.9 km/h
<b>DISTANCE</b>	Calculează distanța totală de la începutul până la sfârșitul exercițiilor.	0.00-9999 km
<b>CALORIES</b>	Calculează numărul total de calorii arse de la începutul până la sfârșitul exercițiilor.	0.0-9999 kcal
<b>TOTAL DISTANCE (ODO)</b>	Calculează distanța totală de la instalarea bateriei.	0-9999 km
<b>PULSE</b>	Afișează pulsul actual.	40-240 BPM

### SETAREA VALORILOR PENTRU NUMĂRĂTOAREA INVERSĂ

- Apăsând MODE, setați pe monitor parametrul pe care doriți să îl atingeți în timpul antrenamentului: timp, distanță, numărul de calorii sau setați limita superioară a pulsului. (Pe afiașj trebuie să fie afișat numai parametrul fără opțiunea SCAN.)
- Apăsând în mod repetat butonul SET, setați valoarea dorită.
- Numărătoarea inversă va începe când începeți să pedalați. Pe monitor va fi afișată săgeata îndreptată jos.
- Sfârșitul numărătoarei inverse sau depășirea valorii setate a ritmului cardiac este semnalată de un semnal sonor.

### PULSE RATE

- Apăsați butonul MODE până când pe ecran este afișat PULSE.
- Așezați ambele mâini pe senzorii de impulsuri de pe ghidon. În timpul realizării măsurării computerul va afișa o pictogramă în formă de inimă.
- După 3 până la 4 secunde, computerul va afișa ritmul cardiac curent.

**NOTĂ!** Rezultatele obținute sunt orientative și în niciun caz nu pot fi luate în considerare în scopuri medicale.

### AUTO ON/OFF

Computerul pornește atunci când este activat volantul sau este apăsat oricare buton. Computerul se va opri automat după 4 minute de inactivitate.

### ALIMENTARE

2 baterii AAA sau UM4

Temperatura de utilizare: între 0°C și +40°C (32°F – 104°F)

Temperatura de depozitare: între -10°C și + 60°C (14°F – 140°F)

Computer (model): MRMS02-BLU

## DEFECȚIUNI POSIBILE ȘI TEHNICI DE REPARARE

**ATENȚIE! Deschiderea carcasei aparatului fără a contacta în prealabil service-ul producătorului duce la pierderea garanției.** În cazul în care suspectați apariția unei defecțiuni care necesită deschiderea carcasei contactați service-ul producătorului.

Descriere eroare	Cauze posibile	Soluție
Aparatul se clatină	Aparatul a fost amplasat pe o suprafață denivelată. Sub suportul aparatului se află un obiect care perturbează echilibrul.	Amplasați aparatul pe o suprafață plată. Îndepărtați obiectul care perturbează echilibrul.
	Suporturile nu au fost montate corect.	Montați corect suporturile aparatului. Nivelați șaibele de pe suportul posterior.
	Șaibele de pe suport nu au fost montate și nivelate corect.	Montați corect suportul posterior al aparatului. Nivelați șaibele de pe suportul posterior.
Scaunul sau ghidonul se clatină	Șuruburile și butoanele coloanei scaunului ori ghidonului nu au fost înfiletate.	Înfiletați șuruburile și butonul de ajustare al coloanei scaunului sau ghidonului.
Zgomot pe durata utilizării	Piese înfiletate în mod necorespunzător.	Contactați service-ul producătorului.
	Pe durata utilizării aparatului pot apărea zgomote reduse în caz de mișcare inertială a roții de deplasare care decurg din tipul de construcție. Acestea nu au niciun impact asupra funcționării echipamentului. Zgomotele potențiale care apar atunci când învârtiți pedalele în direcția opusă sunt cauzate de condiții tehnice și nu provoacă nicio consecință negativă.	
Zgomot și funcționare neuniformă	Rulmenți defecți.	Contactați service-ul producătorului.
Lipsă rezistență corespunzătoare pe durata antrenamentului	Cablu pentru ajustarea rezistenței conectat incorect.	Conectați cablul în mod corect în conformitate cu instrucțiunile de montaj.
	Cureaua de transmisie joacă.	Contactați service-ul producătorului.
	A crescut distanța dintre roata motoare și magneți.	Contactați service-ul producătorului.
	Regulatorul de tensiune este defect.	Contactați serviciile pentru clienți de la service-ul producătorului.

## GARANȚIE

Comerciantul în numele Garantului acordă garanție pe teritoriul Republicii Polone pe o perioadă de 24 de luni de la data vânzării. Garanția pentru marfa vândută nu exclude, nu limitează și nu suspendă drepturile Cumpărătorului care decurg din Legea privind drepturile consumatorului.

### CONDIȚII DE GARANȚIE

1. Pot fi reclamate și se poate acorda garanția doar pentru defectele ascunse provocate din vina producătorului.
2. Garanția va fi onorată de către magazin sau service atunci când clientul prezintă:
  - fișa de garanție valabilă completată lizibil și corect cu ștampila comerciantului și semnătura vânzătorului,
  - document valabil de achiziție a echipamentului cu data vânzării,
  - produsul reclamat sau piesa defectă.În caz de achiziție la distanță, fișa de garanție rămâne valabilă doar în baza documentului de achiziție (bon fiscal / factură).
3. Reclamația va fi soluționată în termen de 14 zile de la momentul notificării defectului de către Client.
4. Defectele din fabrică și defecțiunile descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit într-un termen de maxim 21 de zile de la data livrării produsului la magazin sau service.
5. În cazul în care este necesară importarea unei piese pentru a realiza reparația necesară, perioada de realizare a reparației în termenul de garanție se poate prelungi cu durata necesară pentru importarea acesteia, dar nu mai mult decât cu 40 de zile.
6. Garanția nu include:
  - defecțiunile mecanice și defectele cauzate de acestea,
  - defecțiunile și defectele cauzate de utilizarea în mod necorespunzător cu destinația de utilizare și depozitare, montajul și mentenanța necorespunzătoare,
  - defecțiunile și uzura pieselor de exploatare precum: funii, curele, piese din cauciuc, pedale, suporturi din burete, roți, rulmenți, tapițerie.
  - activitățile legate de montaj, mentenanță pe care, în conformitate cu instrucțiunile de utilizare, utilizatorul trebuie să le efectueze pe cont propriu.
7. Garanția nu se va aplica în următoarele cazuri:
  - expirarea termenului de valabilitate,
  - efectuarea de către client de reparații pe cont propriu și modificările realizate fără piese originale,
  - atunci când defectul apărut rezultă din instalarea necorespunzătoare sau este cauzat de nerespectarea regulilor de exploatare corectă descrise în instrucțiunile de utilizare,
  - în caz de alt tip de utilizare decât utilizarea în scopuri casnice,
  - defecțiunile apărute pe durata transportului.
8. Nu se vor emite duplicate ale fișelor de garanție.
9. În cadrul garanției clientul are dreptul de a solicita următoarele tipuri de recompense gratuite:
  - repararea produsului,
  - înlocuirea produsului,
  - reducere de preț,
  - desfacerea contractului și rambursarea integrală a costurilor suportate.
10. Pentru a opri notifica reclamația trebuie:
  - a) Să prezentați produsul sau o parte din acesta la care se referă garanția.
  - b) Documentul de achiziție care specifică numele și adresa vânzătorului, data și locul achiziției, tipul de produs sau o fișă de garanție valabilă cu ștampila magazinului.
  - c) În cazul în care produsul livrat este murdar, service-ul poate refuza primirea acestuia, sau poate, pe cheltuiala și cu acordul scris al clientului, curăța produsul.
11. În caz de soluționare pozitivă a reclamației echipamentul va fi reparat sau înlocuit cu unul nou sau clientului îi vor fi rambursați banii. Costurile de transportare a mărfii către client vor fi acoperite de către service-ul producătorului.
12. În caz de respingere a reclamației în perioada de garanție, clientul va primi justificarea detaliată a deciziei luate și, în termen de 14 zile de la transmiterea deciziei, echipamentul va fi transmis clientului pe cheltuiala acestuia.



