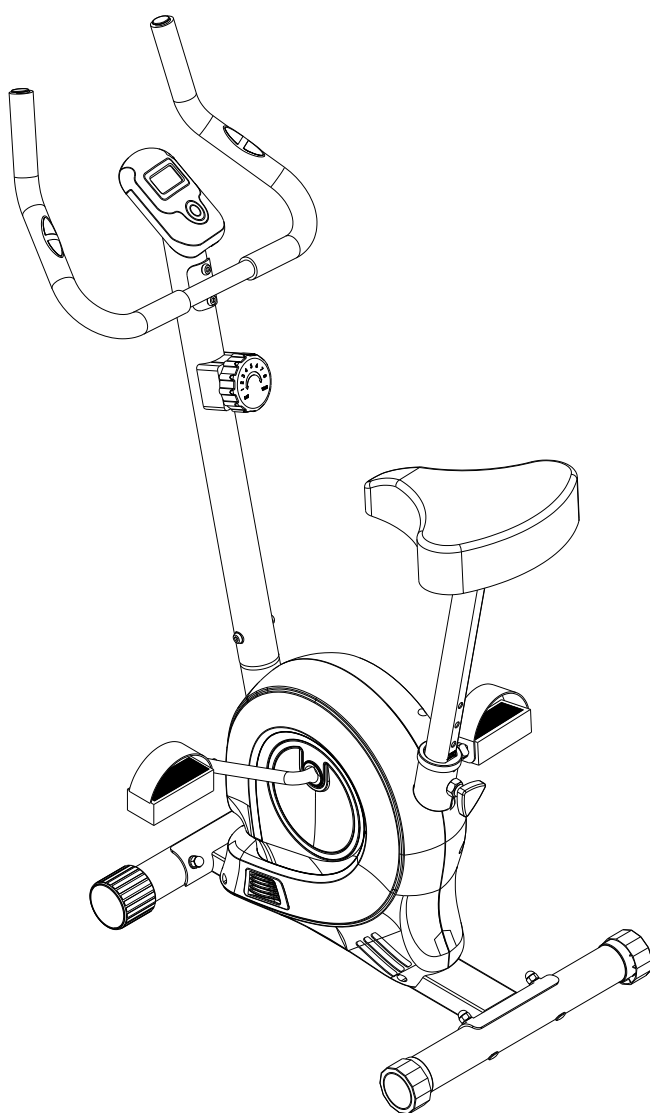
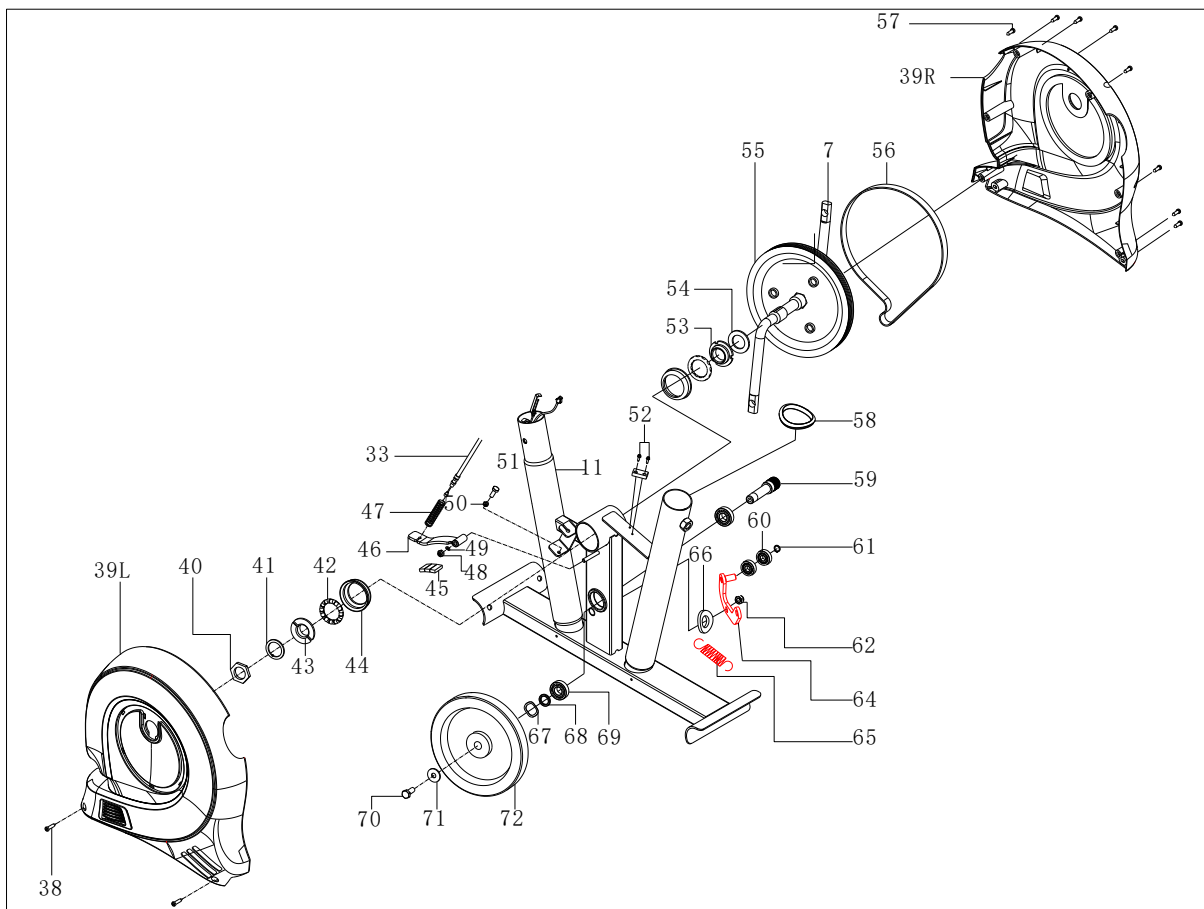
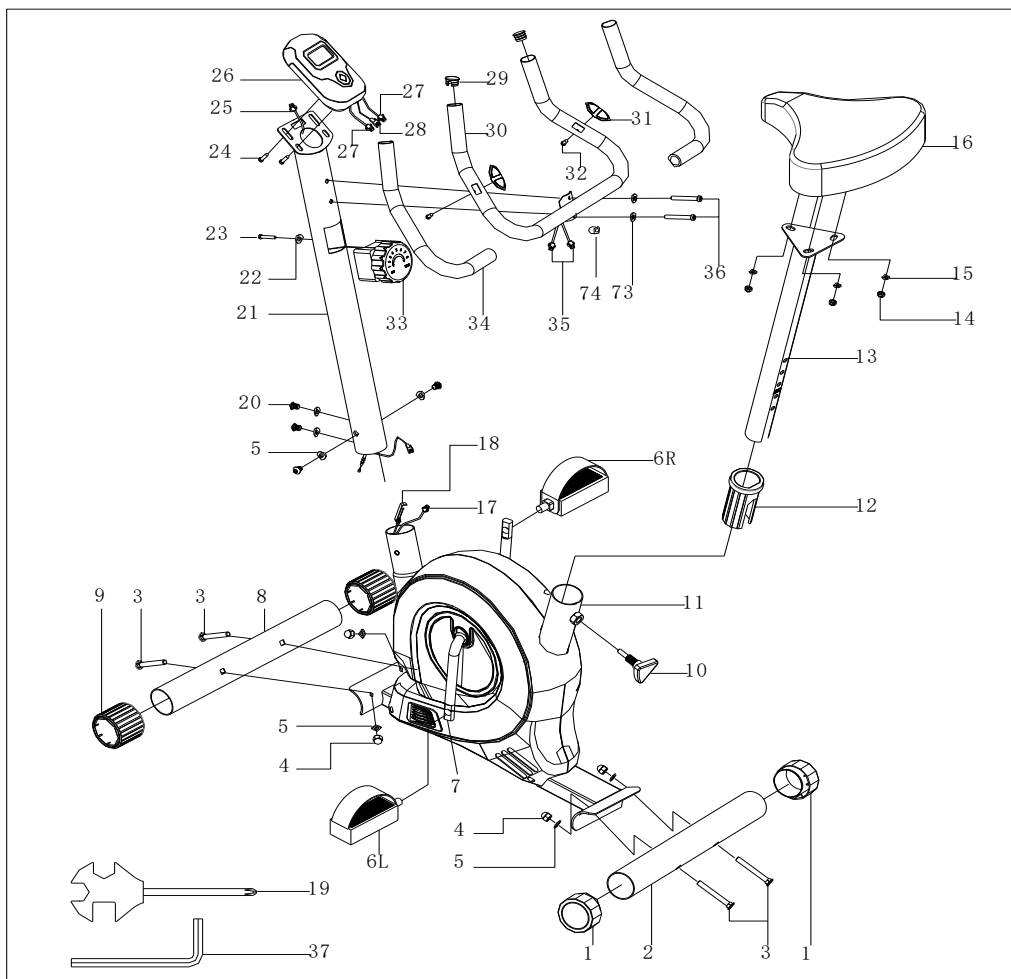


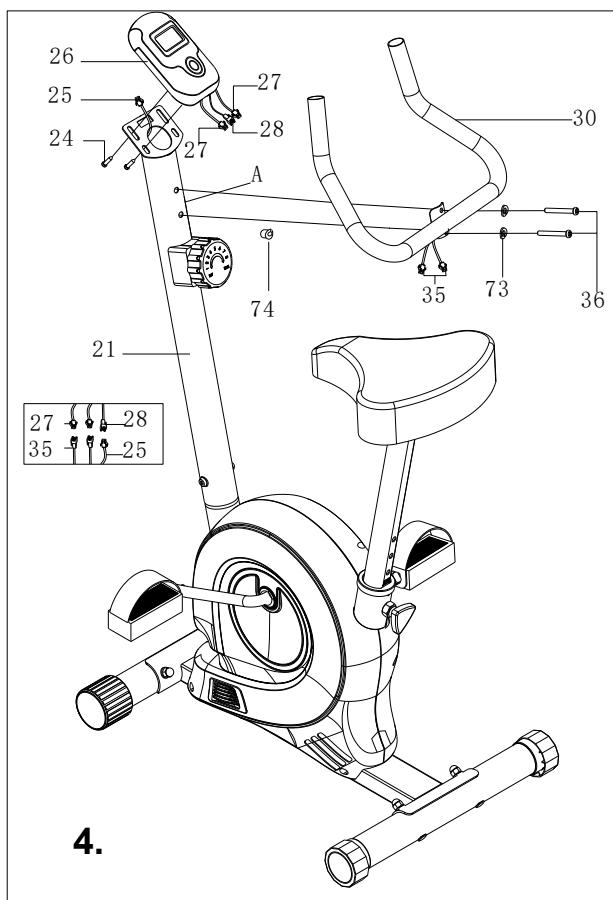
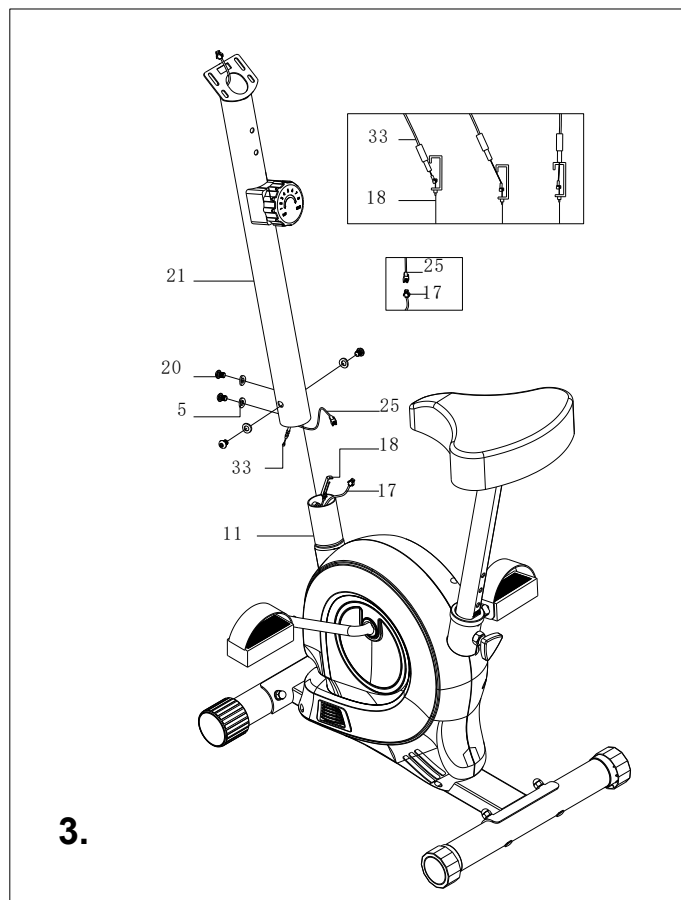
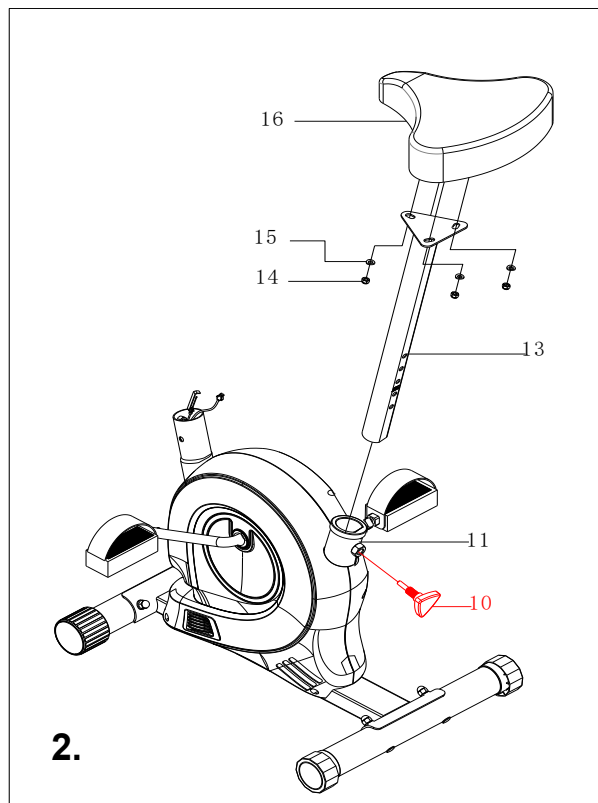
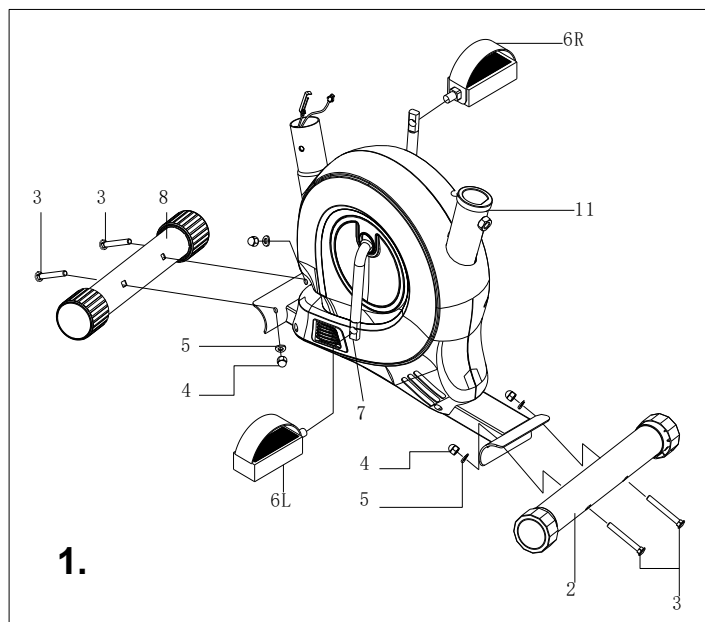


M8750



- 5. Manual instruction **EN**
- 7. Instrukcja obsługi **PL**
- 9. Návod k obsluze **CZ**
- 11. Manuel instruktion **DA**
- 13. Gebrauchsanweisung **DE**
- 15. Manual de instrucciones **ES**
- 17. Käsijuhend **ET**
- 19. Manuel d'instruction **FR**
- 21. Kézi utasítás **HU**
- 23. Manuale di istruzioni **IT**
- 25. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 27. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 29. Handmatige instructie **NL**
- 31. Manual de instruções **PT**
- 33. Instrucțiuni manuale **RO**
- 35. Návod na obsluhu **SK**
- 37. Navodila za uporabo **SL**
- 39. Instruktionsbok **SV**
- 41. Інструкція з експлуатації **UK**





SAFETY CONSIDERATIONS:

Before using the appliance for the first time, please read this manual carefully and keep it for future reference. All warnings, precautions and installation steps contained therein must be taken into account. The appliance should only be used for its intended purpose. For the sake of safety, the product must be assembled and operated strictly in accordance with the instructions. Each user should be informed of the principles of safe use of the equipment. The machine must be secured against the access of children and animals and children must not be allowed in the vicinity of the machine without supervision. The machine must only be assembled and used by adults.

Before starting any exercise programme, it is advisable to consult your doctor, especially if you have health problems or are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol levels. During exercise, watch your body's reactions carefully - if you experience pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, difficulty breathing, nausea or dizziness, stop exercising immediately. Improper exercise can lead to serious injury or health complications.

The machine should be placed on a stable, dry and clean surface, leaving at least 0.6 metres of clearance around it to ensure safety. The user should wear appropriate sports attire and footwear and excessively loose clothing should be avoided. The equipment is not intended for outdoor use. Before each workout, the equipment should be checked for any damage or wear and tear, and if there are any sharp edges, disturbing sounds or any abnormalities - discontinue use immediately. All adjustable components should be properly secured and must not restrict freedom of movement. The device may only be used by one person at a time. Braking does not depend on speed and the machine is not intended for therapeutic purposes.

Care should be taken when lifting or transporting the unit to avoid back injury - it is advisable to use proper lifting techniques or to have a second person assist you. It is forbidden to make any modifications to the design of the product; if necessary, contact an authorised service centre. The maximum permissible user weight is 110 kg. The equipment is classified as Class HC equipment in accordance with EN ISO 20957-1 and is intended for domestic use only - it must not be used for therapeutic or rehabilitation purposes.

WARNING

Heart rate monitoring may not be completely accurate. Overloading the body during training can lead to serious injuries and can even be life-threatening. If you feel unwell, stop exercising immediately.

TECHNICAL DATA:

- Flywheel weight: 3 kg
- Dimensions when unfolded: 88 × 45 × 114 cm
- Maximum load: 110 kg

CONSERVATION:

Do not use aggressive chemicals to clean the unit. It is recommended to use a soft, damp cloth to remove dust and dirt. Wipe off traces of sweat after each workout, as its acidic reaction can damage the surface of the device. Store the equipment in a dry place, protecting it from moisture and corrosion.

SADDLE HEIGHT ADJUSTMENT:

To adjust the height of the saddle, loosen the bolt securing the bracket to the frame and then move the bracket to the correct level to suit your height. Once adjusted, tighten the bolt firmly to prevent the bracket from changing position during use. Do not extend the bracket above the limit markings (minimum or maximum) on its stem.

LIST OF PARTS:

Lp.	Name	Quantity	Lp.	Name	Quantity
1	Cap	2	38	Fastening bolt (ST4.2x19)	4
2	Rear stabiliser	1	39	Chain Housing (L/P)	2
3	Screw (M8X62MMP)	4	40	Fixing nut	1
4	Nut M8	4	41	Clamping pad (L)	1
5	Curved washer (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Collar	2
6	Left pedal	2	43	Pad	1
7	Crank	1	44	Flange sleeve	2
8	Front stabiliser	1	45	Magnet	3
9	Cap	2	46	Magnet support	1
10	Seat height adjustment knob	1	47	Spring	1
11	Main frame	1	48	Nylon nut (M6)	1
12	Plastic insert	1	49	Flat washer	1
13	The pillar	1	50	Nut (M6)	1
14	Self-tapping nut (M8)	3	51	Screw (M6X20)	1
15	Flat washer (D8)	3	52	Fastening bolt (ST2.9X10)	2
16	Seat	1	53	Pad	1
17	Sensor cable	1	54	Flat washer	1
18	Resistance line	1	55	Pulley	1
19	Phillips spanner S13, S14 and S15	1	56	Belt	1
20	Screw (M8X16)	4	57	Fixing screw ST4.2X19	6
21	Steering column	1	58	Sealing ring	1
22	Arch support (D5)	1	59	Wheel axle	1
23	Screw (M5x20)	1	60	Ball bearing 6002ZZ	2
24	Screw (M5x20)	2	61	Clock ring	1
25	Centre line	1	62	Nylon nut (M8)	2
26	Computer	1			
27	Computer cable 1	2	64	Steel handle	1
28	Computer cable 2	1	65	Thrust spring	1
29	Cap	2	66	Flat washer	1
30	Handle	1	67	Corrugated pad	1
31	Pulse sensor	2	68	Spacer sleeve	1
32	Fastening bolt (ST3.8x18)	2	69	Ball bearing 6002ZZ	2
33	Resistance change knob	1	70	Screw M8x15	1
34	Steering wheel foams	2	71	Flat washer	1
35	Steering wheel cable	2	72	Flywheel	1
36	Screw (M8x25)	2	73	Pad D8	2
37	Allen key	1	74	Cap	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS:

FIG. 1: Attach the front stabiliser (8) and rear stabiliser (2) to the main frame (11) using an M8×62 bolt (3), M8 nut (4) and arc washer (5). The pedals (6L and 6R) are marked with the letters: "L" - left and "R" - right. Attach them to the crank arms (7) respectively. The right crank arm is located on the right side of the seat. Note that the right pedal screws in clockwise and the left pedal screws in counter-clockwise.

FIG. 2: Remove the bolts from the seat (16), then attach them to the seatpost (13) using a flat washer (15) and self-locking nuts (14). Insert the seatpost (13) into the main frame (11), adjust the holes and secure the whole using the adjustment knob (10). The seat height can be adjusted when the bike is fully assembled.

FIG. 3: Connect the sensor cable (17) to the centre cable (25). Connect the resistance cable (18) to the resistance knob (33) as shown. Attach the steering column (21) to the main frame (11) using an M8×16 bolt (20) and an arc washer (5).

FIG. 4: Connect the cables to the computer. Attach the computer (26) to the steering column (21) using the screw (24). Attach the bracket (30) to the steering column (21) using the screw (36) and washer (73). Pass the cable through the hole A and attach the cap (74). Then connect the heart rate sensor cable (35) to the computer (26).

⚠ IMPORTANCE:

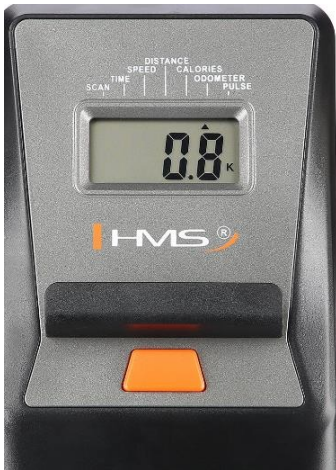
Make sure all bolts and nuts are tightened securely before training.

⚠ NOTES:

The plastic caps on the front stabiliser are movable - this makes it easier to move the exercise bike and set a stable position.

COMPUTER:

Features	Designation and description	Scope
Time	"TM" - Measures the time of the exercise from start to finish	0 - 99:59 MIN
Speed	"SPD" - Displays the current speed	0 - 99.9 KM/H
Distance	"DST" - Counts the cumulative exercise distance travelled	0 - 999.99 HP
Roadometer	"ODO" - Displays the total distance travelled (press the MODE button until the indicator switches to the ODO function)	0 - 9999 KCAL
Calories	"CAL" - Counts calories burned during exercise	
Pulse	"PULSE" - Displays pulse during exercise	0.40 - 240BPM
Scan	SCAN - Displays all available functions and values every 4 sec. To activate the function press "MODE" several times until you see Scan on the screen.	

**OPERATING PROCEDURE:****Automatic on/off:**

- o The computer switches on automatically when any button is pressed or when movement is detected by the speed sensor.
- o The system will automatically switch off if no movement is detected for approximately 4 minutes and no button is pressed.

RESET - Reset can be done by replacing the batteries or by holding down the MODE button for 3 seconds.

MODE - To select SCAN mode or to lock the selected function (if you do not want to use SCAN mode), press the MODE button until the arrow points to the selected mode and the indicator of the desired function starts flashing.

SCOPE OF APPLICATION:

Exercising on a stationary bike can successfully replace physical activity performed on a traditional bicycle. Regular training on a stationary bike allows you to improve your fitness, burn calories and strengthen leg muscles - regardless of the weather conditions and time of day. The M8750 recumbent bike is a class H machine, designed for home use only. It cannot be used for therapeutic, rehabilitation or commercial purposes.

TRAINING MANUAL:

1. Warm-up: Before starting a workout, we recommend performing the warm-up exercises shown below in the illustration. Each exercise should be performed for at least 30 seconds. Warming up reduces the risk of injury and muscle cramps, as well as improving muscle performance and preparing the body for exercise.



1. Lateral bends
2. Forward bends
3. Stretching the thigh muscles
4. Stretching the inner thigh muscles (butterfly stretches)
5. Calf muscle and Achilles tendon stretching

2. Starting position

Sit on the saddle and place your feet in the pedals so that they are locked between the pedal base and the safety strap. Rest your hands on the handlebars and keep your back straight throughout the exercise.

The length of the workout can be adjusted according to the frequency of exercise, as recommended below:

3. Training

In order to improve your fitness and overall health, it is important to follow the recommendations for proper training. If you have not engaged in physical activity for a long time, it is advisable to consult your doctor before starting to exercise.

4. Organisation of training

Warm-up: Start each workout with warm-up exercises to prepare your body for exercise. The recommended length of the warm-up is at least 5-10 minutes. Exercises should engage the whole body and gradually raise the heart rate.

- Daily workout - about 10 minutes
- Training 2-3 times a week - about 30 minutes
- Training 1-2 times a week - about 60 minutes



UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA:

Przed pierwszym użyciem urządzenia należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją i zachować ją na przyszłość. Wszystkie zawarte w niej ostrzeżenia, środki ostrożności oraz etapy montażu muszą zostać uwzględnione. Urządzenie powinno być użytkowane wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. W trosce o bezpieczeństwo, produkt należy zmontować i eksploatować ściśle według zaleceń zawartych w instrukcji. Każdy użytkownik powinien zostać poinformowany o zasadach bezpiecznego korzystania ze sprzętu. Urządzenie należy zabezpieczyć przed dostępem dzieci i zwierząt, a dzieci nie mogą przebywać w jego pobliżu bez nadzoru. Maszyna może być montowana i użytkowana wyłącznie przez osoby dorosłe.

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń zaleca się konsultację z lekarzem, szczególnie w przypadku osób mających problemy zdrowotne lub stosujących leki wpływające na ciśnienie krwi bądź poziom cholesterolu. Podczas treningu należy uważnie obserwować reakcje organizmu i w razie bólu, ucisku w klatce piersiowej, nieregularnego bicia serca, trudności w oddychaniu, nudności lub zawrotów głowy, należy niezwłocznie przerwać ćwiczenia. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych urazów lub komplikacji zdrowotnych.

Maszynę należy ustawić na stabilnej, suchej i czystej nawierzchni, pozostawiając wokół niej co najmniej 0,6 metra wolnej przestrzeni w celu zapewnienia bezpieczeństwa. Użytkownik powinien mieć na sobie odpowiedni strój sportowy oraz obuwie, a zbyt luźnych ubrań należy unikać. Spręż nie jest przeznaczony do użytku na zewnątrz. Przed każdym treningiem urządzenie należy sprawdzić pod kątem ewentualnych uszkodzeń lub zużycia, a w przypadku wystąpienia ostrych krawędzi, niepokojących dźwięków lub jakichkolwiek nieprawidłowości natychmiast przerwać użytkowanie. Wszystkie regulowane elementy powinny być odpowiednio zabezpieczone i nie mogą ograniczać swobody ruchu. Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba w danym momencie. Hamowanie nie zależy od prędkości, a maszyna nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.

Podczas podnoszenia lub transportowania urządzenia należy zachować ostrożność, aby uniknąć kontuzji pleców. Nie wskazane jest stosowanie własnych technik podnoszenia lub skorzystanie z pomocy drugiej osoby. Zabronione jest dokonywanie jakichkolwiek modyfikacji konstrukcji produktu; w razie potrzeby należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 110 kg. Urządzenie zostało zaklasyfikowane jako sprzęt klasy HC zgodnie z normą EN ISO 20957-1 i przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego i nie może być wykorzystywane w celach terapeutycznych ani rehabilitacyjnych.

OSTRZEŻENIE

Monitoring tętna może nie być całkowicie precyzyjny. Przeciwnie organizmu podczas treningu może prowadzić do poważnych kontuzji, a nawet zagrażać życiu. W przypadku pogorszenia samopoczucia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

DANE TECHNICZNE

• Waga całkowita: 3 kg
• Wymiary po rozłożeniu: 88 | 45 | 114 cm
• Maksymalne obciążenie: 110 kg

KONSERWACJA:

Do czyszczenia urządzenia nie należy stosować agresywnych środków w chemicznych. Zaleca się używanie miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania kurzu i zabrudzeń. Po każdym treningu należy wytrzeć ślady potu, ponieważ jego kwasowy odczyn może uszkodzić powierzchnię urządzenia. Spręż należy przechowywać w suchym miejscu, chroniąc go przed wilgocią i korozją.

REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA:

Aby dostosować wysokość siodła, należy poluzować śrubę mocującą wspornik w ramie, a następnie przesunąć wspornik do odpowiedniego poziomu, dopasowanego do wzrostu użytkownika. Po ustawieniu należy solidnie dokręcić śrubę, tak aby uniemożliwić zmianę położenia wspornika podczas użytkowania. Nie wolno wysuwać wspornika powyżej oznaczonych granic (minimalnych lub maksymalnych) znajdujących się na jego trzonie.

LISTA CZĘŚCI:

Lp.	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Zaślepka	2	38	Śruba mocująca (ST4.2x19)	4
2	Tylni stabilizator	1	39	Obudowa gafcucha (L/P)	2
3	Śruba (M8X62MMP)	4	40	Nakrętka mocująca	1
4	Nakrętka M8	4	41	Podkładka mocująca (L)	1
5	Podkładka gumowa (D8X L-20X2 X R30)	8	42	Końierz	2
6	Lewy pedał	2	43	Podkładka	1
7	Korba	1	44	Tuleja kołnierza	2
8	Przedni stabilizator	1	45	Magnes	3
9	Zaślepka	2	46	Wspornik magnesu	1
10	Pokrętło regulacji wysokości siedziska	1	47	Sprężyna	1
11	Rama główna	1	48	Nakrętka nylonowa (M6)	1
12	Wkład plastikowy	1	49	Podkładka paska	1
13	Sztęca	1	50	Nakrętka (M6)	1
14	Nakrętka samokontrująca (M8)	3	51	Śruba (M6X20)	1
15	Paska podkładka (D8)	3	52	Śruba mocująca (ST2.9X10)	2
16	Siedzisko	1	53	Podkładka	1
17	Linka czujnika	1	54	Podkładka paska	1
18	Linka oporu	1	55	Koło pasowe	1
19	Klucz krzyżakowy S13, S14 i S15	1	56	Pasek	1
20	Śruba (M8X16)	4	57	Śruba mocująca ST4.2X19	6
21	Kolumna kierownicy	1	58	Pierścień uszczelniający	1
22	Podkładka gumowa (D5)	1	59	Ośkoła	1
23	Śruba (M5x20)	1	60	Gołysko kulkowe 6002ZZ	2
24	Śruba (M5x20)	2	61	Pierścień zegara	1
25	Środkowa linka	1	62	Nakrętka nylonowa (M8)	2
26	Komputer	1			
27	Przewód komputera 1	2	64	Uchwyt stalowy	1
28	Przewód komputera 2	1	65	Sprężyna oporowa	1
29	Zaślepka	2	66	Podkładka paska	1
30	Uchwyt	1	67	Podkładka falista	1
31	Czujnik pulsu	2	68	Tuleja dystansująca	1
32	Śruba mocująca (ST3.8x18)	2	69	Gołysko kulkowe 6002ZZ	2
33	Pokrętło zmiany oporu	1	70	Śruba M8x15	1
34	Pianki kierownicy	2	71	Podkładka paska	1
35	Przewód kierownicy	2	72	Koło zamachowe	1
36	Śruba (M8x25)	2	73	Podkładka D8	2
37	Klucz imbusowy	1	74	Zaślepka	1

INSTRUKCJA MONTAŻU:

RYS. 1: Przymocuj przedni stabilizator (8) i tylny stabilizator (2) do ramy głównej (11) za pomocą śruby M8×62 (3), nakrętki M8 (4) oraz podkładki łukowej (5). Pedaly (6L i 6R) są oznaczone literami: „L” – lewy oraz „R” – prawy. Zamocuj je odpowiednio do ramion korby (7). Prawe ramie mechanizmu korbowego znajduje się po prawej stronie siedziska. Zwróć uwagę, że prawy pedał wkręca się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy – przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

RYS. 2: Usuń śruby z siedziska (16), a następnie przymocuj je do sztycy (13), używając płaskiej podkładki (15) oraz nakrętek samokontrujących (14). Włóż sztycę (13) do ramy głównej (11), dopasuj otwory i zabezpiecz całość za pomocą pokrętła regulacyjnego (10). Wysokość siedziska można regulować po całkowitym złożeniu roweru.