## FIȘĂ DE GARANȚIE

Numele produsului	
Cod EAN	
Data vânzării	

---

(Data și semnătura comerciantului)

(Nu se aplică în caz de achiziție la distanță. Vezi Condiții de garanție pct.2)

Informația privitoare la echipamentul cumpărat introdus pe piața națională de către Morele.net Sp. z o.o., Kraków, Fabryczna 20A.

Masa echipamentului este specificată pe ambalaj. Transmiterea echipamentului uzat la un punct de colectare a deșeurilor previne impactul negativ asupra mediului și sănătății oamenilor care poate avea loc în caz de gestionare necorespunzătoare a deșeurilor.



Echipamentul este destinat doar pentru uz casnic.

Computerul posedă certificate CE și RoHS.

Computerul îndeplinește cerințele standardului EN957.

**ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT PENTRU UZ COMERCIAL SAU PENTRU UTILIZARE DE ANDURANȚĂ. Utilizarea în mod neconform cu destinația produsului și a prevederilor garanției duce la pierderea garanției.**



Produsul este livrat ambalat. Ambalajele sunt materiale neprelucrate și pot fi reciclate.

Colectați materialele separat și aruncați-le în mod corespunzător după tipul de deșeu. Să apreciem mediul împreună!

**CENTRU SERVICE**

ul. Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Polonia

**IMPORTATOR**

Morele.net Sp. z o.o.

Fabryczna 20A, 31-553 Kraków

NIP(CUI): 9451972201, KRS: 0000390511

Fabricat în China

Gerbiamieji,  
prieš pradėdami montuoti ir naudoti įrenginiu, perskaitykite šią instrukciją. Joje pateikta svarbi saugų bėgimo takelio naudojimą ir priežiūrą liečianti informacija. Instrukcijos neišmeskite tam, kad vėliau galėtumėte dar kartą perskaityti informaciją apie įrenginio priežiūrą arba užsakyti atsargines dalis.

**Maksimalus naudotojo svoris: 120 kg**

## SAUGA

**DĖMESIO! Įrenginį galima naudoti tik pagal jo paskirtį, t.y. ant jo treniruotis gali suaugę asmenys.** Kitoks įrenginio naudojimas gali būti pavojingas. Gamintojas neatsako už žalą, atsiradusią dėl netinkamo įrenginio naudojimo.

- Prietaisas suprojektuotas ir pagamintas, taikant naujausią saugą liečiančią mokslinę informaciją. Pašalinti arba uždegti pavojingi, sužalojimų grėsmę keliantys elementai.
- Garantija nebus taikoma, jeigu naudotojas bandys įrenginį remontuoti savarankiškai arba keisti jo konstrukciją (įskaitant originalių dalių išėmimą, ne gamintojo tiekiamų dalių montavimą ir pan.). Tokie veiksmai taip pat gali kelti tiesioginę grėsmę bėgimo takelį naudojančiam asmeniui.
- Sugadintos dalys gali kelti pavojų naudotojo saugai ir sutrumpinti įrenginio eksploatacijos laiką. Sugadintas arba susidėvėjęs dalis būtina pakeisti į originalias, gamintojo tiekiamas dalis. Iki dalių pakeitimo įrenginio nenaudokite.
- Kartą per mėnesį arba du patikrinkite, ar varžlės, varžtai ir sriegiai yra gerai prisukti. Ypač atidžiai tikrinkite sėdynėje ir vaire esančius varžtus, sriegius ir varžles.
- Siekdami užtikrinti saugą per visą įrenginio naudojimo laiką, reguliariai (t.y. kartą per metus) įrenginį patikrinti ir priežiūros darbus atlikti turi specializuotos prekybos įstaigos darbuotojas.
- Visi šiame vadove nenurodyti įrenginio pakeitimai gali jį sugadinti arba tiesiogiai kelti grėsmę juo besinaudojančio asmens sveikatai ir gyvybei. Įrenginio pakeitimus gali atlikti tik gamintojo serviso darbuotojai arba atitinkamai apmokyti asmenys.
- Siekdamas užtikrinti aukštą kokybę, gamintojas savo įrenginiuose nuolat diegia inovacijas, todėl jis pasilieka sau teisę daryti įrenginio techninius pakeitimus.
- Kilus su įranga susijusių klausimų ar abejonių, kreipkitės į specializuotą prekybos įstaigą.

**DĖMESIO!** Apie galimą grėsmę būtina informuoti asmenis, esančius netoli naudojamo įrenginio. Būkite ypač atsargūs, jeigu netoli įrenginio yra vaikai.

**DĖMESIO!** Prieš pradėdami sportuoti, pasitarkite su gydytoju ir įsitikinkite, kad nėra jokių medicininių kontraindikacijų, neleidžiančių Jums naudotis įrenginiu. Remdamiesi eksperto patarimais, galite parengti savo treniruočių planą. Netinkama programa arba pernelyg intensyvios treniruotės gali būti pavojingos Jūsų sveikatai ir gyvybei.

- **DĖMESIO!** Būtinai laikykitės šioje instrukcijoje pateiktų treniruotes liečiančių pastabų.
- Vairo ir sėdynės padėtis turi būti individualiai pritaikyta sportuojančio asmens fizinėms savybėms. Ji turi užtikrinti patogią ir taisyklingą padėtį pratybų metu.
- Rinkdamiesi vietą treniruotėms, įsitikinkite, ar išlaikytas saugus atstumas nuo kitų daiktų. Įrenginio nestatykite tokiose vietose, kuriose yra galimas žmonių srautas (pvz., vartai, praėjimas ir pan.).