RYS. 3: Połącz linkę czujnika (17) z linką środkową (25). Podłącz przewód oporu (18) do pokrętła oporu (33) zgodnie z ilustracją. Przymocuj kolumnę kierownicy (21) do ramy głównej (11), używając śruby M8×16 (20) i podkładki łukowej (5).

RYS. 4: Podłącz przewody do komputera. Zamocuj komputer (26) do kolumny kierownicy (21) przy użyciu śruby (24). Przytwierdź uchwyt (30) do kolumny kierownicy (21) za pomocą śruby (36) i podkładki (73). Przełóż przewód przez otwór A i zamocuj zaślepkę (74). Następnie podłącz przewód czujnika tętna (35) do komputera (26).

Δ WAŻNE:

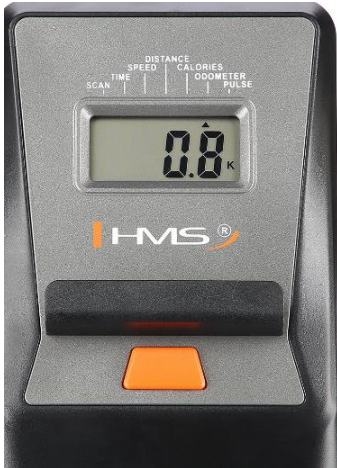
Upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są dokładnie dokręcone przed rozpoczęciem treningu.

Δ UWAGA:

Plastkowe zaślepki na przednim stabilizatorze są ruchome – ułatwia to przemieszczanie rowera treningowego oraz ustawienie stabilnej pozycji.

KOMPUTER:

Funkcje	Oznaczenie i opis	Zakres
Czas	„TM” - Mierzy czas ćwiczeń od ich rozpoczęcia do ich zakończenia	0 - 99:59 MIN
Prędkość	„SPD” - Wyświetla aktualną prędkość	0 - 99.9 KM/H
Dystans	„DST” - Zlicza skumulowany przebieżony dystans ćwiczeń	0 - 999.99 KM
Drogomierz	„ODO” - Wyświetla całkowity przebieżony dystans (należy naciskać przycisk MODE aż wskaźnik przejdzie do funkcji ODO)	0 - 9999 KCAL
Kalorie	„CAL” - Zlicza kalorie spalone podczas ćwiczeń	
Puls	„PULSE” - Wyświetla puls w trakcie wykonywania ćwiczeń	0,40 - 240BPM
Skan	SCAN - Wyświetla wszystkie dostępne funkcje i wartości co 4 sek. Aby włączyć funkcję naciśnij „MODE” kilkakrotnie aż zobaczysz Scan na ekranie.	

**PROCEDURA OBSŁUGI:**

Automatyczne włączanie/wyłączanie:

- o Komputer włącza się automatycznie po naciśnięciu dowolnego przycisku lub wykryciu ruchu przez czujnik prędkości.
- o System wyłączy się automatycznie, jeśli przez około 4 minuty nie zostanie wykryty żaden ruch i nie zostanie naciśnięty żaden przycisk.

RESET - Reset może nastąpić poprzez wymianę baterii lub przytrzymanie przycisku MODE przez 3 sekundy.

MODE - Aby wybrać tryb SCAN lub zablokować wybraną funkcję (jeśli nie chcesz korzystać z trybu SCAN), naciśnij przycisk MODE, aż strzałka wskaże wybrany tryb, a wskaźnik żądanej funkcji zacznie migać.

ZAKRES STOSOWANIA:

Ćwiczenia na rowerku stacjonarnym mogą z powodzeniem zastępować aktywność fizyczną wykonywaną na tradycyjnym rowerze. Regularny trening na rowerze stacjonarnym pozwala na poprawę kondycji, spalanie kalorii oraz wzmocnienie mięśni nóg – niezależnie od warunków pogodowych i pory dnia. Rower mechaniczny M8750 to urządzenie klasy H, przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Nie może być stosowany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych ani komercyjnych.

INSTRUKCJA TRENINGU:

1. Rozgrzewka: Przed rozpoczęciem treningu zalecamy wykonanie ćwiczeń rozgrzewających, przedstawionych poniżej na ilustracji. Każde z ćwiczeń powinno być wykonywane przez co najmniej 30 sekund. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i skurczów mięśni, a także poprawia ich wydolność i przygotowuje organizm do wysiłku fizycznego.



1. Skłony boczne
2. Skłony w przód
3. Rozciąganie mięśni ud
4. Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud (motylki)
5. Rozciąganie mięśni łydki i ścięgna Achillesa

**2. Pozycja wyjściowa**

Usiądź na siodełku, a stopy umieść w pedalach w taki sposób, aby były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym.

Dłonie oprzyj na kierownicy, a plecy trzymaj wyprostowane przez cały czas trwania ćwiczeń.

Długość treningu może być dostosowana do częstotliwości ćwiczeń, zgodnie z poniższymi zaleceniami:

3. Trening

Aby poprawić swoją kondycję i ogólny stan zdrowia, należy przestrzegać zaleceń dotyczących prawidłowego treningu. Jeśli przez dłuższy czas nie podejmowałeś aktywności fizycznej, przed rozpoczęciem ćwiczeń zaleca się konsultację z lekarzem.

4. Organizacja treningu

Rozgrzewka: Rozpocznij każdy trening od ćwiczeń rozgrzewających, które przygotowują organizm do wysiłku. Zalecana długość rozgrzewki to co najmniej 5–10 minut. Ćwiczenia powinny angażować całe ciało i stopniowo podnosić tętno.

- Trening codzienny – około 10 minut
- Trening 2–3 razy w tygodniu – około 30 minut
- Trening 1–2 razy w tygodniu – około 60 minut

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ:

Před prvním použitím trenážeru si pečlivě přečtete tento návod a uschovejte jej pro budoucí použití. Je třeba vzít v úvahu všechna varování, bezpečnostní opatření a kroky instalace, které jsou v něm uvedeny. Trenážer používejte pouze k určenému účelu. V zájmu bezpečnosti musí být výrobek sestaven a provozován přesně v souladu s návodem. Každý uživatel by měl být seznámen se zásadami bezpečného používání zařízení. Zařízení musí být zabezpečeno proti přístupu dětí a zvířat a děti se nesmí bez dozoru pohybovat v blízkosti zařízení. Stroj smí sestavovat a používat pouze dospělé osoby.

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu je vhodné poradit se s lékařem, zejména pokud máte zdravotní problémy nebo užíváte léky, které ovlivňují srdeční tep, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu. Během cvičení pozorně sledujte reakce svého těla - pokud pocítíte bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, potíže s dýcháním, nevolnost nebo závratě, okamžitě přestaňte cvičit. Nesprávné cvičení může vést k vážnému zranění nebo zdravotním komplikacím.

Stroj by měl být umístěn na stabilním, suchém a čistém povrchu, přičemž by kolem něj měl zůstat volný prostor alespoň 0,6 m, aby byla zajištěna bezpečnost. Uživatel by měl mít vhodné sportovní oblečení a obuv a měl by se vyvarovat příliš volného oblečení. Zařízení není určeno pro venkovní použití. Před každým tréninkem je třeba zkontrolovat, zda není zařízení poškozeno nebo opotřebeno, a pokud se na něm vyskytují ostré hrany, rušivé zvuky nebo jakékoli abnormality - okamžitě přerušete používání. Všechny nastavitelné součásti by měly být řádně upevněny a nesmí omezovat volnost pohybu. Zařízení smí používat vždy pouze jedna osoba. Brzdění nezávisí na rychlosti a přístroj není určen k terapeutickým účelům.

Při zvedání nebo přepravě jednotky je třeba dbát zvýšené opatrnosti, aby nedošlo ke zranění zad - doporučuje se používat správné techniky zvedání nebo si nechat pomoci druhou osobu. Je zakázáno provádět jakékoliv úpravy konstrukce výrobku; v případě potřeby se obraťte na autorizované servisní středisko. Maximální přípustná hmotnost uživatele je 110 kg. Zařízení je klasifikováno jako zařízení třídy HC podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno pouze pro domácí použití - nesmí se používat k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.

VAROVÁNÍ

Monitorování srdeční frekvence nemusí být zcela přesné. Přetížení organismu během tréninku může vést k vážným zraněním a může být i životu nebezpečné. Pokud se necítíte dobře, okamžitě přestaňte cvičit.

TECHNICKÉ ÚDAJE:

- Hmotnost setrvačnicku: 3 kg
- Rozměry v rozloženém stavu: 88× 45× 114 cm
- Maximální zatížení: 110 kg

ÚDRŽBA:

K čištění jednotky nepoužívejte agresivní chemikálie. K odstranění prachu a nečistot se doporučuje použít měkký vlhký hadřík. Po každém tréninku otřete stopy potu, protože jeho kyselá reakce může poškodit povrch přístroje. Zařízení skladujte na suchém místě a chraňte jej před vlhkostí a korozi.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA:

Chcete-li nastavit výšku sedla, povolte šroub upevňující sedlovku a poté sedlo posuňte do správné výšky. Po nastavení pevně utáhněte šroub, abyste zabránili změně polohy sedla během používání. Nevysouvejte sedlovku nad mezní označení (minimální nebo maximální).

SEZNAM DÍLŮ:

Lp.	Název	Množství	Lp.	Název	Množství
1	Nivelační koncovka	2	38	Upevňovací šroub (ST4.2x19)	4
2	Zadní stabilizátor	1	39	Kryt (L/P)	2
3	Šroub (M8X62MMP)	4	40	Upevňovací matice	1
4	Matice M8	4	41	Upínací podložka (L)	1
5	Zakřivená podložka (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Ložiskový věneček	2
6	Levý pedál	2	43	Podložka	1
7	Kličky	1	44	Přírubová objímka	2
8	Přední stabilizátor	1	45	Magnet	3
9	Koncovka	2	46	Rameno magnetu	1
10	Knoflík pro nastavení výšky sedadla	1	47	Pružina	1
11	Hlavní rám	1	48	Nylonová matice (M6)	1
12	Plastová vložka	1	49	Plochá podložka	1
13	Sedlovka	1	50	Matice (M6)	1
14	Nylonová matice (M8)	3	51	Šroub (M6X20)	1
15	Plochá podložka (D8)	3	52	Upevňovací šroub (ST2.9X10)	2
16	Sedlo	1	53	Podložka	1
17	Kabel senzoru	1	54	Plochá podložka	1
18	Linie odporu	1	55	Řemenice	1
19	Klíče křížové S13, S14 a S15	1	56	Řemen	1
20	Šroub (M8X16)	4	57	Upevňovací šroub ST4.2X19	6
21	Sloupek řízení	1	58	Těsnicí kroužek	1
22	Podložka (D5)	1	59	Osa setrvačnicku	1
23	Šroub (M5x20)	1	60	Kuličkové ložisko 6002ZZ	2
24	Šroub (M5x20)	2	61	Matice	1
25	Kabel	1	62	Nylonová matice (M8)	2
26	Počítač	1			
27	Počítačový kabel 1	2	64	Napínací rameno	1
28	Počítačový kabel 2	1	65	Tažná pružina	1
29	Záslepka	2	66	Plochá podložka	1
30	Rukojeť	1	67	Vlnitá podložka	1
31	Snímač pulsu	2	68	Distanční pouzdro	1
32	Upevňovací šroub (ST3.8x18)	2	69	Kuličkové ložisko 6002ZZ	2
33	Knoflík pro změnu odporu	1	70	Šroub M8x15	1
34	Pěnový návlék	2	71	Plochá podložka	1
35	Kabel od snímače tepu	2	72	Setrvačnick	1
36	Šroub (M8x25)	2	73	Podložka D8	2
37	Imbusový klíč	1	74	Špunt	1

NÁVOD K MONTÁŽI:

OBRAZÉK 1: Přední stabilizátor (8) a zadní stabilizátor (2) připevněte k hlavnímu rámu (11) pomocí šroubu M8×62 (3), matice M8 (4) a obloukové podložky (5). Pedály (6L a 6R) jsou označeny písmeny: "L" - vlevo a "R" - vpravo. Připevněte je k ramenům kliky (7) v tomto pořadí. Pravé rameno kliky je umístěno na pravé straně sedla. Všimněte si, že pravý pedál se šroubuje ve směru hodinových ručiček a levý pedál se šroubuje PROTI směru hodinových ručiček.

OBRAZÉK 2: Odstraňte šrouby ze sedla (16) a pomocí ploché podložky (15) a samojistících matic (14) je připevněte k sedlovce (13). Vložte sedlovku (13) do hlavního rámu (11), upravte otvory a celek zajistěte pomocí nastavovacího knoflíku (10). Výšku sedla lze nastavit, až když je rotoped kompletně sestaven.

OBRAZÉK 3: Připojte kabel senzoru (17) ke středovému kabelu (25). Připojte odporový kabel (18) k odporovému knoflíku (33) podle obrázku. Připevněte sloupek řízení (21) k hlavnímu rámu (11) pomocí šroubu M8 × 16 (20) a obloukové podložky (5).

OBRAZÉK 4: Připojte kabely k počítači. Připevněte počítač (26) ke sloupku řízení (21) pomocí šroubu (24). Připevněte držák (30) ke sloupku řízení (21) pomocí šroubu (36) a podložky (73). Protáhněte kabel otvorem A a připevněte krytku (74). Poté připojte kabel snímače tepové frekvence (35) k počítači (26).

⚠ DŮLEŽITÉ:

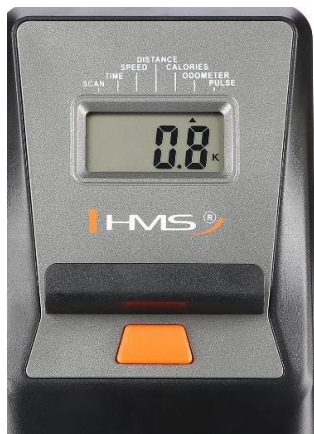
Před tréninkem se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice pevně dotaženy.

⚠ POZNÁMKY:

Plastové krytky na předním stabilizátoru jsou pohyblivé - to usnadňuje přesouvání rotopedu a nastavení stabilní polohy.

POČÍTAČ:

Funkce	Označení a popis	Rozsah
Čas	"TM" - měří čas cvičení od začátku do konce.	0 - 99:59 MIN
Rychlost	"SPD" - zobrazuje aktuální rychlost	0 - 99,9 KM/H
Vzdálenost	"DST" - Počítá kumulativní ujetou vzdálenost při cvičení.	0 - 999,99 HP
Roadometer	"ODO" - Zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost (stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nepřepne na funkci ODO).	0 - 9999 KCAL
Kalorie	"CAL" - Počítá spálené kalorie během cvičení	
Puls	"PULSE" - zobrazuje puls během cvičení	0,40 - 240BPM
Skenování	SCAN - zobrazuje všechny dostupné funkce a hodnoty každé 4 sekundy. Pro aktivaci funkce stiskněte několikrát tlačítko "MODE", dokud se na obrazovce nezobrazí Scan.	

**PROVOZNÍ POSTUP:**

Automatické zapnutí/vypnutí:

- Počítač se automaticky zapne při stisknutí libovolného tlačítka nebo při detekci pohybu snímačem rychlosti.
- Systém se automaticky vypne, pokud po dobu přibližně 4 minut není detekován žádný pohyb a není stisknuto žádné tlačítko.

RESET - Reset lze provést výměnou baterií nebo podržením tlačítka MODE po dobu 3 sekund. **MODE** - Chcete-li zvolit režim SCAN nebo zablokovat zvolenou funkci (pokud nechcete používat režim SCAN), stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na zvolený režim a nezačne blikat indikátor požadované funkce.

ROZSAH POUŽITÍ:

Cvičení na rotopedu může úspěšně nahradit fyzickou aktivitu prováděnou na klasickém kole. Pravidelný trénink na stacionárním kole umožňuje zlepšit kondici, spalovat kalorie a posilovat svaly nohou - bez ohledu na povětrnostní podmínky a denní dobu. Rotoped M8750 je stroj třídy H určený pouze pro domácí použití. Nelze jej používat k terapeutickým, rehabilitačním ani komerčním účelům.

ROZCVIČKA:

1. Rozcvičení: Před zahájením tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky uvedené na obrázku níže. Každý cvik by měl být prováděn po dobu alespoň 30 sekund. Zahřátí snižuje riziko zranění a svalových křečí, zlepšuje svalovou výkonnost a připravuje tělo na cvičení.



1. Úklony do stran
2. Předklony
3. Protahování stehenních svalů
4. Protahování vnitřních stehenních svalů (motýlí strečink)
5. Protážení lýtkového svalu a Achillovy šlachy

2. Výchozí pozice

Sedněte si na sedlo a položte nohy do pedálů tak, aby byly zajištěny mezi základnou pedálů a bezpečnostním popruhem. Ruce si opřete o řídítka a po celou dobu cvičení udržujte rovná záda.

Délku tréninku lze upravit podle frekvence cvičení, jak je doporučeno níže:

3. Trénink

Pro zlepšení kondice a celkového zdraví je důležité dodržovat doporučení pro správný trénink. Pokud jste se delší dobu nevěnovali fyzické aktivitě, je vhodné se před zahájením cvičení poradit s lékařem.

4. Organizace tréninku

Rozcvičení: Začněte každý trénink zahřívacími cviky, abyste své tělo připravili na cvičení. Doporučená délka rozcvičky je alespoň 5-10 minut. Cviky by měly zapojit celé tělo a postupně zvyšovat tepovou frekvenci.

- Denní trénink - asi 10 minut
- Trénink 2-3x týdně - cca 30 minut
- Trénink 1-2x týdně - cca 60 minut



SIKKERHEDSOVERVEJELSER:

Før apparatet tages i brug første gang, bedes du læse denne vejledning grundigt igennem og gemme den til senere brug. Alle advarsler, forholdsregler og installationstrin, der er indeholdt i den, skal tages i betragtning. Apparatet må kun bruges til det formål, det er beregnet til. Af hensyn til sikkerheden skal produktet samles og betjenes i nøje overensstemmelse med instruktionerne. Hver bruger skal informeres om principperne for sikker brug af udstyret. Maskinen skal sikres mod adgang for børn og dyr, og børn må ikke opholde sig i nærheden af maskinen uden opsyn. Maskinen må kun samles og bruges af voksne.

Før du påbegynder et træningsprogram, er det tilrådeligt at konsultere din læge, især hvis du har helbredsproblemer eller tager medicin, der påvirker din puls, dit blodtryk eller dit kolesterolniveau. Hold nøje øje med din kropps reaktioner under træningen - hvis du oplever smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, vejrtrækningsbesvær, kvalme eller svimmelhed, skal du straks stoppe med at træne. Forkert træning kan føre til alvorlige skader eller helbredscomplicationer.

Maskinen skal placeres på en stabil, tør og ren overflade, og der skal være mindst 0,6 meter frirum omkring den af hensyn til sikkerheden. Brugeren bør bære passende sportstøj og -fodtøj, og alt for løstsiddende tøj bør undgås. Udstyret er ikke beregnet til udendørs brug. Før hver træning skal udstyret kontrolleres for skader eller slitage, og hvis der er skarpe kanter, forstyrrende lyde eller andre uregelmæssigheder, skal du straks stoppe med at bruge det. Alle justerbare komponenter skal være ordentligt fastgjort og må ikke begrænse bevægelsesfriheden. Apparatet må kun bruges af én person ad gangen. Bremsen afhænger ikke af hastigheden, og maskinen er ikke beregnet til terapeutiske formål.

Vær forsigtig, når du løfter eller transporterer enheden for at undgå rygskafer - det er tilrådeligt at bruge korrekte løfteteknikker eller at få en anden person til at hjælpe dig. Det er forbudt at foretage ændringer i produktets design; kontakt et autoriseret servicecenter, hvis det er nødvendigt. Den maksimalt tilladte brugervægt er 110 kg. Udstyret er klassificeret som klasse HC-udstyr i henhold til EN ISO 20957-1 og er kun beregnet til brug i hjemmet - det må ikke bruges til terapeutiske formål eller genoptræning.

ADVARSEL

Pulsmåling er måske ikke helt nøjagtig. Overbelastning af kroppen under træning kan føre til alvorlige skader og kan endda være livstruende. Hvis du føler dig utilpas, skal du straks stoppe med at træne.

TEKNISKE DATA:

- Svinghjulets vægt: 3 kg
- Mål, når den er foldet ud: 88× 45× 114 cm
- Maksimal belastning: 110 kg

BEVARELSE:

Brug ikke aggressive kemikalier til at rengøre enheden. Det anbefales at bruge en blød, fugtig klud til at fjerne støv og snavs. Tør svedrester af efter hvert træningspas, da den sure reaktion kan beskadige enhedens overflade. Opbevar udstyret på et tørt sted og beskyt det mod fugt og korrosion.

JUSTERING AF SADELHØJDE:

For at justere sadlens højde skal du løsne bolten, der fastgør beslaget til stellet, og derefter flytte beslaget til det korrekte niveau, der passer til din højde. Når du har justeret, skal du stramme bolten godt for at forhindre, at beslaget ændrer position under brug. Forlæng ikke beslaget over grænsemærkningerne (minimum eller maksimum) på skaffet.

LISTE OVER DELE:

Lp.	Navn	Mængde	Lp.	Navn	Mængde
1	Hætte	2	38	Fastgørelsesbolt (ST4.2x19)	4
2	Stabilisator bagpå	1	39	Kædehus (L/P)	2
3	Skrue (M8X62MMP)	4	40	Fastgørelsesmøtrik	1
4	Møtrik M8	4	41	Fastspændingspude (L)	1
5	Buet skive (D8XØ20X2 X R30)	8	42	Halsbånd	2
6	Venstre pedal	2	43	Pude	1
7	Håndsving	1	44	Flangemuffe	2
8	Stabilisator foran	1	45	Magnet	3
9	Hætte	2	46	Magnetisk støtte	1
10	Knap til justering af sædehøjde	1	47	Forår	1
11	Hovedramme	1	48	Nylonmøtrik (M6)	1
12	Plastindsats	1	49	Flad skive	1
13	Søjlen	1	50	Møtrik (M6)	1
14	Selvskærende møtrik (M8)	3	51	Skrue (M6X20)	1
15	Flad skive (D8)	3	52	Fastgørelsesbolt (ST2.9X10)	2
16	Sæde	1	53	Pude	1
17	Sensorkabel	1	54	Flad skive	1
18	Modstandslinje	1	55	Remskive	1
19	Stjerneskruenøgle S13, S14 og S15	1	56	Bælte	1
20	Skrue (M8X16)	4	57	Fastgørelsesskrue ST4.2X19	6
21	Styresøjle	1	58	Tætningsring	1
22	Støtte til svangen (D5)	1	59	Hjulaksel	1
23	Skrue (M5x20)	1	60	Kugleleje 6002ZZ	2
24	Skrue (M5x20)	2	61	Ring til ur	1
25	Midterlinjen	1	62	Nylonmøtrik (M8)	2
26	Computer	1			
27	Computerkabel 1	2	64	Håndtag af stål	1
28	Computerkabel 2	1	65	Trykfeder	1
29	Hætte	2	66	Flad skive	1
30	Håndtag	1	67	Bølgepap-pude	1
31	Pulssensor	2	68	Afstandsøsning	1
32	Fastgørelsesbolt (ST3.8x18)	2	69	Kugleleje 6002ZZ	2
33	Knap til ændring af modstand	1	70	Skrue M8x15	1
34	Skum til rattet	2	71	Flad skive	1
35	Kabel til rattet	2	72	Svinghjul	1
36	Skrue (M8x25)	2	73	Pad D8	2
37	Unbrakonøgle	1	74	Hætte	1

SAMLEVEJLEDNING:

FIG. 1: Fastgør den forreste stabilisator (8) og den bageste stabilisator (2) til hovedrammen (11) med en M8×62 bolt (3), en M8-møtrik (4) og en bueskive (5). Pedalerne (6L og 6R) er markeret med bogstaverne: "L" - venstre og "R" - højre. Sæt dem fast på henholdsvis krankarmene (7). Den højre krankarm er placeret på højre side af sædet. Bemærk, at den højre pedal skrues ind med uret, og den venstre pedal skrues ind med uret.

FIG. 2: Fjern boltene fra sædet (16), og sæt dem derefter fast på sadelpinden (13) med en flad skive (15) og selvslænde møtrikker (14). Sæt sadelpinden på plads (13) i hovedrammen (11), juster hullerne og fastgør det hele ved hjælp af justeringsknappen (10). Sædehøjden kan justeres, når cyklen er helt samlet.

FIG. 3: Tilslut sensorkablet (17) til midterkablet (25). Tilslut modstandskablet (18) til modstandsknappen (33) som vist. Fastgør ratstammen (21) til hovedrammen (11) ved hjælp af en M8×16-bolt (20) og en bueskive (5).

FIG. 4: Tilslut kablerne til computeren. Sæt computeren (26) fast på ratstammen (21) med skruen (24). Fastgør beslaget (30) til ratstammen (21) med skruen (36) og skiven (73). Før kablet gennem hullet A, og sæt hæften (74) på. Tilslut derefter pulssensorkablet (35) til computeren (26).

⚠ VIGTIGT:

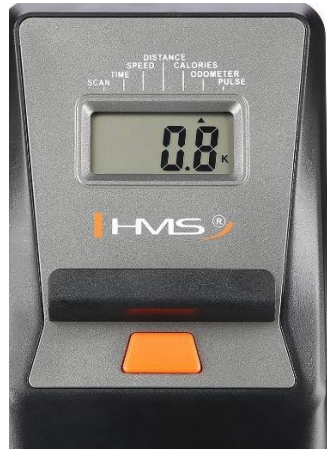
Sørg for, at alle bolte og møtrikker er spændt godt fast før træning.

⚠ NOTER:

Plastikdækslerne på den forreste stabilisator er bevægelige - det gør det lettere at flytte motionscyklen og indstille en stabil position.

COMPUTER:

Funktioner	Betegnelse og beskrivelse	Omfang
Tid	"TM" - Måler tiden for øvelsen fra start til slut	0 - 99:59 MIN
Hastighed	"SPD" - Viser den aktuelle hastighed	0 - 99,9 KM/T
Afstand	"DST" - Tæller den kumulative træningsdistance, der er tilbagelagt	0 - 999,99 HK
Roadometer	"ODO" - Viser den samlede tilbagelagte distance (tryk på MODE-knappen, indtil indikatoren skifter til ODO-funktionen)	0 - 9999 KCAL
Kalorier	"CAL" - Tæller forbrændte kalorier under træning	
Puls	"PULSE" - Viser puls under træning	0.40 - 240BPM
Scanning	SCAN - Viser alle tilgængelige funktioner og værdier hvert 4. sekund. For at aktivere funktionen skal du trykke på "MODE" flere gange, indtil du ser Scan på skærmen.	

**DRIFTSPROCEDURE:****Automatisk tænd/sluk:**

- Computeren tænder automatisk, når der trykkes på en knap, eller når hastighedssensoren registrerer en bevægelse.
- Systemet slukker automatisk, hvis der ikke registreres nogen bevægelse i ca. 4 minutter, og der ikke trykkes på nogen knap.

RESET - Reset kan udføres ved at udskifte batterierne eller ved at holde MODE-knappen nede i 3 sekunder. **MODE** - For at vælge SCAN-tilstand eller låse den valgte funktion (hvis du ikke ønsker at bruge SCAN-tilstand), skal du trykke på MODE-knappen, indtil pilen peger på den valgte tilstand, og indikatoren for den ønskede funktion begynder at blinke.

ANVENDELSESOMRÅDE:

Træning på en stationær cykel kan med held erstatte fysisk aktivitet på en traditionel cykel. Regelmæssig træning på en stationær cykel giver dig mulighed for at forbedre din kondition, forbrænde kalorier og styrke benmusklerne. - uanset vejrforhold og tidspunkt på dagen. Liggecyklen M8750 er en klasse H-maskine, der kun er beregnet til hjemmebrug. Den må ikke bruges til terapeutiske, rehabiliterende eller kommercielle formål.

TRÆNINGSMANUAL:

1. Opvarmning: Før du starter et træningspas, anbefaler vi, at du udfører de opvarmningsøvelser, der er vist nedenfor i illustrationen. Hver øvelse skal udføres i mindst 30 sekunder.

Opvarmning reducerer risikoen for skader og muskelkramper, forbedrer musklernes ydeevne og forbereder kroppen på træning.



1. Laterale bøjninger
2. Forlæns bøjninger
3. Udstrækning af lårmusklerne
4. Udstrækning af de indre lårmuskler (butterfly-strækninger)
5. Udstrækning af lægmuskler og akillesener

2. Udgangsposition

Sæt dig på sadlen, og sæt fødderne i pedalerne, så de er låst fast mellem pedalbasen og sikkerhedsremmen. Hvil hænderne på styret, og hold ryggen ret under hele øvelsen.

Træningspassets længde kan justeres i forhold til træningsfrekvensen som anbefalet nedenfor:

3. Træning

For at forbedre din kondition og dit generelle helbred er det vigtigt at følge anbefalingerne for korrekt træning. Hvis du ikke har været fysisk aktiv i lang tid, er det tilrådeligt at konsultere din læge, før du begynder at træne.

4. Organisering af træning

Opvarmning: Start hvert træningspas med opvarmningsøvelser for at forberede din krop på træningen. Den anbefalede længde af opvarmningen er mindst 5-10 minutter. Øvelserne skal aktivere hele kroppen og gradvist øge pulsen.

- Daglig træning - ca. 10 minutter
- Træning 2-3 gange om ugen - ca. 30 minutter
- Træning 1-2 gange om ugen - ca. 60 minutter



SICHERHEITSERWÄGUNGEN:

Bevor Sie das Gerät zum ersten Mal in Betrieb nehmen, lesen Sie bitte diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Alle darin enthaltenen Warnhinweise, Vorsichtsmaßnahmen und Installationsschritte müssen beachtet werden. Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden. Aus Sicherheitsgründen muss das Produkt streng nach den Anweisungen montiert und betrieben werden. Jeder Benutzer sollte über die Grundsätze der sicheren Verwendung des Geräts informiert werden. Die Maschine muss gegen den Zugang von Kindern und Tieren gesichert werden, und Kinder dürfen sich nicht ohne Aufsicht in der Nähe der Maschine aufhalten. Die Maschine darf nur von Erwachsenen zusammengebaut und benutzt werden.

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder Medikamente einnehmen, die sich auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel auswirken. Achten Sie während des Trainings genau auf die Reaktionen Ihres Körpers - wenn Sie Schmerzen, ein Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Übelkeit oder Schwindel verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen. Unsachgemäßes Training kann zu schweren Verletzungen oder gesundheitlichen Komplikationen führen.

Das Gerät sollte auf einer stabilen, trockenen und sauberen Oberfläche aufgestellt werden, wobei um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,6 m verbleiben sollte, um die Sicherheit zu gewährleisten. Der Benutzer sollte angemessene Sportkleidung und -schuhe tragen, und zu weite Kleidung sollte vermieden werden. Das Gerät ist nicht für den Einsatz im Freien geeignet. Vor jedem Training sollte das Gerät auf Beschädigungen oder Abnutzungserscheinungen überprüft werden. Sollten scharfe Kanten, störende Geräusche oder Anomalien auftreten, ist die Benutzung sofort einzustellen. Alle verstellbaren Teile müssen ordnungsgemäß gesichert sein und dürfen die Bewegungsfreiheit nicht einschränken. Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Das Bremsen ist nicht geschwindigkeitsabhängig und das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke bestimmt.

Beim Anheben oder Transportieren des Geräts ist Vorsicht geboten, um Rückenverletzungen zu vermeiden - es ist ratsam, geeignete Hebeltechniken anzuwenden oder sich von einer zweiten Person helfen zu lassen. Es ist verboten, Änderungen an der Konstruktion des Geräts vorzunehmen; wenden Sie sich bei Bedarf an eine autorisierte Kundendienststelle. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 110 kg. Das Gerät ist gemäß EN ISO 20957-1 als Gerät der Klasse HC eingestuft und nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt - es darf nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke verwendet werden.

WARNUNG

Die Überwachung der Herzfrequenz ist möglicherweise nicht ganz genau. Eine Überlastung des Körpers beim Training kann zu schweren Verletzungen führen und sogar lebensbedrohlich sein. Wenn Sie sich unwohl fühlen, sollten Sie das Training sofort abbrechen.

TECHNISCHE DATEN:

- Gewicht des Schwungrads: 3 kg
- Maße im aufgeklappten Zustand: 88× 45× 114 cm
- Maximale Belastung: 110 kg

ERHALTUNG:

Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine aggressiven Chemikalien. Es wird empfohlen, ein weiches, feuchtes Tuch zu verwenden, um Staub und Schmutz zu entfernen. Wischen Sie Schweißspuren nach jedem Training ab, da die säurehaltige Reaktion des Schweißes die Oberfläche des Geräts beschädigen kann. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Korrosion.

HÖHENVERSTELLUNG DES SATTELS:

Um die Höhe des Sattels einzustellen, lösen Sie die Schraube, mit der die Halterung am Rahmen befestigt ist, und verschieben Sie dann die Halterung auf die richtige Höhe für Ihre Körpergröße. Ziehen Sie die Schraube nach der Einstellung fest an, um zu verhindern, dass sich die Position der Halterung während des Gebrauchs verändert. Ziehen Sie die Halterung nicht über die Grenzmarkierungen (Minimum oder Maximum) auf dem Vorbau hinaus.

LISTE DER TEILE:

Lp.	Name	Menge	Lp.	Name	Menge
1	Kappe	2	38	Befestigungsschraube (ST4.2x19)	4
2	Stabilisator hinten	1	39	Kettengehäuse (L/P)	2
3	Schraube (M8X62MMP)	4	40	Befestigungsmutter	1
4	Mutter M8	4	41	Klemmbrett (L)	1
5	Gebogene Unterlegscheibe (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Kragen	2
6	Linkes Pedal	2	43	Pad	1
7	Kurbel	1	44	Flanschhülse	2
8	Frontstabilisator	1	45	Magnet	3
9	Kappe	2	46	Magnethalterung	1
10	Knopf für die Sitzhöhenverstellung	1	47	Frühling	1
11	Hauptrahmen	1	48	Nylonmutter (M6)	1
12	Kunststoffeinsatz	1	49	Unterlegscheibe	1
13	Die Säule	1	50	Mutter (M6)	1
14	Selbstschneidende Mutter (M8)	3	51	Schraube (M6X20)	1
15	Unterlegscheibe (D8)	3	52	Befestigungsschraube (ST2.9X10)	2
16	Sitz	1	53	Pad	1
17	Sensorkabel	1	54	Unterlegscheibe	1
18	Widerstandslinie	1	55	Riemenscheibe	1
19	Phillips-Schlüssel S13, S14 und S15	1	56	Gürtel	1
20	Schraube (M8X16)	4	57	Befestigungsschraube ST4.2X19	6
21	Lenksäule	1	58	Dichtungsring	1
22	Fußgewölbestütze (D5)	1	59	Radachse	1
23	Schraube (M5x20)	1	60	Kugellager 6002ZZ	2
24	Schraube (M5x20)	2	61	Uhrenring	1
25	Mittellinie	1	62	Nylonmutter (M8)	2
26	Computer	1			
27	Computerkabel 1	2	64	Stahlgriff	1
28	Computerkabel 2	1	65	Druckfeder	1
29	Kappe	2	66	Unterlegscheibe	1
30	Handgriff	1	67	Gewellte Unterlage	1
31	Pulssensor	2	68	Abstandsbuchse	1
32	Befestigungsschraube (ST3.8x18)	2	69	Kugellager 6002ZZ	2
33	Knopf für Widerstandsänderung	1	70	Schraube M8x15	1
34	Lenkrad-Schaumstoffe	2	71	Unterlegscheibe	1
35	Lenkradkabel	2	72	Schwungrad	1
36	Schraube (M8x25)	2	73	Kissen D8	2
37	Inbusschlüssel	1	74	Kappe	1

MONTAGEANLEITUNG:

ABB. 1: Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (8) und den hinteren Stabilisator (2) mit einer Schraube M8×62 (3), einer Mutter M8 (4) und einer Bogenscheibe (5) am Hauptrahmen (11). Die Pedale (6L und 6R) sind mit den Buchstaben gekennzeichnet: "L" - links und "R" - rechts. Befestigen Sie sie jeweils an den Kurbelarmen (7). Der rechte Kurbelarm befindet sich auf der rechten Seite des Sitzes. Achten Sie darauf, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal im Gegenuhrzeigersinn geschraubt wird.

ABB. 2: Entfernen Sie die Schrauben vom Sitz (16) und befestigen Sie sie mit einer Unterlegscheibe (15) und selbstsichernden Muttern (14) an der Sattelstütze (13). Setzen Sie die Sattelstütze ein (13) in den Hauptrahmen (11), stellen Sie die Löcher ein und sichern Sie das Ganze mit dem Einstellknopf (10). Die Sitzhöhe kann eingestellt werden, wenn das Fahrrad vollständig montiert ist.

ABB. 3: Verbinden Sie das Sensorkabel (17) mit dem Mittelkabel (25). Schließen Sie das Widerstandskabel (18) wie abgebildet an den Widerstandsknopf (33) an. Befestigen Sie die Lenksäule (21) am Hauptrahmen (11) mit einer Schraube M8×16 (20) und einer Bogenscheibe (5).

ABB. 4: Schließen Sie die Kabel an den Computer an. Befestigen Sie den Computer (26) mit der Schraube (24) an der Lenksäule (21). Befestigen Sie die Halterung (30) mit der Schraube (36) und der Unterlegscheibe (73) an der Lenksäule (21). Führen Sie das Kabel durch das Loch A und bringen Sie die Kappe (74) an. Schließen Sie dann das Kabel des Herzfrequenzsensors (35) an den Computer (26) an.

⚠ WICHTIG:

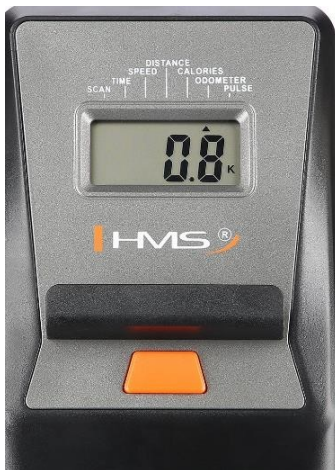
Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

⚠ ANMERKUNGEN:

Die Kunststoffkappen am vorderen Stabilisator sind beweglich - das erleichtert das Verschieben des Heimtrainers und die Einstellung einer stabilen Position.

COMPUTER:

Eigenschaften	Bezeichnung und Beschreibung	Umfang
Zeit	"TM" - Misst die Zeit der Übung von Anfang bis Ende	0 - 99:59 MIN
Geschwindigkeit	"SPD" - Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an	0 - 99,9 KM/H
Entfernung	"DST" - Zählt die kumulierte zurückgelegte Trainingsstrecke	0 - 999,99 PS
Fahrtenschreiber	"ODO" - Anzeige der zurückgelegten Gesamtstrecke (drücken Sie die MODE-Taste, bis die Anzeige auf die ODO-Funktion umschaltet)	0 - 9999 KCAL
Kalorien	"CAL" - Zählt die beim Training verbrannten Kalorien	
Puls	"PULSE" - Anzeige des Pulses während des Trainings	0.40 - 240BPM
Scannen	SCAN - Zeigt alle verfügbaren Funktionen und Werte alle 4 Sekunden an. Um die Funktion zu aktivieren, drücken Sie mehrmals "MODE", bis Sie Scan auf dem Bildschirm sehen.	

**BETRIEBSVERFAHREN:****Automatisch ein/aus:**

- Der Computer schaltet sich automatisch ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder wenn der Geschwindigkeitssensor eine Bewegung erkennt.
- Das System schaltet sich automatisch aus, wenn ca. 4 Minuten lang keine Bewegung festgestellt und keine Taste gedrückt wird.

RESET - Das Zurücksetzen kann durch Auswechseln der Batterien oder durch Gedrückthalten der MODE-Taste für 3 Sekunden erfolgen. **MODE** - Um den SCAN-Modus auszuwählen oder die ausgewählte Funktion zu sperren (wenn Sie den SCAN-Modus nicht verwenden möchten), drücken Sie die MODE-Taste, bis der Pfeil auf den ausgewählten Modus zeigt und die Anzeige der gewünschten Funktion zu blinken beginnt.

ANWENDUNGSBEREICH:

Das Training auf einem stationären Fahrrad kann die körperliche Betätigung auf einem herkömmlichen Fahrrad erfolgreich ersetzen. Durch regelmäßiges Training auf einem stationären Fahrrad können Sie Ihre Fitness verbessern, Kalorien verbrennen und die Beinmuskeln stärken - unabhängig von den Wetterbedingungen und der Tageszeit. Das Liegeergometer M8750 ist ein Gerät der Klasse H und nur für den Heimgebrauch bestimmt. Es kann nicht für therapeutische, rehabilitative oder kommerzielle Zwecke verwendet werden.

SCHULUNGSHANDBUCH:

1. Aufwärmen: Bevor Sie mit dem Training beginnen, empfehlen wir Ihnen, die unten in der Abbildung gezeigten Aufwärmübungen durchzuführen. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Aufwärmen verringert das Risiko von Verletzungen und Muskelkrämpfen, verbessert die Muskelleistung und bereitet den Körper auf das Training vor.



1. Seitliche Biegungen
2. Vorwärtsbeugen
3. Dehnung der Oberschenkelmuskulatur
4. Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur (Schmetterlingsdehnungen)
5. Dehnung des Wadenmuskels und der Achillessehne

2. Ausgangslage

Setzen Sie sich auf den Sattel und stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedale, dass sie zwischen der Pedalplatte und dem Sicherheitsriemen eingerastet sind. Legen Sie die Hände auf den Lenker und halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade.

Die Dauer des Trainings kann je nach Häufigkeit der Übungen angepasst werden, wie unten empfohlen:

3. Ausbildung

Um Ihre Fitness und Ihre allgemeine Gesundheit zu verbessern, ist es wichtig, die Empfehlungen für ein angemessenes Training zu befolgen. Wenn Sie sich lange Zeit nicht körperlich betätigt haben, ist es ratsam, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit dem Training beginnen.

4. Organisation der Ausbildung

Aufwärmen: Beginnen Sie jedes Training mit Aufwärmübungen, um Ihren Körper auf das Training vorzubereiten. Die empfohlene Dauer des Aufwärmens beträgt mindestens 5-10 Minuten. Die Übungen sollten den ganzen Körper ansprechen und die Herzfrequenz allmählich erhöhen.

- Tägliches Training - etwa 10 Minuten
- Training 2-3 Mal pro Woche - etwa 30 Minuten
- Training 1-2 Mal pro Woche - etwa 60 Minuten



CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD:

Antes de utilizar el aparato por primera vez, lea atentamente este manual y consérvelo para futuras consultas. Deben tenerse en cuenta todas las advertencias, precauciones y pasos de instalación que contiene. El aparato sólo debe utilizarse para los fines previstos. En aras de la seguridad, el producto debe montarse y utilizarse siguiendo estrictamente las instrucciones. Cada usuario debe ser informado de los principios de uso seguro del aparato. La máquina debe asegurarse contra el acceso de niños y animales, y no debe permitirse la presencia de niños en las proximidades de la máquina sin supervisión. La máquina sólo debe ser montada y utilizada por adultos.

Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, es aconsejable consultar al médico, sobre todo si tiene problemas de salud o está tomando medicación que afecte al ritmo cardíaco, la tensión arterial o los niveles de colesterol. Durante el ejercicio, observe atentamente las reacciones de su cuerpo: si siente dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, náuseas o mareos, deje de hacer ejercicio inmediatamente. Un ejercicio inadecuado puede provocar lesiones graves o complicaciones de salud.

La máquina debe colocarse sobre una superficie estable, seca y limpia, dejando al menos 0,6 metros de espacio libre a su alrededor para garantizar la seguridad. El usuario debe llevar ropa y calzado deportivos adecuados y debe evitarse la ropa excesivamente holgada. El aparato no está diseñado para su uso al aire libre. Antes de cada entrenamiento, debe comprobarse si el equipo presenta daños o desgaste, y si hay bordes afilados, sonidos molestos o cualquier anomalía, debe interrumpirse su uso inmediatamente. Todos los componentes ajustables deben estar debidamente asegurados y no deben restringir la libertad de movimiento. El aparato sólo puede ser utilizado por una persona a la vez. El frenado no depende de la velocidad y la máquina no está destinada a fines terapéuticos.

Tenga cuidado al levantar o transportar la unidad para evitar lesiones en la espalda; es aconsejable utilizar técnicas de elevación adecuadas o contar con la ayuda de una segunda persona. Está prohibido realizar modificaciones en el diseño del producto; en caso necesario, póngase en contacto con un centro de servicio autorizado. El peso máximo admisible del usuario es de 110 kg. El equipo está clasificado como equipo de clase HC según la norma EN ISO 20957-1 y está destinado exclusivamente a uso doméstico; no debe utilizarse con fines terapéuticos o de rehabilitación.

ADVERTENCIA

La monitorización de la frecuencia cardíaca puede no ser del todo precisa. Sobrecargar el cuerpo durante el entrenamiento puede provocar lesiones graves e incluso poner en peligro la vida. Si te encuentras mal, deja de hacer ejercicio inmediatamente.

DATOS TÉCNICOS:

- Peso del volante: 3 kg
- Dimensiones desplegado: 88× 45× 114 cm
- Carga máxima: 110 kg

CONSERVACIÓN:

No utilice productos químicos agresivos para limpiar la unidad. Se recomienda utilizar un paño suave y húmedo para eliminar el polvo y la suciedad. Limpie los restos de sudor después de cada entrenamiento, ya que su reacción ácida puede dañar la superficie del aparato. Guarde el aparato en un lugar seco, protegiéndolo de la humedad y la corrosión.

AJUSTE DE LA ALTURA DEL SILLÍN:

Para ajustar la altura del sillín, afloje el tornillo que sujeta el soporte al cuadro y, a continuación, mueva el soporte hasta el nivel correcto para adaptarlo a su estatura. Una vez ajustado, apriete firmemente el perno para evitar que el soporte cambie de posición durante su uso. No extienda el soporte por encima de las marcas de límite (mínimo o máximo) de su vástago.

LISTA DE PIEZAS:

Lp.	Nombre	Cantidad	Lp.	Nombre	Cantidad
1	Gorra	2	38	Tornillo de fijación (ST4.2x19)	4
2	Estabilizador trasero	1	39	Cárter de cadena (L/P)	2
3	Tornillo (M8x62MMP)	4	40	Tuerca de fijación	1
4	Tuerca M8	4	41	Almohadilla de sujeción (L)	1
5	Arandela curva (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Collar	2
6	Pedal izquierdo	2	43	Tampón	1
7	Manivela	1	44	Manguito de brida	2
8	Estabilizador delantero	1	45	Imán	3
9	Gorra	2	46	Soporte magnético	1
10	Pomo de ajuste de la altura del asiento	1	47	Primavera	1
11	Bastidor principal	1	48	Tuerca de nylon (M6)	1
12	Inserto de plástico	1	49	Arandela plana	1
13	El pilar	1	50	Tuerca (M6)	1
14	Tuerca autorroscante (M8)	3	51	Tornillo (M6x20)	1
15	Arandela plana (D8)	3	52	Tornillo de fijación (ST2.9X10)	2
16	Asiento	1	53	Tampón	1
17	Cable del sensor	1	54	Arandela plana	1
18	Línea de resistencia	1	55	Polea	1
19	Llaves Phillips S13, S14 y S15	1	56	Cinturón	1
20	Tornillo (M8x16)	4	57	Tornillo de fijación ST4.2X19	6
21	Columna de dirección	1	58	Junta de estanqueidad	1
22	Arco de apoyo (D5)	1	59	Eje de rueda	1
23	Tornillo (M5x20)	1	60	Rodamiento de bolas 6002ZZ	2
24	Tornillo (M5x20)	2	61	Anillo del reloj	1
25	Línea central	1	62	Tuerca de nylon (M8)	2
26	Ordenador	1			
27	Cable de ordenador 1	2	64	Mango de acero	1
28	Cable de ordenador 2	1	65	Muelle de empuje	1
29	Gorra	2	66	Arandela plana	1
30	Mango	1	67	Almohadilla ondulada	1
31	Sensor de pulso	2	68	Manguito espaciador	1
32	Tornillo de fijación (ST3.8x18)	2	69	Rodamiento de bolas 6002ZZ	2
33	Botón de cambio de resistencia	1	70	Tornillo M8x15	1
34	Espumas para el volante	2	71	Arandela plana	1
35	Cable del volante	2	72	Volante	1
36	Tornillo (M8x25)	2	73	Almohadilla D8	2
37	Llave Allen	1	74	Gorra	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE:

FIG. 1: Fije el estabilizador delantero (8) y el estabilizador trasero (2) al bastidor principal (11) utilizando un tornillo M8×62 (3), una tuerca M8 (4) y una arandela de arco (5). Los pedales (6L y 6R) están marcados con las letras: "L" - izquierda y "R" - derecha. Fíjelos a las bielas (7) respectivamente. La biela derecha se encuentra en el lado derecho del asiento. Tenga en cuenta que el pedal derecho se enrosca en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en el sentido contrario.

FIG. 2: Retire los tornillos del sillín (16) y fíjelos a la tija (13) con una arandela plana (15) y tuercas autoblocantes (14). Inserte la tija de sillín (13) en el cuadro principal (11), ajuste los orificios y fije el conjunto con el pomo de ajuste (10). La altura del sillín puede ajustarse cuando la bicicleta está completamente montada.

FIG. 3: Conecte el cable del sensor (17) al cable central (25). Conecte el cable de resistencia (18) a la perilla de resistencia (33) como se muestra. Fije la columna de dirección (21) al bastidor principal (11) con un tornillo M8×16 (20) y una arandela de arco (5).

FIG. 4: Conecte los cables al ordenador. Fije el ordenador (26) a la columna de dirección (21) con el tornillo (24). Fije el soporte (30) a la columna de dirección (21) con el tornillo (36) y la arandela (73). Pase el cable por el orificio A y fije el tapón (74). A continuación, conecte el cable del sensor de frecuencia cardíaca (35) al ordenador (26).

⚠ IMPORTANCIA:

Asegúrese de que todos los pernos y tuercas estén bien apretados antes del entrenamiento.

⚠ NOTAS:

Las tapas de plástico del estabilizador delantero son móviles, lo que facilita el desplazamiento de la bicicleta estática y el establecimiento de una posición estable.

ORDENADOR:

Características	Designación y descripción	Alcance
Tiempo	"TM" - Mide el tiempo del ejercicio desde el inicio hasta el final	0 - 99:59 MIN
Velocidad	"SPD" - Muestra la velocidad actual	0 - 99,9 KM/H
Distancia	"DST" - Cuenta la distancia recorrida acumulada del ejercicio	0 - 999,99 CV
Roadómetro	"ODO" - Muestra la distancia total recorrida (pulse el botón MODE hasta que el indicador cambie a la función ODO).	0 - 9999 KCAL
Calorías	"CAL" - Cuenta las calorías quemadas durante el ejercicio	
Pulso	"PULSO" - Muestra el pulso durante el ejercicio	0.40 - 240BPM
Escanear	SCAN - Muestra todas las funciones y valores disponibles cada 4 seg. Para activar la función pulse "MODE" varias veces hasta que vea Scan en la pantalla.	

PROCEDIMIENTO OPERATIVO:

Encendido/apagado automático:

- El ordenador se enciende automáticamente cuando se pulsa cualquier botón o cuando el sensor de velocidad detecta movimiento.
- El sistema se apagará automáticamente si no se detecta ningún movimiento durante aproximadamente 4 minutos y no se pulsa ningún botón.

REAJUSTE - El reajuste puede realizarse sustituyendo las pilas o manteniendo pulsado el botón MODO durante 3 segundos. **MODO** - Para seleccionar el modo SCAN o para bloquear la función seleccionada (si no desea utilizar el modo SCAN), pulse el botón MODE hasta que la flecha señale el modo seleccionado y el indicador de la función deseada comience a parpadear.

ÁMBITO DE APLICACIÓN:

Hacer ejercicio en una bicicleta estática puede sustituir con éxito la actividad física realizada en una bicicleta tradicional. El entrenamiento regular en una bicicleta estática permite mejorar la forma física, quemar calorías y fortalecer los músculos de las piernas - independientemente de las condiciones meteorológicas y de la hora del día. La bicicleta reclinada M8750 es una máquina de clase H, diseñada únicamente para uso doméstico. No puede utilizarse con fines terapéuticos, de rehabilitación o comerciales.

MANUAL DE FORMACIÓN:

1. Calentamiento: Antes de comenzar un entrenamiento, recomendamos realizar los ejercicios de calentamiento que se muestran a continuación en la ilustración. Cada ejercicio debe realizarse durante al menos 30 segundos. El calentamiento reduce el riesgo de lesiones y calambres musculares, además de mejorar el rendimiento muscular y preparar el cuerpo para el ejercicio.



1. Curvas laterales
2. Flexiones hacia delante
3. Estiramiento de los músculos del muslo
4. Estiramiento de los músculos de la cara interna del muslo (estiramientos en mariposa)
5. Estiramientos de los músculos de la pantorrilla y del tendón de Aquiles

2. Posición inicial

Siéntate en el sillín y coloca los pies en los pedales de modo que queden bloqueados entre la base del pedal y la correa de seguridad. Apoya las manos en el manillar y mantén la espalda recta durante todo el ejercicio.

La duración del entrenamiento puede ajustarse en función de la frecuencia del ejercicio, como se recomienda a continuación:

3. Formación

Para mejorar su forma física y su salud en general, es importante seguir las recomendaciones para un entrenamiento adecuado. Si lleva mucho tiempo sin realizar actividad física, es aconsejable que consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio.

4. Organización de la formación

Calentamiento: Comience cada entrenamiento con ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo para el ejercicio. La duración recomendada del calentamiento es de al menos 5-10 minutos. Los ejercicios deben implicar a todo el cuerpo y aumentar gradualmente la frecuencia cardíaca.

- Entrenamiento diario - unos 10 minutos
- Entrenamiento 2-3 veces por semana - unos 30 minutos
- Entrenamiento 1-2 veces por semana - unos 60 minutos



OHUTUSEGA SEOTUD KAALUTLUSED:

Enne seadme esmakordset kasutamist lugege käesolev kasutusjuhend hoolikalt läbi ja hoidke see edaspidiseks kasutamiseks alles. Kõik selles sisalduvad hoiatused, ettevaatusabinõud ja palgaldussammud tuleb arvesse võtta. Seadet tohib kasutada ainult ettenähtud otstarbel. Turvalisuse huvides tuleb toode kokku panna ja seda kasutada rangelt vastavalt juhiste. Iga kasutajat tuleb teavitada seadme ohutu kasutamise põhimõtetest. Seade peab olema kaitstud laste ja loomade juurdepääsu eest ning lapsi ei tohi ilma järelevalveta seadme lähedusse lubada. Masinat tohivad kokku panna ja kasutada ainult täiskasvanud isikud.

Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist on soovitatav konsulteerida oma arstiga, eriti kui teil on terviseprobleeme või te võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südame löögisagedust, vererõhku või kolesteroolitaset. Treeningu ajal jälgige hoolikalt oma keha reaktsioone - kui teil tekib valu, pigistustunne rinnus, ebaregulaarne südametegevus, hingamisraskused, iiveldus või pearinglus, lõpetage treening kohe. Ebaõige treening võib põhjustada tõsiseid vigastusi või tervisekomplikatsioone.

Masin tuleb asetada stabiilsele, kuivale ja puhtale pinnale, jättes ohutuse tagamiseks ümberringi vähemalt 0,6 meetri kauguse. Kasutaja peaks kandma sobivat spordiriietust ja -jalatähti ning vältima liiga lahtist riietust. Seade ei ole ette nähtud välitingimustes kasutamiseks. Enne iga treeningut tuleb kontrollida, kas seade on kahjustatud või kulunud, ning kui sellel on teravaid servi, häirivaid helisid või muid kõrvalekaldeid, tuleb selle kasutamine kohe lõpetada. Kõik reguleeritavad osad peavad olema nõuetekohaselt kinnitatud ja ei tohi piirata liikumisvabadust. Seadet võib kasutada korraga ainult üks inimene. Pidurdamine ei sõltu kiirusest ja seade ei ole mõeldud terapeutilistel eesmärkidel.

Seadme tõstmisel või transportimisel tuleb olla ettevaatlik, et vältida seljavigastusi - soovitatav on kasutada õigeid tõstmistehnikaid või lasta teisel isikul teid abistada. Keelatud on teha muudatusi toote konstruktsioonis; vajadusel pöörduge volitatud teeninduskeskuse poole. Maksimaalne lubatud kasutajakaal on 110 kg. Seade on klassifitseeritud HC-klassi seadmeks vastavalt standardile EN ISO 20957-1 ja on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks - seda ei tohi kasutada ravi- või rehabilitatsioonieesmärkidel.

HOIATUS

Südame löögisageduse jälgimine ei pruugi olla täiesti täpne. Keha ülekoormamine treeningu ajal võib põhjustada tõsiseid vigastusi ja olla isegi eluohtlik. Kui tunnete end halvasti, lõpetage treening kohe.

TEHNILISED ANDMED:

- Ratta kaal: 3 kg
- Mõõtmised kokkupanuna: 88×45×114 cm
- Maksimaalne koormus: 110 kg

KONSERVATSIION:

Ärge kasutage seadme puhastamiseks agressiivseid kemikaale. Tolmu ja mustuse eemaldamiseks on soovitatav kasutada pehmet, niisket lappi. Pühkige higijäljed pärast iga treeningut ära, sest selle happeline reaktsioon võib kahjustada seadme pinda. Säilitage seadet kuivas kohas, kaitstes seda niiskuse ja korrosiooni eest.

SADULA KÕRGUSE REGULEERIMINE:

Sadula kõrguse reguleerimiseks lõdvendage poldi, mis kinnitab klambri raami külge, ja seejärel liigutage klamber teie kõrgusele sobivale tasemele. Pärast reguleerimist pingutage poldi kindlalt, et hoidke hoidikut kasutamise ajal asendis muutumast. Ärge pikendage klambrit üle selle varrel oleva piirmärgi (minimaalne või maksimaalne).

OSADE LOETELU:

Lp.	Nimi	Kogus	Lp.	Nimi	Kogus
1	Mütsike	2	38	Kinnituspolt (ST4.2x19)	4
2	Tagumine stabilisaator	1	39	Keti korpus (L/P)	2
3	Kruvi (M8X62MMP)	4	40	Kinnitusmutter	1
4	M8 mutter	4	41	Kinnitusklots (L)	1
5	Kaarjas alusplaat (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Kaelus	2
6	Vasakpoolne pedaal	2	43	Pad	1
7	Crank	1	44	Flanšimuhv	2
8	Eesmine stabilisaator	1	45	Magnet	3
9	Mütsike	2	46	Magneti tugi	1
10	Istme kõrguse reguleerimise nupp	1	47	Kevadine	1
11	Põhiraam	1	48	Nailonmutter (M6)	1
12	Plastikust sisestus	1	49	Lame alusrõngas	1
13	Sammas	1	50	Mutter (M6)	1
14	Isekeermestav mutter (M8)	3	51	Kruvi (M6X20)	1
15	Lame alusrõngas (D8)	3	52	Kinnituspolt (ST2.9X10)	2
16	Istekoht	1	53	Pad	1
17	Anduri kaabel	1	54	Lame alusrõngas	1
18	Vastupidavusjoon	1	55	Pulley	1
19	Phillips mutrivõtmed S13, S14 ja S15	1	56	Vöö	1
20	Kruvi (M8X16)	4	57	Kinnituskruvi ST4.2X19	6
21	Roolisammas	1	58	Tihendusõõngas	1
22	Kaaritugi (D5)	1	59	Ratta telg	1
23	Kruvi (M5x20)	1	60	Kuullaager 6002ZZ	2
24	Kruvi (M5x20)	2	61	Kellaring	1
25	Keskjoon	1	62	Nailonmutter (M8)	2
26	Arvuti	1			
27	Arvutikaabel 1	2	64	Terasest käepide	1
28	Arvutikaabel 2	1	65	Tugivedru	1
29	Mütsike	2	66	Lame alusrõngas	1
30	Käepide	1	67	Lainepadi	1
31	Pulssiandur	2	68	Vahekaitsehülss	1
32	Kinnituspolt (ST3.8x18)	2	69	Kuullaager 6002ZZ	2
33	Vastupidavuse muutmise nupp	1	70	Kruvi M8x15	1
34	Roolilaua vahtmed	2	71	Lame alusrõngas	1
35	Roolikaabel	2	72	Flywheel	1
36	Kruvi (M8x25)	2	73	Pad D8	2
37	Sisekuuskantvõti	1	74	Mütsike	1

KOKKUPANEKU JUHISED:

JOONIS 1: Kinnitage esistabilisaator (8) ja tagumine stabilisaator (2) põhiraami (11) külge, kasutades M8×62 poldi (3), M8 mutrit (4) ja kaartiivliit (5). Pedaalid (6L ja 6R) on tähistatud tähtedega: "L" - vasakule ja "R" - paremale. Kinnitage need vastavalt vāntvōllide külge (7). Parema vāntvars asub istme paremal küljel. Pange tähele, et parempoolne pedaal keeratakse sisse päripäeva ja vasakpoolne pedaal keeratakse sisse k o u n t e r - k l o k k i s e .

JOONIS 2: Eemaldage poldid istmelt (16), seejärel kinnitage need lamedate seibide (15) ja iselukustuvate mutrite (14) abil istmetoe külge (13). Sisestage istmetugi (13) põhiraami (11), reguleerige augud ja kinnitage kogu seade reguleerimisnupu (10) abil. Istme kõrgust saab reguleerida, kui jalgratas on täielikult kokku pandud.