**DĖMESIO!** Įrenginio pulso matavimo sistema gali būti netiksli. Per intensyvi treniruotė gali kelti rimto sužalojimo ar mirties grėsmę. Jei pajusite galvos svaigimą, regos sutrikimą ar silpnumą, nedelsdami nustokite sportuoti.

**DĖMESIO!** Montuodami įrenginį, būkite atsargūs. Šių darbų metu neleiskite netoliese būti vaikams. Montavimui naudojamos smulkios detalės (veržlės, varžtai ir pan.), kuriuos vaikai gali praryti.

## NAUDOJIMAS

**Prieš pradėdami treniruotę, patikrinkite, ar įrenginys yra tinkamai sumontuotas.**

- Prieš pirmąją treniruotę, susipažinkite su visomis įrenginio funkcijomis ir jo reguliavimu.
- Įrenginyje yra komponentų, kuriuos gali paveikti korozija, todėl rekomenduojama jo nelaikyti drėgnoje patalpoje. Taip pat saugokite, kad įrenginio (ypač jo vidinių ir elektroninių komponentų) neveiktų vanduo, gėrimai, prakaitas ir pan.
- Prietaisas skirtas tik suaugusiųjų asmenų treniruotėms. Juo negali žaisti vaikai. Jei savo rizika leisite įrenginiu naudotis vaikams, būtinai išmokykite juos tinkamai naudotis bėgimo takeliu. Nepalikite vaikų be priežiūros.
- Ši įranga nėra skirta gydymo tikslams.
- Eksploatavimo metu gali atsirasti tylus smagračio inertinio judėjimo sukeltas garsas, atsiradęs dėl įrenginio konstrukcijos. Jis nedaro jokio poveikio įrenginio darbui. Garsas gali būti girdimas, sukant pedalus priešinga kryptimi. Tai lemia įrenginio techninė konstrukcija. Šis garsas neturi jokių neigiamų pasekmių įrenginio eksploatavimui.
- Prieš kiekvieną treniruotę patikrinkite saugos elementus, varžtus ir kištukines jungtis.
- Treniruotės metu avėkite tinkamą (sportinę) avalynę.

## MONTAVIMAS

**Įrenginio montavimą turi kruopščiai atlikti suaugęs asmuo.** Kilus abejonių, kreipkitės į labiau patyrusį šioje srityje asmenį.

- Prieš montavimo darbų pradžią patikrinkite, ar pristatytos visos dalys ir ar elementai transportavimo metu nebuvo sugadinti. Jeigu pastebėsite, kad trūksta elementų, kreipkitės į pardavėją.
- Susipažinkite su brėžiniais ir informacija. Montavimo darbus atlikite, laikydamiesi instrukcijoje nurodytos tvarkos.
- Montavimo metu būkite atsargūs. Naudodamiesi įrankiais ir komponentais, galite susižaloti.
- Nepamirškite darbo vietą išlaikyti saugią. Įrankių ir montuojamų elementų nemėtykite chaotiškai. Nepamirškite, kad plastikiniai maišeliai ir plėvelė kelia uždusimo pavojų vaikams.
- Konkrečiam montavimo etapui būtini elementai nurodyti brėžiniuose ir informacijoje. Naudokite montavimo instrukcijoje nurodytus elementus.
- Pirmųjų montavimo etapų metu neprisukite elementų iki galo. Iki galo juos prisukite tik tuomet, kuomet pritvirtinsite visas dalis ir įsitikinsite, kad jos yra sumontuotos teisingai.
- Gamintojas pasilieka teisę kai kuriuos komponentus surinkti iš anksto.

**DĖMESIO!** Panaudojus gamintojo netiekiamas atsargines dalis, garantija nebus taikoma. Kitų gamintojų tiekiamų dalių montavimas galimas, tik remontuojant įrenginį, pasibaigus jo garantiniam laikotarpiui.

## BATERIJŲ PAKEITIMAS

**Jeigu informacija kompiuterio ekrane yra blogai arba visiškai nematoma, pakeiskite baterijas.**

Nuimkite baterijų dėklo dangtelį ir pakeiskite išsiekvojusias baterijas dvejomis naujomis. Įdėdami naujas baterijas, nepamirškite poliškumo ženklų „+“ ir „-“. Jeigu įrenginį įjungus, ekranas neveikia tinkamai, išimkite baterijas kelioms minutėms ir vėl jas įdėkite.



**DĖMESIO!** Išsiekvojuosioms baterijoms garantija netaikoma. Baterijose yra kenksmingų medžiagų (tokių kaip kadmis, gyvsidabris ar švinas), todėl nemeskite jų kartu su buitinėmis atliekomis. Baterijas atiduokite į išsiekvojuusių baterijų surinkimo punktą.

## APLINKOS APSAUGA



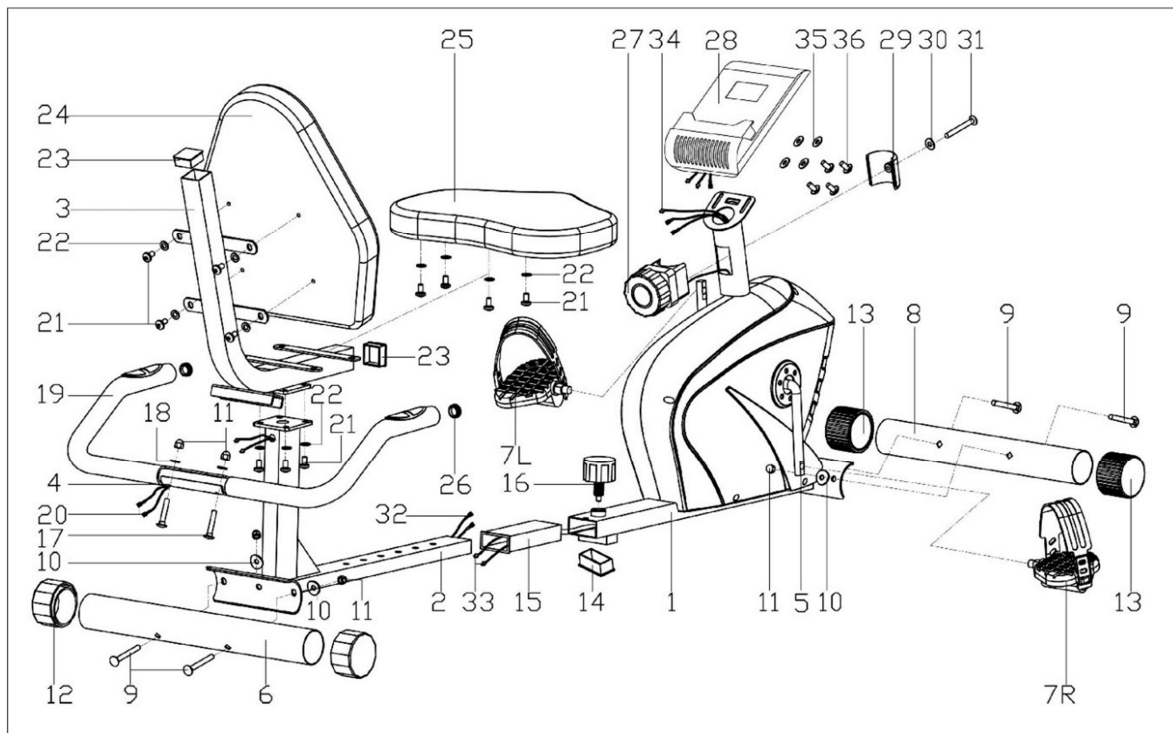
Įrenginys pristatomas jį transporto metu saugančiojo pakuotėje. Pakuotė gali būti perdirbama. Jos atliekas išmeskite į spalvotus, rūšiuotoms atliekoms skirtus konteinerius.