JOONIS 3: Ühendage andurikaabel (17) keskaablaga (25). Ühendage vastupanukaabel (18) vastupanunupu (33) külge, nagu näidatud. Kinnitage roolisammas (21) põhiraami (11) külge, kasutades M8×16 poldi (20) ja kaartiivliit (5).

JOONIS 4: Ühendage kaablid arvutiga. Kinnitage arvuti (26) kruvi (24) abil roolisamba (21) külge. Kinnitage klamber (30) roolisamba (21) külge kruvi (36) ja seibiga (73). Viige kaabel läbi ava A ja kinnitage kork (74). Seejärel ühendage südame löögisageduse anduri kaabel (35) arvutiga (26).

⚠ TÄHELEPANU:

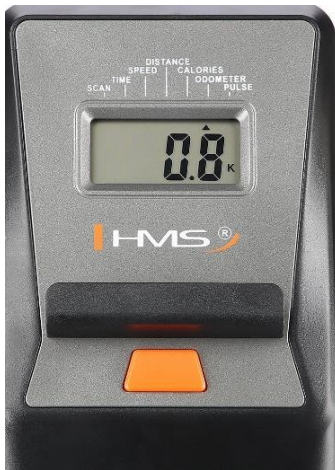
Veenduge, et kõik poldid ja mutrid on enne treeningut kindlalt kinni keeratud.

⚠ MÄRKUSED:

Eesmise stabilisaatori plastkatted on liikuvad - see lihtsustab jalgratta liigutamist ja stabiilse asendi seadistamist.

COMPUTER:

Omadused	Nimetus ja kirjeldus	Reguleerimisala
Aeg	"TM" - mõõdab harjutuse aega algusest lõpuni.	0 - 99:59 MIN
Kiirus	"SPD" - näitab praegust kiirust	0 - 99,9 KM/H
Kaugus	"DST" - loeb kumulatiivset läbitud treeningdistsantsi.	0 - 999,99 HP
Roadometer	"ODO" - kuvab läbitud vahemaa (vajutage nuppu MODE, kuni indikaator lülitub ODO-funktsioonile).	0 - 9999 KCAL
Kalorid	"CAL" - loendab treeningu ajal põletatud kaloreid.	
Pulss	"PULSE" - näitab pulssi treeningu ajal	0,40 - 240BPM
Skaneeri	SCAN - kuvab kõik olemasolevad funktsioonid ja väärtused iga 4 sekundi järel. Funktsiooni aktiveerimiseks vajutage mitu korda "MODE", kuni ekraanil kuvatakse Scan.	

**TÖÖPROTSEDUUR:**

Automaatne sisse/välja lülitamine:

- Arvuti lülitub automaatselt sisse, kui vajutatakse mõnda nuppu või kui kiirusandur tuvastab liikumise.
- Süsteem lülitub automaatselt välja, kui umbes 4 minuti jooksul ei tuvastata mingit liikumist ja ühtegi nuppu ei vajutata.

RESET - lähtestamist saab teha patareide vahetamise teel või hoides MODE-nuppu 3 sekundit all. **MODE** - SCAN-režiimi valimiseks või valitud funktsiooni lukustamiseks (kui te ei soovi SCAN-režiimi kasutada) vajutage MODE-nuppu, kuni nool osutab valitud režiimile ja soovitud funktsiooni indikaator hakkab vilkuma.

KOHALDAMISALA:

Statsionaarsel jalgrattal treenimine võib edukalt asendada traditsioonilisel jalgrattal tehtud füüsilist tegevust. Regulaarne treenimine statsionaarsel jalgrattal võimaldab parandada oma füüsilist vormi, põletada kaloreid ja tugevdada jalalihaseid. - sõltumata ilmastikutingimustest ja kellaajast. M8750 lamav jalgratas on H-klassi masin, mis on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. Seda ei saa kasutada terapeutilistel, taastusravi- või ärilistel eesmärkidel.

KOOLITUSKÄSIRAAMAT:

1. Soojendus: Soovitame enne treeningu alustamist teha allpool toodud joonisel näidatud soojendusharjutusi. Iga harjutust tuleks teha vähemalt 30 sekundit. Soojendus vähendab vigastuste ja lihaskrampide ohtu, samuti parandab see lihaste jõudlust ja valmistab keha ette treeninguks.



1. Külgmised kurvid
2. Ettepoole painutused
3. Reielihaste venitamine
4. Reie sisemiste lihaste venitamine (liblikate venitused)
5. Vasikalihaaste ja Achilleuse kõõluse venitamine

**2. Lähteasend:**

Istuge sadulasse ja asetage jalad pedaalidele nii, et need on lukustatud pedaalide aluse ja turvarihma vahele. Toetage käed juhtraual ja hoidke selg kogu harjutuse vältel sirge.

Treeningu pikkust saab kohandada vastavalt treeningu sagedusele, nagu allpool soovitatakse:

3. Koolitus

Selleks, et parandada oma füüsilist vormi ja üldist tervist, on oluline järgida soovitusi õige treeningu kohta. Kui te ei ole pikka aega kehalise aktiivsusega tegelema, on soovitatav enne treeningu alustamist konsulteerida arstiga.

4. Koolituse korraldamine

Soojendus: Alustage iga treeningut soojendusharjutustega, et valmistada oma keha treeninguks ette. Soovitatav soojenduse pikkus on vähemalt 5-10 minutit. Harjutused peaksid kaasama kogu keha ja tõstma järk-järgult südame löögisagedust.

- Igapäevane treening - umbes 10 minutit
- Treening 2-3 korda nädalas - umbes 30 minutit
- Treening 1-2 korda nädalas - umbes 60 minutit

DES CONSIDÉRATIONS DE SÉCURITÉ :

Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, veuillez lire attentivement ce manuel et le conserver pour référence ultérieure. Tous les avertissements, précautions et étapes d'installation qu'il contient doivent être pris en compte. L'appareil ne doit être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné. Pour des raisons de sécurité, le produit doit être assemblé et utilisé en stricte conformité avec les instructions. Chaque utilisateur doit être informé des principes d'une utilisation sûre de l'appareil. La machine doit être protégée contre l'accès des enfants et des animaux et les enfants ne doivent pas être autorisés à se trouver à proximité de la machine sans surveillance. La machine ne doit être assemblée et utilisée que par des adultes.

Avant de commencer un programme d'exercices, il est conseillé de consulter votre médecin, en particulier si vous avez des problèmes de santé ou si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol. Pendant l'exercice, surveillez attentivement les réactions de votre corps - si vous ressentez une douleur, une oppression thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, des difficultés respiratoires, des nausées ou des vertiges, arrêtez immédiatement l'exercice. Un exercice inadapté peut entraîner des blessures graves ou des complications de santé.

La machine doit être placée sur une surface stable, sèche et propre, en laissant un espace libre d'au moins 0,6 mètre autour d'elle pour garantir la sécurité. L'utilisateur doit porter des vêtements et des chaussures de sport appropriés et éviter les vêtements trop amples. L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé à l'extérieur. Avant chaque séance d'entraînement, l'équipement doit être vérifié pour s'assurer qu'il n'est pas endommagé ou usé, et s'il présente des arêtes vives, des bruits dérangeants ou toute autre anomalie, il faut cesser de l'utiliser immédiatement. Tous les éléments réglables doivent être correctement fixés et ne doivent pas entraver la liberté de mouvement. L'appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois. Le freinage ne dépend pas de la vitesse et l'appareil n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.

Il convient d'être prudent lors du levage ou du transport de l'appareil afin d'éviter les blessures au dos - il est conseillé d'utiliser des techniques de levage appropriées ou de se faire aider par une deuxième personne. Il est interdit d'apporter des modifications à la conception du produit ; si nécessaire, contactez un centre de service agréé. Le poids maximum autorisé pour l'utilisateur est de 110 kg. L'appareil est classé dans la catégorie HC conformément à la norme EN ISO 20957-1 et est destiné à un usage domestique uniquement - il ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques ou de rééducation.

AVERTISSEMENT

La surveillance de la fréquence cardiaque peut ne pas être tout à fait exacte. La surcharge du corps pendant l'entraînement peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.

DONNÉES TECHNIQUES :

- Poids du volant : 3 kg
- Dimensions lorsqu'il est déplié : 88× 45× 114 cm
- Charge maximale : 110 kg

CONSERVATION :

Ne pas utiliser de produits chimiques agressifs pour nettoyer l'appareil. Il est recommandé d'utiliser un chiffon doux et humide pour enlever la poussière et la saleté. Essayez les traces de sueur après chaque séance d'entraînement, car sa réaction acide peut endommager la surface de l'appareil. Conservez l'appareil dans un endroit sec, en le protégeant de l'humidité et de la corrosion.

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE :

Pour régler la hauteur de la selle, desserrez le boulon qui fixe le support au cadre, puis déplacez le support à la bonne hauteur en fonction de votre taille. Une fois le réglage effectué, serrez fermement le boulon pour éviter que le support ne change de position pendant l'utilisation. Ne pas étendre le support au-delà des marques de limite (minimum ou maximum) sur sa tige.

LISTE DES PIÈCES :

Lp.	Nom	Quantité	Lp.	Nom	Quantité
1	Capuchon	2	38	Boulon de fixation (ST4.2x19)	4
2	Stabilisateur arrière	1	39	Boîtier de chaîne (L/P)	2
3	Vis (M8X62MMP)	4	40	Ecrou de fixation	1
4	Ecrou M8	4	41	Patin de serrage (L)	1
5	Rondelle courbe (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Collier	2
6	Pédale gauche	2	43	Tampon	1
7	Manivelle	1	44	Manchon à bride	2
8	Stabilisateur avant	1	45	Aimant	3
9	Capuchon	2	46	Support magnétique	1
10	Bouton de réglage de la hauteur du siège	1	47	Printemps	1
11	Cadre principal	1	48	Ecrou en nylon (M6)	1
12	Insert en plastique	1	49	Rondelle plate	1
13	Le pilier	1	50	Ecrou (M6)	1
14	Ecrou auto-taraudeur (M8)	3	51	Vis (M6X20)	1
15	Rondelle plate (D8)	3	52	Boulon de fixation (ST2.9X10)	2
16	Siège	1	53	Tampon	1
17	Câble du capteur	1	54	Rondelle plate	1
18	Ligne de résistance	1	55	Poulie	1
19	Clé cruciforme S13, S14 et S15	1	56	Ceinture	1
20	Vis (M8X16)	4	57	Vis de fixation ST4.2X19	6
21	Colonne de direction	1	58	Bague d'étanchéité	1
22	Soutien de la voûte plantaire (D5)	1	59	Axe de roue	1
23	Vis (M5x20)	1	60	Roulement à billes 6002ZZ	2
24	Vis (M5x20)	2	61	Anneau d'horloge	1
25	Ligne médiane	1	62	Ecrou en nylon (M8)	2
26	Ordinateur	1			
27	Câble d'ordinateur 1	2	64	Poignée en acier	1
28	Câble d'ordinateur 2	1	65	Ressort de poussée	1
29	Capuchon	2	66	Rondelle plate	1
30	Poignée	1	67	Tampon ondulé	1
31	Capteur de pouls	2	68	Douille d'écartement	1
32	Boulon de fixation (ST3.8x18)	2	69	Roulement à billes 6002ZZ	2
33	Bouton de changement de résistance	1	70	Vis M8x15	1
34	Mousses de volant	2	71	Rondelle plate	1
35	Câble de volant	2	72	Volant d'inertie	1
36	Vis (M8x25)	2	73	Bloc D8	2
37	Clé Allen	1	74	Capuchon	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE :

FIG. 1 : Fixez le stabilisateur avant (8) et le stabilisateur arrière (2) au cadre principal (11) à l'aide d'un boulon M8x62 (3), d'un écrou M8 (4) et d'une rondelle en arc (5). Les pédales (6L et 6R) sont marquées des lettres : "L" - gauche et "R" - droite. Fixez-les respectivement aux manivelles (7). Le bras de manivelle droit est situé sur le côté droit de la selle. Notez que la pédale droite se visse dans le sens des aiguilles d'une montre et que la pédale gauche se visse dans le sens des aiguilles d'une montre.

FIG. 2 : Retirez les boulons de la selle (16), puis fixez-les à la tige de selle (13) à l'aide d'une rondelle plate (15) et d'écrous autobloquants (14). Insérez la tige de selle (13) dans le cadre principal (11), ajuster les trous et fixer le tout à l'aide du bouton de réglage (10). La hauteur du siège peut être réglée lorsque le vélo est entièrement assemblé.

FIG. 3 : Connecter le câble du capteur (17) au câble central (25). Connectez le câble de résistance (18) au bouton de résistance (33) comme indiqué. Attachez la colonne de direction (21) au cadre principal (11) en utilisant un boulon M8x16 (20) et une rondelle en arc (5).

FIG. 4 : Connecter les câbles à l'ordinateur. Fixez l'ordinateur (26) à la colonne de direction (21) à l'aide de la vis (24). Attachez le support (30) à la colonne de direction (21) en utilisant la vis (36) et la rondelle (73). Faites passer le câble par le trou A et fixez le capuchon (74). Connectez ensuite le câble du capteur de fréquence cardiaque (35) à l'ordinateur (26).

⚠ IMPORTANCE :

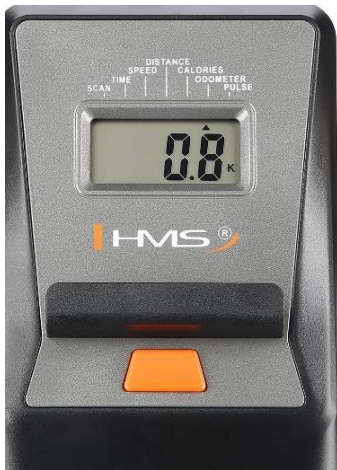
Assurez-vous que tous les boulons et écrous sont bien serrés avant l'entraînement.

⚠ NOTES :

Les capuchons en plastique du stabilisateur avant sont mobiles, ce qui facilite le déplacement du vélo d'appartement et la mise en place d'une position stable.

ORDINATEUR :

Caractéristiques	Désignation et description	Champ d'application
L'heure	"TM" - Mesure la durée de l'exercice du début à la fin.	0 - 99:59 MIN
Vitesse	"SPD" - Affiche la vitesse actuelle	0 - 99,9 KM/H
Distance	"DST" - Compte la distance cumulée parcourue au cours de l'exercice.	0 - 999,99 HP
Roadomètre	"ODO" - Affiche la distance totale parcourue (appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'indicateur passe à la fonction ODO).	0 - 9999 KCAL
Calories	"CAL" - Compte les calories brûlées pendant l'exercice.	
Impulsion	"PULSE" - Affiche le pouls pendant l'exercice.	0,40 - 240BPM
Scanner	SCAN - Affiche toutes les fonctions et valeurs disponibles toutes les 4 secondes. Pour activer la fonction, appuyez plusieurs fois sur "MODE" jusqu'à ce que vous voyiez Scan à l'écran.	

**PROCÉDURE D'EXPLOITATION :**

Activation/désactivation automatique :

- L'ordinateur s'allume automatiquement lorsque l'on appuie sur un bouton ou lorsqu'un mouvement est détecté par le capteur de vitesse.
- Le système s'éteint automatiquement si aucun mouvement n'est détecté pendant environ 4 minutes et qu'aucun bouton n'est actionné.

RESET - La réinitialisation peut être effectuée en remplaçant les piles ou en maintenant le bouton MODE enfoncé pendant 3 secondes. **MODE** - Pour sélectionner le mode SCAN ou pour verrouiller la fonction sélectionnée (si vous ne voulez pas utiliser le mode SCAN), appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la flèche pointe vers le mode sélectionné et que l'indicateur de la fonction souhaitée se mette à clignoter.

CHAMP D'APPLICATION :

L'exercice sur un vélo d'appartement peut remplacer avec succès l'activité physique pratiquée sur une bicyclette traditionnelle. Un entraînement régulier sur un vélo d'appartement permet d'améliorer la condition physique, de brûler des calories et de renforcer les muscles des jambes.

- quelles que soient les conditions météorologiques et l'heure de la journée. Le vélo couché M8750 est un appareil de classe H, conçu pour un usage domestique uniquement. Il ne peut être utilisé à des fins thérapeutiques, de rééducation ou commerciales.

MANUEL DE FORMATION :

1. Échauffement : Avant de commencer une séance d'entraînement, il est recommandé d'effectuer les exercices d'échauffement indiqués ci-dessous dans l'illustration. Chaque exercice doit être effectué pendant au moins 30 secondes. L'échauffement réduit le risque de blessures et de crampes musculaires, tout en améliorant les performances musculaires et en préparant le corps à l'exercice.



1. Courbes latérales
2. Flexion avant
3. Étirer les muscles des cuisses
4. Étirer les muscles de l'intérieur des cuisses (étirements papillon)
5. Étirement des muscles du mollet et du tendon d'Achille

2. Position de départ

Asseyez-vous sur la selle et placez vos pieds dans les pédales de manière à ce qu'ils soient bloqués entre la base des pédales et la sangle de sécurité. Posez vos mains sur le guidon et gardez le dos droit pendant toute la durée de l'exercice.

La durée de la séance d'entraînement peut être ajustée en fonction de la fréquence de l'exercice, comme recommandé ci-dessous :

3. Formation

Afin d'améliorer votre condition physique et votre état de santé général, il est important de suivre les recommandations pour un entraînement adéquat. Si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps, il est conseillé de consulter votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice.

4. Organisation de la formation

Échauffement : Commencez chaque séance d'entraînement par des exercices d'échauffement afin de préparer votre corps à l'exercice. La durée recommandée de l'échauffement est d'au moins 5 à 10 minutes. Les exercices doivent solliciter l'ensemble du corps et augmenter progressivement la fréquence cardiaque.

- Entraînement quotidien - environ 10 minutes
- Entraînement 2 à 3 fois par semaine - environ 30 minutes
- Entraînement 1 à 2 fois par semaine - environ 60 minutes



BIZTONSÁGI MEGFONTOLÁSOK:

Mielőtt először használná a készüléket, kérjük, olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, és őrizze meg a későbbi használatra. A benne foglalt összes figyelmeztetést, óvintézkedést és telepítési lépést figyelembe kell venni. A készüléket csak rendeltetésszerűen szabad használni. A biztonság érdekében a terméket szigorúan a használati utasításnak megfelelően kell összeszerelni és üzemeltetni. Minden felhasználót tájékoztatni kell a készülék biztonságos használatának alapelveiről. A gépet gyermekek és állatok hozzáférése ellen biztosítani kell, és gyermekeket felügyelet nélkül nem szabad a gép közelébe engedni. A gépet csak felnőttek szerelhetik össze és használhatják.

Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt tanácsos konzultálnia orvosával, különösen, ha egészségügyi problémái vannak, vagy olyan gyógyszert szed, amely hatással van a szívritmusára, a vérnyomására vagy a koleszterinszintjére. Edzés közben gondosan figyelje teste reakcióit - ha fájdalmat, szorítást érez a mellkasában, szabálytalan szívverést, légzési nehézséget, hányingert vagy szédülést, azonnal hagyja abba az edzést. A helytelen testmozgás súlyos sérülésekhez vagy egészségügyi komplikációkhoz vezethet.

A gépet stabil, száraz és tiszta felületen kell elhelyezni, a biztonság érdekében legalább 0,6 méteres távolságot hagyva körülötte. A felhasználónak megfelelő sportruházatot és lábbelit kell viselnie, és kerülni kell a túl bő ruházatot. A berendezés nem kültéri használatra készült. Minden edzés előtt ellenőrizni kell a felszerelést, hogy nincs-e rajta sérülés vagy kopás, és ha éles élek, zavaró hangok vagy bármilyen rendellenesség van rajta - azonnal hagyja abba a használatát. Minden állítható alkatrészt megfelelően rögzíteni kell, és nem korlátozhatja a mozgásszabadságot. A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja. A fékezés nem függ a sebességtől, és a gépet nem terápiás célokra szánták.

A hátsérülések elkerülése érdekében a készülék emelésekor vagy szállításakor óvatosan kell eljárni - ajánlatos a megfelelő emelési technikákat alkalmazni, vagy egy második személy segítségét kérni. Tilos bármilyen módosítást végezni a termék kialakításán; ha szükséges, forduljon hivatalos szervizközponthoz. A maximálisan megengedett felhasználói súly 110 kg. A berendezés az EN ISO 20957-1 szabvány szerint HC osztályú berendezésnek minősül, és kizárólag háztartási használatra szolgál - nem használható terápiás vagy rehabilitációs célokra.

FIGYELMEZTETÉS

A pulzusszám-monitorozás nem biztos, hogy teljesen pontos. A szervezet túlterhelése edzés közben súlyos sérülésekhez vezethet, és akár életveszélyes is lehet. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.

MŰSZAKI ADATOK:

- A lendkerék súlya: 3 kg
- Méretek kibontva: $\times 45 \times 114$ cm
- Maximális terhelés: 110 kg

MEGÖRZÉS:

Ne használjon agresszív vegyszereket a készülék tisztításához. A por és a szennyeződések eltávolítására puha, nedves ruhát ajánlott használni. Minden edzés után törölje le az izzadság nyomait, mivel annak savas reakciója károsíthatja a készülék felületét. Tárolja a készüléket száraz helyen, védve a nedvességtől és a korróziótól.

NYEREGMAGASSÁG BEÁLLÍTÁSA:

A nyereg magasságának beállításához lazítsa meg a konzolt a vázhoz rögzítő csavart, majd mozgassa a konzolt a magasságának megfelelő szintre. A beállítás után húzza meg erősen a csavart, hogy a konzol ne változtassa meg a helyzetét használat közben. Ne húzza ki a konzolt a szárán lévő (minimális vagy maximális) határértékek fölé.

SZERKEZETI LISTA:

Lp.	Név	Mennyiség	Lp.	Név	Mennyiség
1	Cap	2	38	Rögzítő csavar (ST4.2x19)	4
2	Hátsó stabilizátor	1	39	Láncház (L/P)	2
3	Csavar (M8X62MMP)	4	40	Rögzítőanya	1
4	M8-as anya	4	41	Szorítóbetét (L)	1
5	Görbe alátét (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Nyakörv	2
6	Bal pedál	2	43	Pad	1
7	Kurbli	1	44	Karimahüvely	2
8	Első stabilizátor	1	45	Mágnes	3
9	Cap	2	46	Mágneses támogatás	1
10	Ülésmagasság-állító gomb	1	47	Tavaszi	1
11	Főkeret	1	48	Nylon anya (M6)	1
12	Műanyag betét	1	49	Lapos alátét	1
13	Az oszlop	1	50	Anyát (M6)	1
14	Önmetsző anya (M8)	3	51	Csavar (M6X20)	1
15	Lapos alátét (D8)	3	52	Rögzítő csavar (ST2.9X10)	2
16	Ülés	1	53	Pad	1
17	Érzékelő kábel	1	54	Lapos alátét	1
18	Ellenállás vonal	1	55	Csigakerék	1
19	S13, S14 és S15 csillagcsavarkulcsok	1	56	Öv	1
20	Csavar (M8X16)	4	57	ST4.2X19 rögzítő csavar	6
21	Kormányoszlop	1	58	Tömítőgyűrű	1
22	boltozati alátámasztás (D5)	1	59	Keréktengely	1
23	Csavar (M5x20)	1	60	Golyóscsapágy 6002ZZ	2
24	Csavar (M5x20)	2	61	Óra gyűrű	1
25	Középvonal	1	62	Nylon anya (M8)	2
26	Számítógép	1			
27	Számítógépes kábel 1	2	64	Acél fogantyú	1
28	Számítógépes kábel 2	1	65	Tolórugó	1
29	Cap	2	66	Lapos alátét	1
30	Fogantyú	1	67	Hullámos betét	1
31	Pulzus érzékelő	2	68	Távolítóhüvely	1
32	Rögzítő csavar (ST3.8x18)	2	69	Golyóscsapágy 6002ZZ	2
33	Ellenállás-változtató gomb	1	70	M8x15 csavar	1
34	Kormánykerék habok	2	71	Lapos alátét	1
35	Kormánykerék kábel	2	72	Lendkerék	1
36	Csavar (M8x25)	2	73	Pad D8	2
37	Inbusz kulcs	1	74	Cap	1

ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK:

1. ÁBRA: Rögzítse az első stabilizátort (8) és a hátsó stabilizátort (2) a fűkerethez (11) egy M8×62-es csavar (3), egy M8-as anya (4) és egy íves alátét (5) segítségével. A pedálok (6L és 6R) a betűkkel vannak jelölve: "L" - balra és "R" - jobbra. Csatlakoztassa őket a forgattyúkarokhoz (7). A jobb oldali forgattyúkar az ülés jobb oldalán található. Vegye figyelembe, hogy a jobb pedál az óramutató járásával megegyezően, a bal pedál pedig az óramutató járásával megegyezően csavarozható be.

2. ÁBRA: Távolítsa el a csavarokat az ülésről (16), majd rögzítse őket a nyeregcsőhöz (13) egy lapos alátét (15) és önzáró anyák (14) segítségével. Helyezze be a nyeregcsövet (13) a fűkeretbe (11), állítsa be a furatokat, és rögzítse az egészet a beállítógomb (10) segítségével. Az ülésmagasság akkor állítható be, ha a kerékpár teljesen össze van szerelve.

3. ÁBRA: Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (17) a középső kábelhez (25). Csatlakoztassa az ellenálláskábelt (18) az ellenállásgombhoz (33) az ábrának megfelelően. Rögzítse a kormányoszlopot (21) a fűkerethez (11) egy M8×16-os csavar (20) és egy íves alátét (5) segítségével.

4. ÁBRA: A kábelek csatlakoztatása a számítógéphez. Rögzítse a számítógépet (26) a kormányoszlophoz (21) a csavarral (24). Rögzítse a konzolt (30) a kormányoszlophoz (21) a csavar (36) és az alátét (73) segítségével. Vezesse át a kábelt az A lyukon, és rögzítse a kupakot (74). Ezután csatlakoztassa a pulzusmérő szenzor kábelét (35) a számítógéphez (26).

⚠ FONTOSÁG:

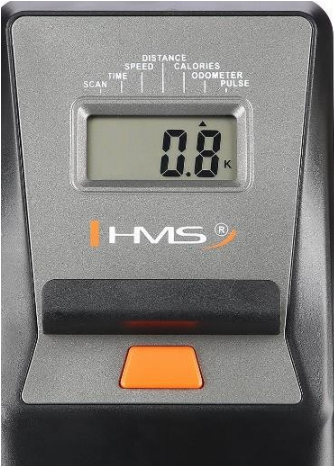
Győződjön meg róla, hogy minden csavar és anya biztonságosan meg van-e húzva az edzés előtt.

⚠ MEGJEGYZÉSEK:

Az első stabilizátor műanyag kupakjai mozgathatóak - ez megkönnyíti az edzőkerékpár mozgatását és a stabil pozíció beállítását.

COMPUTER:

Jellemzők	Megnevezés és leírás	Terjedelem
Idő	"TM" - A gyakorlat időtartamát méri az elejétől a végéig.	0 - 99:59 MIN
Sebesség	"SPD" - Megjeleníti az aktuális sebességet	0 - 99,9 KM/H
Távolság	"DST" - Számolja a megtett összesített edzéstávolságot.	0 - 999.99 LE
Roadometer	"ODO" - Megjeleníti a megtett teljes távolságot (nyomja meg a MODE gombot, amíg a kijelző át nem vált az ODO funkcióra).	0 - 9999 KCAL
Kalóriák	"CAL" - Számolja az edzés során elégetett kalóriákat.	
Impulzus	"PULSE" - Megjeleníti a pulzust az edzés során	0.40 - 240BPM
Szkennelés	SCAN - 4 másodpercenként megjeleníti az összes elérhető funkciót és értéket. A funkció aktiválásához nyomja meg többször a "MODE" gombot, amíg a képernyőn megjelenik a Scan (Beolvasás).	

**MŰKÖDÉSI ELJÁRÁS:**

Automatikus be-/kikapcsolás:

- A számítógép automatikusan bekapcsol, ha bármelyik gombot megnyomja, vagy ha a sebességérzékelő mozgást érzékel.
- A rendszer automatikusan kikapcsol, ha kb. 4 percig nem észlel mozgást, és nem nyomja meg a gombot.

RESET - A visszaállítás az elemek cseréjével vagy a MODE gomb 3 másodpercig történő lenyomva tartásával végezhető el. **MODE** - A SCAN üzemmód kiválasztásához vagy a kiválasztott funkció zárolásához (ha nem kívánja használni a SCAN üzemmódot) nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl a kiválasztott üzemmódra mutat, és a kívánt funkció kijelzője villogni kezd.

ALKALMAZÁSI TERÜLET:

A helyhez kötött kerékpáron végzett edzés sikeresen helyettesítheti a hagyományos kerékpáron végzett fizikai aktivitást. Az álló kerékpáron végzett rendszeres edzés lehetővé teszi a fittség javítását, a kalóriaégetést és a lábizmok erősítését. - függetlenül az időjárás körülményektől és a napszaktól. Az M8750 fekvő kerékpár H osztályú, kizárólag otthoni használatra tervezett gép. Terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra nem használható.

KÉPZÉSI KÉZIKÖNYV:

1. Bemelegítés: A bemelegítő gyakorlatok elvégzése: Az edzés megkezdése előtt javasoljuk, hogy végezze el az alábbi ábrán látható bemelegítő gyakorlatokat. Minden gyakorlatot legalább 30 másodpercig kell végezni. A bemelegítés csökkenti a sérülés és az izomgörcsök kockázatát, valamint javítja az izmok teljesítményét és felkészíti a testet a testmozgásra.



1. Oldalsó kanyarok
2. Előrehajlások
3. A combizmok nyújtása
4. A belső combizmok nyújtása (pillangó nyújtás)
5. Vádliizom és Achilles-ín nyújtás

**2. Kiindulási helyzet**

Üljön a nyeregbe, és helyezze a lábát a pedálokba úgy, hogy azok a pedálalap és a biztonsági heveder között rögzüljenek. Kezeit támassza a kormányra, és a gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát.

Az edzés hossza a gyakorlás gyakoriságának megfelelően állítható be, az alábbi ajánlás szerint:

3. Képzés

A fittség és az általános egészségi állapot javítása érdekében fontos, hogy kövesse a megfelelő edzésre vonatkozó ajánlásokat. Ha hosszú ideje nem végzett fizikai aktivitást, célszerű konzultálni orvosával, mielőtt elkezdene a testmozgást.

4. A képzés megszervezése

Bemelegítés: Minden edzést kezdjen bemelegítő gyakorlatokkal, hogy felkészítse a testét az edzésre. A bemelegítés ajánlott időtartama legalább 5-10 perc. A gyakorlatoknak az egész testet be kell vonniuk, és fokozatosan emelniük kell a pulusszámot.

- Napi edzés - körülbelül 10 perc
- Edzés heti 2-3 alkalommal - kb. 30 perc
- Edzés heti 1-2 alkalommal - kb. 60 perc

CONSIDERAZIONI SULLA SICUREZZA:

Prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta, leggere attentamente il presente manuale e conservarlo per future consultazioni. Tutte le avvertenze, le precauzioni e le fasi di installazione in esso contenute devono essere tenute in considerazione. L'apparecchio deve essere utilizzato solo per lo scopo previsto. Ai fini della sicurezza, il prodotto deve essere assemblato e utilizzato seguendo rigorosamente le istruzioni. Ogni utente deve essere informato sui principi di utilizzo sicuro dell'apparecchiatura. La macchina deve essere protetta dall'accesso di bambini e animali e i bambini non devono essere ammessi nelle vicinanze della macchina senza supervisione. La macchina deve essere assemblata e utilizzata solo da adulti.

Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico, è consigliabile consultare il proprio medico, soprattutto se si hanno problemi di salute o si assumono farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sui livelli di colesterolo. Durante l'esercizio fisico, osservate attentamente le reazioni del vostro corpo: se avvertite dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, nausea o vertigini, interrompete immediatamente l'esercizio. Un esercizio fisico scorretto può causare gravi lesioni o complicazioni di salute.

La macchina deve essere collocata su una superficie stabile, asciutta e pulita, lasciando almeno 0,6 metri di spazio libero intorno ad essa per garantire la sicurezza. L'utente deve indossare abbigliamento e calzature sportive adeguate, evitando indumenti troppo larghi. L'attrezzatura non è destinata all'uso all'aperto. Prima di ogni allenamento, l'attrezzo deve essere controllato per verificare la presenza di eventuali danni o usura; in caso di bordi taglienti, suoni fastidiosi o anomalie, interrompere immediatamente l'uso. Tutti i componenti regolabili devono essere fissati correttamente e non devono limitare la libertà di movimento. Il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta. La frenata non dipende dalla velocità e l'apparecchio non è destinato a scopi terapeutici.

È necessario prestare attenzione quando si solleva o si trasporta l'unità per evitare lesioni alla schiena: si consiglia di utilizzare tecniche di sollevamento adeguate o di farsi assistere da una seconda persona. È vietato apportare modifiche al design del prodotto; se necessario, rivolgersi a un centro di assistenza autorizzato. Il peso massimo consentito per l'utente è di 110 kg. L'apparecchiatura è classificata come apparecchiatura di Classe HC in conformità alla norma EN ISO 20957-1 ed è destinata esclusivamente all'uso domestico; non deve essere utilizzata per scopi terapeutici o riabilitativi.

ATTENZIONE

Il monitoraggio della frequenza cardiaca può non essere completamente accurato. Il sovraccarico del corpo durante l'allenamento può portare a lesioni gravi e può persino essere pericoloso per la vita. In caso di malessere, interrompere immediatamente l'attività fisica.

DATI TECNICI:

- Peso del volano: 3 kg
- Dimensioni da aperto: 88× 45× 114 cm
- Carico massimo: 110 kg

CONSERVAZIONE:

Non utilizzare prodotti chimici aggressivi per pulire l'unità. Si consiglia di utilizzare un panno morbido e umido per rimuovere polvere e sporco. Eliminare le tracce di sudore dopo ogni allenamento, poiché la sua reazione acida può danneggiare la superficie dell'apparecchio. Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto, proteggendolo dall'umidità e dalla corrosione.

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DELLA SELLA:

Per regolare l'altezza della sella, allentare il bullone che fissa la staffa al telaio e spostare la staffa al livello corretto in base alla propria altezza. Una volta regolata, serrare saldamente il bullone per evitare che la staffa cambi posizione durante l'uso. Non estendere la staffa oltre i limiti (minimo o massimo) indicati sullo stelo.

ELENCO DEI PARTI:

Lp.	Nome	Quantità	Lp.	Nome	Quantità
1	Cappello	2	38	Bullone di fissaggio (ST4.2x19)	4
2	Stabilizzatore posteriore	1	39	Alloggiamento della catena (L/P)	2
3	Vite (M8X62MMP)	4	40	Dado di fissaggio	1
4	Dado M8	4	41	Pattino di fissaggio (L)	1
5	Rondella curva (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Collare	2
6	Pedale sinistro	2	43	Tampone	1
7	Manovella	1	44	Manicotto a flangia	2
8	Stabilizzatore anteriore	1	45	Magnete	3
9	Cappello	2	46	Supporto per magnete	1
10	Manopola di regolazione dell'altezza del sedile	1	47	Primavera	1
11	Telaio principale	1	48	Dado in nylon (M6)	1
12	Inserito in plastica	1	49	Rondella piatta	1
13	Il pilastro	1	50	Dado (M6)	1
14	Dado autofilettante (M8)	3	51	Vite (M6X20)	1
15	Rondella piatta (D8)	3	52	Bullone di fissaggio (ST2.9X10)	2
16	Sedile	1	53	Tampone	1
17	Cavo del sensore	1	54	Rondella piatta	1
18	Linea di resistenza	1	55	Puleggia	1
19	Chiave a croce S13, S14 e S15	1	56	Cintura	1
20	Vite (M8X16)	4	57	Vite di fissaggio ST4.2X19	6
21	Colonna dello sterzo	1	58	Anello di tenuta	1
22	Sostegno dell'arco plantare (D5)	1	59	Asse della ruota	1
23	Vite (M5x20)	1	60	Cuscinetto a sfere 6002ZZ	2
24	Vite (M5x20)	2	61	Anello dell'orologio	1
25	Linea centrale	1	62	Dado in nylon (M8)	2
26	Computer	1			
27	Cavo del computer 1	2	64	Maniglia in acciaio	1
28	Cavo del computer 2	1	65	Molla di spinta	1
29	Cappello	2	66	Rondella piatta	1
30	Maniglia	1	67	Tampone ondulato	1
31	Sensore di polso	2	68	Manicotto distanziatore	1
32	Bullone di fissaggio (ST3.8x18)	2	69	Cuscinetto a sfere 6002ZZ	2
33	Manopola di variazione della resistenza	1	70	Vite M8x15	1
34	Schiуме per il volante	2	71	Rondella piatta	1
35	Cavo del volante	2	72	Volano	1
36	Vite (M8x25)	2	73	Pad D8	2
37	Chiave a brugola	1	74	Cappello	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO:

FIG. 1: Fissare lo stabilizzatore anteriore (8) e lo stabilizzatore posteriore (2) al telaio principale (11) utilizzando un bullone M8x62 (3), un dado M8 (4) e una rondella ad arco (5). I pedali (6L e 6R) sono contrassegnati dalle lettere: "L" - sinistra e "R" - destra. Fissarli rispettivamente ai bracci della pedivella (7). Il braccio della pedivella destro si trova sul lato destro della sella. Si noti che il pedale destro si avvita in senso orario e quello sinistro in senso orario.

FIG. 2: Rimuovere i bulloni dalla sella (16), quindi fissarli al reggisella (13) utilizzando una rondella piatta (15) e i dadi autobloccanti (14). Inserire il reggisella (13) nel telaio principale (11), regolare i fori e fissare il tutto con la manopola di regolazione (10). L'altezza della sella può essere regolata quando la bicicletta è completamente assemblata.

FIG. 3: Collegare il cavo del sensore (17) al cavo centrale (25). Collegare il cavo della resistenza (18) alla manopola della resistenza (33) come mostrato. Fissare il piantone dello sterzo (21) al telaio principale (11) utilizzando un bullone M8x16 (20) e una rondella ad arco (5).

FIG. 4: Collegare i cavi al computer. Fissare il computer (26) al piantone dello sterzo (21) utilizzando la vite (24). Fissare la staffa (30) al piantone dello sterzo (21) utilizzando la vite (36) e la rondella (73). Far passare il cavo attraverso il foro A e fissare il cappuccio (74). Collegare quindi il cavo del sensore di frequenza cardiaca (35) al computer (26).

⚠ IMPORTANZA:

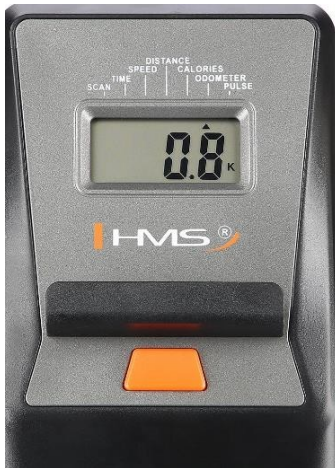
Assicurarsi che tutti i bulloni e i dadi siano serrati saldamente prima dell'allenamento.

⚠ NOTE:

I tappi di plastica dello stabilizzatore anteriore sono mobili: questo facilita lo spostamento della cyclette e la definizione di una posizione stabile.

COMPUTER:

Caratteristiche	Designazione e descrizione	Ambito di applicazione
Tempo	"TM" - Misura il tempo dell'esercizio dall'inizio alla fine.	0 - 99:59 MIN
Velocità	"SPD" - Visualizza la velocità corrente.	0 - 99,9 KM/H
Distanza	"DST" - Conta la distanza cumulativa percorsa durante l'esercizio.	0 - 999,99 CV
Contachilometri	"ODO" - Visualizza la distanza totale percorsa (premere il pulsante MODE finché l'indicatore non passa alla funzione ODO).	0 - 9999 KCAL
Calorie	"CAL" - Conta le calorie bruciate durante l'esercizio.	
Impulso	"PULSE" - Visualizza le pulsazioni durante l'esercizio.	0,40 - 240BPM
Scansione	SCAN - Visualizza tutte le funzioni e i valori disponibili ogni 4 secondi. Per attivare la funzione, premere più volte "MODE" fino a visualizzare la scritta Scan sullo schermo.	

**PROCEDURA OPERATIVA:****Accensione e spegnimento automatico:**

- Il computer si accende automaticamente quando si preme un pulsante o quando il sensore di velocità rileva un movimento.
- Il sistema si spegne automaticamente se non viene rilevato alcun movimento per circa 4 minuti e se non viene premuto alcun pulsante.

RESET - Il reset può essere effettuato sostituendo le batterie o tenendo premuto il pulsante MODE per 3 secondi.

MODALITÀ - Per selezionare la modalità SCAN o per bloccare la funzione selezionata (se non si desidera utilizzare la modalità SCAN), premere il pulsante MODALITÀ fino a quando la freccia indica la modalità selezionata e l'indicatore della funzione desiderata inizia a lampeggiare.

AMBITO DI APPLICAZIONE:

L'esercizio su una cyclette può sostituire con successo l'attività fisica svolta su una bicicletta tradizionale. L'allenamento regolare su una cyclette permette di migliorare la forma fisica, bruciare calorie e rafforzare i muscoli delle gambe. - indipendentemente dalle condizioni atmosferiche e dall'ora del giorno. La recumbent bike M8750 è una macchina di classe H, progettata solo per uso domestico. Non può essere utilizzata per scopi terapeutici, riabilitativi o commerciali.

MANUALE DI FORMAZIONE:

1. Riscaldamento: Prima di iniziare l'allenamento, si consiglia di eseguire gli esercizi di riscaldamento illustrati di seguito. Ogni esercizio deve essere eseguito per almeno 30 secondi.

Il riscaldamento riduce il rischio di lesioni e crampi muscolari, oltre a migliorare le prestazioni muscolari e a preparare il corpo all'esercizio.



- Curve laterali
- Piegamenti in avanti
- Stretching dei muscoli della coscia
- Allungamento dei muscoli dell'interno coscia (allungamenti a farfalla)
- Stretching del muscolo del polpaccio e del tendine d'Achille

**2. Posizione di partenza**

Sedetevi sulla sella e posizionate i piedi sui pedali in modo che siano bloccati tra la base del pedale e la cinghia di sicurezza. Appoggiate le mani sul manubrio e mantenete la schiena dritta per tutta la durata dell'esercizio.

La durata dell'allenamento può essere regolata in base alla frequenza degli esercizi, come consigliato di seguito:

3. Formazione

Per migliorare la forma fisica e la salute generale, è importante seguire le raccomandazioni per un allenamento corretto. Se non si pratica attività fisica da molto tempo, è consigliabile consultare il medico prima di iniziare a fare esercizio.

4. Organizzazione della formazione

Riscaldamento: Iniziare ogni allenamento con esercizi di riscaldamento per preparare il corpo all'esercizio. La durata consigliata per il riscaldamento è di almeno 5-10 minuti. Gli esercizi devono coinvolgere tutto il corpo e aumentare gradualmente la frequenza cardiaca.

- Allenamento quotidiano - circa 10 minuti
- Allenamento 2-3 volte a settimana - circa 30 minuti
- Allenamento 1-2 volte a settimana - circa 60 minuti

SAUGOS SUMETIMAI:

Prieš naudodami prietaisą pirmą kartą, atidžiai perskaitykite šį vadovą ir išsaugokite jį ateityje. Būtina atsižvelgti į visus jame esančius įspėjimus, atsargumo priemonės ir montavimo veiksmus. Prietaisas turi būti naudojamas tik pagal paskirtį. Saugumo sumetimais gaminys turi būti montuojamas ir naudojamas griežtai laikantis instrukcijų. Kiekvienas naudotojas turi būti supažindintas su saugaus įrangos naudojimo principais. Įrenginys turi būti apsaugotas nuo vaikų ir gyvūnų patekimo, o vaikai be priežiūros negali būti šalia įrenginio. Mašiną turi surinkti ir naudoti tik suaugusieji.

Prieš pradėdami bet kokią mankštos programą, patartina pasitarti su gydytoju, ypač jei turite sveikatos problemų arba vartojate vaistus, kurie turi įtakos širdies ritmui, kraujospūdžiui ar cholesterolio kiekiui kraujyje. Mankštinimosi metu atidžiai stebėkite savo kūno reakcijas – jei jaučiate skausmą, spaudimą krūtinėje, neregulių širdies plakimą, pasunkėjusį kvėpavimą, pykinimą ar galvos svaigimą, nedelsdami nutraukite mankštą. Netinkamas mankštinimasis gali sukelti rimtų sužalojimų ar sveikatos komplikacijų.

Mašiną reikia statyti ant stabilios, sauso ir švaraus paviršiaus, paliekant aplink ją bent 0,6 m laisvą vietą, kad būtų užtikrintas saugumas. Naudotojas turėtų dėvėti tinkamą sportinę aprangą ir avalynę, reikėtų vengti pernelyg laisvų drabužių. Įranga nėra skirta naudoti lauke. Prieš kiekvieną treniruotę reikėtų patikrinti, ar įranga nėra pažeista ar nusidėvėjusi, o jei yra aštrių briaunų, trikdančių garsų ar kokių nors anomalijų – nedelsiant nutraukti naudojimą. Visi reguliuojami komponentai turi būti tinkamai pritvirtinti ir nevaržyti judėjimo laisvės. Vienu metu prietaisu gali naudotis tik vienas asmuo. Stabdymas nepriklauso nuo greičio, o įrenginys nėra skirtas terapiniams tikslams.

Keldami arba transportuodami įrenginį, turite būti atsargūs, kad išvengtumėte nugaros traumų – patartina naudoti tinkamus kėlimo būdus arba pasitelkti į pagalbą antrą asmenį. Draudžiama atlikti bet kokius gaminio konstrukcijos pakeitimus; prireikus kreipkitės į įgaliotąjį techninės priežiūros centrą. Didžiausias leistinas naudotojo svoris yra 110 kg. Įranga priskiriama HC klasės įrangai pagal standartą EN ISO 20957-1 ir yra skirta naudoti tik buityje – jos negalima naudoti gydymo ar reabilitacijos tikslais.

ISPĖJIMAS

Širdies ritmo stebėjimas gali būti ne visiškai tikslus. Per didelę kūno apkrovą treniruočių metu gali sukelti rimtų traumų ir net kelti pavojų gyvybei. Jei blogai jaučiatės, nedelsdami nutraukite treniruotę.

TECHINIAI DUOMENYS:

- Smagračio svoris: 3 kg
- Matmenys išskleistoje padėtyje: 88× 45× 114 cm
- Didžiausia apkrova: 110 kg

KONSERVACIJA:

Įrenginio valymui nenaudokite agresyvių cheminių medžiagų. Dulkėms ir nešvarumams pašalinti rekomenduojama naudoti minkštą, drėgną šluostę. Po kiekvienos treniruotės nuvalykite prakaito pėdsakus, nes jo rūgštinė reakcija gali pažeisti prietaiso paviršių. Laikykite įrenginį sausoje vietoje, saugodami jį nuo drėgmės ir korozijos.

BALNELIO AUKŠČIO REGULIAVIMAS:

Jei norite reguliuoti balnelio aukštį, atsukite laikiklį prie rėmo tvirtinantį varžtą ir perkelkite laikiklį į reikiamą aukštį pagal savo ūgį. Sureguliuavę tvirtai priveržkite varžtą, kad laikiklis nekeistų padėties naudojimo metu. Neišsitempkite laikiklio aukščiau ribinių ženklų (mažiausio arba didžiausio), esančių ant jo koto.

DALYKŲ SĄRAŠAS:

Lp.	Pavadinimas	Kiekis	Lp.	Pavadinimas	Kiekis
1	Dangtelis	2	38	Tvirtinimo varžtas (ST4.2x19)	4
2	Galinis stabilizatorius	1	39	Grandinės korpusas (L/P)	2
3	Sraigtas (M8X62MMP)	4	40	Tvirtinimo veržlė	1
4	Veržlė M8	4	41	Prispaudimo pagalvėlė (L)	1
5	Lenkta poveržlė (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Apykaklė	2
6	Kairysis pedalas	2	43	Padas	1
7	Kranklys	1	44	Flanšo įvorė	2
8	Priekinis stabilizatorius	1	45	Magnetas	3
9	Dangtelis	2	46	Magneto atrama	1
10	Sėdynės aukščio reguliavimo rankenėlė	1	47	Pavasaris	1
11	Pagrindinis rėmas	1	48	Nailoninė veržlė (M6)	1
12	Plastikinis įdėklas	1	49	Plokščia poveržlė	1
13	Stulpas	1	50	Veržlė (M6)	1
14	Savirriegė veržlė (M8)	3	51	Sraigtas (M6X20)	1
15	Plokščia poveržlė (D8)	3	52	Tvirtinimo varžtas (ST2.9X10)	2
16	Sėdynė	1	53	Padas	1
17	Jutiklio kabelis	1	54	Plokščia poveržlė	1
18	Pasipriešinimo linija	1	55	Skriemulys	1
19	Kryžminiai veržliarakčiai S13, S14 ir S15	1	56	Diržas	1
20	Sraigtas (M8X16)	4	57	Tvirtinimo varžtas ST4.2X19	6
21	Vairo kolonėlė	1	58	Sandarinio žiedas	1
22	Arkų atrama (D5)	1	59	Ratų ašis	1
23	Sraigtas (M5x20)	1	60	Rutulinis guolis 6002ZZ	2
24	Sraigtas (M5x20)	2	61	Laikrodžio žiedas	1
25	Centrinė linija	1	62	Nailoninė veržlė (M8)	2
26	Kompiuteris	1			
27	Kompiuterio kabelis 1	2	64	Plieninė rankena	1
28	Kompiuterio kabelis 2	1	65	Traukos spyruoklė	1
29	Dangtelis	2	66	Plokščia poveržlė	1
30	Rankena	1	67	Gofruotas padėklas	1
31	Pulso jutiklis	2	68	Tarpinė įvorė	1
32	Tvirtinimo varžtas (ST3.8x18)	2	69	Rutulinis guolis 6002ZZ	2
33	Pasipriešinimo keitimo rankenėlė	1	70	Sraigtas M8x15	1
34	Vairo putos	2	71	Plokščia poveržlė	1
35	Vairo trosas	2	72	Smagratis	1
36	Sraigtas (M8x25)	2	73	Padėklas D8	2
37	Alleninis raktas	1	74	Dangtelis	1

SURINKIMO INSTRUKCIJOS:

1 PAV: Priekinį stabilizatorių (8) ir galinį stabilizatorių (2) prie pagrindinio rėmo (11) pritvirtinkite M8×62 varžtu (3), M8 veržle (4) ir lankine poveržle (5). Pedalai (6L ir 6R) pažymėti raidėmis: "L" - kairė ir "R" - dešinė. Pritvirtinkite juos atitinkamai prie alkūninių svirčių (7). Dešinioji alkūninė svirtis yra dešinėje sėdynės pusėje. Atkreipkite dėmesį, kad dešinysis pedalas prisukamas pagal laikrodžio rodyklę, o kairysis pedalas prisukamas pagal laikrodžio rodyklę.

2 PAV: Atsukite varžtus nuo sėdynės (16), tada pritvirtinkite juos prie sėdynės statramsčio (13) naudodami plokščią poveržlę (15) ir savisriegę veržlę (14). Įstatykite sėdynės atramą (13) į pagrindinį rėmą (11), sureguliuokite skyles ir viską užfiksuokite reguliavimo rankenėle (10). Sėdynės aukštį galima reguliuoti, kai dviratis visiškai surinktas.

3 PAV: Prijunkite jutiklio kabelį (17) prie centrinio kabelio (25). Prijunkite varžos kabelį (18) prie varžos rankenėlės (33), kaip parodyta paveikslėlyje. Pritvirtinkite vairo kolonėlę (21) prie pagrindinio rėmo (11) naudodami M8×16 varžtą (20) ir lankinę poveržlę (5).

4 PAV: Prijunkite kabelius prie kompiuterio. Pritvirtinkite kompiuterį (26) prie vairo kolonėlės (21) naudodami varžtą (24). Pritvirtinkite laikiklį (30) prie vairo kolonėlės (21) naudodami varžtą (36) ir poveržlę (73). Perkiškite kabelį per angą A ir pritvirtinkite dangtelį (74). Tada prijunkite širdies ritmo jutiklio kabelį (35) prie kompiuterio (26).

⚠ SVARBU:

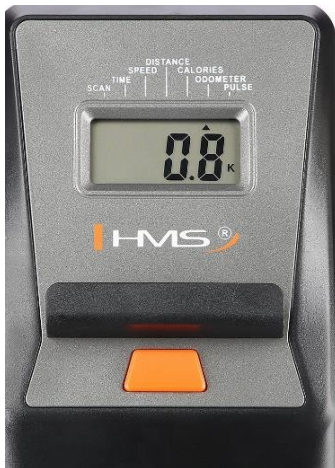
Prieš treniruotę įsitikinkite, kad visi varžtai ir veržlės gerai priveržti.

⚠ PASTABOS:

Priekinio stabilizatoriaus plastikiniai dangteliai yra judantys - taip lengviau perkelti treniruoklį ir nustatyti stabilų padėtį.

KOMPIUTERIS:

Funkcijos	Pavadinimas ir aprašymas	Apimtis
Laikas	"TM" - matuojamas pratimo laikas nuo pradžios iki pabaigos	0 - 99:59 MIN
Greitis	"SPD" - rodo esamą greitį	0 - 99,9 KM/H
Atstumas	"DST" - skaičiuoja sukaupą treniruočių nueitą atstumą	0 - 999,99 AG
Kelio matuoklis	"ODO" - rodo visą nuvažiuotą atstumą (spauskite MODE mygtuką, kol indikatorius persijungs į ODO funkciją).	0 - 9999 KCAL
Kalorijos	"CAL" - skaičiuoja pratimų metu sudegintas kalorijas	
Impulsas	"PULSE" - rodo pulsą treniruotės metu	0,40 - 240BPM
Skenuoti	SCAN - kas 4 sek. rodo visas galimas funkcijas ir vertes. Funkcijai įjungti kelis kartus paspauskite "MODE", kol ekrane pasirodys Scan.	

**DARBO TVARKA:**

Automatinis įjungimas ir išjungimas:

- Kompiuteris įsijungia automatiškai, kai paspaudžiamas bet kuris mygtukas arba kai greičio jutiklis užfiksuoja judesį.
- Sistema automatiškai išsijungs, jei maždaug 4 minutes nebus užfiksuotas joks judesys ir nebus paspaustas joks mygtukas.

RESET - Iš naujo nustatyti režimą galima pakeitus baterijas arba 3 sekundes palaikius nuspaustą MODE mygtuką.

MODE - Norėdami pasirinkti SCAN režimą arba užblokuoti pasirinktą funkciją (jei nenorite naudoti SCAN režimo), spauskite MODE mygtuką, kol rodyklė rodytų į pasirinktą režimą ir pradės mirksėti norimos funkcijos indikatorius.

TAIKYMO SRITIS:

Mankšta ant stacionaraus dviračio gali sėkmingai pakeisti fizinį aktyvumą, atliekamą ant tradicinio dviračio. Reguliarios treniruotės stacionariu dviračiu leidžia pagerinti fizinę formą, deginti kalorijas ir stiprinti kojų raumenis. - nepriklausomai nuo oro sąlygų ir paros laiko. M8750 gulintis dviratis yra H klasės įrenginys, skirtas naudoti tik namuose. Jis negali būti naudojamas gydymo, reabilitacijos ar komerciniais tikslais.

MOKYMO VADOVAS:

1. Apšilimas: Prieš pradėdant treniruotę, rekomenduojame atlikti toliau iliustracijoje parodytus apšilimo pratimus.

Kiekvieną pratimą reikia atlikti ne trumpiau kaip 30 sekundžių.

Apšilimas sumažina sužeidimų ir raumenų mėšlungio riziką, taip pat pagerina raumenų darbingumą ir paruošia kūną pratimams.



1. Šoniniai posūkiai
2. Lenkimai į priekį
3. Šlaunų raumenų tempimas
4. Vidinių šlaunų raumenų tempimas (drugelio tempimas)
5. Blauzdos raumenų ir Achilo sausgyslės tempimas

**2. Pradinė padėtis**

Atsisėskite ant balnelio ir įstatykite pėdas ant pedalo taip, kad jos būtų užfiksuotos tarp pedalo pagrindo ir saugos diržo. Rankas padėkite ant vairo ir viso pratimo metu laikykite nugarą tiesią.

Treniruotės trukmę galima koreguoti pagal pratimų dažnumą, kaip rekomenduojama toliau:

3. Mokymas

Norint pagerinti savo fizinę būklę ir bendrą sveikatą, svarbu laikytis tinkamo treniravimosi rekomendacijų. Jei ilgą laiką neužsiėmėte fizine veikla, prieš pradėdant sportuoti patartina pasitarti su gydytoju.

4. Mokymo organizavimas

Apšilimas: Kiekvieną treniruotę pradėkite nuo apšilimo pratimų, kad paruoštumėte kūną treniruvei. Rekomenduojama, kad apšilimas truktų bent 5-10 minučių. Pratimai turėtų įtraukti visą kūną ir palaipsniui didinti širdies susitraukimų dažnį.

- Kasdienė treniruotė - apie 10 minučių
- Treniruotės 2-3 kartus per savaitę - apie 30 minučių
- Treniruotės 1-2 kartus per savaitę - apie 60 minučių

DROŠĪBAS APSVĒRUMI:

Pirms ierīces pirmās lietošanas reizes rūpīgi izlasiet šo rokasgrāmatu un saglabāiet to turpmākai lietošanai. Jāņem vērā visi tajā ietvertie brīdinājumi, piesardzības pasākumi un uzstādīšanas darbības. Ierīci drīkst lietot tikai paredzētajam mērķim. Drošības labad izstrādājums jāsamontē un jālieto stingri saskaņā ar instrukciju. Katrs lietotājs ir jāinformē par iekārtas drošas lietošanas principiem. Iekārta ir jāaizsargā pret bērnu un dzīvnieku piekļuvi, un bērni bez uzraudzības nedrīkst atrasties iekārtas tuvumā. Iekārta drīkst montēt un lietot tikai pieaugušie.

Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas ieteicams konsultēties ar ārstu, īpaši, ja jums ir veselības problēmas vai lietojat medikamentus, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni. Fiziskās slodzes laikā uzmanīgi vērojiet sava organisma reakciju - ja jūtat sāpes, sasprindzinājumu krūtīs, neregulāru sirdsdarbību, apgrūtinātu elpošanu, sliktu dūšu vai reiboni, nekavējoties pārtrauciet vingrinājumus. Nepareiza vingrošana var izraisīt nopietnas traumas vai veselības sarežģījumus.

Iekārta jānovieto uz stabilas, sausas un tīras virsmas, atstājot ap to vismaz 0,6 metrus brīvu vietu, lai nodrošinātu drošību. Lietotājam jāvalkā piemērots sporta apģērbs un apavi, kā arī jāizvairās no pārāk vaļīga apģērba. Iekārta nav paredzēta lietošanai ārpus telpām. Pirms katra treniņa jāpārbauda, vai aprīkojums nav bojāts vai nolietojies, un, ja ir asas malas, traucējošas skaņas vai jebkādas anomālijas, nekavējoties pārtrauciet tā lietošanu. Visām regulējamām sastāvdaļām jābūt pienācīgi nostiprinātām, un tās nedrīkst ierobežot kustību brīvību. Vienlaikus ierīci drīkst izmantot tikai viena persona. Bremzēšana nav atkarīga no ātruma, un ierīce nav paredzēta terapeitiskiem mērķiem.

Lai izvairītos no muguras traumām, ierīces pacelšanas vai transportēšanas laikā jāievēro piesardzība - ieteicams izmantot pareizu pacelšanas tehniku vai palīgā ņemt otru personu. Aizliegts veikt jebkādas izmaiņas izstrādājuma konstrukcijā; nepieciešamības gadījumā sazinieties ar pilnvaroto servisa centru. Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars ir 110 kg. Iekārta ir klasificēta kā HC klases iekārta saskaņā ar EN ISO 20957-1, un tā ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecībā - to nedrīkst izmantot ārstniecības vai rehabilitācijas nolūkos.

BRĪDINĀJUMS

Sirdsdarbības monitorings var nebūt pilnīgi precīzs. Ķermeņa pārslodze treniņa laikā var izraisīt nopietnas traumas un pat apdraudēt dzīvību. Ja jūtaties slikti, nekavējoties pārtrauciet treniņus.

TEHNISKIE DATI:

- Sparararata svars: 3 kg
- Izmēri izvērsta veidā: 88×45×114 cm
- Maksimālā slodze: 110 kg

KONSERVĀCIJA:

Ierīces tīrīšanai neizmantojiet agresīvas ķīmikālijas. Putekļu un netīrumu noņemšanai ieteicams izmantot mīkstu, mitru drānu. Pēc katra treniņa noslaukiet sviēdru pēdas, jo to skābā reakcija var sabojāt ierīces virsmu. Uzglabāiet ierīci sausā vietā, pasargājot to no mitruma un korozijas.

SĒDEKĻA AUGSTUMA REGULĒŠANA:

Lai regulētu sēdekļa augstumu, atskrūvējiet skrūvi, kas stiprina kronšteinu pie rāmja, un pēc tam pārvietojiet kronšteinu līdz pareizajam līmenim, lai tas atbilstu jūsu augumam. Pēc regulēšanas stingri pievīlciat skrūvi, lai novērstu kronšteina stāvokļa maiņu lietošanas laikā. Neizstiepiet kronšteinu virs robežlīnēm (minimālajām vai maksimālajām) uz kronšteina kāta.

DALU SARAKSTS:

Lp.	Nosaukums	Daudzums	Lp.	Nosaukums	Daudzums
1	Cepure	2	38	Stiprinājuma skrūve (ST4.2x19)	4
2	Aizmugurējais stabilizators	1	39	Kēdes korpus (L/P)	2
3	Skrūve (M8X62MMP)	4	40	Stiprinājuma uzgrieznis	1
4	Uzgrieznis M8	4	41	Stiprinājuma spilventiņš (L)	1
5	Izliekta paplāksne (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Apkale	2
6	Kreisais pedālis	2	43	Spilventiņš	1
7	Kloķītis	1	44	Atloka uzmava	2
8	Priekšējais stabilizators	1	45	Magnēts	3
9	Cepure	2	46	Magnēta atbalsts	1
10	Sēdekļa augstuma regulēšanas poga	1	47	Pavasaris	1
11	Galvenais rāmis	1	48	Neilona uzgrieznis (M6)	1
12	Plastmasas ieliktnis	1	49	Plakanā paplāksne	1
13	Pīlārs	1	50	Uzgrieznis (M6)	1
14	Pašvītņgriezies uzgrieznis (M8)	3	51	Skrūve (M6X20)	1
15	Plakanā paplāksne (D8)	3	52	Stiprinājuma skrūve (ST2.9X10)	2
16	Sēdekļis	1	53	Spilventiņš	1
17	Sensora kabelis	1	54	Plakanā paplāksne	1
18	Pretestības līnija	1	55	Skrūvju skrīmelis	1
19	Filipsa uzgriežņu atslēgas S13, S14 un S15	1	56	Josta	1
20	Skrūve (M8X16)	4	57	Stiprinājuma skrūve ST4.2X19	6
21	Stūres statnis	1	58	Blīvējuma gredzens	1
22	Arkas atbalsts (D5)	1	59	Riteņa ass	1
23	Skrūve (M5x20)	1	60	Lodīšu gultnis 6002ZZ	2
24	Skrūve (M5x20)	2	61	Pulksteņa gredzens	1
25	Centra līnija	1	62	Neilona uzgrieznis (M8)	2
26	Dators	1			
27	Datora kabelis 1	2	64	Tērauda rokturis	1
28	Datora kabelis 2	1	65	Vilces atspere	1
29	Cepure	2	66	Plakanā paplāksne	1
30	Rokturis	1	67	Gofrēts spilventiņš	1
31	Pulsa sensors	2	68	Distancējošā uzmava	1
32	Stiprinājuma skrūve (ST3.8x18)	2	69	Lodīšu gultnis 6002ZZ	2
33	Pretestības maiņas poga	1	70	Skrūve M8x15	1
34	Stūres rata putas	2	71	Plakanā paplāksne	1
35	Stūres rata trose	2	72	Sparararats	1
36	Skrūve (M8x25)	2	73	Spilventiņš D8	2
37	Āmju atslēga	1	74	Cepure	1

MONTĀŽAS INSTRUKCIJAS:

1. ATTĒLS: Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (8) un aizmugurējo stabilizatoru (2) pie galvenā rāmja (11), izmantojot M8×62 skrūvi (3), M8 uzgriezni (4) un loka paplāksni (5). Pedāļi (6L un 6R) ir apzīmēti ar burtiem: "L" - kreisais un "R" - labais. Pievienojiet tos attiecīgi kloķīšiem (7). Labais kloķrādis atrodas sēdekļa labajā pusē. Ievērojiet, ka labais pedālis skrūvē pulksteņrādītāja kustības virzienā, bet kreisais pedālis skrūvē pulksteņrādītāja kustības virzienā - pulksteņrādītāja kustības virzienā.

2. ATTĒLS: Noņemiet skrūves no sēdekļa (16), pēc tam ar plakano paplāksni (15) un pašbloķējošiem uzgriežņiem (14) piestipriniet tās pie sēdekļa statņa (13). Ievietojiet sēdekļa statni (13) galvenajā rāmī (11), noregulējiet atveres un nostipriniet visu, izmantojot regulēšanas pogu (10). Sēdekļa augstumu var regulēt, kad velosipēds ir pilnībā samontēts.

3. ATTĒLS: Savienojiet sensora kabeli (17) ar centrālo kabeli (25). Savienojiet pretestības kabeli (18) ar pretestības slēdzi (33), kā parādīts attēlā. Piestipriniet stūres statni (21) pie galvenā rāmja (11), izmantojot M8 × 16 skrūvi (20) un loka paplāksni (5).

4. ATTĒLS: Kabeļu savienošana ar datoru. Piestipriniet datoru (26) pie stūres statņa (21), izmantojot skrūvi (24). Piestipriniet kronšteinu (30) pie stūres statņa (21), izmantojot skrūvi (36) un paplāksni (73). Izvelciet kabeli caur atveri A un piestipriniet vāciņu (74). Pēc tam savienojiet sirdsdarbības sensora kabeli (35) ar datoru (26).

⚠ SVARĪGUMS:

Pirms treniņa pārliecinieties, ka visas skrūves un uzgriežņi ir stingri pievilkti.

⚠ PIEZĪMES:

Plastmasas vāciņi uz priekšējā stabilizatora ir pārvietojami - tas atvieglo treniņa pārvietošanu un stabilas pozīcijas iestatīšanu.

DATORS:

Funkcijas	Apzīmējums un apraksts	Darbības joma
Laiks	"TM" - mēra vingrinājuma laiku no sākuma līdz beigām.	0 - 99:59 MIN
Ātrums	"SPD" - Parāda pašreizējo ātrumu.	0 - 99,9 KM/H
Attālums	"DST" - Saskaita kumulatīvo treniņa nobraukto attālumu.	0 - 999,99 ZS
Roadometer	"ODO" - parāda kopējo nobraukto attālumu (nospiediet MODE pogu, līdz indikators pārslēdzas uz ODO funkciju).	0 - 9999 KCAL
Kalorijas	"CAL" - Saskaita treniņa laikā sadedzinātās kalorijas	
Impulss	"PULSE" - parāda pulsu treniņa laikā	0,40 - 240BPM
Skenēt	SCAN - ik pēc 4 sekundēm parāda visas pieejamās funkcijas un vērtības. Lai aktivizētu funkciju, vairākas reizes nospiediet "MODE", līdz ekrānā parādās Scan.	

DARBĪBAS PROCEDŪRA:

Automātiska ieslēgšana/izslēgšana:

- Dators ieslēdzas automātiski, kad tiek nospiesta kāda poga vai kad ātruma sensors konstatē kustību.
- Sistēma automātiski izslēdzas, ja aptuveni 4 minūtes netiek konstatēta kustība un netiek nospiesta neviena poga.

RESET - Atiestatīšanu var veikt, nomainot baterijas vai 3 sekundes turot nospiektu MODE pogu. **MODE** - Lai izvēlētos SCAN režīmu vai bloķētu izvēlēto funkciju (ja nevēlaties izmantot SCAN režīmu), nospiediet MODE pogu, līdz bultiņa norāda uz izvēlēto režīmu un sāk mirgot vēlāmās funkcijas indikators.

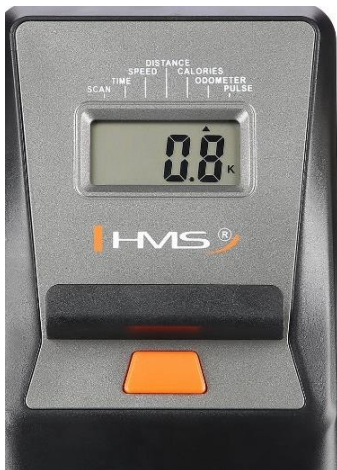
PIEMĒROŠANAS JOMA:

Nodarbības ar stacionāro velosipēdu var veiksmīgi aizstāt fiziskās aktivitātes, kas tiek veiktas ar tradicionālo velosipēdu. Regulāra apmācība uz stacionārā velosipēda ļauj uzlabot fizisko sagatavotību, sadedzināt kalorijas un nostiprināt kāju muskulus.

- neatkarīgi no laika apstākļiem un diennakts laika. M8750 ir H klases trenižieris, kas paredzēts tikai lietošanai mājās. To nevar izmantot terapeitiskiem, rehabilitācijas vai komerciāliem mērķiem.

MĀCĪBU ROKASGRĀMATA:

1. Iesildīšanās: Pirms treniņa uzsākšanas iesakām veikt tālāk attēlā redzamos iesildīšanās vingrinājumus. Katru vingrinājumu veiciet vismaz 30 sekundes. Iesildīšanās samazina traumu un muskuļu krampju risku, kā arī uzlabo muskuļu veikspēju un sagatavo ķermeni treniņam.



1. Sānu līkumi
2. Priekšējie līkumi
3. Stieņu muskuļu stiepšana
4. Iekšējo augšstilbu muskuļu stiepšana (tauriņu stiepšanās)
5. Teļš muskuļa un Ahileja cīpslas stiepšana

2. Sākuma pozīcija

Sēdiet uz sēdekļa un novietojiet kājas pedāļos tā, lai tās būtu fiksētas starp pedāļa pamatni un drošības siksnu. Atbalstiet rokas uz stūres un vingrinājuma laikā muguru turiet taisnu.

Treniņa ilgumu var pielāgot atkarībā no vingrinājumu biežuma, kā ieteikts turpmāk:

3. Apmācība

Lai uzlabotu savu fizisko sagatavotību un vispārējo veselību, ir svarīgi ievērot ieteikumus par pareizu apmācību. Ja ilgstoši neesat nodarbojies ar fiziskām aktivitātēm, pirms treniņu uzsākšanas ieteicams konsultēties ar ārstu.

4. Apmācību organizēšana

Iesildīšanās: Katru treniņu sāciet ar iesildīšanās vingrinājumiem, lai sagatavotu ķermeni treniņiem. Ieteicamais iesildīšanās ilgums ir vismaz 5-10 minūtes. Vingrinājumiem jāiesaista viss ķermenis un pakāpeniski jāpaaugstina sirdsdarbības frekvence.

- Ikdienas treniņš - aptuveni 10 minūtes
- Treniņi 2-3 reizes nedēļā - apmēram 30 minūtes
- Treniņi 1-2 reizes nedēļā - apmēram 60 minūtes



VEILIGHEIDSOVERWEGINGEN:

Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u het apparaat voor de eerste keer gebruikt en bewaar hem zodat u hem later kunt raadplegen. Alle waarschuwingen, voorzorgsmaatregelen en installatiestappen in deze handleiding moeten in acht worden genomen. Het apparaat mag alleen worden gebruikt voor het doel waarvoor het is bestemd. Voor de veiligheid moet het product strikt volgens de instructies worden gemonteerd en gebruikt. Elke gebruiker moet worden geïnformeerd over de principes van veilig gebruik van het apparaat. De machine moet worden beveiligd tegen toegang door kinderen en dieren en kinderen mogen niet zonder toezicht in de buurt van de machine komen. Het apparaat mag alleen door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.

Voordat u met een trainingsprogramma begint, is het raadzaam om uw arts te raadplegen, vooral als u gezondheidsproblemen hebt of medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden. Let tijdens het sporten goed op de reacties van uw lichaam - als u pijn, een beklemmend gevoel op de borst, een onregelmatige hartslag, ademhalingsmoeilijkheden, misselijkheid of duizeligheid ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen. Onjuiste lichaamsbeweging kan leiden tot ernstig letsel of complicaties voor de gezondheid.

Het apparaat moet op een stabiele, droge en schone ondergrond worden geplaatst, met minstens 0,6 meter vrije ruimte eromheen om de veiligheid te garanderen. De gebruiker dient geschikte sportkleding en schoeisel te dragen en te losse kleding te vermijden. Het apparaat is niet bedoeld voor gebruik buitenshuis. Voor elke training moet het apparaat worden gecontroleerd op schade of slijtage en als er scherpe randen, storende geluiden of andere afwijkingen zijn, moet het gebruik onmiddellijk worden gestaakt. Alle verstelbare onderdelen moeten goed worden vastgezet en mogen de bewegingsvrijheid niet beperken. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt. Remmen is niet afhankelijk van snelheid en het apparaat is niet bedoeld voor therapeutische doeleinden.

Wees voorzichtig bij het optillen of vervoeren van het apparaat om rugletsel te voorkomen - het is raadzaam om de juiste tiltechnieken te gebruiken of u te laten bijstaan door een tweede persoon. Het is verboden om wijzigingen aan te brengen aan het ontwerp van het product; neem indien nodig contact op met een erkend servicecentrum. Het maximaal toegestane gebruikersgewicht is 110 kg. De apparatuur is geclassificeerd als Klasse HC apparatuur in overeenstemming met EN ISO 20957-1 en is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik - het mag niet worden gebruikt voor therapeutische of revalidatiedoeleinden.

WAARSCHUWING

Hartslagmonitoring is mogelijk niet helemaal nauwkeurig. Overbelasting van het lichaam tijdens het trainen kan leiden tot ernstige blessures en kan zelfs levensbedreigend zijn. Als je je onwel voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

TECHNISCHE GEGEVENS:

- Gewicht vliegwiel: 3 kg
- Afmetingen uitgevouwen: 88× 45× 114 cm
- Maximale belasting: 110 kg

CONSERVATIE:

Gebruik geen agressieve chemicaliën om het apparaat schoon te maken. Het wordt aanbevolen om een zachte, vochtige doek te gebruiken om stof en vuil te verwijderen. Veeg zweetsporen na elke training weg, omdat de zure reactie het oppervlak van het apparaat kan beschadigen. Bewaar het apparaat op een droge plaats en bescherm het tegen vocht en corrosie.

ZADELHOOGTEVERSTELLING:

Om de hoogte van het zadel aan te passen, draai je de bout los waarmee de beugel aan het frame is bevestigd en verplaats je de beugel naar de juiste hoogte voor jouw lengte. Draai de bout na het afstellen stevig vast om te voorkomen dat de beugel tijdens het gebruik van positie verandert. Verleng de beugel niet boven de limietmarkeringen (minimum of maximum) op de stuurpen.

LIJST MET ONDERDELEN:

Lp.	Naam	Hoeveelheid	Lp.	Naam	Hoeveelheid
1	Cap	2	38	Bevestigingsbout (ST4.2x19)	4
2	Achterstabilisator	1	39	Kettinghuis (L/P)	2
3	Schroef (M8X62MMP)	4	40	Bevestigingsmoer	1
4	Moer M8	4	41	Klemkussen (L)	1
5	Gebogen ring (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Kraag	2
6	Pedaal links	2	43	Pad	1
7	Slinger	1	44	Flensbus	2
8	Stabilisator vooraan	1	45	Magneet	3
9	Cap	2	46	Magneetsteun	1
10	Knop voor instellen zithoogte	1	47	Lente	1
11	Hoofdframe	1	48	Nylon moer (M6)	1
12	Plastic inzetstuk	1	49	Platte ring	1
13	De pilaar	1	50	Moer (M6)	1
14	Zelftappende moer (M8)	3	51	Schroef (M6X20)	1
15	Vlakke sluitring (D8)	3	52	Bevestigingsbout (ST2.9X10)	2
16	Stoel	1	53	Pad	1
17	Sensorkabel	1	54	Platte ring	1
18	Weerstandslijn	1	55	Katrol	1
19	Kruiskopschroefsleutel S13, S14 en S15	1	56	Riem	1
20	Schroef (M8X16)	4	57	Bevestigingsschroef ST4.2X19	6
21	Stuurkolom	1	58	Afdichtring	1
22	Steunboog (D5)	1	59	Wielas	1
23	Schroef (M5x20)	1	60	Kogellager 6002ZZ	2
24	Schroef (M5x20)	2	61	Klok ring	1
25	Middellijn	1	62	Nylon moer (M8)	2
26	Computer	1			
27	Computerkabel 1	2	64	Stalen handvat	1
28	Computerkabel 2	1	65	Drukveer	1
29	Cap	2	66	Platte ring	1
30	Handgreep	1	67	Golfkussentje	1
31	Impulssensor	2	68	Afstandshuls	1
32	Bevestigingsbout (ST3.8x18)	2	69	Kogellager 6002ZZ	2
33	Knop voor weerstandsverandering	1	70	Schroef M8x15	1
34	Stuurschuim	2	71	Platte ring	1
35	Stuurwielkabel	2	72	Vliegwiel	1
36	Schroef (M8x25)	2	73	Pad D8	2
37	Inbussleutel	1	74	Cap	1

MONTAGE-INSTRUCTIES:

AFB. 1: Bevestig de voorste stabilisator (8) en achterste stabilisator (2) aan het hoofdframe (11) met een M8×62 bout (3), M8 moer (4) en boogring (5). De pedalen (6L en 6R) zijn gemarkeerd met de letters: "L" - links en "R" - rechts. Bevestig ze respectievelijk aan de crankarmen (7). De rechter crankarm bevindt zich aan de rechterkant van het zadel. Let erop dat het rechter pedaal met de wijzers van de klok mee wordt vastgeschroefd en het linker pedaal met de wijzers van de klok mee.

AFB. 2: Verwijder de bouten van het zadel (16) en bevestig ze vervolgens aan de zadelpen (13) met behulp van een platte ring (15) en zelfborgende moeren (14). Plaats de zadelpen (13) in het hoofdframe (11), pas de gaten aan en zet het geheel vast met de verstelknop (10). De zithoogte kan worden ingesteld wanneer de fiets volledig is gemonteerd.

AFB. 3: Sluit de sensorkabel (17) aan op de middenkabel (25). Sluit de weerstandskabel (18) aan op de weerstandsknop (33) zoals afgebeeld. Bevestig de stuurkolom (21) aan het hoofdframe (11) met een M8×16 bout (20) en een boogring (5).

AFB. 4: Sluit de kabels aan op de computer. Bevestig de computer (26) aan de stuurkolom (21) met de schroef (24). Bevestig de beugel (30) aan de stuurkolom (21) met de schroef (36) en de sluitring (73). Leid de kabel door gat A en bevestig het kapje (74). Sluit vervolgens de kabel van de hartslagsensor (35) aan op de computer (26).

⚠ **BELANGRIJK:**

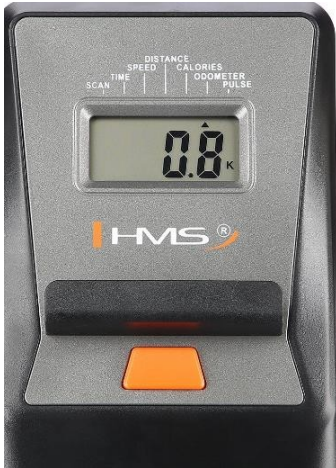
Zorg ervoor dat alle bouten en moeren stevig vastzitten voordat je gaat trainen.

⚠ **OPMERKINGEN:**

De plastic doppen op de voorste stabilisator zijn beweegbaar - dit maakt het gemakkelijker om de hometrainer te verplaatsen en een stabiele positie in te stellen.

COMPUTER:

Kenmerken	Benaming en beschrijving	Toepassingsgebied
Tijd	"TM" - Meet de tijd van de oefening van begin tot eind	0 - 99:59 MIN
Snelheid	"SPD" - Geeft de huidige snelheid weer	0 - 99,9 KM/H
Afstand	"DST" - Telt de cumulatieve afgelegde trainingsafstand	0 - 999,99 PK
Wegenmeter	"ODO" - Geeft de totale afgelegde afstand weer (druk op de MODE-knop totdat de indicator overschakelt naar de ODO-functie)	0 - 9999 KCAL
Calorieën	"CAL" - Telt het aantal verbrande calorieën tijdens het sporten	
Puls	"PULSE" - Geeft hartslag weer tijdens het sporten	0,40 - 240 BPM
Scan	SCAN - Geeft elke 4 seconden alle beschikbare functies en waarden weer. Om de functie te activeren, druk je verschillende keren op "MODE" tot je Scan op het scherm ziet.	

**WERKWIJZE:****Automatisch aan/uit:**

- o De computer wordt automatisch ingeschakeld wanneer er op een knop wordt gedrukt of wanneer er beweging wordt gedetecteerd door de snelheidssensor.
- o Het systeem schakelt automatisch uit als er gedurende ongeveer 4 minuten geen beweging wordt waargenomen en er niet op een knop wordt gedrukt.

RESET - Resetten kan door de batterijen te vervangen of door de MODE knop 3 seconden ingedrukt te houden. **MODE** - Om de SCANmodus te selecteren of de geselecteerde functie te vergrendelen (als je de SCANmodus niet wilt gebruiken), druk je op de MODE knop totdat de pijl naar de geselecteerde modus wijst en de indicator van de gewenste functie begint te knipperen.

TOEPASSINGSGBIED:

Oefenen op een hometrainer kan met succes fysieke activiteiten op een traditionele fiets vervangen. Door regelmatig te trainen op een hometrainer kun je je conditie verbeteren, calorieën verbranden en je beenspieren versterken. - ongeacht de weersomstandigheden en het tijdstip van de dag. De M8750 ligfiets is een klasse H apparaat, alleen ontworpen voor thuisgebruik. Het kan niet worden gebruikt voor therapeutische, revalidatie- of commerciële doeleinden.

TRAININGSHANDLEIDING:

1. Opwarming: Voordat je aan een training begint, raden we je aan de opwarmoefeningen uit te voeren die hieronder in de afbeelding staan. Elke oefening moet ten minste 30 seconden worden uitgevoerd. Opwarmen vermindert het risico op blessures en spierkrampen, verbetert de spierprestaties en bereidt het lichaam voor op de training.



1. Zijwaartse bochten
2. Voorwaartse buigingen
3. De dijspieren rekken
4. De spieren aan de binnenkant van de dij rekken (vlinderstretches)
5. Rekken van kuitspier en achillespees

2. Beginpositie

Ga op het zadel zitten en plaats je voeten in de pedalen zodat ze vastzitten tussen de pedaalvoet en de veiligheidsriem. Laat je handen op het stuur rusten en houd tijdens de oefening je rug recht.

De duur van de training kan worden aangepast aan de frequentie van de oefeningen, zoals hieronder wordt aanbevolen:

3. Opleiding

Om je conditie en algemene gezondheid te verbeteren, is het belangrijk om de aanbevelingen voor de juiste training op te volgen. Als je lange tijd niet aan lichaamsbeweging hebt gedaan, is het raadzaam om je arts te raadplegen voordat je begint met sporten.

4. Organisatie van training

Opwarming: Begin elke training met een warming-up om je lichaam voor te bereiden op de training. De aanbevolen duur van de warming-up is minstens 5-10 minuten. De oefeningen moeten het hele lichaam aanspreken en de hartslag geleidelijk verhogen.

- Dagelijkse workout - ongeveer 10 minuten
- Training 2-3 keer per week - ongeveer 30 minuten
- Train 1-2 keer per week - ongeveer 60 minuten



CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA:

Antes de utilizar o aparelho pela primeira vez, leia atentamente este manual e guarde-o para referência futura. Todos os avisos, precauções e passos de instalação nele contidos devem ser tidos em conta. O aparelho só deve ser utilizado para o fim a que se destina. Por razões de segurança, o produto deve ser montado e utilizado estritamente de acordo com as instruções. Cada utilizador deve ser informado dos princípios de utilização segura do aparelho. A máquina deve ser protegida contra o acesso de crianças e animais e as crianças não devem ser autorizadas a aproximar-se da máquina sem supervisão. A máquina só deve ser montada e utilizada por adultos.

Antes de iniciar qualquer programa de exercício, é aconselhável consultar o seu médico, especialmente se tiver problemas de saúde ou estiver a tomar medicamentos que afetem o ritmo cardíaco, a pressão arterial ou os níveis de colesterol. Durante o exercício, observe cuidadosamente as reacções do seu corpo - se sentir dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, dificuldade em respirar, náuseas ou tonturas, pare imediatamente o exercício. O exercício incorreto pode provocar lesões graves ou complicações de saúde.

A máquina deve ser colocada numa superfície estável, seca e limpa, deixando pelo menos 0,6 metros de espaço livre à sua volta para garantir a segurança. O utilizador deve usar vestuário e calçado desportivo adequados e deve evitar roupas demasiado largas. O equipamento não se destina a ser utilizado no exterior. Antes de cada treino, o equipamento deve ser verificado quanto a eventuais danos ou desgaste e, se existirem arestas vivas, sons perturbadores ou quaisquer anomalias, deve ser imediatamente interrompido. Todos os componentes ajustáveis devem ser corretamente fixados e não devem restringir a liberdade de movimentos. O aparelho só pode ser utilizado por uma pessoa de cada vez. A travagem não depende da velocidade e a máquina não se destina a fins terapêuticos.

Deve-se ter cuidado ao levantar ou transportar a unidade para evitar lesões nas costas - é aconselhável utilizar técnicas de elevação adequadas ou ter uma segunda pessoa para o ajudar. É proibido efetuar quaisquer modificações na conceção do produto; se necessário, contacte um centro de assistência autorizado. O peso máximo admissível do utilizador é de 110 kg. O equipamento é classificado como equipamento da classe HC, em conformidade com a norma EN ISO 20957-1, e destina-se exclusivamente a uso doméstico - não deve ser utilizado para fins terapêuticos ou de reabilitação.

AVISO

A monitorização do ritmo cardíaco pode não ser totalmente exacta. A sobrecarga do corpo durante o treino pode provocar lesões graves e até pôr a vida em risco. Se não se sentir bem, pare imediatamente o exercício.

DADOS TÉCNICOS:

- Peso do volante: 3 kg
- Dimensões quando desdobrado: 88× 45× 114 cm
- Carga máxima: 110 kg

CONSERVAÇÃO:

Não utilize produtos químicos agressivos para limpar a unidade. Recomenda-se a utilização de um pano macio e húmido para remover o pó e a sujidade. Limpe os vestígios de suor após cada treino, uma vez que a sua reação ácida pode danificar a superfície do aparelho. Guarde o equipamento num local seco, protegendo-o da humidade e da corrosão.

REGULAÇÃO DA ALTURA DO SELIM:

Para ajustar a altura do selim, desaperte o parafuso que fixa o suporte ao quadro e, em seguida, mova o suporte para o nível correto de acordo com a sua altura. Uma vez ajustado, aperte firmemente o parafuso para evitar que o suporte mude de posição durante a utilização. Não estenda o suporte acima das marcações de limite (mínimo ou máximo) na sua haste.

LISTA DE PEÇAS:

Lp.	Nome	Quantidade	Lp.	Nome	Quantidade
1	Tampa	2	38	Parafuso de fixação (ST4.2x19)	4
2	Estabilizador traseiro	1	39	Caixa da corrente (L/P)	2
3	Parafuso (M8X62MMP)	4	40	Porca de fixação	1
4	Porca M8	4	41	Almofada de fixação (L)	1
5	Anilha curva (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Colarinho	2
6	Pedal esquerdo	2	43	Almofada	1
7	Manivela	1	44	Manga de flange	2
8	Estabilizador dianteiro	1	45	Iman	3
9	Tampa	2	46	Suporte de ímanes	1
10	Botão de regulação da altura do assento	1	47	primavera	1
11	Quadro principal	1	48	Porca de nylon (M6)	1
12	Inserção de plástico	1	49	Arruela plana	1
13	O pilar	1	50	Porca (M6)	1
14	Porca auto-roscante (M8)	3	51	Parafuso (M6X20)	1
15	Anilha plana (D8)	3	52	Parafuso de fixação (ST2.9X10)	2
16	Assento	1	53	Almofada	1
17	Cabo do sensor	1	54	Arruela plana	1
18	Linha de resistência	1	55	Polia	1
19	Chave Phillips S13, S14 e S15	1	56	Cinto	1
20	Parafuso (M8X16)	4	57	Parafuso de fixação ST4.2X19	6
21	Coluna de direção	1	58	Anel de vedação	1
22	Apoio do arco (D5)	1	59	Eixo da roda	1
23	Parafuso (M5x20)	1	60	Rolamento de esferas 6002ZZ	2
24	Parafuso (M5x20)	2	61	Anel do relógio	1
25	Linha central	1	62	Porca de nylon (M8)	2
26	Computador	1			
27	Cabo do computador 1	2	64	Pega de aço	1
28	Cabo do computador 2	1	65	Mola de impulso	1
29	Tampa	2	66	Arruela plana	1
30	Pega	1	67	Almofada ondulada	1
31	Sensor de pulso	2	68	Manga espaçadora	1
32	Parafuso de fixação (ST3.8x18)	2	69	Rolamento de esferas 6002ZZ	2
33	Botão de alteração da resistência	1	70	Parafuso M8x15	1
34	Espumas para o volante	2	71	Arruela plana	1
35	Cabo do volante	2	72	Volante de inércia	1
36	Parafuso (M8x25)	2	73	Almofada D8	2
37	Chave Allen	1	74	Tampa	1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM:

FIG. 1: Fixe o estabilizador dianteiro (8) e o estabilizador traseiro (2) ao quadro principal (11) utilizando um parafuso M8×62 (3), uma porca M8 (4) e uma anilha de arco (5). Os pedais (6L e 6R) estão marcados com as letras: "L" - esquerda e "R" - direita. Fixe-os respetivamente nos braços da manivela (7). O braço da manivela direita encontra-se do lado direito do assento. O pedal direito enrosca-se no sentido dos ponteiros do relógio e o pedal esquerdo enrosca-se no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

FIG. 2: Retire os parafusos do assento (16) e fixe-os ao espigão do selim (13) com uma anilha plana (15) e porcas autoblocantes (14). Introduzir o espigão do selim (13) no quadro principal (11), ajuste os orifícios e fixe o conjunto com o botão de regulação (10). A altura do assento pode ser ajustada quando a bicicleta estiver completamente montada.

FIG. 3: Ligar o cabo do sensor (17) ao cabo central (25). Ligue o cabo da resistência (18) ao botão da resistência (33), conforme ilustrado. Fixe a coluna de direção (21) à estrutura principal (11) utilizando um parafuso M8×16 (20) e uma anilha de arco (5).

FIG. 4: Ligar os cabos ao computador. Fixar o computador (26) à coluna de direção (21) com o parafuso (24). Fixar o suporte (30) à coluna de direção (21) com o parafuso (36) e a anilha (73). Passar o cabo pelo orifício A e fixar a tampa (74). De seguida, ligue o cabo do sensor de frequência cardíaca (35) ao computador (26).

⚠ IMPORTÂNCIA:

Certifique-se de que todos os parafusos e porcas estão bem apertados antes do treino.

⚠ NOTAS:

As tampas de plástico do estabilizador frontal são amovíveis - o que facilita a deslocação da bicicleta de exercício e a definição de uma posição estável.

COMPUTADOR:

Caraterísticas	Designação e descrição	Âmbito de aplicação
Tempo	"TM" - Mede o tempo do exercício do início ao fim	0 - 99:59 MIN
Velocidade	"SPD" - Apresenta a velocidade atual	0 - 99,9 KM/H
Distância	"DST" - Conta a distância percorrida no exercício acumulado	0 - 999,99 CV
Roadómetro	"ODO" - Apresenta a distância total percorrida (prima o botão MODE até o indicador mudar para a função ODO)	0 - 9999 KCAL
Calorias	"CAL" - Conta as calorias queimadas durante o exercício	
Impulso	"PULSE" - Apresenta a pulsação durante o exercício	0,40 - 240BPM
Digitalização	SCAN - Apresenta todas as funções e valores disponíveis de 4 em 4 segundos. Para ativar a função, prima "MODE" várias vezes até ver Scan no ecrã.	

PROCEDIMENTO OPERACIONAL:

Ligar/desligar automático:

- O computador liga-se automaticamente quando é premido qualquer botão ou quando é detectado movimento pelo sensor de velocidade.
- O sistema desliga-se automaticamente se não for detectado qualquer movimento durante cerca de 4 minutos e se não for premido qualquer botão.

RESET - A reposição pode ser efectuada substituindo as pilhas ou mantendo premido o botão MODE durante 3 segundos. **MODE** - Para seleccionar o modo SCAN ou para bloquear a função seleccionada (se não quiser utilizar o modo SCAN), prima o botão MODE até que a seta aponte para o modo seleccionado e o indicador da função pretendida comece a piscar.

ÂMBITO DE APLICAÇÃO:

O exercício numa bicicleta estacionária pode substituir com êxito a atividade física realizada numa bicicleta tradicional. O treino regular numa bicicleta estacionária permite-lhe melhorar a sua condição física, queimar calorias e fortalecer os músculos das pernas - independentemente das condições climáticas e da hora do dia. A bicicleta reclinada M8750 é uma máquina de classe H, concebida apenas para utilização doméstica. Não pode ser utilizada para fins terapêuticos, de reabilitação ou comerciais.

MANUAL DE FORMAÇÃO:

1. Aquecimento: Antes de iniciar um treino, recomendamos a realização dos exercícios de aquecimento apresentados abaixo na ilustração. Cada exercício deve ser efectuado durante, pelo menos, 30 segundos. O aquecimento reduz o risco de lesões e câibras musculares, para além de melhorar o desempenho muscular e preparar o corpo para o exercício.



1. Dobras laterais
2. Flexões para a frente
3. Alongamento dos músculos das coxas
4. Alongamento dos músculos internos das coxas (alongamentos em borboleta)
5. Alongamento do músculo da barriga da perna e do tendão de Aquiles

**2. Posição inicial**

Sente-se no selim e coloque os pés nos pedais de modo a que fiquem bloqueados entre a base do pedal e a correia de segurança. Apoie as mãos no guiador e mantenha as costas direitas durante todo o exercício.