**Saugokite aplinką ir išsikrovusių baterijų nemeskite kartu su buitinėmis šiukšlėmis.** Atiduokite jas specialiuose baterijų arba antrinių žaliavų surinkimo punktuose.

Panaudota elektros įranga (taip pat ir skaitikliai, įkrovėjai) laikomi antrinėmis žaliavomis, todėl jų nemeskite kartu su buitinėmis atliekomis. Juose gali būti žmonių sveikatai ir aplinkai kenksmingų medžiagų. Padėkite tausoti gamtinius išteklius ir saugoti aplinką – panaudotą įrangą atiduokite antrinių žaliavų surinkimo punktuose (panaudotos įrangos surinkimo centruose).

## MONTAVIMO SCHEMA



## DALIŲ SĄRAŠAS

Nr.	Aprašymas	Kiekis
1	Priekinis pagrindinis rėmas	1
2	Galinis pagrindinis rėmas	1
3	Sėdynės ir atramos laikiklis	1
4	Vairas	1
5	Skriejikas	1
6	Galinis pagrindas	1
7L/R	Pedalas K/D	1/1
8	Priekinis pagrindas	1
9	Varžtas	4
10	Gaubta poveržlė	4
11	Veržlė	4
12	Išlyginantysis antgalis	2
13	Transportavimo ratukas	2
14	Priekinio pagrindinio rėmo keturkampis dangtelis	1
15	Plastikinė įvorė	1
16	Rėmo reguliavimo ratukas	1
17	Varžtas	2
18	Plokščia poveržlė	2

Nr.	Aprašymas	Kiekis
19	Putplastis vairui	2
20	Pulso matavimo laidas	2
21	Varžtas su šešiakampe įpjova	12
22	Plokščia poveržlė	12
23	Sėdynės ir atramos rėmo dangtelis	2
24	Atrama	1
25	Sėdynė	1
26	Vairo dangtelis	2
27	Apkrovos reguliavimo rankenėlė	1
28	Kompiuteris	1
29	Apkrovos reguliavimo rankenėlės apsauga	1
30	Plokščia poveržlė	1
31	Varžtas su kryžmine įpjova	1
32	Pulso matavimo jungiantysis laidas	2
33	Pulso matavimo jungiantysis laidas	2
34	Kompiuterio laidas	1
35	Plokščia poveržlė	4
36	Varžtas su kryžmine įpjova	4

## MONTAVIMO INSTRUKCIJA

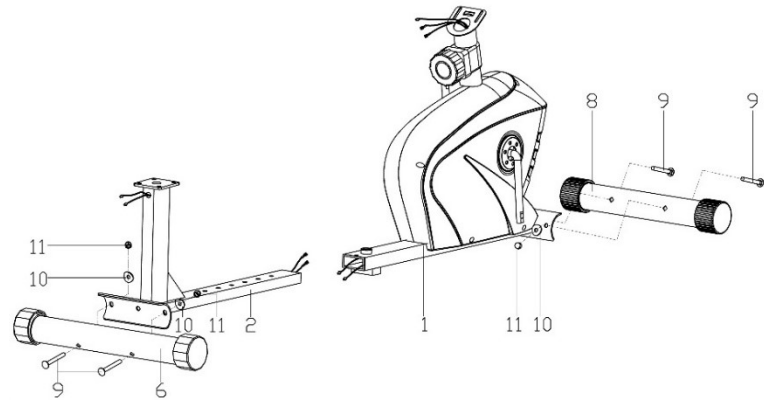
**DĖMESIO!** Montavimo metu laikykitės toliau nurodytos eilės tvarkos ir naudokite kartu su gaminiu pristatytus įrankius.

Įsitikinkite, ar įrenginio montavimui turite pakankamai vietos. Kai kurie elementai yra labai sunkūs, todėl rekomenduojame, kad įrenginį montuotų du asmenys.

### 1 ŽINGSNIS.

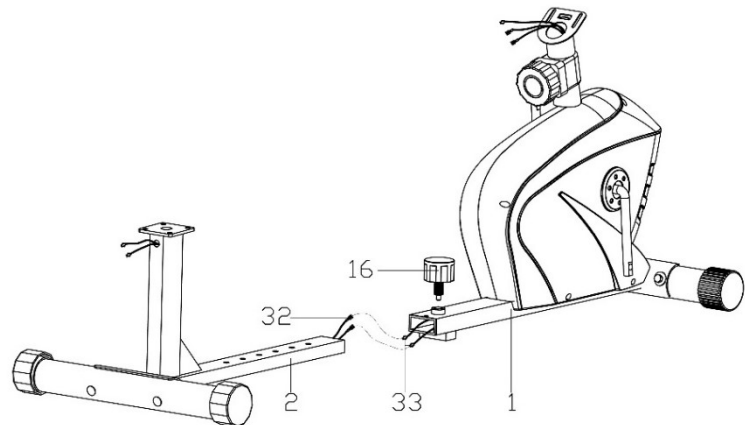
Varžtais (9), gaubtomis poveržlėmis (10) ir veržlėmis (11) pritvirtinkite galinį (6) ir priekinį pagrindą (8) prie priekinio (1) ir galinio pagrindinio rėmo (2).

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



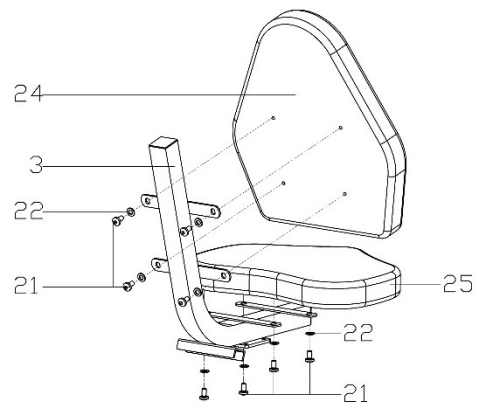
### 2 ŽINGSNIS.

Pulso matavimo laidą (33) sujunkite su pulso matavimo jungiančiais laidais (32). Rėmo reguliavimo ratuku (16) sujunkite priekinį (1) ir galinį pagrindinį rėmą (2).



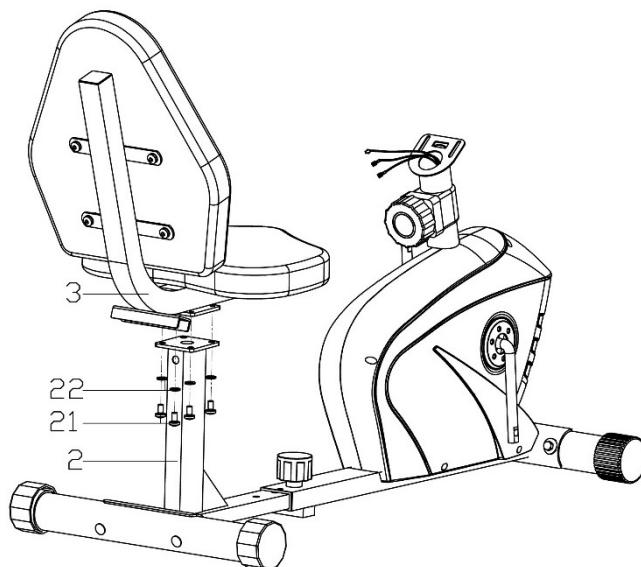
### 3 ŽINGSNIS.

Ant sėdynės ir atramos rėmo (3) varžtais su šešiakampe įpjova (21) ir plokščiomis poveržlėmis (22) pritvirtinkite sėdynę (25) ir atramą (24).



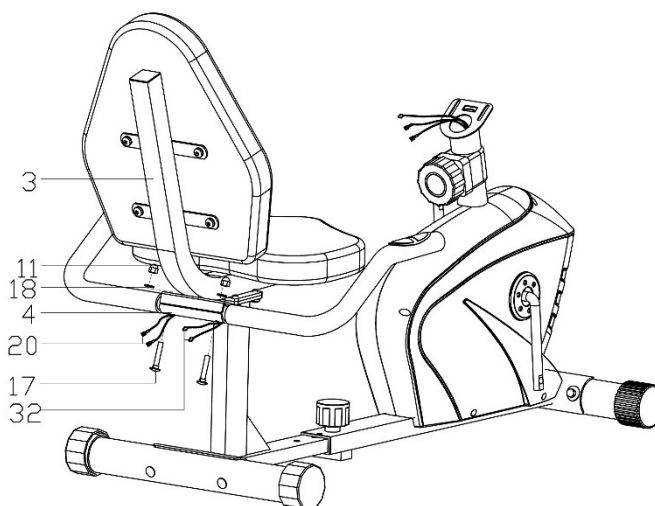
**4 ŽINGSNIS.**

Varžtais su šešiakampe įpjova (21) ir plokščiomis poveržlėmis (22) pritvirtinkite sėdynės ir atramos rėmą (3) prie galinio pagrindinio rėmo (2).

**5 ŽINGSNIS.**

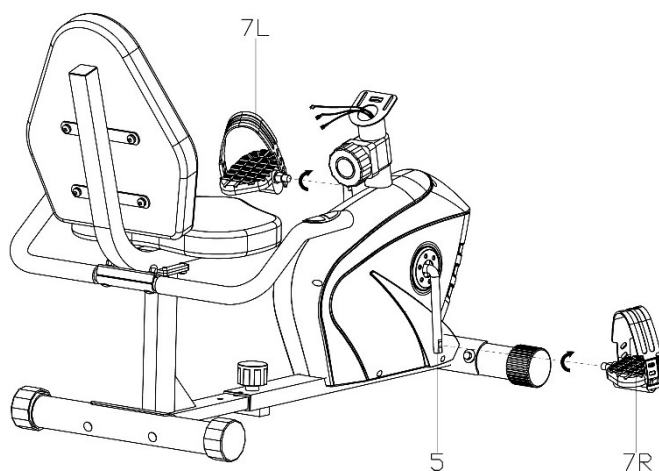
Varžtais (17), plokščiomis poveržlėmis (18) ir veržlėmis (11) vairą (4) pritvirtinkite ant sėdynės ir atramos iškyšos (3).

Pulso matavimo laidus (20) sujunkite su pulso matavimo jungiančiais laidais (32).

**6 ŽINGSNIS.**

Prie skriejimų (5) prisukite kairįjį ir dešinįjį pedalus (7 L/R). Dešiniojo pedalo (7R) varžtą sukite laikrodžio rodyklės kryptimi. Kairiojo pedalo (7L) varžtą sukite laikrodžio rodyklei priešinga kryptimi.

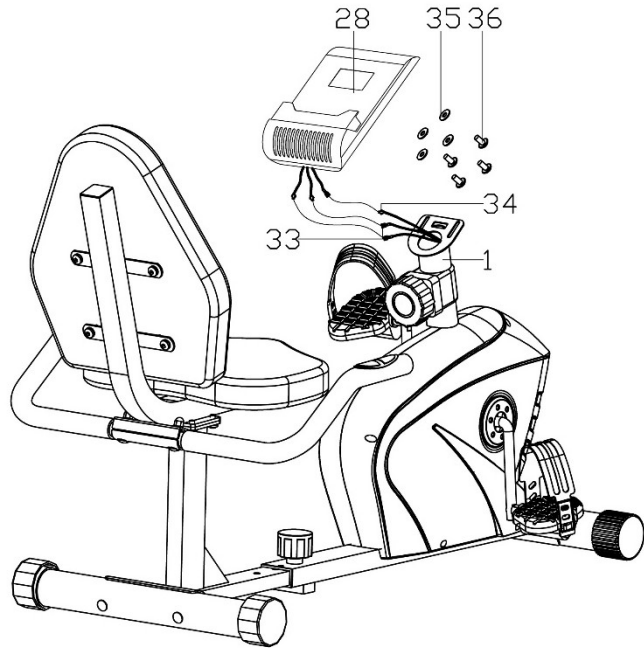
**DĖMESIO!** Kairysis ir dešinysis pedalai (7L/R) pažymėti raidėmis: „L“ – kairysis, o „R“ – dešinysis.



## 7 ŽINGSNIS.

Pulso matavimo jungiančiuosius laidus (33) sujunkite su kompiuterio laidu (34) ir iš kompiuterio išeinančiais laidais (28).

Varžtais su kryžmine įpjova (36) ir plokščiomis poveržlėmis (35) kompiuterį (28) pritvirtinkite prie kompiuterio laikiklio, esančio ant priekinio pagrindinio rėmo (1).



## Sveikiname! Jūs baigėte dviračio treniruoklio montavimą!

Prieš pradėdami naudotis treniruokliu, atidžiai perskaitykite instrukciją.

## REGULIAVIMAS

### Pasipriešinimo reguliavimas

Norėdami padidinti pasipriešinimo jėgą, pasukite pasipriešinimo reguliavimo rankenėlę laikrodžio rodyklės kryptimi. Norėdami sumažinti pasipriešinimo jėgą, pasukite įtempimo reguliavimo rankenėlę priešinga laikrodžio rodyklei kryptimi.

### Sėdynės padėtis

Sėdynės padėtį (atstumą nuo pedalo) reguliuoja pagrindinio rėmo ilgis.

Atsukite ant pagrindinio rėmo esančią rankenėlę, nustatykite sėdynę norimoje padėtyje ir prisukite rankenėlę.

Patikrinkite, ar sėdynė yra užfiksuota.

### Pedalų dirželių reguliavimas

Prie vidinės pedalo dalies užkabinkite guminį dirželį ta puse, kurioje yra trys angos. Kitą dirželio galą užkabinkite už vienos iš reguliavimui skirtų angų taip, kad pėda minimo metu nejudėtų ir ją būtų galima lengvai ištraukti. Taip prisekite abu pedalo dirželius.



## ĮRENGINIO PRIEŽIŪRA

**Reguliariai atlikite įrenginio priežiūros darbus.** Toliau nurodytus veiksmus būtina atlikti ne rečiau nei kas 20 įrenginio darbo valandų.

- Patikrinkite judančiąsias įrenginio dalis. Jeigu jos nėra pakankamai suteptos, sutepkite jas dviračių guoliams skirtu tepalu.
- Patikrinkite varžtus ir veržles. Šios dalys turi būti gerai prisuktos.
- Po kiekvienos treniruotės nuo įrenginio nuvalykite prakaitą. Atkreipkite dėmesį į tai, kad monitorius nesušlaptų ir nesudrėktų.
- Įrenginio valymui naudokite tik vandenį su muilu. Nenaudokite valiklių.
- Įrenginį laikykite sausoje ir šiltoje vietoje.
- Saugokite įrenginį nuo tiesioginių saulės spindulių.

## TRENIRUOTĖS IR PRATIMŲ ETAPAI

Šis įrenginys duos Jums daug naudos. Visų pirma, pagerės Jūsų fizinė būklė, sustiprės raumenys, o jeigu kartu laikysitės atitinkamos mitybos, sudeginsite nereikalingą riebalinį sluoksnį.

### 1. APŠILIMAS

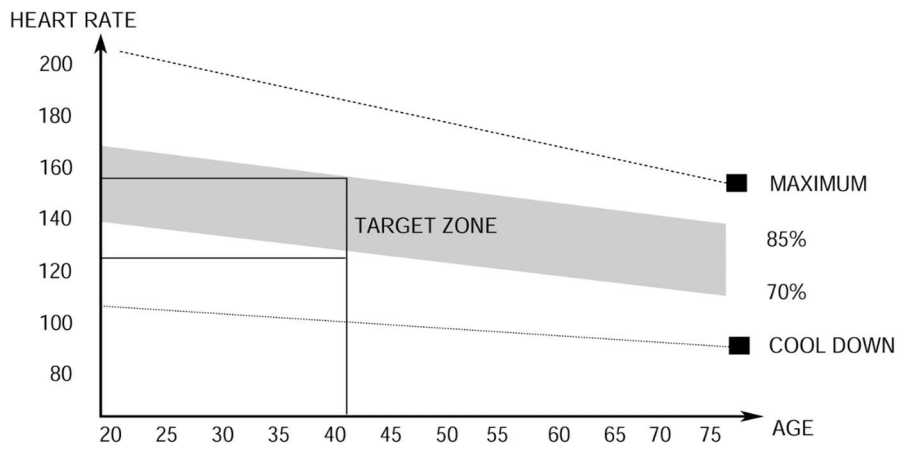
Šis pratimų etapas pagerina kraujo apytaką visame kūne ir paruošia raumenis didesniai krūviui. Tokiu būdu sumažėja mėšlungio ir sužeidimų pavojus. Patartina atlikti kelis toliau nurodytus tempimo pratimus. Jei jaučiate skausmą, baikite sportuoti arba sumažinkite judesio diapazoną.

### TEMPIMO PRATIMAI

- **VIDINĖS ŠLAUNŲ PUSĖS RAUMENŲ TEMPIMAS**  
Atsisėskite ant lygaus paviršiaus. Kojos sulenktos, keliai nukreipti į išorę. Sujunkite pėdas ir pritraukite jas kiek galite arčiau savęs. Švelniai spauskite kelius pagrindo kryptimi ir išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių.
- **ŠLAUNŲ RAUMENŲ TEMPIMAS**  
Atsisėskite ant lygaus paviršiaus. Ištieskite dešinę koją, o kairę pėdą pritraukite prie dešniosios šlaunies. Dešinę ranką ištieskite dešinės pėdos pirštų link kaip galima toliau. Išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių. Pakartokite šiuos pratimus kaire koja.
- **POSŪKIAI GALVA**  
Laikykite galvą tiesiai ir žiūrėkite prieš save. Nejudindami pečių, pasukite galvą į dešinę ir grįžkite į pradinę padėtį. Pasukite į kairę ir grįžkite į pradinę padėtį.
- **RANKŲ KĖLIMAS**  
Kairę ranką pakelkite kiek galite aukščiau ir išbūkite tokioje padėtyje kelias sekundes. Pakartokite pratimą dešine ranka.
- **ACHILO SAUSGYSLĖS TEMPIMAS**  
Atsistokite veidu į sieną. Kairę koją ištraukite į priekį ir šiek tiek sulenkite per kelį. Dešinę koją laikykite ištiestą atgal, pėdą laikykite priglaustą ant grindų. Abi pėdas laikydami priglaustas prie grindų, spauskite klubus sienos link. Išlaikykite tokioje padėtyje 30 sekundžių. Pakartokite pratimą su ištraukta į priekį dešine koja. Stebėkite, kad pratimo metu pečiai nebūtų palenkti į priekį.
- **PASILENKIMAI**  
Atsistokite. Kojos suglaustos. Pasilenkite į priekį, stengdamiesi krūtinę kuo arčiau priartinti prie kelių. Išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių. Nelenkite kelių.

## 2. TIKRASIS TRENIRUOTĖS ETAPAS

Tai pagrindinė treniruotės dalis. Pasirinkite savo tempą taip, kad būtų pasiektas Jūsų amžių atitinkantis pulsas (žr. toliau pateiktą iliustraciją).



## 3. ATSIPALDAVIMO ETAPAS

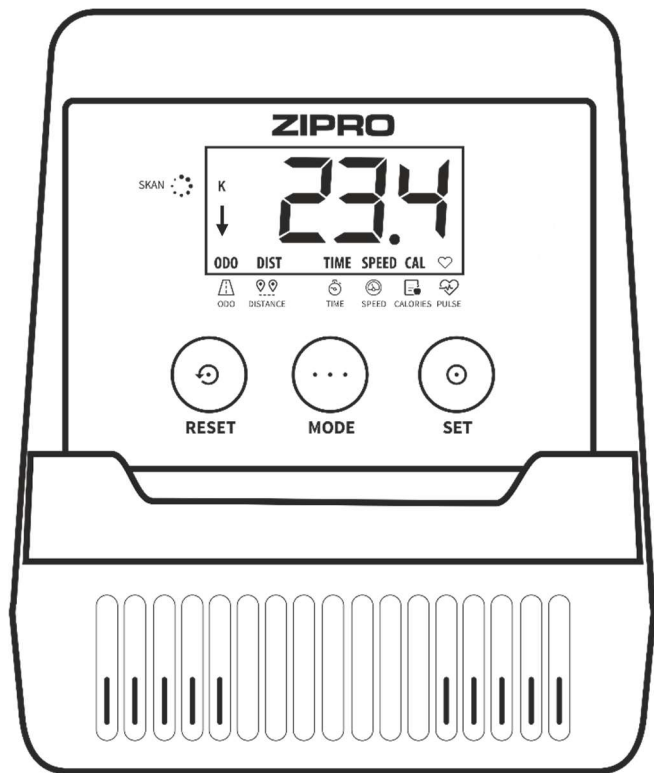
Šis etapas leidžia sulėtinti kraujo apytaką ir atpalaiduoti raumenis. Kartojami apšilimo pratimai. Nepamirškite, kad raumenys negali būti per daug įtempti.

## KOMPIUTERIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Prieš naudojimą nuo kompiuterio ekrano nuimkite apsauginę plėvelę.

### MYGTUKŲ APRAŠYMAS

- **MODE** – parametų pasirinkimas.
- **SET** – parametų verčių nustatymas.
- **RESET** – iš karto ištrinamos pasirinktos laiko, atstumo ir kalorijų vertės.



### FUNKCIJOS (TECHNINĖ SPECIFIKACIJA):

<b>SCAN</b>	Ekrane iš eilės rodomi visi matuojami treniruotės parametrai.	kas 4 sekundes
<b>TIME</b>	Skaičiuoja visą treniruotės laiką.	00:00-99:59 min
<b>SPEED</b>	Rodo esamą greitį.	0.0-99.9 km/h
<b>DISTANCE</b>	Skaičiuoja visą atstumą nuo treniruotės pradžios iki pabaigos.	0.00-9999 km
<b>CALORIES</b>	Skaičiuoja visas treniruotės metu sudegintas kalorijas.	0.0-9999 kcal
<b>TOTAL DISTANCE (ODO)</b>	Skaičiuoja visą atstumą, nuo baterijų pakeitimo.	0-9999 km
<b>PULSE</b>	Rodo esamą pulsą.	40-240 BPM

### SKAIČIUOJAMOS ATBULINĖ TVARKA VERTĖS NUSTATYMAS

- Nuspauskite mygtuką MODE ir ekrane pasirinkite parametą, kurio vertę norite pasiekti treniruotės metu: laiką, atstumą, kalorijų skaičių; arba nustatykite aukščiausią pulso vertę. (Ekrane turite matyti tik parametą, be informacijos SCAN.)
- Kelis kartus nuspausdami mygtuką SET, nustatykite norimą vertę.
- Skaičiavimas bus pradėtas, pradėjus minti pedalus. Ekrane pamatysite žemyn nukreiptą rodyklę.
- Apie skaičiavimo atbuline tvarka pabaigą arba viršytą nustatytą vertę praneš garsinis signalas.

### PULSO MATAVIMAS

- Nuspauskite mygtuką MODE tol, kol ekrane pamatysite PULSE.
- Abu delnus padėkite ant vaire esančių pulso jutiklių. Pulso matavimo metu ekrane pamatysite širdies piktogramą.
- Po 3 - 4 sekundžių kompiuteris parodys esamą pulsą.

**DĖMESIO!** Rezultatas yra orientacinis ir negali būti naudojamas gydymo tikslams.

### AUTO ON/OFF

Kompiuteris įsijungs, pasukus smagratį arba paspaudus bet kurį mygtuką.

Kompiuteris automatiškai išsijungs, jeigu per 4 minutes nebus atlikta jokių veiksmų.

### MAITINIMAS

2 AAA arba UM4 baterijos

Darbinė temperatūra: nuo 0°C iki +40°C (32°F – 104°F)

Laikymo temperatūra: nuo -10°C iki + 60°C (14°F – 140°F)

Kompiuteris (modelis): MRMS02-BLU

## GALIMI GEDIMAI IR JŲ ŠALINIMAS

**DĖMESIO! Garantija nebegalios, jeigu be išankstinės konsultacijos su gamintojo servisu atidarysite įrenginio korpusą.** Jeigu įtariate, kad atsirado gedimas ir reikia atidaryti įrenginio korpusą, pirmiausiai kreipkitės į gamintojo servisą.

Gedimas	Galimos priežastys	Šalinimas
Įrenginys siūbuoja.	Įrenginys pastatytas ant nelygaus paviršiaus. Po įrenginio atrama yra įrenginio pusiausvyrą trikdančias daiktas.	Pastatykite įrenginį ant lygaus paviršiaus. Ištraukite po įrenginio atrama esantį daiktą.
	Netinkamai sumontuotos atramos.	Tinkamai sumontuokite įrenginio atramas. Sureguliuokite galinės atramos antgalius.
	Atramos antgaliai uždėti netinkamai ir neišlyginta horizontali padėtis.	Tinkamai sumontuokite galinę įrenginio atramą. Sureguliuokite galinės atramos antgalius.
Sėdynė arba vairas juda.	Sėdynės arba vairo iškyšos varžtai ir rankenėlės neprisukti iki galo.	Prisukite sėdynės arba vairo iškyšos varžtus ir rankenėles.
Triukšmas naudojimo metu.	Netinkamai prisukti elementai.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
	Įrenginio darbo metu gali būti girdimas nedidelis triukšmas, atsiradęs dėl inertinio smagračio judėjimo (įrenginio konstrukcijos savybė). Toks triukšmas neturi įtakos įrenginio darbui. Triukšmas, girdimas sukant pedalus priešinga kryptimi, atsiranda dėl techninių įrenginio savybių ir neturi jokių neigiamų pasekmių įrenginio darbui.	
Triukšmas ir nesklandus darbas.	Sugadinti guoliai.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
Treniruotės metu neįėjamas tinkamas pasipriešinimas.	Neteisingai prijungtas pasipriešinimo reguliavimo laidas.	Teisingai prijunkite laidą (laikydami instrukcijos nurodymų).
	Per laisvas pavaros diržas.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
	Padidėjo atstumas tarp smagračio ir magnetų.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
	Sugadintas įtempimo regulatorius.	Kreipkitės į gamintojo serviso klientų aptarnavimo skyrių.

## GARANTIJA

Lenkijos Respublikos teritorijoje pardavėjas Garanto vardu suteikia įrenginiui 24 mėnesių nuo pardavimo datos garantiją. Parduotoms prekėms suteikta garantija neatmeta, neribojama ir nesustabdo Pirkėjo teisių pagal Vartotojų teisių aktą.

## GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Garantija apima tik paslėptus, dėl gamintojo kaltės atsiradusius defektus.
2. Parduotuvė arba servisas pripažins garantiją, jeigu klientas pateiks:
  - galiojančią ir teisingai užpildytą garantijos kortelę, patvirtintą pardavėjo antspaudu ir parašu;
  - galiojantį įrenginio įsigijimo dokumentą, kuriame nurodyta pardavimo data;
  - skundą liečiantį įrenginį arba jo dalį.Jeigu įrenginys bus įsigytas internetinėje parduotuvėje, garantinė kortelė galios, tik pateikus įrenginio įsigijimą patvirtinantį dokumentą (kasos kvitą arba sąskaitą - faktūrą).
3. Skundas bus išnagrinėtas per 14 dienų nuo jo pateikimo dienos laikotarpį.
4. Garantijos galiojimo metu išaiškėję gamykliniai defektai ir gedimai bus nemokamai taisomi per ne ilgesnį nei 21 diena laikotarpį, skaičiuojamą nuo įrenginio pristatymo į parduotuvę ar servisą dienos.
5. Prireikus importuoti atsargines dalis, garantinio remonto laikas gali būti pratęstas, pridėdamas dalių importavimui reikalingą laikotarpį, tačiau ne daugiau nei 40 dienų.
6. Garantija neapima:
  - mechaninių pažeidimų ir dėl jų atsiradusių defektų,
  - gedimų ir defektų, atsiradusių dėl įrenginio naudojimo ne pagal paskirtį, netinkamo laikymo, montavimo ir priežiūros,
  - eksploatacinių elementų (virvelių, dirželių, guminių elementų, pedalų, putplasčio rankenų, ratukų, guolių, apmušalų) gedimų ir susidėvėjimo,
  - montavimo ir priežiūros darbų, kuriuos pagal naudojimo instrukciją klientas privalo atlikti pats.
7. Garantija netaikoma tokiais atvejais:
  - jeigu pasibaigs galiojimo terminas,
  - jeigu klientas savarankiškai atliks remontą ar įrenginio konstrukcijos modifikavimą, naudodamas neoriginalias dalis,
  - jeigu defektas atsiras dėl netinkamo montavimo arba teisingos eksploatacijos taisyklių, nurodytų naudojimo instrukcijoje, nesilaikymo,
  - jeigu įrenginys bus naudojamas kitiems nei būtiniai tikslams,
  - jeigu gedimai atsiras transportavimo metu.
8. Garantijos kortelės dublikatai nebus išduodami.
9. Garantinio laikotarpio metu klientas turi teisę pareikalauti:
  - nemokamai pataisyti produktą,
  - pakeisti produktą,
  - sumažinti kainą,
  - nutraukti sutartį ir grąžinti visą sumokėtą sumą.
10. Norėdami pateikti skundą:
  - a) pateikite skunde nurodytą produktą arba jo dalį,
  - b) pateikite įrenginio įsigijimo įrodymą, kuriame nurodytas pardavėjo pavadinimas ir adresas, pirkimo data ir vieta, produkto tipas, arba galiojančią garantijos kortelę, patvirtintą parduotuvės antspaudu.Jeigu įrenginys bus pristatytas nešvarus, servisas gali jo nepriimti arba, klientui davus raštišką sutikimą, jį išvalyti kliento sąskaita.
11. Jeigu skundas bus pripažintas pagrįstu, įrenginys bus pataisytas, pakeistas į naują arba klientui bus grąžinti pinigai. Įrenginio transporto klientui išlaidas padengia gamintojo servisas.
12. Jeigu skundas bus pripažintas nepagrįstu, klientas gaus išsamų tokio sprendimo pagrindimą bei per 14 dienų laikotarpį nuo sprendimo įteikimo dienos įrenginys bus išsiųstas klientui. Transporto išlaidas padengia klientas.

## GARANTIJOS KORTELĖ

Gaminio pavadinimas	
EAN kodas	
Pardavimo data	

(Pardavėjo antspaudas ir parašas)

(Netaikoma, jeigu įrenginys įsigytas internetinėje parduotuvėje. Žr. „Garantijos sąlygos“, 2 pkt.)

Informacija liečia įrenginį, kurį į šalies rinką įvedė bendrovė „Morele.net Sp. z o.o.“, įsikūrusi adresu Fabryczna 20A, Kraków (Krokuva).

Įrenginio svoris nurodytas ant pakuotės. Panaudotą įrangą atiduodami į atliekų surinkimo punktą, saugote aplinką ir žmonių sveikatą nuo galimo neigiamo poveikio, kurį gali sukelti netinkamas atliekų tvarkymas.



Įrenginys skirtas buitiniam naudojimui.

Kompiuteris turi CE ir RoHS sertifikatą.

Kompiuteris atitinka EN957 standarto reikalavimus.

**ĮRENGINYS NĖRA PRITAIKYTAS KOMERCINIAMS TIKSLAMS ARBA PROFESIONALIAM SPORTUI. GARANTIJA NEBUS TAIKOMA, JEIGU GAMINYS BUS NAUDOJAMAS NE PAGAL PASKIRTĮ ARBA NESILAIKANT GARANTIJOS SĄLYGŲ.**



Gaminys pristatomas supakuotas. Pakuotė gali būti perdirbama. Rūšiukite atliekas ir išmeskite, atsižvelgdami į jų tipą. Saugokime aplinką kartu!

**SERVISAS**

ul. Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Lenkija

**IMPORTUOTOJAS**

Morele.net Sp. z o.o.

Fabryczna 20A, 31-553 Kraków

NIP: 9451972201, KRS: 0000390511

Pagaminta Kinijoje.