A duração do treino pode ser ajustada de acordo com a frequência do exercício, conforme recomendado abaixo:

3. Formação

Para melhorar a sua condição física e saúde em geral, é importante seguir as recomendações para um treino adequado. Se não pratica atividade física há muito tempo, é aconselhável consultar o seu médico antes de começar a fazer exercício.

4. Organização da formação

Aquecimento: Comece cada treino com exercícios de aquecimento para preparar o seu corpo para o exercício. A duração recomendada do aquecimento é de, pelo menos, 5-10 minutos. Os exercícios devem envolver todo o corpo e aumentar gradualmente o ritmo cardíaco.

- Treino diário - cerca de 10 minutos
- Treino 2-3 vezes por semana - cerca de 30 minutos
- Treino 1-2 vezes por semana - cerca de 60 minutos

CONSIDERENTE DE SIGURANȚĂ:

Înainte de a utiliza aparatul pentru prima dată, vă rugăm să citiți cu atenție acest manual și să îl păstrați pentru consultare ulterioară. Trebuie luate în considerare toate avertismentele, precauțiile și pașii de instalare conținute în acesta. Aparatul trebuie utilizat numai în scopul pentru care a fost conceput. Din motive de siguranță, produsul trebuie asamblat și utilizat strict în conformitate cu instrucțiunile. Fiecare utilizator trebuie să fie informat cu privire la principiile de utilizare în siguranță a aparatului. Mașina trebuie să fie protejată împotriva accesului copiilor și animalelor, iar copiii nu trebuie să fie lăsați în apropierea mașinii fără supraveghere. Mașina trebuie asamblată și utilizată numai de către adulți.

Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, este recomandabil să vă consultați medicul, mai ales dacă aveți probleme de sănătate sau dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului. În timpul exercițiilor, urmăriți cu atenție reacțiile corpului dumneavoastră - dacă simțiți durere, strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, greață sau amețeli, opriți-vă imediat din exerciții. Exercițiile necorespunzătoare pot duce la leziuni grave sau complicații de sănătate.

Aparatul trebuie amplasat pe o suprafață stabilă, uscată și curată, lăsând un spațiu liber de cel puțin 0,6 metri în jurul său pentru a asigura siguranța. Utilizatorul trebuie să poarte îmbrăcăminte și încălțăminte sport adecvate și trebuie evitate hainele excesiv de largi. Echipamentul nu este destinat utilizării în aer liber. Înainte de fiecare antrenament, echipamentul trebuie verificat pentru orice deteriorare sau uzură, iar dacă există muchii ascuțiți, sunete deranjante sau orice anomalii - întrerupeți imediat utilizarea. Toate componentele reglabile trebuie fixate corespunzător și nu trebuie să limiteze libertatea de mișcare. Dispozitivul poate fi utilizat de o singură persoană în același timp. Frânarea nu depinde de viteză, iar aparatul nu este destinat scopurilor terapeutice.

Trebuie să aveți grijă atunci când ridicați sau transportați unitatea pentru a evita rănirea spatelui - este recomandabil să utilizați tehnici adecvate de ridicare sau să vă ajute o a doua persoană. Este interzisă orice modificare a designului produsului; dacă este necesar, contactați un centru de service autorizat. Greutatea maximă admisă a utilizatorului este de 110 kg. Echipamentul este clasificat ca echipament din clasa HC în conformitate cu EN ISO 20957-1 și este destinat exclusiv uzului casnic - nu trebuie utilizat în scopuri terapeutice sau de reabilitare.

AVERTISMENT

Monitorizarea ritmului cardiac poate să nu fie complet exactă. Suprasolicitarea organismului în timpul antrenamentului poate duce la leziuni grave și poate pune chiar viața în pericol. Dacă nu vă simțiți bine, încetați imediat să vă antrenați.

DATE TEHNICE:

- Greutatea volanului: 3 kg
- Dimensiuni atunci când este desfăcută: 88× 45× 114 cm
- Sarcina maximă: 110 kg

CONSERVARE:

Nu utilizați substanțe chimice agresive pentru a curăța unitatea. Este recomandat să utilizați o cârpă moale și umedă pentru a îndepărta praful și murdăria. Ștergeți urmele de transpirație după fiecare antrenament, deoarece reacția acidă a acestora poate deteriora suprafața aparatului. Depozitați aparatul într-un loc uscat, protejându-l de umiditate și coroziune.

REGLAREA ÎNĂLȚIMII ȘEI:

Pentru a regla înălțimea șei, slăbiți șurubul care fixează suportul de cadru și apoi deplasați suportul la nivelul corect pentru a vă potrivi înălțimea. Odată ajustat, strângeți bine șurubul pentru a preveni schimbarea poziției suportului în timpul utilizării. Nu extindeți suportul peste marcasele limită (minimă sau maximă) de pe tijă acestuia.

LISTA DE PIESE:

Lp.	Nume și prenume	Cantitate	Lp.	Nume și prenume	Cantitate
1	Capac	2	38	Șurub de fixare (ST4.2x19)	4
2	Stabilizator spate	1	39	Carcasa lanțului (L/P)	2
3	Șurub (M8X62MMP)	4	40	Piuliță de fixare	1
4	Piuliță M8	4	41	Tampon de prindere (L)	1
5	Șaibă curbă (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Guler	2
6	Pedală stânga	2	43	Pad	1
7	Manivela	1	44	Manșon cu flanșă	2
8	Stabilizator frontal	1	45	Magnet	3
9	Capac	2	46	Suport pentru magnet	1
10	Buton de reglare a înălțimii scaunului	1	47	Primăvara	1
11	Cadru principal	1	48	Piuliță din nailon (M6)	1
12	Insertie din plastic	1	49	Șaibă plată	1
13	Pilonul	1	50	Piuliță (M6)	1
14	Piuliță autofiletantă (M8)	3	51	Șurub (M6X20)	1
15	Șaibă plată (D8)	3	52	Șurub de fixare (ST2.9X10)	2
16	Scaun	1	53	Pad	1
17	Cablu senzor	1	54	Șaibă plată	1
18	Linia de rezistență	1	55	Polei	1
19	Cheie Phillips S13, S14 și S15	1	56	Curea	1
20	Șurub (M8X16)	4	57	Șurub de fixare ST4.2X19	6
21	Coloana de direcție	1	58	Inel de etanșare	1
22	Suport pentru arcadă (D5)	1	59	Axul roții	1
23	Șurub (M5x20)	1	60	Rulment cu bile 6002ZZ	2
24	Șurub (M5x20)	2	61	Inel de ceas	1
25	Linia mediană	1	62	Piuliță din nailon (M8)	2
26	Computer	1			
27	Cablu pentru computer 1	2	64	Mâner din oțel	1
28	Cablu pentru computer 2	1	65	Arc de împingere	1
29	Capac	2	66	Șaibă plată	1
30	Mâner	1	67	Plăcuță ondulată	1
31	Senzor de puls	2	68	Manșon distanțier	1
32	Șurub de fixare (ST3.8x18)	2	69	Rulment cu bile 6002ZZ	2
33	Buton de schimbare a rezistenței	1	70	Șurub M8x15	1
34	Spume pentru volan	2	71	Șaibă plată	1
35	Cablu pentru volan	2	72	Volan	1
36	Șurub (M8x25)	2	73	Pad D8	2
37	Cheie Allen	1	74	Capac	1

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE:

FIG. 1: Atașați stabilizatorul față (8) și stabilizatorul spate (2) la cadrul principal (11) folosind un șurub M8x62 (3), o piuliță M8 (4) și o șaibă arc (5). Pedalele (6L și 6R) sunt marcate cu literele: "L" - stânga și "R" - dreapta. Atașați-le la brațele manivelei (7), respectiv. Brațul pedaliar drept este situat pe partea dreaptă a scaunului. Rețineți că pedala dreaptă se înșurubează în sensul acelor de ceasornic, iar pedala stângă se înșurubează în sensul acelor de ceasornic.

FIG. 2: Scoateți șuruburile de pe scaun (16), apoi fixați-le pe tija scaunului (13) folosind o șaibă plată (15) și piulițe autoblocante (14). Introduceți tija scaunului (13) în cadrul principal (11), reglați orificiile și fixați întregul cu ajutorul butonului de reglare (10). Înălțimea scaunului poate fi reglată atunci când bicicleta este complet asamblată.

FIG. 3: Conectați cablul senzorului (17) la cablul central (25). Conectați cablul de rezistență (18) la butonul de rezistență (33), după cum se arată. Atașați coloana de direcție (21) la cadrul principal (11) folosind un șurub M8x16 (20) și o șaibă arc (5).

FIG. 4: Conectați cablurile la computer. Atașați calculatorul (26) la coloana de direcție (21) cu ajutorul șurubului (24). Atașați suportul (30) la coloana de direcție (21) folosind șurubul (36) și șaiba (73). Treceți cablul prin orificiul A și fixați capacul (74). Apoi conectați cablul senzorului de ritm cardiac (35) la computer (26).

⚠ IMPORTANTĂ:

Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt bine strânse înainte de antrenament.

⚠ OBSERVAȚII:

Capacele din plastic de pe stabilizatorul frontal sunt mobile - acest lucru facilitează mutarea bicicletei de exerciții și stabilirea unei poziții stabile.

COMPUTER:

Caracteristici	Desemnare și descriere	Domeniul de aplicare
Timp	"TM" - Măsoară timpul exercițiului de la început până la sfârșit	0 - 99:59 MIN
Viteza	"SPD" - Afișează viteza curentă	0 - 99,9 KM/H
Distanța	"DST" - Numără distanța cumulată parcursă în timpul exercițiului	0 - 999.99 CP
Roadometru	"ODO" - Afișează distanța totală parcursă (apăsând butonul MODE până când indicatorul trece la funcția ODO)	0 - 9999 KCAL
Calorii	"CAL" - Numără calorii arse în timpul exercițiului	
Puls	"PULSE" - Afișează pulsul în timpul exercițiilor	0,40 - 240BPM
Scanare	SCAN - Afișează toate funcțiile și valorile disponibile la fiecare 4 secunde. Pentru a activa funcția, apăsați "MODE" de mai multe ori până când vedeți Scan pe ecran.	

PROCEDURA DE OPERARE:

Pornit/oprit automat:

- o Computerul se pornește automat la apăsarea oricărui buton sau la detectarea mișcării de către senzorul de viteză.
- o Sistemul se va opri automat dacă nu este detectată nicio mișcare timp de aproximativ 4 minute și nu este apăsat niciun buton.

RESET - Resetarea se poate face prin înlocuirea bateriilor sau ținând apăsat butonul MODE timp de 3 secunde. **MODE**

- Pentru a selecta modul SCAN sau pentru a bloca funcția selectată (dacă nu doriți să utilizați modul SCAN), apăsați butonul MODE până când săgeata indică modul selectat și indicatorul funcției dorite începe să clipească.

DOMENIUL DE APLICARE:

Exercitarea pe o bicicletă staționară poate înlocui cu succes activitatea fizică efectuată pe o bicicletă tradițională.

Antrenamentul regulat pe o bicicletă staționară vă permite să vă îmbunătățiți condiția fizică, să ardeți calorii și să întăriți mușchii picioarelor

- indiferent de condițiile meteorologice și de momentul zilei. Bicicleta culcată M8750 este un aparat din clasa H, proiectat exclusiv pentru uz casnic. Acesta nu poate fi utilizat în scopuri terapeutice, de reabilitare sau comerciale.

MANUAL DE FORMARE:

1. Încălzire: Înainte de a începe un antrenament, vă recomandăm să efectuați exercițiile de încălzire prezentate mai jos în ilustrație. Fiecare exercițiu trebuie efectuat timp de cel puțin 30 de secunde.

Încălzirea reduce riscul de rănire și de crampe musculare, îmbunătățește performanța musculară și pregătește corpul pentru efort.



1. Curbe laterale
2. Îndoiri înainte
3. Întinderea mușchilor coapsei
4. Întinderea mușchilor din interiorul coapsei (întinderi fluturi)
5. Întinderea mușchiului gambei și a tendonului lui Ahile

**2. Poziția de pornire**

Așezați-vă pe șa și puneți-vă picioarele în pedale, astfel încât acestea să fie blocate între baza pedalei și curea de siguranță. Sprijiniți-vă mâinile pe ghidon și mențineți spatele drept pe toată durata exercițiului.

Durata antrenamentului poate fi ajustată în funcție de frecvența exercițiilor, conform recomandărilor de mai jos:

3. Formare profesională

Pentru a vă îmbunătăți condiția fizică și sănătatea generală, este important să urmați recomandările pentru un antrenament adecvat. Dacă nu v-ați implicat într-o activitate fizică de mult timp, este recomandabil să vă consultați medicul înainte de a începe să faceți exerciții fizice.

4. Organizarea formării

Încălzire: Începeți fiecare antrenament cu exerciții de încălzire pentru a vă pregăti corpul pentru exerciții. Durata recomandată a încălzirii este de cel puțin 5-10 minute. Exercițiile trebuie să antreneze întregul corp și să crească treptat ritmul cardiac.

- Antrenament zilnic - aproximativ 10 minute
- Antrenament de 2-3 ori pe săptămână - aproximativ 30 de minute
- Antrenament de 1-2 ori pe săptămână - aproximativ 60 de minute

BEZPEČNOSTNÉ ASPEKTY:

Pred prvým použitím trenážera si pozorne prečítajte tento návod a uschovajte si ho pre budúce použitie. Je potrebné zohľadniť všetky upozornenia, bezpečnostné opatrenia a kroky pri inštalácii, ktoré sú v ňom uvedené. Spotrebič by sa mal používať len na určený účel. V záujme bezpečnosti musí byť výrobok zostavený a prevádzkovaný presne v súlade s návodom. Každý používateľ by mal byť informovaný o zásadách bezpečného používania zariadenia. Zariadenie musí byť zabezpečené proti prístupu detí a zvierat a deti sa nesmú zdržiavať v blízkosti zariadenia bez dozoru. Stroj smie montovať a používať len dospelé osoby.

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu je vhodné poradiť sa s lekárom, najmä ak máte zdravotné problémy alebo užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu. Počas cvičenia pozorne sledujte reakcie svojho tela - ak pociťujete bolesť, napätie v hrudi, nepravidelný srdcový tep, ťažkosti s dýchaním, nevoľnosť alebo závraty, okamžite prestaňte cvičiť. Nesprávne cvičenie môže viesť k vážnemu zraneniu alebo zdravotným komplikáciám.

Stroj by mal byť umiestnený na stabilnom, suchom a čistom povrchu, pričom okolo neho musí zostať aspoň 0,6 metra voľného priestoru, aby sa zabezpečila bezpečnosť. Používateľ by mal mať vhodné športové oblečenie a obuv a mal by sa vyhnúť príliš voľnému oblečeniu. Zariadenie nie je určené na používanie v exteriéri. Pred každým tréningom by sa zariadenie malo skontrolovať, či nie je poškodené alebo opotrebované, a ak sa na ňom nachádzajú ostré hrany, rušivé zvuky alebo akékoľvek abnormality - okamžite ho prestaňte používať. Všetky nastaviteľné komponenty by mali byť riadne upevnené a nesmú obmedzovať voľnosť pohybu. Zariadenie môže používať vždy len jedna osoba. Brzdzenie nezávisí od rýchlosti a zariadenie nie je určené na terapeutické účely.

Pri zdvíhaní alebo preprave jednotky je potrebné dbať na opatrnosť, aby nedošlo k poraneniu chrbta - odporúča sa používať správne techniky zdvíhania alebo požiadať o pomoc druhú osobu. Je zakázané vykonávať akékoľvek úpravy konštrukcie výrobku; v prípade potreby sa obráťte na autorizované servisné stredisko. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 110 kg. Zariadenie je klasifikované ako zariadenie triedy HC v súlade s normou EN ISO 20957-1 a je určené len na domáce použitie - nesmie sa používať na terapeutické alebo rehabilitačné účely.

VAROVANIE

Monitorovanie srdcovej frekvencie nemusí byť úplne presné. Preťaženie organizmu počas tréningu môže viesť k vážnym zraneniam a môže byť dokonca život ohrozujúce. Ak sa necítite dobre, okamžite prestaňte cvičiť.

TECHNICKÉ ÚDAJE:

- Hmotnosť zotrvačníka: 3 kg
- Rozmery v rozloženom stave: 88× 45× 114 cm
- Maximálne zaťaženie: 110 kg

KONZERVÁCIA:

Na čistenie jednotky nepoužívajte agresívne chemikálie. Na odstránenie prachu a nečistôt sa odporúča použiť mäkkú, vlhkú handričku. Po každom tréningu zotrite stopy potu, pretože jeho kyslá reakcia môže poškodiť povrch zariadenia. Zariadenie skladujte na suchom mieste a chráňte ho pred vlhkosťou a koróziou.

NASTAVENIE VÝŠKY SEDLA:

Ak chcete nastaviť výšku sedla, uvoľnite skrutku upevňujúcu držiak sedla a potom držiak posuňte do správnej výšky. Po nastavení pevne utiahnite skrutku, aby sa zabránilo zmene polohy držiaka počas používania. Držiak nevysúvajte nad hraničné značky (minimálne alebo maximálne).

ZOZNAM DIELOV:

Lp.	Názov	Množstvo	Lp.	Názov	Množstvo
1	Koncovka	2	38	Upevňovacia skrutka (ST4.2x19)	4
2	Zadný stabilizátor	1	39	Kryt (L/P)	2
3	Skrutka (M8X62MMP)	4	40	Upevňovacia matica	1
4	Matica M8	4	41	Upínacia podložka (L)	1
5	Zakrivená podložka (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Ložiskový venček	2
6	Ľavý pedál	2	43	Podložka	1
7	Kľučka	1	44	Objímka príruby	2
8	Predný stabilizátor	1	45	Magnet	3
9	Koncovka	2	46	Podpora magnetu	1
10	Gombík na nastavenie výšky sedla	1	47	Pružina	1
11	Hlavný rám	1	48	Nylonová matica (M6)	1
12	Plastová vložka	1	49	Plochá podložka	1
13	Držiak sedla	1	50	Matica (M6)	1
14	Nylonová matica (M8)	3	51	Skrutka (M6X20)	1
15	Plochá podložka (D8)	3	52	Upevňovacia skrutka (ST2.9X10)	2
16	Sedlo	1	53	Podložka	1
17	Kábel snímača	1	54	Plochá podložka	1
18	Linka odporu	1	55	Kladka	1
19	Kľúč križový S13, S14 a S15	1	56	Pás	1
20	Skrutka (M8X16)	4	57	Upevňovacia skrutka ST4.2X19	6
21	Stĺpik riadenia	1	58	Tesniaci krúžok	1
22	Podpora klenby (D5)	1	59	Náprava kolesa	1
23	Skrutka (M5x20)	1	60	Gulôčkové ložisko 6002ZZ	2
24	Skrutka (M5x20)	2	61	Matica	1
25	Stredová čiara	1	62	Nylonová matica (M8)	2
26	Počítač	1			
27	Počítačový kábel 1	2	64	Napínacie rameno	1
28	Počítačový kábel 2	1	65	Ťahová pružina	1
29	Koncovka	2	66	Plochá podložka	1
30	Rukoväť	1	67	Vlnitá podložka	1
31	Snímač pulzu	2	68	Rozperná objímka	1
32	Upevňovacia skrutka (ST3.8x18)	2	69	Gulôčkové ložisko 6002ZZ	2
33	Gombík na zmenu odporu	1	70	Skrutka M8x15	1
34	Peny na riadilá	2	71	Plochá podložka	1
35	Kábel riadidel	2	72	Zotrvačník	1
36	Skrutka (M8x25)	2	73	Podložka D8	2
37	imbusový kľúč	1	74	Koncovka	1

NÁVOD NA MONTÁŽ:

OBRAZOK 1: Pripevnite predný stabilizátor (8) a zadný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (11) pomocou skrutky M8×62 (3), matice M8 (4) a oblúkovej podložky (5). Pedále (6L a 6R) sú označené písmenami: "L" - ľavý a "R" - pravý. Pripevnite ich k ramenám kľuky (7) v uvedenom poradí. Pravý pedál sa nachádza na pravej strane sedadla. Všimnite si, že pravý pedál sa skrútkuje v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál sa skrútkuje PROTÍ smeru hodinových ručičiek.

OBRAZOK 2: Odstráňte skrutky zo sedadla (16) a potom ich pomocou plochej podložky (15) a samojistiacich matíc (14) pripevnite k stĺpiku sedadla (13). Vložte stĺpik sedadla (13) do hlavného rámu (11), upravte otvory a zaistite celok pomocou nastavovacieho gombíka (10). Výšku sedadla je možné nastaviť, keď je bicykel úplne zostavený.

OBRAZOK 3: Pripojte kábel snímača (17) k stredovému káblu (25). Pripojte odporový kábel (18) k odporovému gombíku (33) podľa obrázka. Pripevnite stĺpik riadenia (21) k hlavnému rámu (11) pomocou skrutky M8 × 16 (20) a oblúkovej podložky (5).

OBRAZOK 4: Pripojte káble k počítaču. Pripevnite počítač (26) k stĺpiku riadenia (21) pomocou skrutky (24). Pripevnite držiak (30) k stĺpiku riadenia (21) pomocou skrutky (36) a podložky (73). Prestrčte kábel cez otvor A a pripevnite krytku (74). Potom pripojte kábel snímača srdcovej frekvencie (35) k počítaču (26).

⚠ **DÔLEŽITÉ:**

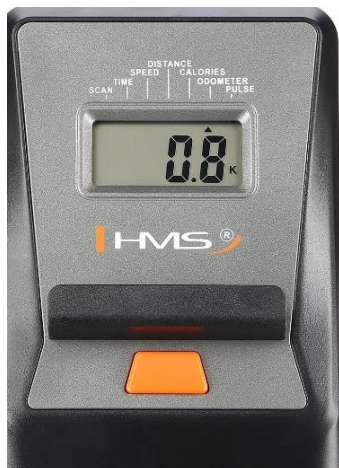
Pred tréningom sa uistite, že sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté.

⚠ **POZNÁMKY:**

Plastové krytky na prednom stabilizátore sú pohyblivé - to uľahčuje premiestňovanie trenažéra a nastavenie stabilnej polohy.

POČÍTAČ:

Funkcie	Označenie a opis	Rozsah pôsobnosti
Čas	"TM" - Meria čas cvičenia od začiatku do konca	0 - 99:59 MIN
Rýchlosť	"SPD" - Zobrazuje aktuálnu rýchlosť	0 - 99,9 KM/H
Vzdialenosť	"DST" - Počíta kumulatívnu prejdenu vzdialenosť pri cvičení	0 - 999,99 HP
Roadometer	"ODO" - Zobrazuje celkovú prejdenu vzdialenosť (stlačte tlačidlo MODE, kým sa indikátor prepne na funkciu ODO)	0 - 9999 KCAL
Kalórie	"CAL" - Počíta spaľené kalórie počas cvičenia	
Impulz	"PULSE" - Zobrazuje pulz počas cvičenia	0,40 - 240BPM
Skenovanie	SCAN - zobrazuje všetky dostupné funkcie a hodnoty každé 4 sekundy. Ak chcete aktivovať funkciu, stlačte niekoľkokrát tlačidlo "MODE", kým sa na obrazovke nezobrazí Scan.	



PREVÁDZKOVÝ POSTUP:

Automatické zapnutie/vypnutie:

- o Počítač sa automaticky zapne po stlačení ľubovoľného tlačidla alebo po zistení pohybu snímačom rýchlosti.
- o Systém sa automaticky vypne, ak sa približne 4 minúty nezistí žiadny pohyb a nestlačí sa žiadne tlačidlo.

RESET - Reset môžete vykonať výmenou batérií alebo podržaním tlačidla MODE po dobu 3 sekúnd. **MODE** - Ak chcete vybrať režim SCAN alebo zablokovať zvolenú funkciu (ak nechcete používať režim SCAN), stlačte tlačidlo MODE, kým šípka nebude ukazovať na zvolený režim a indikátor požadovanej funkcie nezačne blikať.

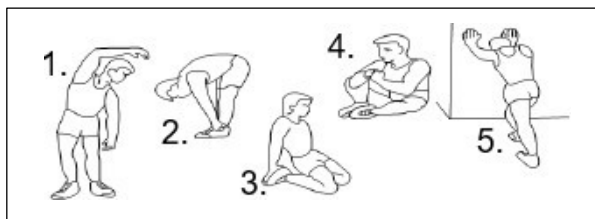
ROZSAH PÔSOBNOSTI:

Cvičenie na stacionárnom bicykli môže úspešne nahradiť fyzickú aktivitu vykonávanú na klasickom bicykli. Pravidelný tréning na stacionárnom bicykli vám umožní zlepšiť si kondíciu, spaľiť kalórie a posilniť svaly nôh. - bez ohľadu na poveternostné podmienky a dennú dobu. Ležatý bicykel M8750 je stroj triedy H určený len na domáce použitie. Nemôže sa používať na terapeutické, rehabilitačné alebo komerčné účely.

ŠKOLIACA PRÍRUČKA:

1. Rozcvička: Pred začatím tréningu odporúčame vykonať zahrievacie cvičenia znázornené na obrázku nižšie. Každé cvičenie by sa malo vykonávať aspoň 30 sekúnd. Zahriatie znižuje riziko zranenia a svalových kŕčov, zlepšuje svalovú výkonnosť a pripravuje telo na cvičenie.

1. Bočné ohyby
2. Zhyby dopredu
3. Natiahnutie stehenných svalov
4. Natiahnutie vnútorných stehenných svalov (butterfly stretches)
5. Natiahnutie lýtkového svalu a Achillovej šľachy



2. Východisková pozícia

Posaďte sa na sedlo a umiestnite nohy do pedálov tak, aby boli zaistené medzi základňou pedálov a bezpečnostným pásom. Ruky si oprite o riadidlá a počas celého cvičenia držte chrbát rovno.

Dĺžku tréningu možno upraviť podľa frekvencie cvičenia, ako sa odporúča nižšie:

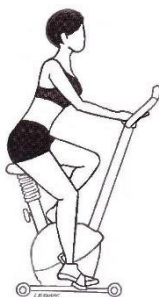
3. Školenie

Aby ste zlepšili svoju kondíciu a celkové zdravie, je dôležité dodržiavať odporúčania pre správny tréning. Ak ste sa dlhší čas nevenovali fyzickej aktivite, pred začatím cvičenia je vhodné poradiť sa s lekárom.

4. Organizácia odbornej prípravy

Rozcvička: Začnite každý tréning zahrievacími cvičeniami, aby ste pripravili svoje telo na cvičenie. Odporúčaná dĺžka rozcvičky je aspoň 5 - 10 minút. Cvičenia by mali zapojiť celé telo a postupne zvyšovať srdcovú frekvenciu.

- Denné cvičenie - približne 10 minút
- Tréning 2-3 krát týždenne - približne 30 minút
- Tréning 1-2 krát týždenne - približne 60 minút



VARNOSTNI VIDIKI:

Pred prvo uporabo naprave natančno preberite ta priročnik in ga shranite za poznejšo uporabo. Upoštevati morate vsa opozorila, previdnostne ukrepe in ukrepe za namestitve, ki jih vsebuje. Napravo lahko uporabljate le za predvideni namen. Zaradi varnosti je treba izdelek sestaviti in uporabljati strogo v skladu z navodili. Vsak uporabnik mora biti seznanjen z načeli varne uporabe opreme. Napravo je treba zavarovati pred dostopom otrok in živali, otroci pa se brez nadzora ne smejo zadrževati v bližini naprave. Stroj lahko sestavljajo in uporabljajo le odrasle osebe.

Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, zlasti če imate zdravstvene težave ali jemljete zdravila, ki vplivajo na srčni utrip, krvni tlak ali raven holesterola. Med vadbo pozorno spremljajte odzive svojega telesa - če začutite bolečino, stiskanje v prsih, neredno bitje srca, težave z dihanjem, slabost ali omotico, takoj prenehajte z vadbo. Nepravilna vadba lahko privede do resnih poškodb ali zdravstvenih zapletov.

Stroj je treba postaviti na stabilno, suho in čisto površino, pri čemer je treba zaradi varnosti pustiti vsaj 0,6 metra prostega prostora okoli stroja. Uporabnik naj nosi primerno športno obleko in obutev, izogibati se je treba preveč ohlapnim oblačilom. Oprema ni namenjena uporabi na prostem. Pred vsako vadbo je treba preveriti, ali je oprema poškodovana ali obrabljena, in v primeru ostrih robov, motečih zvokov ali kakršnih koli nepravilnosti takoj prekiniti uporabo. Vsi nastavljeni sestavni deli morajo biti ustrezno pritrjeni in ne smejo omejevali svobode gibanja. Napravo lahko hkrati uporablja le ena oseba. Zaviranje ni odvisno od hitrosti in naprava ni namenjena za terapevtske namene.

Pri dvigovanju ali prevozu enote bodite previdni, da se izognete poškodbam hrbta - priporočljivo je, da uporabljate ustrezne tehnike dvigovanja ali da vam pri tem pomaga druga oseba. Prepovedano je spreminjati zasnovo izdelka; po potrebi se obrnite na pooblaščen servisni center. Največja dovoljena teža uporabnika je 110 kg. Oprema je v skladu s standardom EN ISO 20957-1 uvrščena v razred HC in je namenjena samo za domačo uporabo - ne sme se uporabljati v terapevtske ali rehabilitacijske namene.

OPOZORILO

Spremljanje srčnega utripa morda ni povsem natančno. Preobremenitev telesa med vadbo lahko privede do resnih poškodb in lahko celo ogrozi življenje. Če se počutite slabo, takoj prenehajte z vadbo.

TEHNIČNI PODATKI:

- Teža vztrajnika: 3 kg
- Dimenzije v razgrnjenem stanju: 88× 45× 114 cm
- Največja obremenitev: 110 kg

OHRANJANJE:

Za čiščenje enote ne uporabljajte agresivnih kemikalij. Za odstranjevanje prahu in umazanije je priporočljivo uporabiti mehko in vlažno krpo. Po vsaki vadbi obrišite sledi znoja, saj lahko njegova kislina reakcija poškoduje površino naprave. Napravo shranjujte v suhem prostoru in jo zaščitite pred vlago in korozijo.

NASTAVITEV VIŠINE SEDLA:

Če želite prilagoditi višino sedla, sprostite vijak, ki pritrjuje nosilec na okvir, nato pa nosilec premaknite na ustrezno višino, ki ustreza vaši višini. Po nastavitvi trdnoategnite vijak, da se položaj nosilca med uporabo ne bi spremenil. Nosilca ne raztegnete nad mejne oznake (najmanjšo ali največjo) na njegovem stebelu.

SEZNAM DELOV:

Lp.	Ime	Količina	Lp.	Ime	Količina
1	Kapica	2	38	Pritrdilni vijak (ST4.2x19)	4
2	Zadnji stabilizator	1	39	Ohišje verige (L/P)	2
3	Vijak (M8X62MMP)	4	40	Pritrdilna matica	1
4	Matica M8	4	41	Oprijemalna ploščica (L)	1
5	Ukrivljena podložka (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Ovratnik	2
6	Levi pedal	2	43	Podloga	1
7	Ročica	1	44	Prirobnični rokav	2
8	Sprednji stabilizator	1	45	Magnet	3
9	Kapica	2	46	Podpora za magnet	1
10	Gumb za nastavitev višine sedeža	1	47	Pomlad	1
11	Glavni okvir	1	48	Najlonska matica (M6)	1
12	Plastični vložek	1	49	Ploščata podložka	1
13	Steber	1	50	Matica (M6)	1
14	Samorezna matica (M8)	3	51	Vijak (M6X20)	1
15	Ploščata podložka (D8)	3	52	Pritrdilni vijak (ST2.9X10)	2
16	Sedež	1	53	Podloga	1
17	Kabel senzorja	1	54	Ploščata podložka	1
18	Linija upora	1	55	jermenica	1
19	Križni ključ S13, S14 in S15	1	56	Pas	1
20	Vijak (M8X16)	4	57	Pritrdilni vijak ST4.2X19	6
21	Volanski steber	1	58	Tesnilni obroč	1
22	Podpora loka (D5)	1	59	Kolesna os	1
23	Vijak (M5x20)	1	60	Kroglični ležaj 6002ZZ	2
24	Vijak (M5x20)	2	61	Obroč za uro	1
25	Sredinska črta	1	62	Najlonska matica (M8)	2
26	Računalnik	1			
27	Računalniški kabel 1	2	64	Jekleni ročaj	1
28	Računalniški kabel 2	1	65	Natezna vzmet	1
29	Kapica	2	66	Ploščata podložka	1
30	Ročaj	1	67	Valovita blazinica	1
31	Senzor pulza	2	68	Distančni tulec	1
32	Pritrdilni vijak (ST3.8x18)	2	69	Kroglični ležaj 6002ZZ	2
33	Gumb za spreminjanje upora	1	70	Vijak M8x15	1
34	Pene za volan	2	71	Ploščata podložka	1
35	Kabel za volan	2	72	Vztrajnik	1
36	Vijak (M8x25)	2	73	Podloga D8	2
37	Allenov ključ	1	74	Kapica	1

NAVODILA ZA SESTAVLJANJE:

SLIKA 1: Sprednji stabilizator (8) in zadnji stabilizator (2) pritrdite na glavni okvir (11) z vijakom M8x62 (3), matico M8 (4) in podložko (5). Pedala (6L in 6R) so označena s črkami: "L" - levo in "R" - desno. Pritrdite ju na ročice ročic (7). Desna ročica ročice se nahaja na desni strani sedeža. Upoštevajte, da se desno pedalo vijači v smeri urinega kazalca, levo pedalo pa vijači v smeri urinega kazalca.

SLIKA 2: Odstranite vijake s sedeža (16), nato pa jih s ploščato podložko (15) in samoreznimi maticami (14) pritrdite na sedežno oporo (13). Vstavite sedežno oporo (13) v glavni okvir (11), prilagodite luknje in vse skupaj pritrdite z nastavitvenim gumbom (10). Višino sedeža lahko nastavite, ko je kolo v celoti sestavljeno.

SLIKA 3: Priključite kabel senzorja (17) na osrednji kabel (25). Kabel za upor (18) priklopite na gumb za upor (33), kot je prikazano na sliki. Z vijakom M8 x 16 (20) in lokokrožno podložko (5) pritrdite volanski drog (21) na glavni okvir (11).

SLIKA 4: Priključite kable na računalnik. Z vijakom (24) pritrdite računalnik (26) na volanski drog (21). Nosilec (30) pritrdite na volanski drog (21) z vijakom (36) in podložko (73). Kabel speljite skozi luknjo A in pritrdite pokrovček (74). Nato priklopite kabel senzorja srčnega utripa (35) na računalnik (26).

⚠️ POMEN:

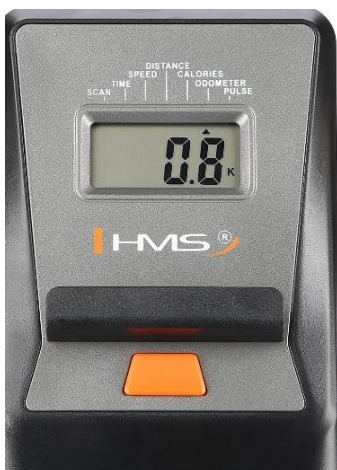
Pred treningom se prepričajte, da so vsi vijaki in matice dobro zategnjeni.

⚠️ OPOMBE:

Plastični pokrovčki na sprednjem stabilizatorju so premični - to olajša premikanje vadbene kolesa in vzpostavitev stabilnega položaja.

RAČUNALNIK:

Značilnosti	Poimenovanje in opis	Področje uporabe
Čas	"TM" - meri čas vadbe od začetka do konca	0 - 99:59 MIN
Hitrost	"SPD" - Prikazuje trenutno hitrost	0 - 99,9 KM/H
Razdalja	"DST" - Šteje kumulativno prevoženo razdaljo vadbe	0 - 999,99 KM
Roadometer	"ODO" - Prikazuje skupno prevoženo razdaljo (pritisnite gumb MODE, dokler indikator ne preklapi na funkcijo ODO)	0 - 9999 KCAL
Kalorije	"CAL" - Šteje kalorije, porabljene med vadbo	
Impulz	"PULSE" - Prikazuje pulz med vadbo	0,40 - 240BPM
Skeniranje	SCAN - Prikaže vse razpoložljive funkcije in vrednosti vsake 4 sekunde. Za aktiviranje funkcije večkrat pritisnite "MODE", dokler se na zaslonu ne prikaže Scan.	



OPERATIVNI POSTOPEK:

Samodejni vklop/izklop:

- o Računalnik se samodejno vklopi, ko pritisnete kateri koli gumb ali ko senzor hitrosti zazna gibanje.
- o Sistem se samodejno izklopi, če približno 4 minute ne zazna gibanja in ne pritisnete nobenega gumba.

PONOVA VKLJUČITEV - Ponastavitev lahko opravite z zamenjavo baterij ali tako, da gumb MODE držite pritisnjen 3 sekunde. **MODE** - Če želite izbrati način SCAN ali zakleniti izbrano funkcijo (če ne želite uporabljati načina SCAN), pritisnite gumb MODE, dokler puščica ne pokaže na izbrani način in indikator zelene funkcije ne začne utripati.

PODROČJE UPORABE:

Vadba na stacionarnem kolesu lahko uspešno nadomesti telesno dejavnost, ki jo izvajate na običajnem kolesu. Z redno vadbo na stacionarnem kolesu lahko izboljšate svojo telesno pripravljenost, porabite kalorije in okrepite mišice nog. - ne glede na vremenske razmere in čas dneva. Ležeče kolo M8750 je naprava razreda H, namenjena samo za domačo uporabo. Ne sme se uporabljati v terapevtske, rehabilitacijske ali komercialne namene.

PRIROČNIK ZA USPOSABLJANJE:

1. Ogrevanje: Pred začetkom vadbe priporočamo izvedbo ogrevalnih vaj, ki so prikazane na spodnji sliki. Vsako vajo izvajajte vsaj 30 sekund.

Ogrevanje zmanjša tveganje za poškodbe in mišične krče ter izboljša zmogljivost mišic in pripravi telo na vadbo.



1. Stranski ovinki
2. Upogibi naprej
3. Raztezanje stegenskih mišic
4. Raztezanje notranjih stegenskih mišic (raztezanje metulja)
5. Raztezanje telečjih mišic in ahilove tetive

2. Začetni položaj

Sedite na sedlo in postavite noge na pedala tako, da so zaklenjene med podlago pedal in varnostnim pasom. Roke položite na krmilo in med izvajanjem vaje držite hrbet vzravan.

Dolžino vadbe lahko prilagodite glede na pogostost vadbe, kot je priporočeno spodaj:

3. Usposabljanje

Za izboljšanje telesne pripravljenosti in splošnega zdravja je pomembno, da upoštevate priporočila za pravilno vadbo. Če se že dlje časa niste ukvarjali s telesno dejavnostjo, se pred začetkom vadbe posvetujte z zdravnikom.

4. Organizacija usposabljanja

Ogrevanje: Vsako vadbo začnite z vajami za ogrevanje, da telo pripravite na vadbo. Priporočljivo je, da ogrevanje traja vsaj 5 do 10 minut. Vaje morajo vključevati celotno telo in postopoma zvišati srčni utrip.

- Dnevna vadba - približno 10 minut
- Trening 2-3-krat na teden - približno 30 minut
- Trening 1-2-krat na teden - približno 60 minut



SÄKERHETSÖVERVÄGANDEN:

Innan du använder apparaten för första gången ska du läsa igenom denna bruksanvisning noggrant och spara den för framtida bruk. Alla varningar, försiktighetsåtgärder och installationssteg som finns i den måste beaktas. Apparaten får endast användas för det avsedda ändamålet. Av säkerhetsskäl måste produkten monteras och användas i enlighet med anvisningarna. Varje användare ska informeras om principerna för säker användning av utrustningen. Maskinen måste säkras så att barn och djur inte kan komma åt den och barn får inte vistas i närheten av maskinen utan uppsikt. Maskinen får endast monteras och användas av vuxna personer.

Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du rådgröra med din läkare, särskilt om du har hälsoproblem eller tar mediciner som påverkar hjärtfrekvensen, blodtrycket eller kolesterolnivån. Var uppmärksam på kroppens reaktioner under träningen - om du upplever smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andningssvårigheter, illamående eller yrsel ska du omedelbart sluta träna. Felaktig träning kan leda till allvarliga skador eller hälsokomplicationer.

Maskinen ska placeras på ett stabilt, torrt och rent underlag med ett fritt utrymme på minst 0,6 meter runt maskinen för att garantera säkerheten. Användaren bör bära lämpliga sportkläder och skor och undvika alltför löst sittande kläder. Utrustningen är inte avsedd för utomhusbruk. Före varje träningspass ska utrustningen kontrolleras med avseende på skador eller slitage, och om det finns några vassa kanter, störande ljud eller andra avvikelser - avbryt omedelbart användningen. Alla justerbara komponenter ska vara ordentligt fastsatta och får inte begränsa rörelsefriheten. Apparaten får endast användas av en person åt gången. Bromsningen är inte hastighetsberoende och maskinen är inte avsedd för terapeutiska ändamål.

Var försiktig när du lyfter eller transporterar enheten för att undvika ryggskador - det är tillrådligt att använda korrekt lyfteknik eller att ta hjälp av en annan person. Det är förbjudet att göra några ändringar i produktens konstruktion; kontakta vid behov ett auktoriserat servicecenter. Den högsta tillåtna användarvikten är 110 kg. Utrustningen är klassificerad som klass HC-utrustning enligt EN ISO 20957-1 och är endast avsedd för hushållsbruk - den får inte användas i terapeutiskt syfte eller för rehabilitering.

VARNING

Pulsmätningen kanske inte är helt korrekt. Överbelastning av kroppen under träning kan leda till allvarliga skador och kan till och med vara livshotande. Om du känner dig dålig ska du omedelbart sluta träna.

TEKNISKA DATA:

- Svänghjulets vikt: 3 kg
- Mått när den är utfärdad: 88× 45× 114 cm
- Maximal belastning: 110 kg

KONSERVATION:

Använd inte aggressiva kemikalier för att rengöra enheten. Vi rekommenderar att du använder en mjuk, fuktig trasa för att avlägsna damm och smuts. Torka bort svettresten efter varje träningspass, eftersom svettets sura reaktion kan skada apparatens yta. Förvara utrustningen på en torr plats och skydda den mot fukt och korrosion.

JUSTERING AV SADELNS HÖJD:

För att justera sadelns höjd lossar du bulten som fäster fästet i ramen och flyttar sedan fästet till rätt nivå för att passa din längd. Dra åt bulten ordentligt efter justeringen för att förhindra att fästet ändrar läge under användning. Förläng inte fästet över gränsmarkeringarna (minimum eller maximum) på dess skaft.

FÖRTECKNING ÖVER DELAR:

Lp.	Namn	Kvantitet	Lp.	Namn	Kvantitet
1	Kåpa	2	38	Fästbult (ST4.2x19)	4
2	Stabilisator bak	1	39	Kedjehus (L/P)	2
3	Skruv (M8X62MMP)	4	40	Fästmutter	1
4	Mutter M8	4	41	Spännplatta (L)	1
5	Böjd bricka (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	Krage	2
6	Vänster pedal	2	43	Pad	1
7	Vev	1	44	Flänshylsa	2
8	Stabilisator fram	1	45	Magnet	3
9	Kåpa	2	46	Magnetstöd	1
10	Ratt för justering av sitthöjd	1	47	Vår	1
11	Huvudram	1	48	Nylonmutter (M6)	1
12	Plastinsats	1	49	Platt bricka	1
13	Pelaren	1	50	Mutter (M6)	1
14	Självgående mutter (M8)	3	51	Skruv (M6X20)	1
15	Platt bricka (D8)	3	52	Fästbult (ST2.9X10)	2
16	Sittplats	1	53	Pad	1
17	Sensorkabel	1	54	Platt bricka	1
18	Motståndslinje	1	55	Remskiva	1
19	Phillipsnyckel S13, S14 och S15	1	56	Bälte	1
20	Skruv (M8X16)	4	57	Fästskruv ST4.2X19	6
21	Rattstång	1	58	Tätningring	1
22	Stöd för halfoten (D5)	1	59	Hjulaxel	1
23	Skruv (M5x20)	1	60	Kullager 6002ZZ	2
24	Skruv (M5x20)	2	61	Klockring	1
25	Mittlinje	1	62	Nylonmutter (M8)	2
26	Dator	1			
27	Datorkabel 1	2	64	Handtag av stål	1
28	Datorkabel 2	1	65	Tryckfjäder	1
29	Kåpa	2	66	Platt bricka	1
30	Handtag	1	67	Korrugerad dyna	1
31	Pulssensor	2	68	Distanshylsa	1
32	Fästbult (ST3.8x18)	2	69	Kullager 6002ZZ	2
33	Ratt för ändring av motstånd	1	70	Skruv M8x15	1
34	Rattskum	2	71	Platt bricka	1
35	Kabel till ratt	2	72	Svänghjul	1
36	Skruv (M8x25)	2	73	Pad D8	2
37	Insexnyckel	1	74	Kåpa	1

MONTERINGSANVISNINGAR:

FIG. 1: Fäst den främre stabilisatorn (8) och den bakre stabilisatorn (2) på huvudramen (11) med en M8×62-bult (3), M8-mutter (4) och bågbricka (5). Pedalerna (6L och 6R) är märkta med bokstäverna: "L" - vänster och "R" - höger. Fäst dem på respektive vevarm (7). Den högra vevarmen är placerad på sitsens högra sida. Observera att höger pedal skruvas in medurs och vänster pedal skruvas in medurs.

FIG. 2: Ta bort bultarna från sitsen (16) och fäst dem sedan på sadelstolpen (13) med hjälp av en platt bricka (15) och självlåsande muttrar (14). Sätt i sadelstolpen (13) i huvudramen (11), justera hälen och säkra helheten med hjälp av justeringsratten (10). Sitthöjden kan justeras när cykeln är helt monterad.

FIG. 3: Anslut sensorkabeln (17) till centrumkabeln (25). Anslut motståndskabeln (18) till motståndsvredet (33) enligt bilden. Montera rattstången (21) på huvudramen (11) med en M8×16-bult (20) och en bågbricka (5).

FIG. 4: Anslut kablarna till datorn. Fäst datorn (26) på rattstången (21) med skruven (24). Fäst konsolen (30) på rattstången (21) med skruven (36) och brickan (73). För kabeln genom hålet A och sätt på locket (74). Anslut sedan pulssensorkabeln (35) till datorn (26).

⚠ VIKTIGHET:

Kontrollera att alla bultar och muttrar är ordentligt åtdragna före träning.

⚠ NOTER:

Plastkåporna på den främre stabilisatorn är rörliga - detta gör det lättare att flytta motionscykeln och ställa in en stabil position.

DATOR:

Funktioner	Beteckning och beskrivning	Omfattning
Tid	"TM" - Mäter tiden för övningen från början till slut	0 - 99:59 MIN
Hastighet	"SPD" - Visar aktuell hastighet	0 - 99,9 KM/H
Avstånd	"DST" - Räknar den kumulativa träningssträckan som tillryggagagts	0 - 999,99 HP
Vägmätare	"ODO" - Visar den totala sträckan som tillryggagagts (tryck på MODE-knappen tills indikatorn växlar till ODO-funktionen)	0 - 9999 KCAL
Kalorier	"CAL" - Räknar kalorier som förbränns under träning	
Puls	"PULSE" - Visar pulsen under träning	0,40 - 240 BPM
Skanna	SCAN - Visar alla tillgängliga funktioner och värden var 4:e sekund. För att aktivera funktionen trycker du på "MODE" flera gånger tills du ser Scan på skärmen.	

DRIFTFÖRFARANDE:

Automatisk på/av:

- Datorn slås på automatiskt när någon knapp trycks in eller när hastighetssensorn känner av en rörelse.
- Systemet stängs av automatiskt om ingen rörelse registreras under ca 4 minuter och ingen knapp trycks in.

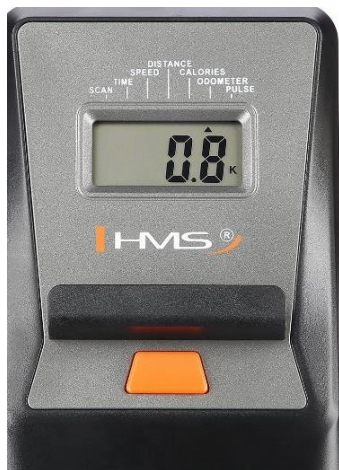
RESET - Återställning kan göras genom att byta ut batterierna eller genom att hålla MODE-knappen intryckt i 3 sekunder. **MODE** - För att välja SCAN-läge eller för att låsa den valda funktionen (om du inte vill använda SCAN-läget), tryck på MODE-knappen tills pilen pekar på det valda läget och indikatorn för den önskade funktionen börjar blinka.

TILLÄMPNINGSOMRÅDE:

Träning på en stationär cykel kan framgångsrikt ersätta fysisk aktivitet som utförs på en traditionell cykel. Regelbunden träning på en stationär cykel gör att du kan förbättra din kondition, bränna kalorier och stärka benmuskulerna - oberoende av väderförhållanden och tid på dygnet. Liggcykeln M8750 är en klass H-maskin som endast är avsedd för hemmabruk. Den får inte användas för terapeutiska, rehabiliterande eller kommersiella ändamål.

UTBILDNINGSHANDBOK:

1. Uppvärmning: Innan du påbörjar ett träningspass rekommenderar vi att du utför de uppvärmningsövningar som visas nedan i illustrationen. Varje övning ska utföras i minst 30 sekunder. Uppvärmning minskar risken för skador och muskelkramper, förbättrar musklernas prestationsförmåga och förbereder kroppen för träning.



1. Böjningar i sidled
2. Framåtböjningar
3. Stretching av lårmuskulerna
4. Stretching av lårets inre muskler (fjärilsstretching)
5. Stretching av vadmuskel och hälsena

**2. Startposition**

Sätt dig på sadeln och placera fötterna i pedalerna så att de är låsta mellan pedalbasen och säkerhetsremmen. Vila händerna på styret och håll ryggen rak under hela övningen.

Längden på träningspasset kan anpassas efter hur ofta du tränar, enligt rekommendationerna nedan:

3. Utbildning

För att förbättra din kondition och allmänna hälsa är det viktigt att följa rekommendationerna för korrekt träning. Om du inte har utövat fysisk aktivitet under en längre tid är det lämpligt att rådfråga din läkare innan du börjar träna.

4. Organisation av utbildning

Uppvärmning: Börja varje träningspass med uppvärmningsövningar för att förbereda kroppen för träning. Den rekommenderade längden på uppvärmningen är minst 5-10 minuter. Övningarna ska engagera hela kroppen och gradvis höja hjärtfrekvensen.

- Daglig träning - ca 10 minuter
- Träning 2-3 gånger i veckan - ca 30 minuter
- Träning 1-2 gånger i veckan - ca 60 minuter

3 МІРКУВАНЬ БЕЗПЕКИ:

Перед першим використанням приладу уважно прочитайте цей посібник і збережіть його для подальшого використання. Необхідно взяти до уваги всі попередження, застереження та етапи встановлення, що містяться в ньому. Прилад слід використовувати тільки за призначенням. Задля забезпечення безпеки виріб повинен бути зібраний і експлуатуватися в суворій відповідності з інструкцією. Кожен користувач повинен бути проінформований про принципи безпечного використання обладнання. Машина повинна бути захищена від доступу дітей і тварин, а діти не повинні знаходитися поблизу машини без нагляду. Машину повинні збирати і використовувати тільки дорослі.

Перед початком будь-якої програми вправ бажано проконсультуватися з лікарем, особливо якщо у вас є проблеми зі здоров'ям або ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину. Під час тренування уважно стежте за реакцією свого організму - якщо ви відчуваєте біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, нудоту або запаморочення, негайно припиніть тренування. Неправильне виконання вправ може призвести до серйозних травм або ускладнень зі здоров'ям.

Машину слід встановлювати на стійкій, сухій і чистій поверхні, залишаючи навколо неї простір не менше 0,6 метра для забезпечення безпеки. Користувач повинен носити відповідний спортивний одяг і взуття, а також уникати надмірно вільного одягу. Тренажер не призначений для використання на відкритому повітрі. Перед кожним тренуванням слід перевіряти тренажер на наявність пошкоджень або зносу, а при виявленні гострих країв, сторонніх звуків або будь-яких відхилень від норми - негайно припинити використання тренажера. Всі регульовані компоненти повинні бути належним чином закріплені і не повинні обмежувати свободу рухів. Пристрій може використовуватися тільки однією людиною одночасно. Гальмування не залежить від швидкості і апарат не призначений для терапевтичних цілей.

Під час піднімання або транспортування пристрою слід дотримуватися обережності, щоб уникнути травмування спини - рекомендується використовувати належні методи піднімання або залучати другу людину для допомоги. Забороняється вносити будь-які зміни в конструкцію виробу; у разі необхідності зверніться до авторизованого сервісного центру. Максимальна допустима вага користувача - 110 кг. Цей тренажер відноситься до класу HC відповідно до EN ISO 20957-1 і призначений лише для побутового використання - його не можна використовувати в терапевтичних або реабілітаційних цілях.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Моніторинг серцевого ритму може бути не зовсім точним. Перевантаження організму під час тренування може призвести до серйозних травм і навіть бути небезпечним для життя. Якщо ви відчуваєте себе погано, негайно припиніть тренування.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ:

- Вага маховика: 3 кг
- Розміри в розкладеному вигляді: 88× 45× 114 см
- Максимальне навантаження: 110 кг

КОНСЕРВАЦІЯ:

Не використовуйте агресивні хімічні засоби для чищення пристрою. Для видалення пилу і бруду рекомендується використовувати м'яку вологу тканину. Після кожного тренування витирайте сліди поту, оскільки його кисла реакція може пошкодити поверхню пристрою. Зберігайте пристрій у сухому місці, захищаючи його від вологи та корозії.

РЕГУЛЮВАННЯ ВИСОТИ СІДЛА:

Щоб відрегулювати висоту сидла, ослабте болт, що кріпить кронштейн до рами, а потім перемістіть кронштейн на потрібний рівень відповідно до вашого зросту. Після регулювання міцно затягніть болт, щоб запобігти зміні положення кронштейна під час використання. Не висувайте кронштейн вище граничних позначок (мінімальної або максимальної) на його штоку.

ПЕРЕЛІК ЧАСТИН:

Іп.	Ім'я	Кількість	Іп.	Ім'я	Кількість
1	Шапка	2	38	Кріпильний болт (ST4.2x19)	4
2	Задній стабілізатор	1	39	Корпус ланцюга (L/P)	2
3	Гвинт (M8X62MMP)	4	40	Фіксуюча гайка	1
4	Гайка M8	4	41	Затискна колодка (L)	1
5	Вигнута шайба (D8XФ20X2 X R30)	8	42	Нашийник.	2
6	Ліва педаль	2	43	Подушечка	1
7	Колінчастий.	1	44	Фланцева втулка	2
8	Передній стабілізатор	1	45	Магніт	3
9	Шапка	2	46	Магнітна опора	1
10	Ручка регулювання висоти сидіння	1	47	Весна	1
11	Основна рама	1	48	Нейлонова гайка (M6)	1
12	Пластикові вставки	1	49	Плоска шайба	1
13	Стовп	1	50	Гайка (M6)	1
14	Саморізна гайка (M8)	3	51	Гвинт (M6X20)	1
15	Плоска шайба (D8)	3	52	Кріпильний болт (ST2.9X10)	2
16	Сідай.	1	53	Подушечка	1
17	Кабель датчика	1	54	Плоска шайба	1
18	Лінія опору	1	55	Шків.	1
19	Хрестоподібна викрутка S13, S14 і S15	1	56	Пояс.	1
20	Гвинт (M8X16)	4	57	Кріпильний гвинт ST4.2X19	6
21	Рульова колонка	1	58	Ущільнювальне кільце	1
22	Опора арки (D5)	1	59	Колісна вісь	1
23	Гвинт (M5x20)	1	60	Кульковий підшипник 6002ZZ	2
24	Гвинт (M5x20)	2	61	Годинниковий перстень	1
25	Центральна лінія	1	62	Нейлонова гайка (M8)	2
26	Комп'ютер.	1			
27	Комп'ютерний кабель 1	2	64	Сталева ручка	1
28	Комп'ютерний кабель 2	1	65	Упорна пружина	1
29	Шапка	2	66	Плоска шайба	1
30	Ручка.	1	67	Гофрована прокладка	1
31	Імпульсний датчик	2	68	Розпірна втулка	1
32	Кріпильний болт (ST3.8x18)	2	69	Кульковий підшипник 6002ZZ	2
33	Ручка зміни опору	1	70	Гвинт M8x15	1
34	Піни для рульового колеса	2	71	Плоска шайба	1
35	Трос рульового колеса	2	72	Маховик	1
36	Гвинт (M8x25)	2	73	Панель D8	2
37	Шестигранний ключ	1	74	Шапка	1

ІНСТРУКЦІЇ ПО ЗБІРЦІ:

МАЛ. 1: Прикріпіть передній стабілізатор (8) і задній стабілізатор (2) до основної рами (11) за допомогою болта M8×62 (3), гайки M8 (4) і дугоподібної шайби (5). Педалі (6L і 6R) позначені літерами: "L" - ліва і "R" - права. Приєднайте їх до кривошипів (7) відповідно. Правий шатун знаходиться з правого боку сидіння. Зверніть увагу, що права педаль закручується за годинниковою стрілкою, а ліва - проти годинникової стрілки.

МАЛ. 2: Зніміть болти з сидіння (16), потім прикріпіть їх до підсідельного штиря (13) за допомогою плоскої шайби (15) і самоблокувальних гайок (14). Вставте підсідельний штир (13) в основну раму (11), відрегулюйте отвори і закріпіть все це за допомогою ручки регулювання (10). Висоту сидіння можна відрегулювати, коли велосипед повністю зібраний.

МАЛ. 3: Підключіть кабель датчика (17) до центрального кабелю (25). Підключіть кабель опору (18) до ручки опору (33), як показано на малюнку. Прикріпіть рульову колонку (21) до основної рами (11) за допомогою болта M8×16 (20) та дугоподібної шайби (5).

МАЛ. 4: Підключення кабелів до комп'ютера. Прикріпіть комп'ютер (26) до рульової колонки (21) за допомогою гвинта (24). Прикріпіть кронштейн (30) до рульової колонки (21) за допомогою гвинта (36) і шайби (73). Пропустіть кабель через отвір А і прикріпіть ковпачок (74). Потім підключіть кабель датчика пульсу (35) до комп'ютера (26).

⚠ ВАЖЛИВО:

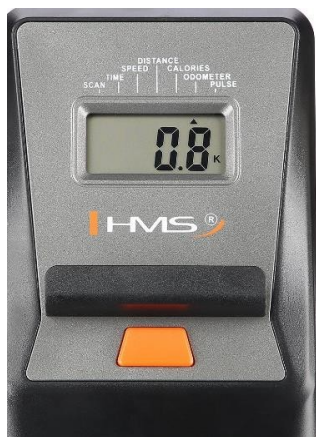
Перед тренуванням переконайтеся, що всі болти і гайки надійно затягнуті.

⚠ ПРИМІТКИ:

Пластикові ковпачки на передньому стабілізаторі є рухомими - це полегшує переміщення велотренажера та встановлення стійкого положення.

КОМП'ЮТЕР:

Особливості	Призначення та опис	Сфера застосування
Час	"TM" - вимірює час виконання вправи від початку до кінця	0 - 99:59 ХВ
Швидкість	"SPD" - Відображає поточну швидкість	0 - 99,9 КМ/ГОД
Відстань	"DST" - Підраховує загальну пройдену дистанцію вправ	0 - 999.99 НР
Дорожній лічильник	"ODO" - відображає загальну пройдену відстань (натискайте кнопку MODE, доки індикатор не переключиться на функцію ODO)	0 - 9999 ККАЛ
Калорії	"CAL" - підрахунок калорій, спалених під час тренування	
Пульс	"PULSE" - Відображення пульсу під час тренування	0.40 - 240BPM
Сканування.	СКАНУВАННЯ - відображає всі доступні функції та значення кожні 4 секунди. Щоб активувати функцію, натисніть "MODE" кілька разів, доки на екрані не з'явиться напис Scan.	



ОПЕРАЦІЙНА ПРОЦЕДУРА:

Автоматичне вмикання/вимкання:

- Комп'ютер вмикається автоматично при натисканні будь-якої кнопки або при виявленні руху датчиком швидкості.
- Система автоматично вимкнеться, якщо протягом приблизно 4 хвилин не буде зафіксовано жодного руху і не буде натиснута жодна кнопка.

СКИДАННЯ - Скидання можна здійснити, замінивши батареї або утримуючи кнопку MODE протягом 3 секунд. **РЕЖИМ** - Щоб вибрати режим СКАНУВАННЯ або заблокувати обрану функцію (якщо ви не хочете використовувати режим СКАНУВАННЯ), натискайте кнопку РЕЖИМ, поки стрілка не вкаже на обраний режим, а індикатор потрібної функції не почне блимати.

СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ:

Заняття на велотренажері можуть з успіхом замінити фізичні навантаження, що виконуються на традиційному велосипеді. Регулярні тренування на велотренажері дозволяють покращити фізичну форму, спалити калорії та зміцнити м'язи ніг - незалежно від погодних умов і часу доби. Велотренажер M8750 - це тренажер класу H, призначений лише для домашнього використання. Його не можна використовувати в терапевтичних, реабілітаційних або комерційних цілях.

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК:

1. Розминка: Перед початком тренування ми рекомендуємо виконати вправи для розминки, показані на ілюстрації нижче. Кожну вправу слід виконувати щонайменше 30 секунд. Розминка знижує ризик травм і м'язових спазмів, а також покращує працездатність м'язів і готує тіло до фізичних навантажень.



- Бічні вигини
- Вигини вперед
- Розтягування м'язів стегна
- Розтягування внутрішніх м'язів стегна (розтяжка "метелик")
- Розтягування литкових м'язів та ахіллового сухожилля

2. Початкова позиція

Сядьте на сидіння і поставте ноги на педаль так, щоб вони були зафіксовані між основою педалей і запобіжним ремнем. Покладіть руки на кермо і тримайте спину прямо протягом всієї вправи.

Тривалість тренування можна регулювати відповідно до частоти виконання вправ, як рекомендовано нижче:

3. Навчання

Щоб покращити свою фізичну форму та загальний стан здоров'я, важливо дотримуватися рекомендацій щодо правильних тренувань. Якщо ви тривалий час не займалися фізичною активністю, бажано проконсультуватися з лікарем перед початком тренувань.

4. Організація навчання

Розминка: Починайте кожне тренування з розминки, щоб підготувати тіло до навантажень. Рекомендована тривалість розминки - щонайменше 5-10 хвилин. Вправи повинні задіяти все тіло і поступово підвищувати частоту серцевих скорочень.

- Щоденне тренування - близько 10 хвилин
- Тренування 2-3 рази на тиждень - близько 30 хвилин
- Тренування 1-2 рази на тиждень - близько 60 хвилин





EN: The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

DA: Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

DE: Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

ES: El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

ET: Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

FR : Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

HU: A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrafelhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

IT: La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

LT: Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

LV: Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietais elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzam sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

NL: De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

PT: A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

RO: Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

SL: Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

SV: Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

UK: Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....
Kod EAN:.....
Data sprzedaży:.....

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummidele, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaalid, käsnaad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustöid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciovállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratú idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciovállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinės gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravilnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl