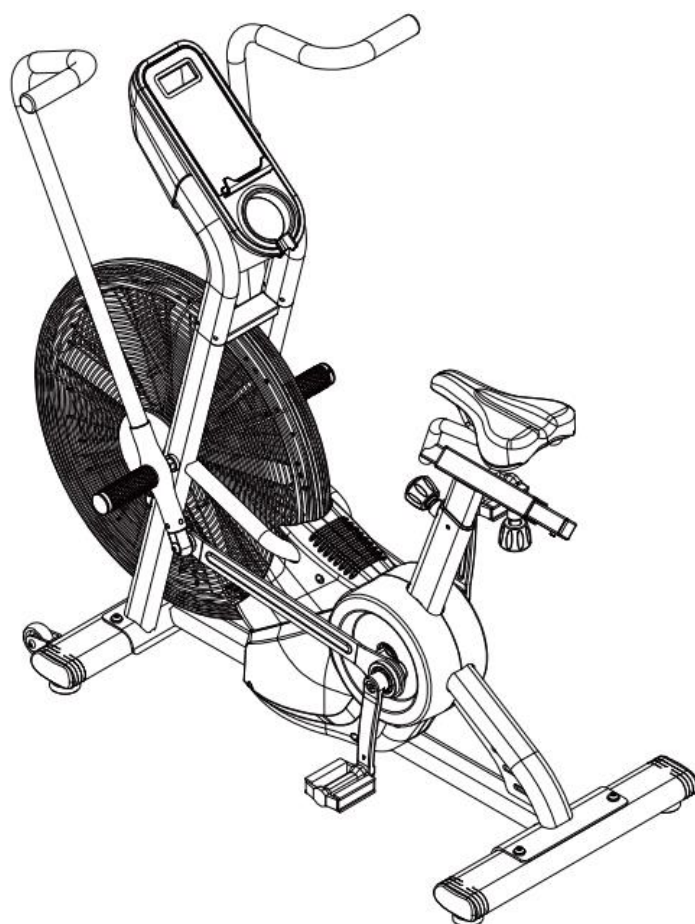
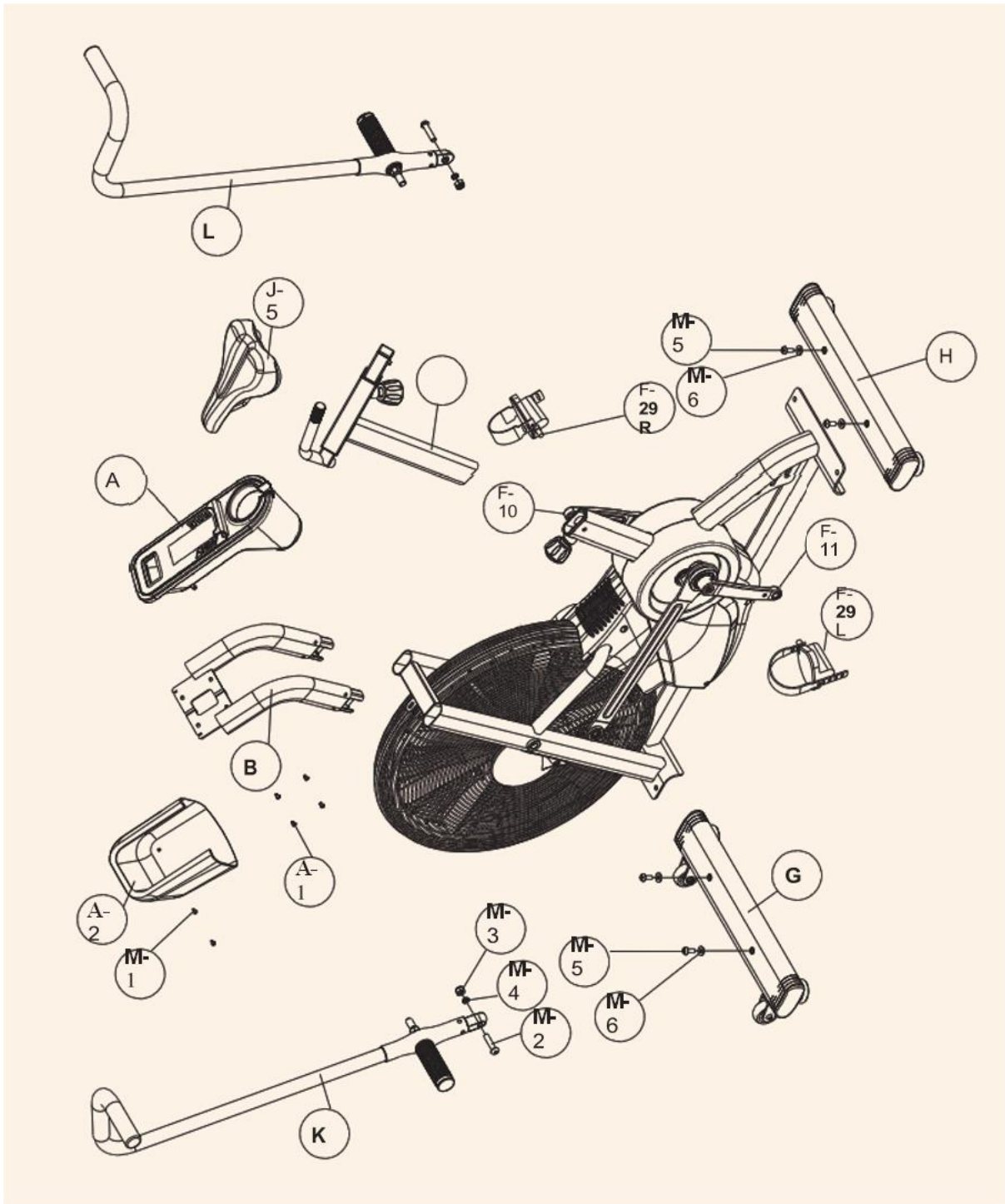




MP5458

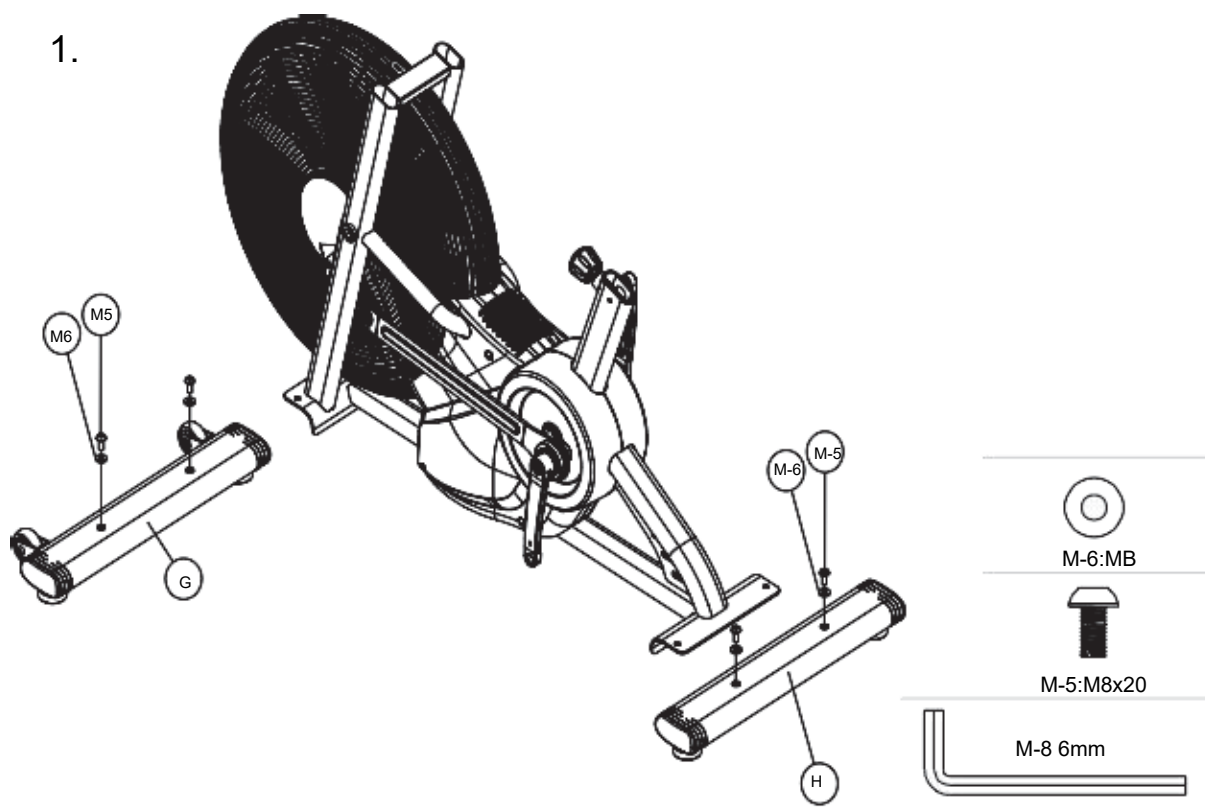


- 10. Manual instruction **EN**
- 13. Instrukcja obsługi **PL**
- 16. Návod k obsluze **CZ**
- 19. Manuel instruktion **DA**
- 22. Gebrauchsanweisung **DE**
- 25. Manual de instrucciones **ES**
- 28. Käsijuhend **ET**
- 31. Manuel d'instruction **FR**
- 34. Kézi utasítás **HU**
- 37. Manuale di istruzioni **IT**
- 40. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 43. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 46. Handmatige instructie **NL**
- 49. Manual de instruções **PT**
- 52. Instrucțiuni manuale **RO**
- 55. Návod na obsluhu **SK**
- 58. Navodila za uporabo **SL**
- 61. Instruktionsbok **SV**
- 64. Інструкція з експлуатації **UK**

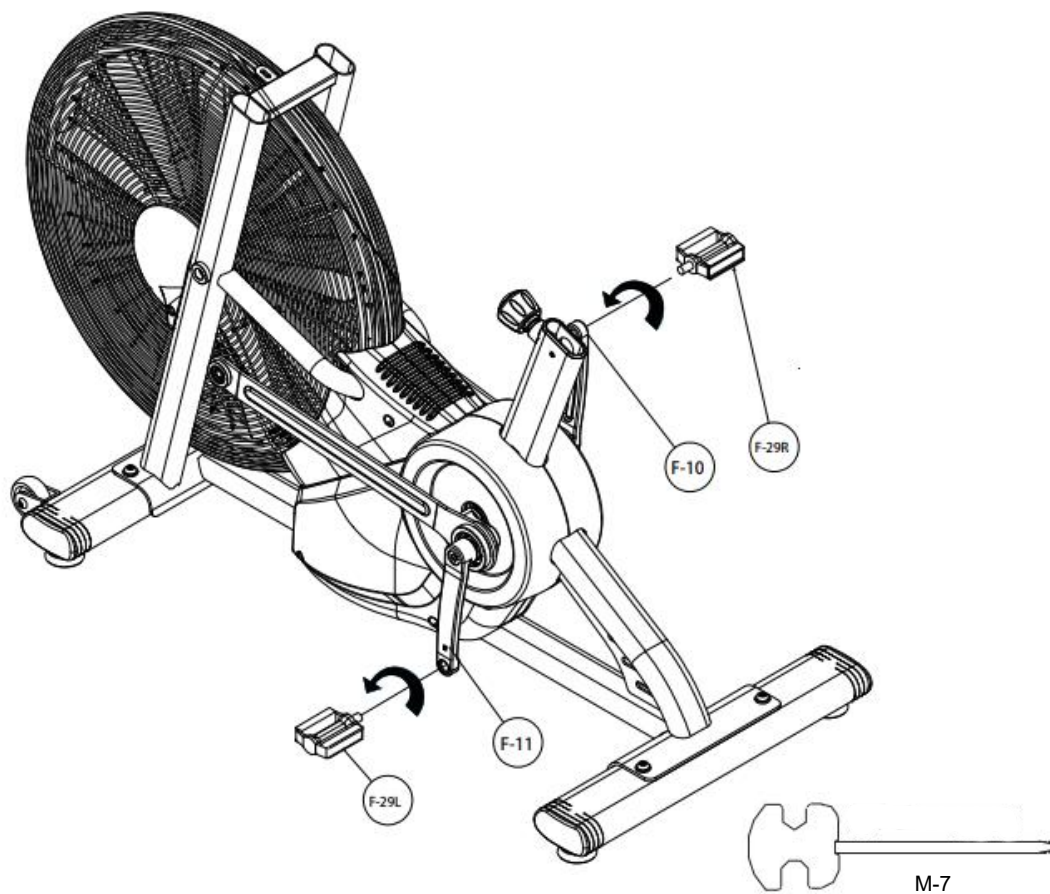




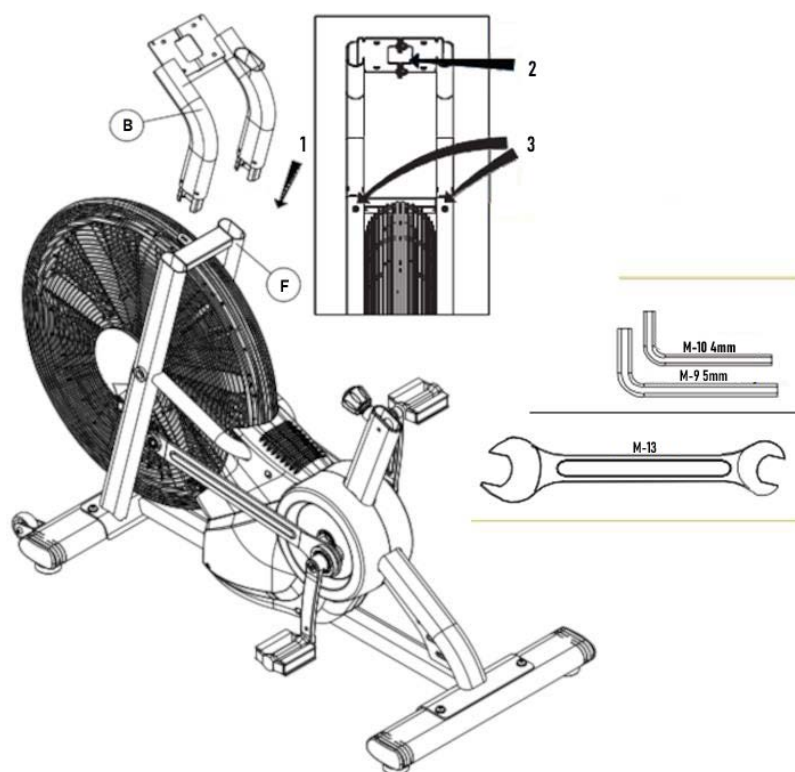
1.



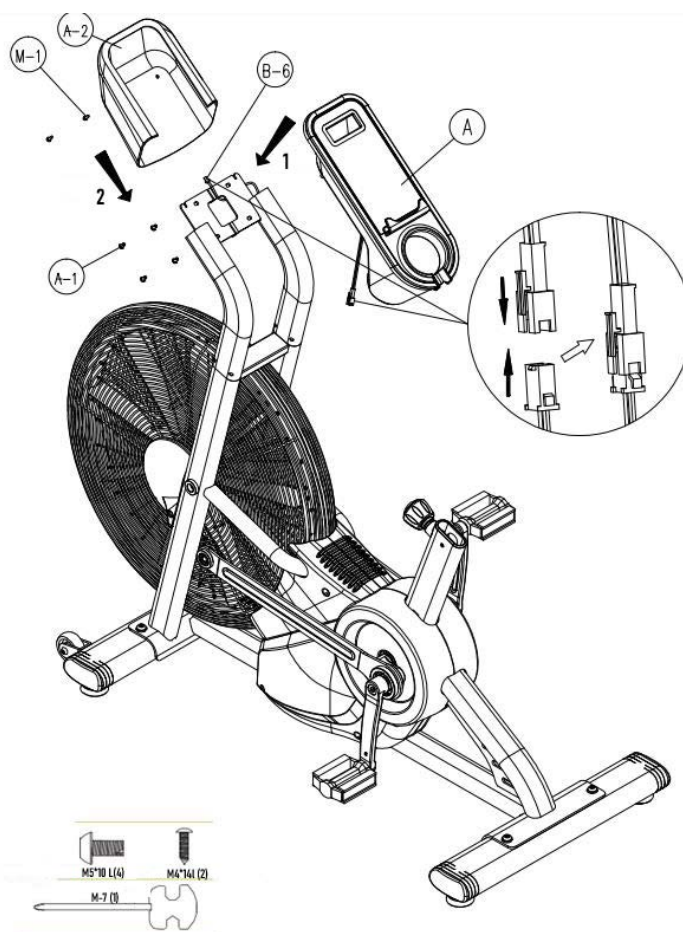
2.



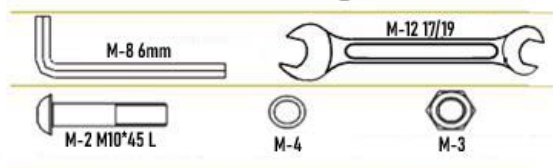
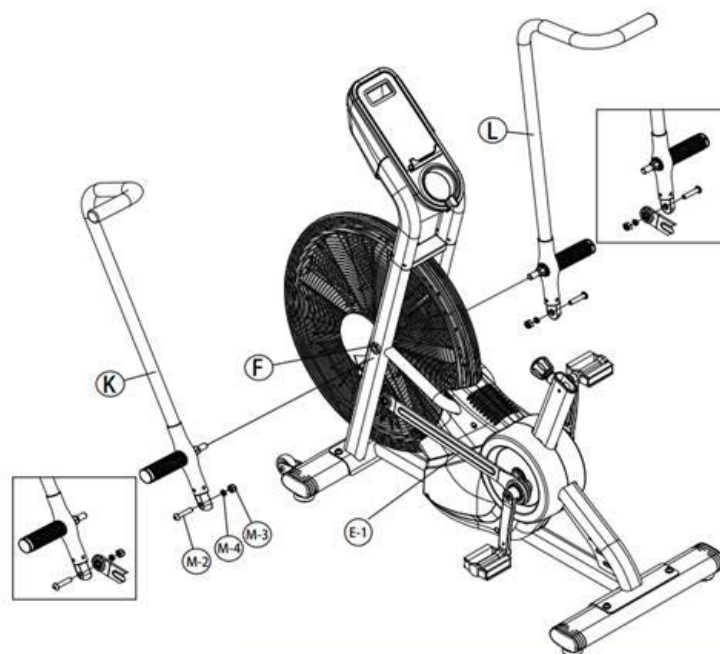
3.



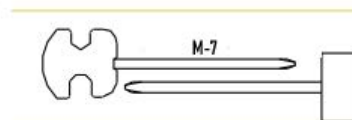
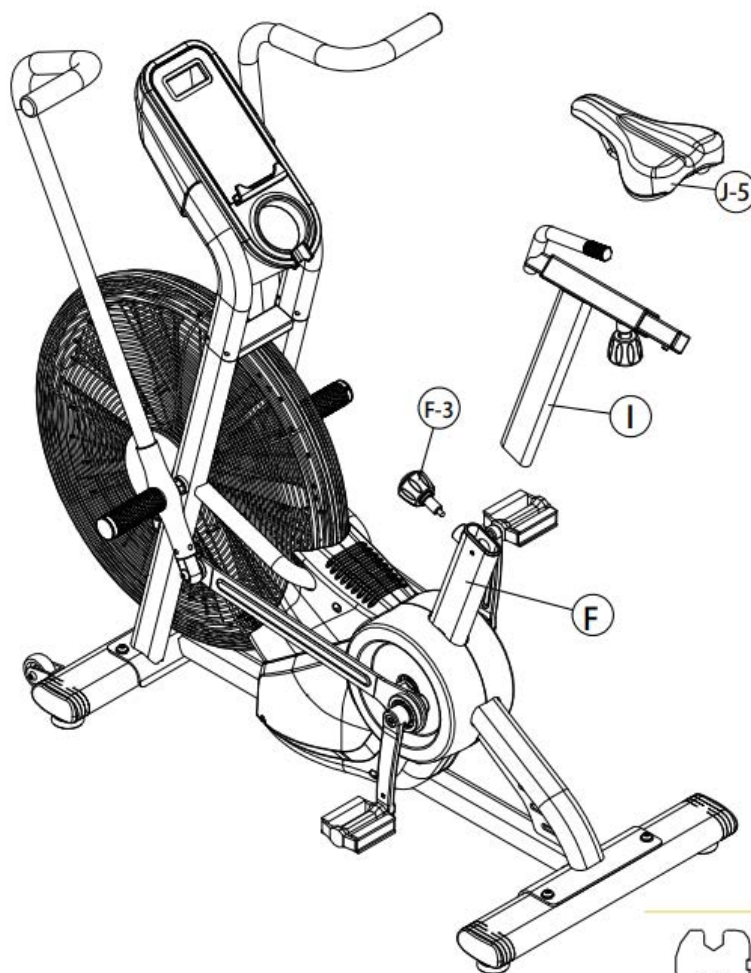
4.



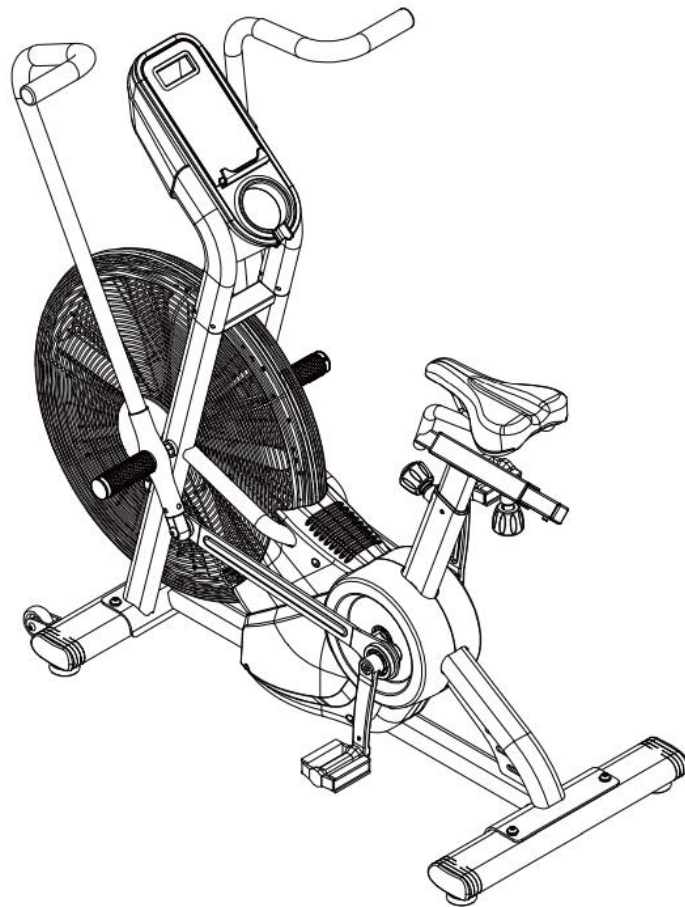
5.



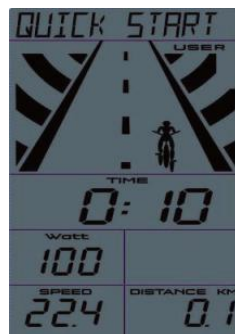
6.



7.



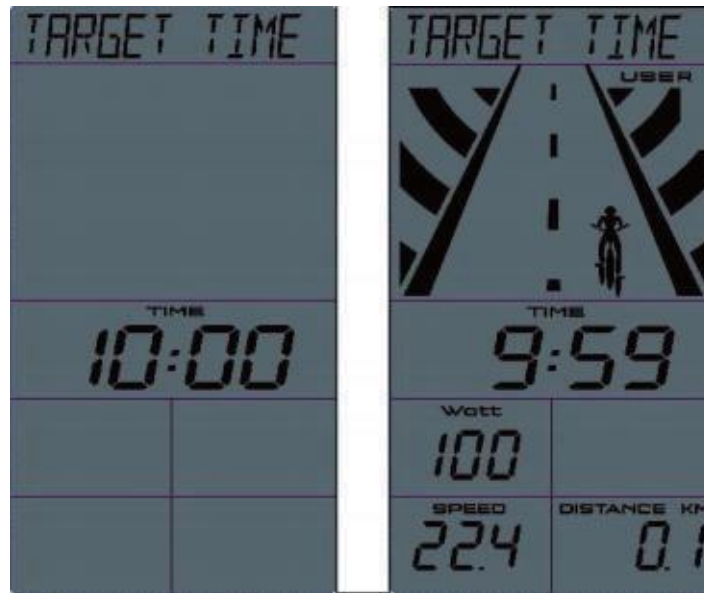
1., 3.



2.



4.



5.



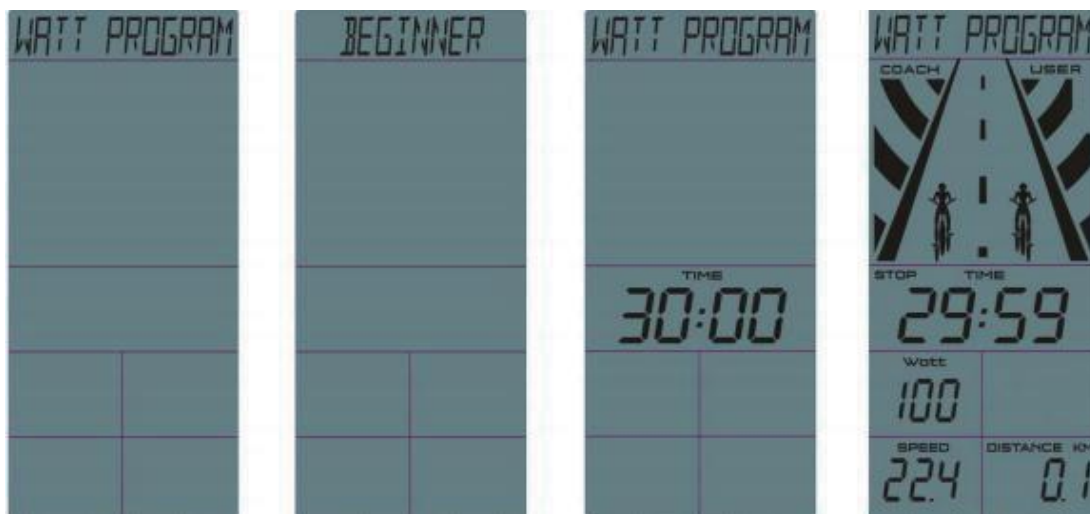
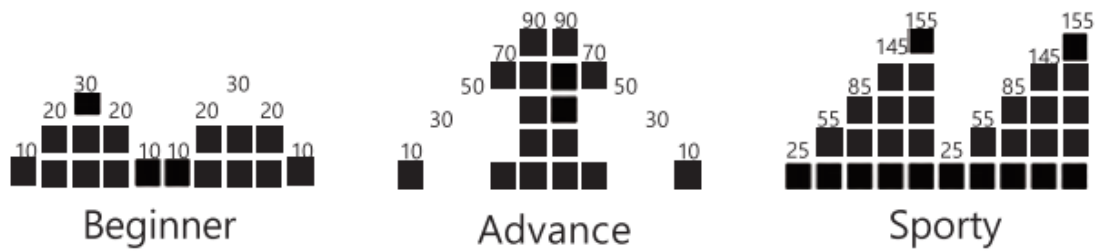
6.



7.



8.



Important safety rules

1. Do not leave children or pets near the appliance.
2. In case of shortness of breath, dizziness, pain - stop exercising immediately and contact your doctor. Place the stationary air bike on a stable surface, adjust the legs.
3. Keep your hands away from moving parts.
4. Wear tight sports clothes and tied shoes.
5. Use only the recommended accessories according to the instructions.
6. Check bolt tightness and condition before each use.
7. People with limitations should exercise under the supervision of a specialist.
8. Perform a warm-up and stretch before training.
9. Do not use the unit if it is not working properly.
10. Check the correct installation of the appliance.
11. Maintain a minimum distance of 0.5 m from other objects.
12. Maximum user weight: 150 kg.
13. Clean the unit with a damp cloth, avoid soaking the console.

Technical safety rules

1. Regularly check the equipment for damage and wear (e.g. mechanical connections). Replace damaged parts immediately or switch off the equipment until repaired.
2. Pay particular attention to the parts most susceptible to wear.
3. Do not allow children to play with the appliance; keep them away while the appliance is in operation.

LIST OF PARTS:

No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
A-1	Screw MS x 10 mm	4	L	Right handlebar	1
A-2	Rear console lid	1	M-1	Screw M4 x 14L	2
B	Console support frame	1	M-2	Allen screw M10 x 45 mm	2
F-29 L	Left-hand pedal	1	M-3	Safety nut M10	2
F-29 R	Right pedal	1	M-4	Washer e10 x e14 x 3mm	2
G	Front stabilizer	1	M-5	MB allen bolt x 20	4
H	Rear stabiliser	1	M-6	Screw with flat washer e8 x e19 x 2mm	4
I	Seatpost	1	F-10	Right crank	1
J-5	Saddle	1	F-11	Left crank	1
K	Left handlebar	1			

**ASSEMBLY - step-by-step instructions****Before you start:**

- Place all parts in a clean place and remove packaging.
- Do not discard packaging materials before assembly is complete.
- Tools required (not included):
 - 2x adjustable spanner
 - rubber mallet
 - flathead screwdriver
 - Phillips screwdriver
- Do not tighten the bolts and nuts until the final assembly step.

Step 1 - Stabilisers

1. Attach the front stabiliser (G) to the main frame bracket - secure with a washer (M-6) and allen bolt (M-5).
2. Attach the rear stabiliser (H) in the same way.
3. Tighten the screws with an allen key (M-8).

Step 2 - Pedals

1. Attach the left pedal (F-29L) to the crank (F-11) by turning counterclockwise.
2. Tighten using the key part of a screwdriver (M-7).
3. Fit the right pedal (F-29R) onto the crank (F-10) by turning clockwise.
4. Tighten again with the screwdriver (M-7).

Step 3 - Console frame

1. Unscrew the lower part of the console support frame (B) and set it aside.
2. Feed the cable from the right tube (F) through the console support frame (B).
3. Insert the console frame (B) into the tube (F), align the holes.
4. Tighten all screws.
5. Tighten the top screws of the frame (B) with a spanner (M-13).

Step 4 - Assembling the console

1. Remove the 4 screws (A-1) on the back of the console (A), set them aside.
2. Connect the console cable (A) to the cable (B-6) in the support frame (B).
3. Place the console (A) on the frame (B), tighten the screws (A-1) with a screwdriver.
4. Place the cover (A-2) and secure with screws (M-1).

Step 5 - Steering wheels

1. Place the left handlebar (K) in the tube hole (F) and tighten with a spanner (M-12).
2. Attach the side handlebar (E-1): allen bolt (M-2), washer (M-4), nut (M-3).
3. Repeat for the right handlebar (L).

Step 6 - Seatpost

1. Insert seatpost (I) into tube (F), secure with locking knob (F-3).
2. Slide the seatpost (J-5) into the rail and tighten with the spanner.
3. Loosen the seat post knob, slide it out.
4. Adjust the seatpost to the desired position, fit into the adjustment hole.
5. Tighten the handlebar knob.
6. Slightly move the seatpost forwards/backwards - check that the knob has settled into the hole.

Step 7 - Pre-launch check

1. Check the accuracy of assembly, tighten all screws, bolts and nuts.
2. Once the stationary air bike is assembled, refer to the computer manual.

Warm-up - before training

- Purpose: improve circulation, activate muscles, prevent cramps and injuries
- Perform several stretching exercises, each for approx. 30 seconds
- Don't push yourself - stretch calmly, if you feel pain: STOP
- Focus on the main muscle groups: legs, arms, back

**Rest phase - after your workout**

- Reduce the pace of exercise for about 5 minutes - allow your body to calm down
- Repeat the stretching exercises - each position for approx. 30 seconds
- Don't force your muscles - stretch gently and consciously
- As your form improves, you can increase the duration and intensity of your training
- Exercise a minimum of 3 times a week, preferably spreading your training evenly

Console screen

Display functions

Position	Description
Time	• Display of the user's training time • Display range: 0:00~ 99:59
Speed	• Display of user training speed • Display range: 0.0 - 99.9
Distance	• Display of the user's training distance • Display range: 0.0~ 999.9
Calories	• Display of calorie consumption during training • Display range 0 - 9999
RPM	• Revolutions per minute • Display range 0~ 999
WATT	• Display of energy consumption during training • Display range: 0~ 999

Button functions

Position	Description
Up	Adjust function value or selection up
Down	Adjust function value or selection downwards
Mode	Confirm setting or selection
Reset	Hold for 4 seconds and the monitor will restart. In stop mode, press Reset to return to the main menu.
Start	Hold for 4 seconds and the monitor restarts. In stop mode, press Reset to return to the main menu.
Stop	Stop training

**Workout monitor operating procedure****1. Switching on (1.)**

- Insert 4 AA batteries into the power compartment or
- Press the RESET button for 2 seconds

The monitor will display for 2 seconds and then enter user setting mode.

2. Switching off

The monitor will automatically enter sleep mode after 4 minutes of no training activity (no signal).

3. User data display (2.)

- 1) Use the UP / DOWN buttons to select a profile:
 - USER1
 - USER2
 - USER3
 - USER4
- 2) Press CONFIRM to proceed to the settings of the following parameters:
 - GENDER
 - AGE
 - HEIGHT
 - WEIGHT

4. Training mode selection

Move between modes using the UP / DOWN buttons:

- Target time
- Distance
- Target calories
- Target WATT
- WATT program
- INTERVAL

5. Quick start (3.)

- 1) Press START to start your workout - the monitor will immediately start counting down.
- 2) After the beep, the values will be displayed: DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT.
- 3) During your workout, press STOP to stop the countdown; the data will remain visible.
- 4) In STOP mode, press RESET to return to the programme selection screen.

6. Training modes - detailed procedures

6.1 Target Time (4.)

- 1) Set the target time using the UP / DOWN buttons (default value= 10:00).
- 2) Press START to enter target time training mode. The monitor will start counting down from the target value.
- 3) The screen will display DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT.
- 4) Press STOP to stop the workout. The STOP icon flashes, all values remain unchanged.
- 5) To resume your workout, press START.
- 6) In STOP mode, press RESET to return to the programme selection screen.

6.2 Target Distance (5.)

- 1) Set the target distance using the UP / DOWN buttons (default value= 0.0).
- 2) Press START to enter distance training mode. The monitor will subtract the distance from the TARGET value.
- 3) After the signal, the screen will show: DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT.
- 4) Press STOP to stop training; the STOP icon flashes, the data remains.
- 5) Press START to resume the programme.
- 6) In STOP mode, press RESET to return to the programme screen.

6.3 Target Calories (6.)

- 1) Set the calorie target using the UP / DOWN buttons (default value= 100).
- 2) Press START to enter calorie training mode. The monitor will deduct calories from the TARGET value.
- 3) After the signal, the following will be displayed: DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT.
- 4) Press STOP to stop the workout; the STOP icon flashes, the data remains.
- 5) To resume the programme, press START.
- 6) While in STOP mode, press RESET to return to the programme screen.

6.4 Target WATT (7.)

- 1) Set the TARGET WATT value using the UP / DOWN buttons (default value= 100).
- 2) Press START to start the power training mode.
- 3) DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT will be displayed after the signal.
- 4) The monitor reacts with arrows to the difference between actual and target power:
 - When power is too high - flashing arrow: slow down
 - When power is too low - flashing arrow: speed up.
- 5) Press STOP to stop training; the STOP icon flashes, the data remains.
- 6) To resume, press START.
- 7) In STOP mode, press RESET to return to the programme selection screen.

6.5 WATT program

Initial settings

- 1) Select a training programme using the UP / DOWN button and confirm with MODE:
 - Beginner
 - Advance
 - Sporty
- 2) Set the time of your workout using the UP / DOWN buttons (default 30:00).
- 3) Press START to begin.

Workout

- The screen will show: TIME, DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT, HEART RATE.
- The personal trainer (PC) sets a target wattage (WATT); the user tries to keep up with it.
- The monitor shows arrows and offset icons:
 - If user power < trainer power - the trainer image moves forward, suggesting acceleration.
 - If the user's power > the trainer's power - the trainer's image moves backwards, suggesting slowing down.
 - If the powers match - the images are synchronised.

Stopping and resuming

- Press STOP to stop training; the STOP icon flashes, all values remain.
- Press START to resume.
- In STOP mode, press RESET to return to the programme menu.

6.6 INTERVAL mode - intensive training in cycles

Available variations

- 20/10: work 20 s / rest 10 s → 8 repetitions
- 10/20: work 10 s / rest 20 s → 8 repetitions
- CUSTOM: user sets operating time, rest time and number of cycles

Start and run programme

- 1) Select the interval variant with the UP / DOWN buttons, press START.
- 2) The running time counts down from the set value.
- 3) During rest time, count down from the set value, with a beep every second.
- 4) Repeat the work and rest steps for the specified number of cycles (e.g. 01/08-08/08).
- 5) When all cycles have been completed, the monitor will stop and display the training results.

Ważne zasady bezpieczeństwa

1. Nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w pobliżu urządzenia.
2. W razie duszności, zawrotów głowy, bólu — natychmiast przerwij ćwiczenie i skontaktuj się z lekarzem. Ustaw rower stacjonarny powierzchni na stabilnym podłożu, wyreguluj nożki.
3. Trzymaj ręce z dala od ruchomych części.
4. Noś obcisłą odzież sportową i zawiązane buty.
5. Używaj tylko zalecanych akcesoriów zgodnych z instrukcją.
6. Przed każdym użyciem sprawdź dokręcenie śrub i stan techniczny.
7. Osoby z ograniczeniami powinny ćwiczyć pod nadzorem specjalisty.
8. Przed treningiem wykonaj rozgrzewkę i rozciąganie.
9. Nie używaj urządzenia, jeśli działa nieprawidłowo.
10. Sprawdź poprawność montażu urządzenia.
11. Zachowaj minimum 0,5 m odległości od innych obiektów.
12. Maksymalna waga użytkownika: 150 kg.
13. Czyść urządzenie wilgotną szmatką, unikaj moczenia konsoli.

Zasady bezpieczeństwa technicznego

1. Regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem uszkodzeń i zużycia (np. połączeń mechanicznych). Wymień uszkodzone części niezwłocznie lub wyłącz sprzęt do czasu naprawy.
2. Zwróć szczególną uwagę na elementy najbardziej podatne na zużycie.
3. Nie pozwalaj dzieciom bawić się urządzeniem; trzymaj je z dala podczas pracy urządzenia.

LISTA CZĘŚCI:

Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
A-1	Śruba MS x 10 mm	4	L	Prawa kierownica	1
A-2	Tylna pokrywa konsoli	1	M-1	Śruba M4 x 14L	2
B	Rama nośna konsoli	1	M-2	Śruba imbusowa M10 x 45 mm	2
F-29 L	Lewy pedał	1	M-3	Nakrętka zabezpieczająca M10	2
F-29 R	Prawy pedał	1	M-4	Podkładka e10 x e14 x 3mm	2
G	Stabilizator przedni	1	M-5	Śruba imbusowa MB x 20	4
H	Stabilizator tylny	1	M-6	Śruba z podkładką płaską e8 x e19 x 2mm	4
I	Sztęca podsiodłowa	1	F-10	Prawa korba	1
J-5	Siodelko	1	F-11	Lewa korba	1
K	Lewa kierownica	1			



MONTAŻ — instrukcja krok po kroku

Przed rozpoczęciem:

- Umieść wszystkie części w czystym miejscu i usuń opakowanie.
- Nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych przed zakończeniem montażu.
- Wymagane narzędzia (brak w zestawie):
 - 2x klucz nastawny
 - młotek gumowy
 - śrubokręt płaski
 - śrubokręt krzyżakowy
- Nie dokręcaj śrub i nakrętek do końcowego etapu montażu.

Krok 1 – Stabilizatory

1. Przymocuj przedni stabilizator (G) do wspornika ramy głównej — zabezpiecz podkładką (M-6) i śrubą imbusową (M-5).
2. Przymocuj tylny stabilizator (H) w ten sam sposób.
3. Dokręć śruby kluczem imbusowym (M-8).

Krok 2 – Pedały

1. Zamocuj lewy pedał (F-29L) na korbie (F-11), obracając przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
2. Dokręć za pomocą części kluczowej śrubokręta (M-7).
3. Zamocuj prawy pedał (F-29R) na korbie (F-10), obracając zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
4. Dokręć ponownie śrubokrętem (M-7).

Krok 3 – Rama konsoli

1. Odkręć dolną część ramy nośnej konsoli (B) i odłóż ją na bok.
2. Przełóż przewód z prawej rurki (F) przez ramę nośną konsoli (B).
3. Włóż ramę konsoli (B) do rurki (F), wyrównaj otwory.
4. Dokręć wszystkie śruby.
5. Górne śruby ramy (B) dokręć kluczem (M-13).

Krok 4 – Montaż konsoli

1. Odkręć 4 śruby (A-1) z tyłu konsoli (A), odłóż je.
2. Podłącz przewód konsoli (A) do przewodu (B-6) w ramie nośnej (B).
3. Umieść konsolę (A) na ramie (B), dokręć śruby (A-1) śrubokrętem.
4. Umieść pokrywę (A-2) i zabezpiecz śrubami (M-1).

Krok 5 – Kierownice

1. Umieść lewą kierownicę (K) w otworze rury (F) i dokręć kluczem (M-12).
2. Przymocuj kierownicę boczną (E-1): śruba imbusowa (M-2), podkładka (M-4), nakrętka (M-3).
3. Powtórz dla prawej kierownicy (L).

Krok 6 – Siodelko

1. Włóż sztycę podsiodłową (I) do rury (F), zabezpiecz pokrętką blokującą (F-3).
2. Wsuń siodelko (J-5) w szynę i dokręć kluczem.
3. Poluzuj pokrętło sztycy, wysuń je.
4. Ustaw sztycę w wybranej pozycji, dopasuj do otworu regulacyjnego.
5. Dokręć pokrętło sztycy.
6. Lekko przesunąć sztycę w przód/tył — sprawdź, czy pokrętło osadziło się w otworze.

Krok 7 – Kontrola przed uruchomieniem

1. Sprawdź dokładność montażu, dokręć wszystkie wkręty, śruby i nakrętki.
2. Po złożeniu rowera stacjonarnego powietrznym przejdź do instrukcji obsługi komputera.

Rozgrzewka — przed treningiem

- Cel: poprawa krążenia, aktywacja mięśni, zapobieganie skurczom i urazom
- Wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających, każde przez ok. 30 sekund
- Nie forsuj się — rozciągaj się spokojnie, jeśli odczuwasz ból: ZATRZYMAJ SIĘ
- Skup się na głównych grupach mięśni: nogi, ramiona, plecy

**Faza odpoczynku — po treningu**

- Zmniejsz tempo ćwiczeń na ok. 5 minut — pozwól organizmowi się wyciszyć
- Powtórz ćwiczenia rozciągające — każda pozycja przez ok. 30 sekund
- Nie forsuj mięśni — rozciągaj się łagodnie i świadomie
- Wraz z poprawą formy możesz zwiększyć czas i intensywność treningu
- Ćwicz minimum 3 razy w tygodniu, najlepiej rozkładając treningi równomiernie

Ekran konsoli

Funkcje wyświetlacza

Pozycja	Opis
Czas	• Wyświetlanie czasu treningu użytkownika • Zakres wyświetlania: 0:00 ~ 99:59
Szybkość	• Wyświetlanie prędkości treningu użytkownika • Zakres wyświetlania: 0.0 ~ 99.9
Dystans	• Wyświetlanie dystansu treningu użytkownika • Zakres wyświetlania: 0.0 ~ 999.9
Kalorie	• Wyświetlanie zużycia kalorii podczas treningu • Zakres wyświetlania 0 ~ 9999
RPM	• Obrót na minutę • Zakres wyświetlania: 0 ~ 999
WATT	• Wyświetlanie zużycia energii podczas treningu • Zakres wyświetlania: 0 ~ 999

Funkcje przycisków

Pozycja	Opis
W górę	Dostosuj wartość funkcji lub wybór w górę
W dół	Dostosuj wartość funkcji lub wybór w dół
Tryb	Potwierdzenie ustawienia lub wyboru
Reset	Przytrzymaj przez 4 sekundy, a monitor uruchomi się ponownie. W trybie zatrzymania naciśnij Reset, aby powrócić do menu głównego.
Start	Przytrzymaj przez 4 sekundy, a monitor uruchomi się ponownie. W trybie zatrzymania naciśnij Reset, aby powrócić do menu głównego.
Stop	Zatrzymanie treningu

**Procedura obsługi monitora treningowego****1. Włączanie (1.)**

- Włóż 4 baterie AA do komory zasilania lub
- Naciśnij przycisk RESET przez 2 sekundy

Monitor wyświetli się przez 2 sekundy, a następnie przejdzie w tryb ustawień użytkownika.

2. Wyłączanie

Monitor przejdzie automatycznie w tryb uśpienia po 4 minutach braku aktywności treningowej (brak sygnału).

3. Wyświetlanie danych użytkownika (2.)

1) Użyj przycisków GÓRA / DÓŁ, aby wybrać profil:

- USER1
- USER2
- USER3
- USER4

2) Naciśnij POTWIERDZENIE, aby przejść do ustawień kolejnych parametrów:

- PŁEĆ
- WIEK
- WZROST
- WAGA

4. Wybór trybu treningowego

Przejdź między trybami za pomocą przycisków GÓRA / DÓŁ:

- Docelowy czas
- Dystans
- Docelowe kalorie
- Docelowy WATT
- Program WATT
- INTERWAŁ

5. Szybki start (3.)

- 1) Naciśnij START, aby rozpocząć trening – monitor natychmiast rozpocznie odliczanie.
- 2) Po sygnale zostaną wyświetlone wartości: DYSTANS, KALORIE, RPM, SZYBKOŚĆ, WATT.
- 3) Podczas treningu naciśnij STOP, aby zatrzymać odliczanie; dane pozostaną widoczne.
- 4) W trybie STOP naciśnij RESET, aby wrócić do ekranu wyboru programu.

6. Tryby treningowe — szczegółowe procedury

6.1 Docelowy czas (Target Time) (4.)

- 1) Ustaw docelowy czas przyciskami GÓRA / DÓŁ (wartość domyślna = 10:00).
- 2) Naciśnij START, aby przejść do trybu treningu czasu docelowego. Monitor zacznie odliczanie od wartości celu.
- 3) Na ekranie będą wyświetlane: DYSTANS, KALORIE, RPM, SZYBKOŚĆ, WATT.
- 4) Naciśnij STOP, aby zatrzymać trening. Miga ikona STOP, wszystkie wartości pozostają niezmienione.
- 5) Aby wznowić trening, naciśnij START.
- 6) W trybie STOP naciśnij RESET, aby powrócić do ekranu wyboru programu.

6.2 Docelowa odległość (Target Distance) (5.)

- 1) Ustaw dystans docelowy przyciskami GÓRA / DÓŁ (wartość domyślna = 0.0).
- 2) Naciśnij START, aby przejść do trybu treningu dystansowego. Monitor odliczy dystans od wartości TARGET.
- 3) Po sygnale ekran pokaże: DYSTANS, KALORIE, RPM, SZYBKOŚĆ, WATT.
- 4) Naciśnij STOP, aby zatrzymać trening; ikona STOP miga, dane pozostają.
- 5) Naciśnij START, aby wznowić program.
- 6) W trybie STOP naciśnij RESET, aby powrócić do ekranu programu.

6.3 Docelowa liczba kalorii (Target Calories) (6.)

- 1) Ustaw cel kaloryczny przyciskami GÓRA / DÓŁ (wartość domyślna = 100).
- 2) Naciśnij START, aby przejść do trybu treningu kalorycznego. Monitor odliczy kalorie od wartości TARGET.
- 3) Po sygnale wyświetli się: DYSTANS, KALORIE, RPM, SZYBKOŚĆ, WATT.
- 4) Naciśnij STOP, aby zatrzymać trening; ikona STOP miga, dane pozostają.
- 5) Aby wznowić program, naciśnij START.
- 6) W trybie STOP naciśnij RESET, aby powrócić do ekranu programu.

6.4 Docelowy WATT (Target WATT) (7.)

- 1) Ustaw wartość TARGET WATT przyciskami GÓRA / DÓŁ (wartość domyślna = 100).
- 2) Naciśnij START, aby rozpocząć tryb treningu mocy.
- 3) Po sygnale będą wyświetlane: DYSTANS, KALORIE, RPM, SZYBKOŚĆ, WATT.
- 4) Monitor reaguje strzałkami na różnice między rzeczywistą a docelową mocą:
 - Gdy moc jest za wysoka – migająca strzałka: zwolnij
 - Gdy moc jest za niska – migająca strzałka: przyspiesz.
- 5) Naciśnij STOP, aby zatrzymać trening; ikona STOP miga, dane pozostają.
- 6) Aby wznowić, naciśnij START.
- 7) W trybie STOP naciśnij RESET, aby powrócić do ekranu wyboru programu.

6.5 Program WATT

Ustawienia początkowe

- 1) Wybierz program treningowy przyciskiem GÓRA / DÓŁ i potwierdź MODE:
 - Beginner (Początkujący)
 - Advance (Zaawansowany)
 - Sporty (Sportowy)
- 2) Ustaw czas treningu przyciskami GÓRA / DÓŁ (domyślnie 30:00).
- 3) Naciśnij START, aby rozpocząć.

Przebieg treningu

- Na ekranie pojawiają się: CZAS, DYSTANS, KALORIE, RPM, SZYBKOŚĆ, WATT, TĘTNO.
- Trener osobisty (PC) wyznacza docelową moc (WATT); użytkownik stara się za nią nadążyć.
- Monitor pokazuje strzałki i przesunięcie ikon:
 - Jeśli moc użytkownika < moc trenera – obraz trenera przesuwają się do przodu, sugerując przyspieszenie.
 - Jeśli moc użytkownika > moc trenera – obraz trenera cofa się, sugerując zwolnienie.
 - Jeśli moce są zgodne – obrazy są zsynchronizowane.

Zatrzymanie i wznowienie

- Naciśnij STOP, aby zatrzymać trening; ikona STOP miga, wszystkie wartości pozostają.
- Naciśnij START, aby wznowić.
- W trybie STOP naciśnij RESET, aby powrócić do menu programu.

6.6 Tryb INTERWAŁ — intensywny trening w cyklach

Dostępne warianty

- 20/10: praca 20 s / odpoczynek 10 s → 8 powtórzeń
- 10/20: praca 10 s / odpoczynek 20 s → 8 powtórzeń
- CUSTOM: użytkownik ustawia czas pracy, czas odpoczynku i liczbę cykli

Start i przebieg programu

- 1) Wybierz wariant interwału przyciskami GÓRA / DÓŁ, naciśnij START.
- 2) Czas pracy odliczany jest od ustawionej wartości.
- 3) W czasie odpoczynku odliczanie w dół od ustawionej wartości, z sygnałem dźwiękowym co sekundę.
- 4) Powtarzaj kroki pracy i odpoczynku przez określoną liczbę cykli (np. 01/08–08/08).
- 5) Po zakończeniu wszystkich cykli monitor zatrzyma się i wyświetli wyniki treningu.

Důležitá bezpečnostní pravidla

1. V blízkosti spotřebiče nenechávejte děti ani domácí zvířata.
2. V případě dušnosti, závratí, bolesti - okamžitě přestaňte cvičit a kontaktujte lékaře. Umístěte AIR BIKE na stabilní povrch, nastavte nohy.
3. Udržujte ruce mimo dosah pohyblivých částí.
4. Noste přiléhavé sportovní oblečení a zavázanou obuv.
5. Používejte pouze doporučené příslušenství podle návodu.
6. Před každým použitím zkontrolujte utažení a stav šroubů.
7. Lidé s omezením by měli cvičit pod dohledem odborníka.
8. Před tréninkem proveďte zahřátí a protažení.
9. Nepoužívejte přístroj, pokud nefunguje správně.
10. Zkontrolujte správnou instalaci přístroje.
11. Dodržujte minimální vzdálenost 0,5 m od ostatních objektů.
12. Maximální hmotnost uživatele: 150 kg.
13. Přístroj čistěte vlhkým hadříkem, konzolu nenamáčejte.

Technická bezpečnostní pravidla

1. Pravidelně kontrolujte, zda není zařízení poškozeno a opotřebeno (např. mechanické spoje). Poškozené díly ihned vyměňte nebo zařízení až do opravy vypněte.
2. Zvláštní pozornost věnujte dílům, které jsou nejvíce náchylné k opotřebení.
3. Nedovolte dětem, aby si se zařízením hrály; nedovolte jim, aby si se zařízením hrály, pokud je v provozu.

SEZNAM DÍLŮ:

Č.	Popis	Množství	Č.	Popis	Množství
A-1	Šroub MS x 10 mm	4	L	Pravá rukojeť	1
A-2	Víko zadní konzoly	1	M-1	Šroub M4 x 14L	2
B	Nosný rám konzoly	1	M-2	imbusový šroub M10 x 45 mm	2
F-29 L	Levý pedál	1	M-3	Bezpečnostní matice M10	2
F-29 R	Pravý pedál	1	M-4	Podložka e10 x e14 x 3 mm	2
G	Přední stabilizátor	1	M-5	MB imbusový šroub x 20	4
H	Zadní stabilizátor	1	M-6	Šroub s plochou podložkou e8 x e19 x 2 mm	4
I	Stojan sedla	1	F-10	Pravá klika	1
J-5	Sedlo	1	F-11	Levá klika	1
K	Levá rukojeť	1			

**MONTÁŽ - návod krok za krokem****Než začnete:**

- Všechny díly uložte na čisté místo a odstraňte obal.
- Nevyhazujte obalové materiály před dokončením montáže.
- Potřebné nářadí (není součástí dodávky):
 - 2x nastavitelný klíč
 - gumová palička
 - plochý šroubovák
 - křížový šroubovák
- Šrouby a matice dotahujte až v závěrečném kroku montáže.

Krok 1 - Stabilizátory

1. Připevněte přední stabilizátor (G) k hlavnímu držáku rámu - zajistěte jej podložkou (M-6) a imbusovým šroubem (M-5).
2. Stejným způsobem připevněte zadní stabilizátor (H).
3. Šrouby utáhněte imbusovým klíčem (M-8).

Krok 2 - Pedály

1. Připevněte levý pedál (F-29L) ke klíče (F-11) otáčením proti směru hodinových ručiček.
2. Utáhněte pomocí klíčové části šroubováku (M-7).
3. Nasadte pravý pedál (F-29R) na kliku (F-10) otočením ve směru hodinových ručiček.
4. Opět utáhněte pomocí šroubováku (M-7).

Krok 3 - Rám konzoly

1. Odšroubujte spodní část nosného rámu konzoly (B) a odložte ji stranou.
2. Proveďte kabel z pravé trubky (F) skrz podpěrný rám konzoly (B).
3. Vložte rám konzoly (B) do trubky (F) a zarovnejte otvory.
4. Utáhněte všechny šrouby.
5. Utáhněte horní šrouby rámu (B) pomocí klíče (M-13).

Krok 4 - Montáž konzoly

1. Vyšroubujte 4 šrouby (A-1) na zadní straně konzoly (A), odložte je stranou.
2. Připojte kabel konzoly (A) ke kabelu (B-6) v nosném rámu (B).
3. Umístěte konzolu (A) na rám (B), šroubovákem utáhněte šrouby (A-1).
4. Nasadte kryt (A-2) a zajistěte jej šrouby (M-1).

Krok 5 - Volanty

1. Umístěte levý volant (K) do otvoru v trubce (F) a utáhněte jej klíčem (M-12).
2. Připevněte boční řídítka (E-1): imbusový šroub (M-2), podložka (M-4), matice (M-3).
3. Opakujte pro pravé řídítko (L).

Krok 6 - Sedačka

1. Vložte sedlovku (I) do trubky (F), zajistěte ji pojistným knoflíkem (F-3).
2. Zasuňte sedlovku (J-5) do kolejnice a utáhněte klíčem.
3. Uvolněte knoflík sloupku sedla a vysuňte jej.
4. Nastavte sedlovou tyč do požadované polohy, zasuňte ji do seřizovacího otvoru.
5. Utáhněte knoflík řídítek.
6. Mírně posuňte sedlovou tyč dopředu/dozadu - zkontrolujte, zda knoflík zapadl do otvoru.

Krok 7 - Kontrola před startem

1. Zkontrolujte správnost montáže, utáhněte všechny šrouby, svorníky a matice.
2. Jakmile je AIR BIKE sestaveno, nahlédněte do návodu k obsluze počítače.

Zahřátí - před tréninkem

- Účel: zlepšení krevního oběhu, aktivace svalů, prevence křečí a zranění.
- Proveďte několik protahovacích cviků, každý po dobu přibližně 30 sekund.
- Netlačte na sebe - protahujte se klidně, pokud cítíte bolest: PŘESTAŇTE:
- Zaměřte se na hlavní svalové skupiny: nohy, ruce, záda.

**Odpočinková fáze - po tréninku**

- Snižte tempo cvičení na cca 5 minut - nechte své tělo uklidnit.
- Opakujte protahovací cviky - každá pozice přibližně 30 sekund
- Nepřemáhejte svaly - protahujte se jemně a vědomě.
- Jakmile se vaše forma zlepší, můžete zvýšit délku a intenzitu tréninku.
- Cvičte minimálně třikrát týdně, nejlépe rovnoměrně rozdělte trénink.

Obrazovka konzole

Zobrazení funkcí

Poloha	Popis
Čas	• Zobrazení času tréninku uživatele • Rozsah zobrazení: 0:00~ 99:59
Rychlost	• Zobrazení rychlosti tréninku uživatele • Rozsah zobrazení: 0.0 - 99.9
Vzdálenost	• Zobrazení tréninkové vzdálenosti uživatele • Rozsah zobrazení: 0.0~ 999.9
Kalorie	• Zobrazení spotřeby kalorií během tréninku • Rozsah zobrazení 0 - 9999
RPM	• Otáčky za minutu • Rozsah zobrazení 0~ 999
WATT	• Zobrazení spotřeby energie během tréninku • Rozsah zobrazení: 0~ 999

Funkce tlačítek

Poloha	Popis
Nahoru	Nastavení hodnoty funkce nebo výběru nahoru
Dolů	Nastavení hodnoty funkce nebo výběru směrem dolů
Režim	Potvrzení nastavení nebo výběru
Obnovit	Podržte po dobu 4 sekund a monitor se znovu spustí. V režimu zastavení se stisknutím tlačítka Reset vrátíte do hlavní nabídky.
Spuštění	Podržte tlačítko po dobu 4 sekund a monitor se znovu spustí. V režimu zastavení se stisknutím tlačítka Reset vrátíte do hlavní nabídky.
Zastavit	Zastavení tréninku

**Provozní postup tréninkového monitoru****1. Zapnutí (1.)**

- Vložte 4 baterie AA do napájecího prostoru nebo
- Stiskněte tlačítko RESET na 2 sekundy

Monitor se na 2 sekundy zobrazí a poté přejde do režimu uživatelského nastavení.

2. Vypnutí

Monitor automaticky přejde do režimu spánku po 4 minutách bez tréninkové aktivity (bez signálu).

3. Zobrazení uživatelských údajů (2.)

1) Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte profil:

- USER1
- USER2
- USER3
- USER4

2) Stisknutím tlačítka CONFIRM přejděte k nastavení následujících parametrů:

- GENDER
- VĚK
- VÝŠKA
- VÁHA

4. Výběr tréninkového režimu

Mezi režimy se pohybuje pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ:

- Cílový čas
- Vzdálenost
- Cílové kalorie
- Cílová hodnota WATT
- Program WATT
- INTERVAL

5. Rychlý start (3.)

- 1) Stisknutím tlačítka START zahájíte trénink - monitor začne okamžitě odpočítávat.
- 2) Po zaznění zvukového signálu se zobrazí hodnoty: VZDÁLENOST, KALORIE, OTÁČKY ZA MINUTU, RYCHLOST, WATT.
- 3) Během tréninku zastavte odpočítávání stisknutím tlačítka STOP; údaje zůstanou viditelné.
- 4) V režimu STOP se stisknutím tlačítka RESET vrátíte na obrazovku výběru programu.

6. Tréninkové režimy - podrobné postupy

6.1 Cílový čas (4.)

- 1) Nastavte cílový čas pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ (výchozí hodnota = 10:00).
- 2) Stisknutím tlačítka START přejděte do režimu tréninku cílového času. Monitor začne odpočítávat od cílové hodnoty.
- 3) Na displeji se zobrazí DISTANCE (Vzdálenost), CALORIES (Kalorie), RPM (Otáčky za minutu), SPEED (Rychlost), WATT (Výkon).
- 4) Stisknutím tlačítka STOP trénink ukončíte. Ikona STOP bliká, všechny hodnoty zůstávají nezměněny.
- 5) Chcete-li pokračovat ve cvičení, stiskněte tlačítko START.
- 6) V režimu STOP se stisknutím tlačítka RESET vrátíte na obrazovku výběru programu.

6.2 Cílová vzdálenost (5.)

- 1) Nastavte cílovou vzdálenost pomocí tlačítek UP / DOWN (výchozí hodnota = 0,0).
- 2) Stisknutím tlačítka START přejděte do režimu tréninku na vzdálenost. Monitor odečte vzdálenost od hodnoty TARGET.
- 3) Po signálu se na obrazovce zobrazí: VZDÁLENOST, KALORIE, OTÁČKY ZA MINUTU, RYCHLOST, WATT.
- 4) Stisknutím tlačítka STOP trénink ukončíte; ikona STOP bliká, údaje zůstávají zachovány.
- 5) Stisknutím tlačítka START program obnovíte.
- 6) V režimu STOP se stisknutím tlačítka RESET vrátíte na obrazovku programu.

6.3 Cílové kalorie (6.)

- 1) Nastavte cílovou hodnotu kalorií pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ (výchozí hodnota = 100).
- 2) Stisknutím tlačítka START přejděte do režimu kalorického tréninku. Monitor bude odečítat kalorie od cílové hodnoty.
- 3) Po signálu se zobrazí následující údaje: VZDÁLENOST, KALORIE, OTÁČKY ZA MINUTU, RYCHLOST, WATT.
- 4) Stisknutím tlačítka STOP trénink zastavíte; ikona STOP bliká, údaje zůstávají zachovány.
- 5) Chcete-li pokračovat v programu, stiskněte tlačítko START.
- 6) V režimu STOP se stisknutím tlačítka RESET vrátíte na obrazovku programu.

6.4 Cílová hodnota WATT (7.)

- 1) Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte hodnotu TARGET WATT (výchozí hodnota = 100).
- 2) Stisknutím tlačítka START spustíte režim tréninku výkonu.
- 3) Po signálu se zobrazí hodnoty DISTANCE (Vzdálenost), CALORIES (Kalorie), RPM (Otáčky za minutu), SPEED (Rychlost), WATT (Příkon).
- 4) Monitor reaguje šipkami na rozdíl mezi skutečným a cílovým výkonem:
 - Když je výkon příliš vysoký - blikající šipka: zpomalte.
 - Když je výkon příliš nízký - blikající šipka: zrychlete.
- 5) Stisknutím tlačítka STOP trénink ukončíte; ikona STOP bliká, data zůstávají zachována.
- 6) Chcete-li pokračovat, stiskněte START.
- 7) V režimu STOP se stisknutím tlačítka RESET vrátíte na obrazovku výběru programu.

6.5 Program WATT

Počáteční nastavení

- 1) Zvolte tréninkový program pomocí tlačítek UP / DOWN a potvrďte tlačítkem MODE:
 - Začátečník
 - Pokročilý
 - Sporty
- 2) Nastavte čas tréninku pomocí tlačítek UP / DOWN (výchozí hodnota 30:00).
- 3) Pro zahájení stiskněte tlačítko START.

Trénink

- Na obrazovce se zobrazí: ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, OTÁČKY ZA MINUTU, RYCHLOST, WATT, SRDEČNÍ TEP.
- Osobní trenér (PC) nastaví cílový výkon (WATT); uživatel se jej snaží dodržet.
- Na monitoru se zobrazují šipky a ikony posunu:
 - Pokud je výkon uživatele < výkon trenéra - obraz trenéra se posune dopředu, což naznačuje zrychlení.
 - Pokud výkon uživatele > výkon trenéra - obraz trenéra se pohybuje dozadu, což naznačuje zpomalení.
 - Pokud se výkony shodují - obrazy jsou synchronizovány.

Zastavení a pokračování

- Stisknutím tlačítka STOP trénink ukončíte; ikona STOP bliká, všechny hodnoty zůstávají zachovány.
- Stisknutím tlačítka START pokračujte v tréninku.
- V režimu STOP se stisknutím tlačítka RESET vrátíte do nabídky programu.

6.6 Režim INTERVAL - intenzivní trénink v

cyklech Dostupné varianty

- 20/10: práce 20 s / odpočinek 10 s → 8 opakování
- 10/20: práce 10 s / odpočinek 20 s → 8 opakování
- CUSTOM: uživatel nastaví dobu práce, dobu odpočinku a počet cyklů.

Spuštění a spuštění programu

- 1) Zvolte intervalovou variantu pomocí tlačítek NAHORU / DOLŮ, stiskněte START.
- 2) Doba běhu se odpočítává od nastavené hodnoty.
- 3) Během doby odpočinku odpočítávejte od nastavené hodnoty, přičemž každou sekundu zazní zvukový signál.
- 4) Opakujte kroky práce a odpočinku po zadaný počet cyklů (např. 01/08-08/08).
- 5) Po dokončení všech cyklů se monitor zastaví a zobrazí výsledky tréninku.

Vigtige sikkerhedsregler

1. Lad ikke børn eller kæledyr opholde sig i nærheden af apparatet.
2. I tilfælde af åndenød, svimmelhed, smerter - stop straks træningen, og kontakt din læge. Placer den stationære luftcykel på en stabil overflade, juster benene.
3. Hold hænderne væk fra de bevægelige dele.
4. Brug stramt sportstøj og faste sko.
5. Brug kun det anbefalede tilbehør i henhold til instruktionerne.
6. Kontrollér boltenes tæthed og tilstand før hver brug.
7. Personer med begrænsninger bør træne under opsyn af en specialist.
8. Udfør opvarmning og udstrækning før træning.
9. Brug ikke apparatet, hvis det ikke fungerer korrekt.
10. Kontrollér, at apparatet er korrekt installeret.
11. Hold en afstand på mindst 0,5 m til andre genstande.
12. Maksimal brugervægt: 150 kg.
13. Rengør enheden med en fugtig klud, undgå at gennemvæde konsollen.

Tekniske sikkerhedsregler

1. Kontrollér jævnligt udstyret for skader og slitage (f.eks. mekaniske forbindelser). Udskift straks beskadigede dele, eller sluk for udstyret, indtil det er repareret.
2. Vær særlig opmærksom på de dele, der er mest udsatte for slitage.
3. Lad ikke børn lege med apparatet; hold dem væk, mens apparatet er i drift.

LISTE OVER DELE:

Nr.	Beskrivelse	Antal	Nr.	Beskrivelse	Mængde
A-1	Skrue MS x 10 mm	4	L	Højre styr	1
A-2	Låg til bageste konsol	1	M-1	Skrue M4 x 14L	2
B	Ramme til støtte for konsol	1	M-2	Unbrakoskrue M10 x 45 mm	2
F-29 L	Venstre pedal	1	M-3	Sikkerhedsmøtrik M10	2
F-29 R	Højre pedal	1	M-4	Skive e10 x e14 x 3mm	2
G	Stabilisator foran	1	M-5	MB unbrakoskrue x 20	4
H	Stabilisator bagpå	1	M-6	Skrue med flad skive e8 x e19 x 2mm	4
I	Sædepind	1	F-10	Højre krank	1
J-5	Sadel	1	F-11	Venstre krank	1
K	Venstre styr	1			


SAMLING - trin-for-trin vejledning
Før du begynder:

- Anbring alle dele på et rent sted, og fjern emballagen.
- Kassér ikke emballagematerialet, før monteringen er færdig.
- Nødvendigt værktøj (medfølger ikke):
 - 2× justerbar skruenøgle
 - Gummihammer
 - fladhovedet skruetrækker
 - Phillips-skruetrækker
- Spænd ikke boltene og møtrikkerne før det sidste trin i monteringen.

Trin 1 - STABILISATORER

1. Fastgør den forreste stabilisator (G) til hovedrammebeslaget - fastgør den med en spændeskive (M-6) og en unbrakoskrue (M-5).
2. Fastgør den bageste stabilisator (H) på samme måde.
3. Spænd skruerne med en unbrakonøgle (M-8).

Trin 2 - Pedaler

1. Sæt den venstre pedal (F-29L) på håndsvinget (F-11) ved at dreje mod uret.
2. Stram med nøgledelen af en skruetrækker (M-7).
3. Sæt den højre pedal (F-29R) på håndsvinget (F-10) ved at dreje med uret.
4. Stram igen med skruetrækkeren (M-7).

Trin 3 - Konsolramme

1. Skru den nederste del af konsolrammen (B) af, og læg den til side.
2. Før kablet fra det højre rør (F) gennem konsolrammen (B).
3. Sæt konsolrammen (B) ind i røret (F), og juster hullerne.
4. Spænd alle skruer.
5. Stram de øverste skruer på rammen (B) med en skruenøgle (M-13).

Trin 4 - Samling af konsollen

1. Fjern de 4 skruer (A-1) på bagsiden af konsollen (A), og læg dem til side.
2. Tilslut konsollens kabel (A) til kablet (B-6) i støtterammen (B).
3. Placer konsollen (A) på rammen (B), og spænd skruerne (A-1) med en skruetrækker.
4. Placer dækslet (A-2), og fastgør det med skruerne (M-1).

Trin 5 - Styrehjul

1. Placer det venstre styr (K) i rørhullet (F), og spænd det fast med en nøgle (M-12).
2. Fastgør sidehåndtaget (E-1): unbrakoskrue (M-2), skive (M-4), møtrik (M-3).
3. Gentag for det højre styr (L).

Trin 6 - Sædepind

1. Sæt sadelpinden (I) ind i røret (F), og fastgør den med låseknappen (F-3).
2. Skub sadelpinden (J-5) ind i skinnen, og spænd den fast med nøglen.
3. Løsn knappen på sadelpinden, og skub den ud.
4. Juster sadelpinden til den ønskede position, og sæt den ind i justeringshullet.
5. Stram knappen på styret.
6. Flyt sadelpinden lidt frem/tilbage - tjek, at knappen sidder fast i hullet.

Trin 7 - Kontrol før start

1. Kontrollér, at monteringen er korrekt, og spænd alle skruer, bolte og møtrikker.
2. Når den stationære luftcykel er samlet, henvises til computermanualen.

Opvarmning - før træning

- Formål: forbedre cirkulationen, aktivere muskler, forebygge kramper og skader
- Udfør flere strækøvelser, hver i ca. 30 sekunder
- Pres ikke dig selv - stræk roligt ud, hvis du føler smerte: STOP
- Fokuser på de vigtigste muskelgrupper: ben, arme, ryg

**Hvilefase - efter din træning**

- Sænk træningstempoet i ca. 5 minutter - lad din krop falde til ro
- Gentag strækøvelserne - hver position i ca. 30 sekunder
- Tving ikke dine muskler - stræk forsigtigt og bevidst
- Efterhånden som din form forbedres, kan du øge varigheden og intensiteten af din træning.
- Træn mindst 3 gange om ugen, og spred helst træningen jævnt ud.

Skærmen på konsollen

Visning af funktioner

Position	Beskrivelse
Tid	• Visning af brugerens træningstid • Visningsområde: 0:00~ 99:59
Hastighed	• Visning af brugerens træningshastighed • Visningsområde: 0.0 - 99.9
Afstand	• Visning af brugerens træningsdistance • Visningsområde: 0.0~ 999.9
Kalorier	• Visning af kalorieforbrug under træning • Visningsområde 0 - 9999
RPM	• Omdrejninger pr. minut • Visningsområde 0~ 999
WATT	• Visning af energiforbrug under træning • Visningsområde: 0~ 999

Knapfunktioner

Position	Beskrivelse
Op	Juster funktionsværdi eller valg op
Ned	Juster funktionsværdi eller valg nedad
Tilstand	Bekræft indstilling eller valg
Nulstil	Hold nede i 4 sekunder, så genstarter skærmen. I stoptilstand skal du trykke på Reset for at vende tilbage til hovedmenuen.
Start	Hold nede i 4 sekunder, og skærmen genstarter. I stoptilstand skal du trykke på Reset for at vende tilbage til hovedmenuen.
Stop	Stop træning

**Betjening af træningsmonitor****1. Tænding (1.)**

- Sæt 4 AA-batterier i strømforsyningsrummet, eller
- Tryk på RESET-knappen i 2 sekunder

Skærmen vises i 2 sekunder og går derefter i brugerindstillingstilstand.

2. Slukning

Monitoren går automatisk i dvaletilstand efter 4 minutter uden træningsaktivitet (intet signal).

3. Visning af brugerdata (2.)

1) Brug OP/ NED-knapperne til at vælge en profil:

- BRUGER1
- BRUGER2
- BRUGER3
- BRUGER4

2) Tryk på CONFIRM for at gå videre til indstillingerne af de følgende parametre:

- KØN
- ALDER
- HØJDE
- VÆGT

4. Valg af træningstilstand

Skift mellem tilstande med knapperne UP / DOWN:

- Måltid
- Afstand
- Målkalorier
- Mål WATT
- WATT-program
- INTERVAL

5. Hurtig start (3.)

- 1) Tryk på START for at starte din træning - monitoren begynder straks at tælle ned.
- 2) Efter bippet vises værdierne: DISTANCE, KALORIER, RPM, HASTIGHED, WATT.
- 3) Under træningen kan du trykke på STOP for at stoppe nedtællingen; dataene vil fortsat være synlige.
- 4) I STOP-tilstand skal du trykke på RESET for at vende tilbage til programvalgskærmen.

6. Træningstilstande - detaljerede procedurer

6.1 Måltid (4.)

- 1) Indstil måltiden med UP / DOWN-knapperne (standardværdi = 10:00).
- 2) Tryk på START for at gå ind i træningstilstanden Måltid. Monitoren begynder at tælle ned fra målværdien.
- 3) Skærmen viser DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT.
- 4) Tryk på STOP for at stoppe træningen. STOP-ikonet blinker, og alle værdier forbliver uændrede.
- 5) Tryk på START for at genoptage din træning.
- 6) I STOP-tilstand skal du trykke på RESET for at vende tilbage til programvalgskærmen.

6.2 Målafstand (5.)

- 1) Indstil måldistancen med UP / DOWN-knapperne (standardværdi = 0,0).
- 2) Tryk på START for at gå ind i distancetræningstilstand. Monitoren trækker afstanden fra TARGET-værdien.
- 3) Efter signalet vil skærmen vise: DISTANCE, KALORIER, RPM, HASTIGHED, WATT.
- 4) Tryk på STOP for at stoppe træningen; STOP-ikonet blinker, dataene forbliver.
- 5) Tryk på START for at genoptage programmet.
- 6) I STOP-tilstand skal du trykke på RESET for at vende tilbage til programskærmen.

6.3 Målkalorier (6.)

- 1) Indstil kaloriemålet ved hjælp af OP/ NED-knapperne (standardværdi = 100).
- 2) Tryk på START for at gå ind i kaloritællingstilstand. Monitoren vil trække kalorier fra TARGET-værdien.
- 3) Efter signalet vil følgende blive vist: DISTANCE, KALORIER, RPM, HASTIGHED, WATT.
- 4) Tryk på STOP for at stoppe træningen; STOP-ikonet blinker, dataene forbliver.
- 5) Tryk på START for at genoptage programmet.
- 6) I STOP-tilstand skal du trykke på RESET for at vende tilbage til programskærmen.

6.4 Mål WATT (7.)

- 1) Indstil værdien TARGET WATT med knapperne UP / DOWN (standardværdi = 100).
- 2) Tryk på START for at starte styrketræningstilstanden.
- 3) DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT vises efter signalet.
- 4) Monitoren reagerer med pile på forskellen mellem den faktiske og den ønskede effekt:
 - Når effekten er for høj - blinkende pil: sænk farten
 - Når strømmen er for lav - blinkende pil: sæt farten op.
- 5) Tryk på STOP for at stoppe træningen; STOP-ikonet blinker, dataene forbliver.
- 6) Tryk på START for at genoptage.
- 7) I STOP-tilstand skal du trykke på RESET for at vende tilbage til programvalgskærmen.

6.5 WATT-program

Indledende indstillinger

- 1) Vælg et træningsprogram med UP / DOWN-knappen, og bekræft med MODE:
 - Begynder
 - Avanceret
 - Sporty
- 2) Indstil tidspunktet for din træning med OP/ NED-knapperne (standard 30:00).
- 3) Tryk på START for at begynde.

Træning

- Skærmen vil vise: TID, DISTANCE, KALORIER, RPM, HASTIGHED, WATT, PULS.
- Den personlige træner (PC) indstiller et mål for watt (WATT); brugeren forsøger at holde trit med det.
- Monitoren viser pile og offset-ikoner:
 - Hvis brugerens effekt < trænerens effekt - bevæger trænerens billede sig fremad, hvilket tyder på acceleration.
 - Hvis brugerens effekt > trænerens effekt - bevæger trænerens billede sig baglæns, hvilket antyder en opbremsning.
 - Hvis kræfterne matcher - er billederne synkroniserede.

Standstning og genoptagelse

- Tryk på STOP for at stoppe træningen; STOP-ikonet blinker, alle værdier bevares.
- Tryk på START for at genoptage.
- I STOP-tilstand skal du trykke på RESET for at vende tilbage til programmenuen.

6.6 INTERVAL-tilstand - intensiv træning i cyklusser

Tilgængelige variationer

- 20/10: arbejde 20 s / hvile 10 s → 8 gentagelser
- 10/20: arbejde 10 s / hvile 20 s → 8 gentagelser
- CUSTOM: brugeren indstiller arbejdstid, hviletid og antal cyklusser

Start og kørsel programmet

- 1) Vælg intervalvarianten med knapperne UP / DOWN, og tryk på START.
- 2) Løbetiden tæller ned fra den indstillede værdi.
- 3) Under hviletiden tælles der ned fra den indstillede værdi med et bip hvert sekund.
- 4) Gentag arbejds- og hviletrinene i det angivne antal cyklusser (f.eks. 01/08-08/08).
- 5) Når alle cyklusser er gennemført, stopper monitoren og viser træningsresultaterne.

Wichtige Sicherheitshinweise

1. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
2. Bei Atemnot, Schwindel oder Schmerzen - beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt. Stellen Sie den stationären Luft-Heimtrainer auf einen festen Untergrund und stellen Sie die Standfüße ein.
3. Halten Sie Ihre Hände von beweglichen Teilen fern.
4. Tragen Sie enganliegende Sportkleidung und fest verschlossene Schuhe.
5. Verwenden Sie nur das empfohlene Zubehör gemäß den Anweisungen.
6. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch die Festigkeit und den Zustand der Schrauben.
7. Personen mit Einschränkungen sollten unter Aufsicht eines Spezialisten trainieren.
8. Wärmen Sie sich vor dem Training auf und dehnen Sie sich.
9. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
10. Überprüfen Sie die korrekte Installation des Geräts.
11. Halten Sie einen Mindestabstand von 0,5 m zu anderen Gegenständen ein.
12. Maximales Benutzergewicht: 150 kg.
13. Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch, vermeiden Sie das Eintauchen der Konsole in Wasser.

Technische Sicherheitsvorschriften

1. Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß (z. B. mechanische Verbindungen). Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort oder schalten Sie das Gerät bis zur Reparatur aus.
2. Achten Sie besonders auf die Teile, die am stärksten verschleifen.
3. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät spielen und halten Sie sie während des Betriebs vom Gerät fern.

TEILELISTE:

Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Menge
A-1	Schraube MS x 10 mm	4	L	Rechter Lenker	1
A-2	Heckkonsole, Abdeckung	1	M-1	Schraube M4 x 14L	2
B	Konsolenhalterungsrahmen	1	M-2	Inbusschraube M10 x 45 mm	2
F-29 L	Linkes Pedal	1	M-3	Sicherungsmutter M10	2
F-29 R	Rechtes Pedal	1	M-4	Unterlegscheibe e10 x e14 x 3 mm	2
G	Vorderer Stabilisator	1	M-5	MB-Inbusschraube x 20	4
H	Hinterer Stabilisator	1	M-6	Schraube mit Unterlegscheibe e8 x e19 x 2 mm	4
I	Sattelstütze	1	F-10	Rechte Kurbel	1
J-5	Sattel	1	F-11	Linke Kurbel	1
K	Linker Lenker	1			

**MONTAGE – Schritt-für-Schritt-****Anleitung Bevor Sie beginnen:**

- Legen Sie alle Teile an einen sauberen Ort und entfernen Sie die Verpackung.
- Verpackungsmaterialien vor Abschluss der Montage nicht entsorgen.
- Benötigtes Werkzeug (nicht im Lieferumfang enthalten):
 - 2x verstellbarer Schraubenschlüssel
 - Gummihammer
 - Flachkopfschraubendreher
 - Kreuzschlitzschraubendreher
- Ziehen Sie die Schrauben und Muttern erst beim letzten Montageschritt fest.

Schritt 1 – Stabilisatoren

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (G) an der Hauptrahmenhalterung – sichern Sie ihn mit einer Unterlegscheibe (M-6) und einer Inbusschraube (M-5).
2. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (H) auf die gleiche Weise.
3. Ziehen Sie die Schrauben mit einem Inbusschlüssel (M-8) fest.

Schritt 2 – Pedale

1. Befestigen Sie das linke Pedal (F-29L) durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn an der Kurbel (F-11).
2. Ziehen Sie es mit dem Schlüsselteil eines Schraubendrehers (M-7) fest.
3. Setzen Sie das rechte Pedal (F-29R) auf die Kurbel (F-10) und drehen Sie es im Uhrzeigersinn.
4. Ziehen Sie die Schraube mit dem Schraubendreher (M-7) erneut fest.

Schritt 3 – Konsolenrahmen

1. Schrauben Sie den unteren Teil des Konsolenhalterungsrahmens (B) ab und legen Sie ihn beiseite.
2. Führen Sie das Kabel vom rechten Rohr (F) durch den Konsolenhalterungsrahmen (B).
3. Setzen Sie den Konsolenrahmen (B) in das Rohr (F) ein und richten Sie die Löcher aus.
4. Ziehen Sie alle Schrauben fest.
5. Ziehen Sie die oberen Schrauben des Rahmens (B) mit einem Schraubenschlüssel (M-13) fest.

Schritt 4 – Montage der Konsole

1. Entfernen Sie die 4 Schrauben (A-1) auf der Rückseite der Konsole (A) und legen Sie sie beiseite.
2. Verbinden Sie das Konsolenkabel (A) mit dem Kabel (B-6) im Stützrahmen (B).
3. Setzen Sie die Konsole (A) auf den Rahmen (B) und ziehen Sie die Schrauben (A-1) mit einem Schraubendreher fest.
4. Setzen Sie die Abdeckung (A-2) auf und befestigen Sie sie mit Schrauben (M-1).

Schritt 5 – Lenkräder

1. Setzen Sie den linken Lenker (K) in die Rohrführung (F) ein und ziehen Sie ihn mit einem Schraubenschlüssel (M-12) fest.
2. Befestigen Sie den seitlichen Lenker (E-1): Inbusschraube (M-2), Unterlegscheibe (M-4), Mutter (M-3).
3. Wiederholen Sie den Vorgang für den rechten Lenker (L).

Schritt 6 – Sattelstütze

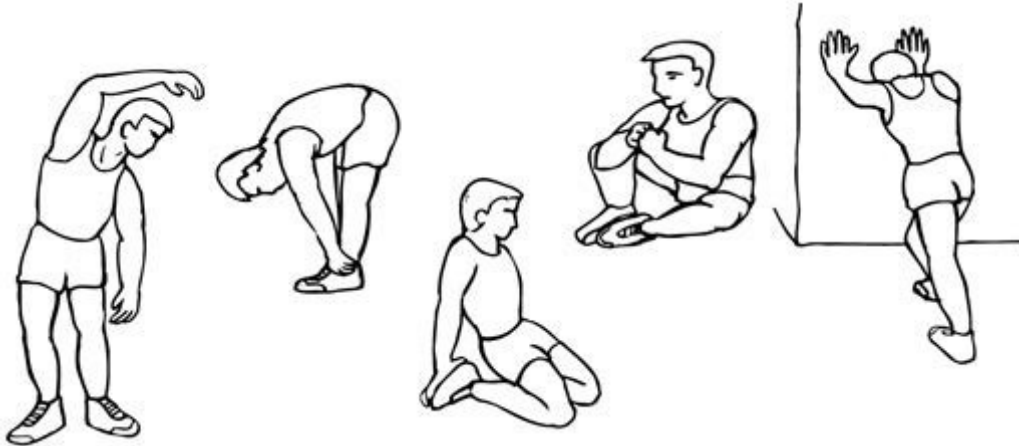
1. Setzen Sie die Sattelstütze (I) in das Rohr (F) ein und sichern Sie sie mit dem Feststellknopf (F-3).
2. Schieben Sie die Sattelstütze (J-5) in die Schiene und ziehen Sie sie mit dem Schraubenschlüssel fest.
3. Lösen Sie den Sattelknopf und schieben Sie ihn heraus.
4. Stellen Sie die Sattelstütze auf die gewünschte Position ein und stecken Sie sie in die Einstellöffnung.
5. Ziehen Sie den Lenkerknopf fest.
6. Bewegen Sie die Sattelstütze leicht nach vorne/hinten – überprüfen Sie, ob sich der Knopf in der Öffnung festgesetzt hat.

Schritt 7 – Überprüfung vor der Inbetriebnahme

1. Überprüfen Sie die Genauigkeit der Montage und ziehen Sie alle Schrauben, Bolzen und Muttern fest.
2. Nach dem Zusammenbau des stationären Lufttrainers lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung des Computers.

Aufwärmen – vor dem Training

- Zweck: Durchblutung verbessern, Muskeln aktivieren, Krämpfen und Verletzungen vorbeugen
- Führen Sie mehrere Dehnübungen durch, jeweils ca. 30 Sekunden lang
- Überanstrengen Sie sich nicht – dehnen Sie sich ruhig, wenn Sie Schmerzen verspüren: STOPP
- Konzentrieren Sie sich auf die wichtigsten Muskelgruppen: Beine, Arme, Rücken

**Ruhephase – nach dem Training**

- Verringern Sie das Tempo der Übungen für etwa 5 Minuten – lassen Sie Ihren Körper zur Ruhe kommen
- Wiederholen Sie die Dehnübungen – jede Position ca. 30 Sekunden lang
- Überanstrengen Sie Ihre Muskeln nicht – dehnen Sie sich sanft und bewusst
- Wenn sich Ihre Form verbessert, können Sie die Dauer und Intensität Ihres Trainings steigern
- Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche, wobei Sie Ihr Training möglichst gleichmäßig verteilen sollten

Konsolenbildschirm

Anzeigefunktionen

Position	Beschreibung
Zeit	• Anzeige der Trainingszeit des Benutzers • Anzeigebereich: 0:00 bis 99:59
Geschwindigkeit	• Anzeige der Trainingsgeschwindigkeit des Benutzers • Anzeigebereich: 0,0–99,9
Distanz	• Anzeige der Trainingsdistanz des Benutzers • Anzeigebereich: 0,0 bis 999,9
Kalorien	• Anzeige des Kalorienverbrauchs während des Trainings • Anzeigebereich 0 - 9999
Drehzahl	• Umdrehungen pro Minute • Anzeigebereich 0~ 999
WATT	• Anzeige des Energieverbrauchs während des Trainings • Anzeigebereich: 0~ 999

Tastenfunktionen

Position	Beschreibung
	Funktionswert oder Auswahl nach oben anpassen
Nach	Funktionswert oder Auswahl nach unten anpassen
Modus	Einstellung oder Auswahl bestätigen
Zurücksetzen	4 Sekunden lang gedrückt halten, um den Monitor neu zu starten. Im Stopp-Modus drücken Sie „Zurücksetzen“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
Start	Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um den Monitor neu zu starten. Drücken Sie im Stoppmodus die Taste „Reset“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
Stopp	Training beenden

**Bedienung des Trainingsmonitors****1. Einschalten (1.)**

- Legen Sie 4 AA-Batterien in das Batteriefach ein oder
- Drücken Sie die RESET-Taste 2 Sekunden lang

Der Monitor zeigt 2 Sekunden lang das Display an und wechselt dann in den Benutzereinstellungsmodus.

2. Ausschalten

Der Monitor wechselt automatisch in den Ruhemodus, wenn 4 Minuten lang keine Trainingsaktivität (kein Signal) stattfindet.

3. Anzeige der Benutzerdaten (2.)

- 1) Wählen Sie mit den Tasten UP / DOWN ein Profil aus:
 - USER1
 - BENUTZER2
 - BENUTZER3
 - BENUTZER4
- 2) Drücken Sie CONFIRM, um mit der Einstellung der folgenden Parameter fortzufahren:
 - GESCHLECHT
 - ALTER
 - GRÖSSE
 - GEW

4. Auswahl des Trainingsmodus

Wechseln Sie mit den Tasten UP/DOWN zwischen den Modi:

- Zielzeit
- Distanz
- Zielkalorien
- Ziel-WATT
- WATT-Programm
- INTERVALL

5. Schnellstart (3.)

- 1) Drücken Sie START, um Ihr Training zu beginnen – der Monitor beginnt sofort mit dem Countdown.
- 2) Nach dem Signalton werden die Werte angezeigt: DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT.
- 3) Drücken Sie während des Trainings STOP, um den Countdown anzuhalten; die Daten bleiben sichtbar.
- 4) Im STOP-Modus drücken Sie RESET, um zum Programmwahlbildschirm zurückzukehren.

6. Trainingsmodi – detaillierte Vorgehensweise

6.1 Zielzeit (4.)

- 1) Stellen Sie die Zielzeit mit den Tasten UP / DOWN ein (Standardwert = 10:00).
- 2) Drücken Sie START, um den Zielzeit-Trainingsmodus aufzurufen. Der Monitor beginnt mit dem Countdown vom Zielwert.
- 3) Auf dem Bildschirm werden DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED und WATT angezeigt.
- 4) Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden. Das STOP-Symbol blinkt, alle Werte bleiben unverändert.
- 5) Um Ihr Training fortzusetzen, drücken Sie START.
- 6) Im STOP-Modus drücken Sie RESET, um zum Programmwahlbildschirm zurückzukehren.

6.2 Zielstrecke (5.)

- 1) Stellen Sie die Zielstrecke mit den Tasten UP / DOWN ein (Standardwert = 0,0).
- 2) Drücken Sie START, um in den Distanz-Trainingsmodus zu gelangen. Der Monitor zieht die Distanz vom WERT ab.
- 3) Nach dem Signal zeigt der Bildschirm Folgendes an: DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT.
- 4) Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden; das STOP-Symbol blinkt, die Daten bleiben gespeichert.
- 5) Drücken Sie START, um das Programm fortzusetzen.
- 6) Im STOP-Modus drücken Sie RESET, um zum Programmbildschirm zurückzukehren.

6.3 Zielkalorien (6.)

- 1) Stellen Sie das Kalorienziel mit den Tasten UP/DOWN ein (Standardwert = 100).
- 2) Drücken Sie START, um in den Kalorientrainingsmodus zu gelangen. Der Monitor zieht die Kalorien vom ZIEL-Wert ab.
- 3) Nach dem Signal wird Folgendes angezeigt: DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT.
- 4) Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden; das STOP-Symbol blinkt, die Daten bleiben gespeichert.
- 5) Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START.
- 6) Drücken Sie im STOP-Modus RESET, um zum Programmbildschirm zurückzukehren.

6.4 Ziel-WATT (7.)

- 1) Stellen Sie den Wert für die ZIELWATT mit den Tasten UP / DOWN ein (Standardwert = 100).
- 2) Drücken Sie START, um den Krafttrainingsmodus zu starten.
- 3) DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT werden nach dem Signal angezeigt.
- 4) Der Monitor reagiert mit Pfeilen auf die Differenz zwischen Ist- und Sollleistung:
 - Wenn die Leistung zu hoch ist – blinkender Pfeil: langsamer fahren
 - Wenn die Leistung zu gering ist – blinkender Pfeil: Geschwindigkeit erhöhen.
- 5) Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden; das STOP-Symbol blinkt, die Daten bleiben gespeichert.
- 6) Um fortzufahren, drücken Sie START.
- 7) Im STOP-Modus drücken Sie RESET, um zum Programmwahlbildschirm zurückzukehren.

6.5 WATT-Programm

Anfängliche Einstellungen

- 1) Wählen Sie mit den Tasten UP / DOWN ein Trainingsprogramm aus und bestätigen Sie mit MODE:
 - Anfänger
 - Fortgeschritten
 - Sport
- 2) Stellen Sie die Trainingszeit mit den Tasten UP / DOWN ein (Standardwert 30:00).
- 3) Drücken Sie START, um zu beginnen.

Training

- Auf dem Bildschirm werden folgende Werte angezeigt: ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, DREHZAHL, GESCHWINDIGKEIT, WATT, HERZFREQUENZ.
- Der Personal Trainer (PC) legt eine Zielwattzahl (WATT) fest; der Benutzer versucht, diese einzuhalten.
- Der Monitor zeigt Pfeile und Offset-Symbole an:
 - Wenn die Leistung des Benutzers < der Leistung des Trainers ist, bewegt sich das Trainerbild vorwärts und empfiehlt eine Beschleunigung.
 - Wenn die Leistung des Benutzers > der Leistung des Trainers ist, bewegt sich das Trainerbild rückwärts und fordert zu einer Verlangsamung auf.
 - Wenn die Leistungen übereinstimmen, sind die Bilder synchronisiert.

Anhalten und Fortsetzen

- Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden; das STOP-Symbol blinkt, alle Werte bleiben erhalten.
- Drücken Sie START, um fortzufahren.
- Im STOP-Modus drücken Sie RESET, um zum Programmmenü zurückzukehren.

6.6 INTERVALL-Modus – intensives Training in

Zyklen Verfügbare Varianten

- 20/10: 20 s Training / 10 s Pause → 8 Wiederholungen
- 10/20: 10 s Training / 20 s Pause → 8 Wiederholungen
- CUSTOM: Benutzer legt Betriebszeit, Pausenzeit und Anzahl der Zyklen fest

Programm starten und ausführen

- 1) Wählen Sie mit den Tasten UP/DOWN die Intervallvariante aus und drücken Sie START.
- 2) Die Laufzeit wird vom eingestellten Wert heruntergezählt.
- 3) Während der Ruhezeit wird von dem eingestellten Wert heruntergezählt, wobei jede Sekunde ein Signalton ertönt.
- 4) Wiederholen Sie die Arbeits- und Ruhephasen für die angegebene Anzahl von Zyklen (z. B. 01/08-08/08).
- 5) Wenn alle Zyklen abgeschlossen sind, stoppt der Monitor und zeigt die Trainingsergebnisse an.

Normas de seguridad importantes

1. No deje a los niños ni a los animales domésticos cerca del aparato.
2. En caso de dificultad para respirar, mareos o dolor, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico. Coloque la bicicleta estática de aire sobre una superficie estable y ajuste las patas.
3. Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles.
4. Lleve ropa deportiva ajustada y calzado atado.
5. Utilice únicamente los accesorios recomendados según las instrucciones.
6. Compruebe el apriete y el estado de los tornillos antes de cada uso.
7. Las personas con limitaciones deben hacer ejercicio bajo la supervisión de un especialista.
8. Realice un calentamiento y estiramientos antes del entrenamiento.
9. No utilice el aparato si no funciona correctamente.
10. Compruebe la correcta instalación del aparato.
11. Mantenga una distancia mínima de 0,5 m con respecto a otros objetos.
12. Peso máximo del usuario: 150 kg.
13. Limpie la unidad con un paño húmedo, evitando mojar la consola.

Normas técnicas de seguridad

1. Compruebe periódicamente el equipo en busca de daños y desgaste (por ejemplo, conexiones mecánicas). Sustituya inmediatamente las piezas dañadas o apague el equipo hasta que se repare.
2. Preste especial atención a las piezas más susceptibles al desgaste.
3. No permita que los niños jueguen con el aparato; manténgalos alejados mientras el aparato esté en funcionamiento.

LISTA DE PIEZAS:

N.	Descripción	Cantidad		Descripción	Cantidad
A-1	Tornillo MS x 10 mm	4	L	Manillar derecho	1
A-2	Tapa de la consola trasera	1	M-1	Tornillo M4 x 14L	2
B	Marco de soporte de la consola	1	M-2	Tornillo Allen M10 x 45 mm	2
F-29 L	Pedal izquierdo	1	M-3	Tuerca de seguridad M10	2
F-29 R	Pedal derecho	1	M-4	Arandela e10 x e14 x 3 mm	2
G	Estabilizador delantero	1	M-5	Perno Allen MB x 20	4
H	Estabilizador trasero	1	M-6	Tornillo con arandela plana e8 x e19 x 2 mm	4
I	Tija del sillín	1	F-10	Biela derecha	1
J-5	Sillín	1	F-11	Biela izquierda	1
K	Manillar izquierdo	1			

**MONTAJE: instrucciones paso a paso****Antes de empezar:**

- Coloque todas las piezas en un lugar limpio y retire el embalaje.
- No deseche los materiales de embalaje antes de completar el montaje.
- Herramientas necesarias (no incluidas):
 - 2 llaves inglesas ajustables
 - mazo de goma
 - destornillador de cabeza plana
 - destornillador Phillips
- No apriete los tornillos y tuercas hasta el paso final del montaje.

Paso 1: estabilizadores

1. Fije el estabilizador delantero (G) al soporte del bastidor principal y fíjelo con una arandela (M-6) y un tornillo Allen (M-5).
2. Fije el estabilizador trasero (H) de la misma manera.
3. Apriete los tornillos con una llave Allen (M-8).

Paso 2: pedales

1. Fije el pedal izquierdo (F-29L) a la manivela (F-11) girándolo en sentido antihorario.
2. Apriete con la parte plana de un destornillador (M-7).
3. Coloque el pedal derecho (F-29R) en la manivela (F-10) girándolo en sentido horario.
4. Apriete de nuevo con el destornillador (M-7).

Paso 3: Marco de la consola

1. Desatornille la parte inferior del bastidor de soporte de la consola (B) y déjela a un lado.
2. Pase el cable desde el tubo derecho (F) a través del bastidor de soporte de la consola (B).
3. Inserte el marco de la consola (B) en el tubo (F) y alinee los orificios.
4. Apriete todos los tornillos.
5. Apriete los tornillos superiores del bastidor (B) con una llave inglesa (M-13).

Paso 4: montaje de la consola

1. Retire los 4 tornillos (A-1) de la parte posterior de la consola (A) y déjelos a un lado.
2. Conecte el cable de la consola (A) al cable (B-6) del bastidor de soporte (B).
3. Coloque la consola (A) en el bastidor (B) y apriete los tornillos (A-1) con un destornillador.
4. Coloque la cubierta (A-2) y fíjela con los tornillos (M-1).

Paso 5: ruedas de dirección

1. Coloque el manillar izquierdo (K) en el orificio del tubo (F) y apriete con una llave inglesa (M-12).
2. Fije el manillar lateral (E-1): tornillo Allen (M-2), arandela (M-4), tuerca (M-3).
3. Repita el procedimiento con el manillar derecho (L).

Paso 6: tija del sillín

1. Inserte la tija del sillín (I) en el tubo (F) y fíjela con el pomo de bloqueo (F-3).
2. Deslice la tija del sillín (J-5) en el rail y apriete con la llave inglesa.
3. Afloje la tuerca de la tija del sillín y sáquela.
4. Ajuste la tija del sillín a la posición deseada e insértela en el orificio de ajuste.
5. Apriete la perilla del manillar.
6. Mueva ligeramente la tija del sillín hacia delante o hacia atrás y compruebe que la tuerca ha encajado en el orificio.

Paso 7: Comprobación previa al lanzamiento

1. Compruebe la precisión del montaje y apriete todos los tornillos, pernos y tuercas.
2. Una vez montada la bicicleta estática de aire, consulte el manual del ordenador.

Calentamiento: antes del entrenamiento

- Objetivo: mejorar la circulación, activar los músculos, prevenir calambres y lesiones
- Realice varios ejercicios de estiramiento, cada uno durante aproximadamente 30 segundos.
- No se esfuerce en exceso, estire con calma y, si siente dolor, deténgase.
- Céntrate en los principales grupos musculares: piernas, brazos y espalda.

**Fase de descanso: después del entrenamiento**

- Reduzca el ritmo del ejercicio durante unos 5 minutos: deje que su cuerpo se calme.
- Repite los ejercicios de estiramiento, cada posición durante aproximadamente 30 segundos.
- No fuerces los músculos: estíralos suave y conscientemente.
- A medida que mejore tu forma física, puedes aumentar la duración y la intensidad del entrenamiento.
- Haz ejercicio al menos 3 veces por semana, preferiblemente repartiendo el entrenamiento de forma uniforme

Pantalla de la consola

Funciones de visualización

Posición	Descripción
Tiempo	• Visualización del tiempo de entrenamiento del usuario • Rango de visualización: 0:00~ 99:59
Velocidad	• Visualización de la velocidad de entrenamiento del usuario • Rango de visualización: 0,0 - 99,9
Distancia	• Visualización de la distancia de entrenamiento del usuario • Rango de visualización: 0,0~ 999,9
Calorías	• Visualización del consumo de calorías durante el entrenamiento • Rango de visualización: 0 - 9999
RPM	• Revoluciones por minuto • Rango de visualización 0~ 999
W	• Visualización del consumo energético durante el entrenamiento • Rango de visualización: 0~ 999

Funciones de los botones

Posición	Descripción
Arriba	Ajustar el valor de la función o la selección hacia arriba
Abajo	Ajustar el valor de la función o la selección hacia abajo
Modo	Confirmar el ajuste o la selección
Restablecer	Mantenga pulsado durante 4 segundos y el monitor se reiniciará. En modo de parada, pulse Reinicio para volver al menú principal.
Inicio	Mantenga pulsado durante 4 segundos y el monitor se reiniciará. En el modo de parada, pulse Reinicio para volver al menú principal.
Detener	Detener entrenamiento

**Procedimiento de funcionamiento del monitor de entrenamiento****1. Encendido (1.)**

- Inserte 4 pilas AA en el compartimento de alimentación o
- Pulse el botón RESET durante 2 segundos

El monitor se encenderá durante 2 segundos y luego entrará en el modo de configuración del usuario.

2. Apagado

El monitor entrará automáticamente en modo de suspensión tras 4 minutos sin actividad de entrenamiento (sin señal).

3. Visualización de datos del usuario (2.)

- 1) Utilice los botones UP / DOWN para seleccionar un perfil:
 - USUARIO 1
 - USUARIO 2
 - USUARIO 3
 - USUARIO 4
- 2) Pulse CONFIRM para continuar con la configuración de los siguientes parámetros:
 - GÉNERO
 - EDAD
 - ALTURA
 - PESO

4. Selección del modo de entrenamiento

Cambie entre los modos utilizando los botones ARRIBA/ABAJO:

- Tiempo objetivo
- Distan
- Calorías objetivo
- Vatios objetivo
- Programa WATT
- INTERVAL

5. Inicio rápido (3.)

- 1) Pulse START para comenzar el entrenamiento; el monitor comenzará inmediatamente la cuenta atrás.
- 2) Tras el pitido, se mostrarán los siguientes valores: DISTANCIA, CALORÍAS, RPM, VELOCIDAD, VATIOS.
- 3) Durante el entrenamiento, pulse STOP para detener la cuenta atrás; los datos permanecerán visibles.
- 4) En el modo STOP, pulse RESET para volver a la pantalla de selección de programas.

6. Modos de entrenamiento: procedimientos detallados

6.1 Tiempo objetivo (4.)

- 1) Ajuste el tiempo objetivo con los botones UP / DOWN (valor predeterminado = 10:00).
- 2) Pulse START para entrar en el modo de entrenamiento con tiempo objetivo. El monitor comenzará la cuenta atrás desde el valor objetivo.
- 3) La pantalla mostrará DISTANCIA, CALORÍAS, RPM, VELOCIDAD, VATIOS.
- 4) Pulse STOP para detener el entrenamiento. El icono STOP parpadeará y todos los valores permanecerán sin cambios.
- 5) Para reanudar el entrenamiento, pulse START.
- 6) En el modo STOP, pulse RESET para volver a la pantalla de selección de programas.

6.2 Distancia objetivo (5.)

- 1) Ajuste la distancia objetivo con los botones UP / DOWN (valor predeterminado = 0,0).
- 2) Pulse START para entrar en el modo de entrenamiento por distancia. El monitor restará la distancia del valor OBJETIVO.
- 3) Tras la señal, la pantalla mostrará: DISTANCIA, CALORÍAS, RPM, VELOCIDAD, VATIOS.
- 4) Pulse STOP para detener el entrenamiento; el icono STOP parpadeará, pero los datos permanecerán.
- 5) Pulse START para reanudar el programa.
- 6) En el modo STOP, pulse RESET para volver a la pantalla del programa.

6.3 Calorías objetivo (6.)

- 1) Ajuste el objetivo de calorías con los botones UP / DOWN (valor predeterminado = 100).
- 2) Pulse START para entrar en el modo de entrenamiento por calorías. El monitor restará las calorías del valor OBJETIVO.
- 3) Después de la señal, se mostrará lo siguiente: DISTANCIA, CALORÍAS, RPM, VELOCIDAD, VATIOS.
- 4) Pulse STOP para detener el entrenamiento; el icono STOP parpadeará, pero los datos permanecerán.
- 5) Para reanudar el programa, pulse START.
- 6) En modo STOP, pulse RESET para volver a la pantalla del programa.

6.4 Vatios objetivo (7.)

- 1) Ajuste el valor de WATTS OBJETIVO con los botones UP / DOWN (valor predeterminado = 100).
- 2) Pulse START para iniciar el modo de entrenamiento de potencia.
- 3) DISTANCIA, CALORÍAS, RPM, VELOCIDAD y VATIOS se mostrarán después de la señal.
- 4) El monitor reacciona con flechas a la diferencia entre la potencia real y la potencia objetivo:
 - Cuando la potencia es demasiado alta: flecha parpadeante: reduzca la velocidad.
 - Cuando la potencia es demasiado baja, la flecha parpadea: acelere.
- 5) Pulse STOP para detener el entrenamiento; el icono STOP parpadeará, pero los datos permanecerán.
- 6) Para reanudar, pulse START.
- 7) En el modo STOP, pulse RESET para volver a la pantalla de selección de programas.

6.5 Programa WATT

Ajustes iniciales

- 1) Seleccione un programa de entrenamiento con el botón UP / DOWN y confirme con MODE:
 - Principiante
 - Avanzado
 - Deportivo
- 2) Ajuste la duración de su entrenamiento con los botones UP / DOWN (por defecto 30:00).
- 3) Pulse START para comenzar.

Entrenamiento

- La pantalla mostrará: TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, RPM, VELOCIDAD, VATIOS, FRECUENCIA CARDÍACA.
- El entrenador personal (PC) establece una potencia objetivo (WATT); el usuario intenta mantenerla.
- El monitor muestra flechas e iconos de compensación:
 - Si la potencia del usuario es inferior a la del entrenador, la imagen del entrenador se mueve hacia adelante, lo que sugiere que hay que acelerar.
 - Si la potencia del usuario es mayor que la del entrenador, la imagen del entrenador se mueve hacia atrás, lo que sugiere que hay que reducir la velocidad.
 - Si las potencias coinciden, las imágenes se sincronizan.

Detener y reanudar

- Pulse STOP para detener el entrenamiento; el icono STOP parpadeará y todos los valores permanecerán.
- Pulse START para reanudar.
- En el modo STOP, pulse RESET para volver al menú del programa.

6.6 Modo INTERVALO: entrenamiento intensivo en

ciclos. Variaciones disponibles

- 20/10: trabajo 20 s / descanso 10 s → 8 repeticiones
- 10/20: trabajo 10 s / descanso 20 s → 8 repeticiones
- PERSONALIZADO: el usuario establece el tiempo de funcionamiento, el tiempo de descanso y el número de ciclos

Inicio y ejecución del programa

- 1) Seleccione la variante de intervalo con los botones ARRIBA/ABAJO y pulse START.
- 2) El tiempo de funcionamiento se cuenta hacia atrás desde el valor establecido.
- 3) Durante el tiempo de reposo, cuenta atrás desde el valor establecido, con un pitido cada segundo.
- 4) Repita los pasos de trabajo y descanso durante el número de ciclos especificado (por ejemplo, 01/08-08/08).
- 5) Cuando se hayan completado todos los ciclos, el monitor se detendrá y mostrará los resultados del entrenamiento.

Olulised ohutuseeskirjad

1. Ärge jätke lapsi ega lemmikloomi seadme lähedusse.
2. Hingeldus, pearinglus, valu korral - lõpetage kohe treening ja võtke ühendust arstiga. Asetage õhupõhine velotrenažöör stabiilsele pinnale, reguleerige jalad.
3. Hoidke käed liikuvatest osadest eemal.
4. Kandke tihedaid spordiriideid ja seotud jalanõusid.
5. Kasutage ainult soovitatud tarvikuid vastavalt juhiste.
6. Kontrollige enne iga kasutamist poltide pinguldatust ja seisukorda.
7. Piirangutega inimesed peaksid treenima spetsialisti järelevalve all.
8. Enne treeningut tehke soojendus ja venitus.
9. Ärge kasutage seadet, kui see ei tööta korralikult.
10. Kontrollige seadme õiget paigaldamist.
11. Hoidke teistest objektidest vähemalt 0,5 m kaugus.
12. Maksimalne kasutajakaal: 150 kg.
13. Puhastage seadet niiske lapiga, vältige konsooli leotamist.

Tehnilised ohutuseeskirjad

1. Kontrollige regulaarselt seadmeid kahjustuste ja kulumise suhtes (nt mehaanilised ühendused). Vahetage kahjustatud osad viivitamatult välja või lülitage seade kuni parandamiseni välja.
2. Pöörake erilist tähelepanu kulumisele kõige vastuvõtlikumatele osadele.
3. Ärge lubage lastel seadmega mängida; hoidke nad seadme töötamise ajal eemal.

OSADE LOETELU:

Nr.	Kirjeldus	Kogus	Nr.	Kirjeldus	Kogus
A-1	Kruvi MS x 10 mm	4	L	Õige juhtraud	1
A-2	Tagumise konsooli kaas	1	M-1	Kruvi M4 x 14L	2
B	Konsooli tugiraam	1	M-2	Keermestatud kruvi M10 x 45 mm	2
F-29 L	Vasakpoolne pedaali	1	M-3	Turvamutter M10	2
F-29 R	Õige pedaali	1	M-4	Seibike e10 x e14 x 3mm	2
G	Eesmine stabilisaator	1	M-5	MB allen-polt x 20	4
H	Tagumine stabilisaator	1	M-6	Kruvi lameda seibiga e8 x e19 x 2mm	4
I	Istmetugi	1	F-10	Õige vāntvõlli	1
J-5	Sadul	1	F-11	Vasakpoolne vāntvõlli	1
K	Vasakpoolne juhtraud	1			

**KOOSTAMINE - samm-sammult juhised****Enne alustamist:**

- Asetage kõik osad puhtasse kohta ja eemaldage pakend.
- Ärge visake pakendimaterjali ära enne, kui kokkupanek on lõpetatud.
- Vajalikud tööriistad (ei kuulu komplekti):
 - 2x reguleeritav mutrivõti
 - kummist haamer
 - lamepeaga kruvikeeraja
 - ristkruvikeeraja
- Pingutage poldid ja mutrid alles lõpliku kokkupaneku etapis.

Samm 1 - stabilisaatorid

1. Kinnitage existabilisaator (G) põhiraami klambri külge - kinnitage see seibiga (M-6) ja kuuskantpoldiga (M-5).
2. Kinnitage tagumine stabilisaator (H) samamoodi.
3. Pingutage kruvid kuuskantvõtmega (M-8).

Samm 2 - Pedaalid

1. Kinnitage vasakpoolne pedaali (F-29L) vāntvõlli (F-11) külge, keerates seda vastupäeva.
2. Pingutage kruvikeeraja võtmeosa (M-7) abil.
3. Kinnitage parem pedaali (F-29R) vāntvõlli (F-10), keerates seda päripäeva.
4. Pingutage uuesti kruvikeerajaga (M-7).

Samm 3 - Konsooli raam

1. Keerake lahti konsooli tugiraami alumine osa (B) ja asetage see kõrvale.
2. Sisestage paremast torust (F) tulev kaabel läbi konsooli tugiraami (B).
3. Asetage konsooli raam (B) torusse (F), joondage augud.
4. Pingutage kõik kruvid.
5. Pingutage raami (B) ülemisi kruvisid mutrivõtmega (M-13).

Samm 4 - Konsooli kokkupanek

1. Eemaldage 4 kruvi (A-1) konsooli (A) tagaküljel, asetage need kõrvale.
2. Ühendage konsooli kaabel (A) tugiraami (B) kaabliga (B-6).
3. Asetage konsool (A) raamile (B), keerake kruvid (A-1) kruvikeerajaga kinni.
4. Asetage kate (A-2) ja kinnitage see kruvidega (M-1).

Samm 5 - roolirattad

1. Asetage vasakpoolne juhtraud (K) toru auku (F) ja pingutage mutrivõtmega (M-12).
2. Kinnitage külgmine juhtraud (E-1): kuuskantpolt (M-2), alusrõngas (M-4), mutter (M-3).
3. Korra seda parema juhtraua (L) puhul.

Samm 6 - istmetugi

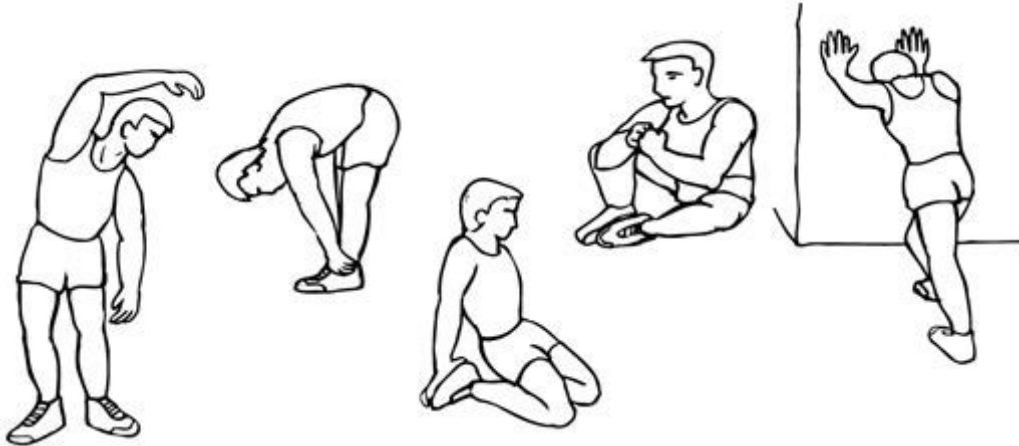
1. Asetage istmetugi (I) toru (F) sisse, kinnitage lukustusnupuga (F-3).
2. Lükake istmetugi (J-5) rihma sisse ja pingutage mutrivõtmega.
3. Lõdvendage istme posti nuppu, libistage see välja.
4. Reguleerige istmetugi soovitud asendisse, sobitage see reguleerimisavasse.
5. Pingutage juhtraua nuppu.
6. Liigutage istmetuge veidi ette/taha - kontrollige, et nupp oleks paigutatud auku.

Samm 7 - Käivituseelne kontroll

1. Kontrollige kokkupaneku täpsust, pingutage kõik kruvid, poldid ja mutrid.
2. Kui õhupõhine velotrenažöör on kokku pandud, vaadake arvuti kasutusjuhendit.

Soojendus - enne treeningut

- Eesmärk: parandada vereringet, aktiveerida lihaseid, ennetada krampe ja vigastusi.
- Tehke mitu venitusharjutust, igaüks umbes 30 sekundit.
- Ärge survestage ennast - venitage rahulikult, kui tunnete valu: STOP
- Keskenduge peamistele lihasgruppidele: jalad, käed, selg.

**Puhkefaas - pärast treeningut**

- Vähendage treeningu tempot umbes 5 minutiks - laske oma kehal rahuneda.
- Korda venitusharjutusi - iga asend umbes 30 sekundit.
- Ärge sundige oma lihaseid - venitage õrnalt ja teadlikult
- Kui teie vorm paraneb, võite suurendada treeningu kestust ja intensiivsust.
- Treenige vähemalt 3 korda nädalas, eelistatavalt jaotades treeningud ühtlaselt.

Konsooli ekraan

Funktsioonide kuvamine

Asend	Kirjeldus
Aeg	• Kasutaja treeningaja kuvamine • Näidiku vahemik: 0:00~ 99:59
Kiirus	• Kasutaja treeningkiiruse kuvamine • Näidiku vahemik: 0.0 - 99.9
Kaugus	• Kasutaja treeningdistsantsi kuvamine • Näidiku vahemik: 0.0~ 999.9
Kalorid	• Kalorite tarbimise kuvamine treeningu ajal • Näidikuala 0 - 9999
RPM	• Pöörded minutis • Näidiku vahemik 0~ 999
WATT	• Energiatarbimise kuvamine treeningu ajal • Näidiku vahemik: 0~ 999

Nupu funktsioonid

Positsioon	Kirjeldus
Üles	Funktsiooni väärtuse või valiku reguleerimine ülespoole
Alla	Funktsiooni väärtuse või valiku reguleerimine allapoole
Režiim	Seadistuse või valiku kinnitamine
Reset	Hoidke 4 sekundit all ja monitor käivitub uuesti. Seiskamisrežiimis vajutage Reset, et naasta peamenüüsse.
Start	Hoidke 4 sekundit all ja monitor käivitub uuesti. Seiskamisrežiimis vajutage Reset, et naasta peamenüüsse.
Stop	Lõpetage koostitus

**Treeningmonitori töökor****1. Sisse lülitamine (1.)**

- Sisestage 4 AA-patareid toiteallikasse või
- Vajutage 2 sekundit nuppu RESET

Monitor kuvatakse 2 sekundit ja seejärel siseneb kasutaja seadistusrežiimi.

2. Väljalülitamine

Monitor lülitub automaatselt puhkeolekusse, kui 4 minutit ei ole treeningtegevust toimunud (signaal puudub).

3. Kasutaja andmete kuvamine (2.)

1) Kasutage UP / DOWN nuppe profiili valimiseks:

- USER1
- USER2
- USER3
- USER4

2) Vajutage CONFIRM, et jätkata järgmiste parameetrite seadistamist:

- GENDER
- VANUS
- KÕRGUS
- KAAL

4. Treeningrežiimi valik

Liikuge režiimide vahel, kasutades nuppe UP / DOWN:

- Eesmärk aeg
- Distant
- Sihtkalorid
- Eesmärk WATT
- WATT programm
- INTERVAL

5. Kiirstart (3.)

- 1) Vajutage treeningu alustamiseks START - monitor hakkab kohe tagasi lugema.
- 2) Pärast helisignaali kuvatakse väärtused: DISTANTS, KALORID, PÖÖRETE ARV, KIIRUS, WATT.
- 3) Vajutage treeningu ajal STOP, et peatada loendus; andmed jäävad nähtavale.
- 4) STOP-režiimis vajutage RESET, et naasta programmi valiku ekraanile.

6. Treeningrežiimid - üksikasjalikud protseduurid

6.1 Eesmärk aeg (4.)

- 1) Seadistage sihtaeg, kasutades nuppe UP / DOWN (vaikimisi väärtus = 10:00).
- 2) Vajutage START, et siseneda sihtaja treeningrežiimi. Monitor hakkab sihtväärtusest tagasi lugema.
- 3) Ekraanil kuvatakse DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT.
- 4) Treeningu peatamiseks vajutage STOP. Icoon STOP vilgub, kõik väärtused jäävad muutmataks.
- 5) Treeningu jätkamiseks vajutage START.
- 6) Režiimis STOP vajutage RESET, et naasta programmi valiku ekraanile.

6.2 Sihtkaugus (5.)

- 1) Seadistage sihtkaugus, kasutades nuppe UP / DOWN (vaikimisi väärtus = 0,0).
- 2) Vajutage START, et siseneda distantrežiimi. Monitor lahtutab kauguse TARGET-väärtusest.
- 3) Pärast signaali kuvatakse ekraanil: DISTANTS, KALOREID, PÖÖRETE ARV, KIIRUS, WATT.
- 4) Treeningu lõpetamiseks vajutage STOP; ikoon STOP vilgub, andmed jäävad alles.
- 5) Programmi jätkamiseks vajutage START.
- 6) STOP-režiimis vajutage RESET, et naasta programmi ekraanile.

6.3 Sihtkalorid (6.)

- 1) Seadistage kalorite sihtase, kasutades nuppe UP / DOWN (vaikimisi väärtus = 100).
- 2) Vajutage START, et siseneda kaloritreeningu režiimi. Monitor arvab kaloreid TARGET-väärtusest maha.
- 3) Pärast signaali ilmub järgmine ekraan: DISTANTS, KALORID, PÖÖRETE ARV, KIIRUS, WATT.
- 4) Treeningu peatamiseks vajutage STOP; ikoon STOP vilgub, andmed jäävad alles.
- 5) Programmi jätkamiseks vajutage START.
- 6) Kui olete režiimis STOP, vajutage RESET, et naasta programmi ekraanile.

6.4 Sihttoiming WATT (7.)

- 1) Seadistage TARGET WATT väärtus, kasutades nuppe UP / DOWN (vaikimisi väärtus = 100).
- 2) Vajutage START, et käivitada energiatreeningu režiim.
- 3) Peale signaali kuvatakse DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT.
- 4) Monitor reageerib nooltega tegeliku ja sihtvõimsuse erinevusele:
 - Kui võimsus on liiga suur - vilkuv nool: aeglustage.
 - Kui võimsus on liiga väike - vilkuv nool: kiirendage.
- 5) Treeningu peatamiseks vajutage STOP; ikoon STOP vilgub, andmed jäävad alles.
- 6) Jätkamiseks vajutage START.
- 7) STOP režiimis vajutage RESET, et naasta programmi valiku ekraanile.

6.5 WATT programm

Algseaded

- 1) Valige treeningprogramm, kasutades nuppe UP / DOWN ja kinnitage MODE-ga:
 - Algaja
 - Advance
 - Sportlik
- 2) Seadistage treeningu aeg, kasutades nuppe UP / DOWN (vaikimisi 30:00).
- 3) Alustamiseks vajutage START.

Treening

- Ekraanil kuvatakse: AEG, DISTANTS, KALORID, PÖÖRLEMISKIIRUS, KIIRUS, WATT, SÜDAME LÖÖGISAGEDUS.
- Personaaltreener (PC) seab eesmärgi vattide arvu (WATT); kasutaja püüab seda hoida.
- Monitoril kuvatakse nooled ja nihkesümbolid:
 - Kui kasutaja võimsus < treeneri võimsus - treeneri kujutis liigub edasi, mis viitab kiirendamisele.
 - Kui kasutaja võimsus > treeneri võimsus - treeneri kujutis liigub tagasi, mis viitab aeglustumisele.
 - Kui võimsused ühtivad - kujutised on sünkroonis.

Peatumine ja jätkamine

- Treeningu lõpetamiseks vajutage STOP; ikoon STOP vilgub, kõik väärtused jäävad alles.
- Jätkamiseks vajutage START.
- STOP-režiimis vajutage RESET, et naasta programmimenüüsse.

6.6 INTERVAL-režiim - intensiivne treening

tsükli kaupa Saadaval olevad variatsioonid

- 20/10: töö 20 s / puhkus 10 s → 8 kordust: 8 kordust
- 10/20: töö 10 s / puhkus 20 s → 8 kordust.
- CUSTOM: kasutaja määrab tööaja, puhkeaja ja tsükli arvu.

Käivitamine ja käivitamine

- 1) Valige intervallvariant nuppudega UP / DOWN, vajutage START.
- 2) Jooksuaeg loeb seadistatud väärtusest alla.
- 3) Puhkeaja jooksul loendage seadistatud väärtusest tagasi, kusjuures iga sekundi tagant kostub helisignaali.
- 4) Korrake töö- ja puhkeetappe kindlaksmääratud arvu tsükli jooksul (nt 01/08-08/08).
- 5) Kui kõik tsüklid on läbitud, seiskub monitor ja kuvab treeningu tulemused.

Règles de sécurité importantes

1. Ne laissez pas les enfants ou les animaux domestiques à proximité de l'appareil.
2. En cas d'essoufflement, de vertiges ou de douleurs, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin. Placez le vélo d'appartement à air sur une surface stable, réglez les pieds.
3. Gardez vos mains à l'écart des pièces mobiles.
4. Portez des vêtements de sport ajustés et des chaussures fermées.
5. Utilisez uniquement les accessoires recommandés conformément aux instructions.
6. Vérifiez le serrage et l'état des boulons avant chaque utilisation.
7. Les personnes ayant des limitations physiques doivent faire de l'exercice sous la supervision d'un spécialiste.
8. Effectuez un échauffement et des étirements avant l'entraînement.
9. N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
10. Vérifiez que l'appareil est correctement installé.
11. Maintenez une distance minimale de 0,5 m entre l'appareil et tout autre objet.
12. Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg.
13. Nettoyez l'appareil avec un chiffon humide, évitez de mouiller la console.

Règles techniques de sécurité

1. Vérifiez régulièrement l'état de l'équipement et l'absence de dommages (par exemple, les connexions mécaniques). Remplacez immédiatement les pièces endommagées ou mettez l'équipement hors tension jusqu'à ce qu'il soit réparé.
2. Portez une attention particulière aux pièces les plus susceptibles de s'user.
3. Ne laissez pas les enfants jouer avec l'appareil ; tenez-les à l'écart pendant son fonctionnement.

LISTE DES PIÈCES :

N	Description	Quantité		Description	Quantité
A-1	Vis MS x 10 mm	4	L	Guidon droit	1
A-2	Couvercle de la console arrière	1	M-1	Vis M4 x 14L	2
B	Cadre de support de console	1	M-2	Vis Allen M10 x 45 mm	2
F-29 L	Pédale gauche	1	M-3	Écrou de sécurité M10	2
F-29 R	Pédale droite	1	M-4	Rondelle e10 x e14 x 3 mm	2
G	Stabilisateur avant	1	M-5	Vis Allen MB x 20	4
H	STABILISATEUR ARRIÈRE	1	M-6	Vis avec rondelle plate e8 x e19 x 2 mm	4
I	Tige de selle	1	F-10	Manivelle droite	1
J-5	Selle	1	F-11	Manivelle gauche	1
K	Guidon gauche	1			


ASSEMBLAGE - instructions étape par étape
 Avant de commencer :

- Placez toutes les pièces dans un endroit propre et retirez l'emballage.
- Ne jetez pas les matériaux d'emballage avant que l'assemblage soit terminé.
- Outils nécessaires (non fournis) :
 - 2 clés à molette
 - maillet en caoutchouc
 - tournevis plat
 - tournevis cruciforme
- Ne serrez pas les boulons et les écrous avant la dernière étape du montage.

Étape 1 - Stabilisateurs

1. Fixez le stabilisateur avant (G) au support du cadre principal - fixez-le à l'aide d'une rondelle (M-6) et d'un boulon Allen (M-5).
2. Fixez le stabilisateur arrière (H) de la même manière.
3. Serrez les vis à l'aide d'une clé Allen (M-8).

Étape 2 - Pédales

1. Fixez la pédale gauche (F-29L) au pédalier (F-11) en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Serrez à l'aide d'un tournevis (M-7).
3. Installez la pédale droite (F-29R) sur le pédalier (F-10) en tournant dans le sens horaire.
4. Resserrez à l'aide du tournevis (M-7).

Étape 3 - Cadre de la console

1. Dévissez la partie inférieure du cadre de support de la console (B) et mettez-la de côté.
2. Faites passer le câble du tube droit (F) à travers le cadre de support de la console (B).
3. Insérez le cadre de la console (B) dans le tube (F), alignez les trous.
4. Serrez toutes les vis.
5. Serrez les vis supérieures du cadre (B) à l'aide d'une clé (M-13).

Étape 4 - Assemblage de la console

1. Retirez les 4 vis (A-1) à l'arrière de la console (A) et mettez-les de côté.
2. Connectez le câble de la console (A) au câble (B-6) dans le cadre de support (B).
3. Placez la console (A) sur le cadre (B), serrez les vis (A-1) à l'aide d'un tournevis.
4. Placez le couvercle (A-2) et fixez-le à l'aide des vis (M-1).

Étape 5 - Volants

1. Placez le guidon gauche (K) dans le trou du tube (F) et serrez à l'aide d'une clé (M-12).
2. Fixez le guidon latéral (E-1) : vis Allen (M-2), rondelle (M-4), écrou (M-3).
3. Répétez l'opération pour le guidon droit (L).

Étape 6 - Tige de selle

1. Insérez la tige de selle (I) dans le tube (F), puis fixez-la à l'aide du bouton de verrouillage (F-3).
2. Glissez la tige de selle (J-5) dans le rail et serrez à l'aide de la clé.
3. Desserrez le bouton de la tige de selle, puis retirez-la.
4. Réglez la tige de selle à la position souhaitée, puis insérez-la dans le trou de réglage.
5. Serrez le bouton du guidon.
6. Déplacez légèrement la tige de selle vers l'avant/l'arrière - vérifiez que le bouton est bien en place dans le trou.

Étape 7 - Vérification avant la mise en service

1. Vérifiez l'exactitude du montage, serrez toutes les vis, tous les boulons et tous les écrous.
2. Une fois le vélo d'appartement à air assemblé, consultez le manuel de l'ordinateur.

Échauffement - avant l'entraînement

- Objectif : améliorer la circulation sanguine, activer les muscles, prévenir les crampes et les blessures
- Effectuez plusieurs exercices d'étirement, chacun pendant environ 30 secondes.
- Ne forcez pas, étirez-vous calmement. Si vous ressentez une douleur, ARRÊTEZ.
- Concentrez-vous sur les principaux groupes musculaires : jambes, bras, dos



Phase de repos - après votre entraînement

- Réduisez le rythme de l'exercice pendant environ 5 minutes - laissez votre corps se calmer
- Répétez les exercices d'étirement, chaque position pendant environ 30 secondes
- Ne forcez pas vos muscles - étirez-vous doucement et consciemment
- À mesure que votre forme s'améliore, vous pouvez augmenter la durée et l'intensité de votre entraînement
- Faites au moins 3 séances par semaine, de préférence réparties de manière régulière

Écran de la console

Fonctions d'affichage

Position	Description
Temps	• Affichage du temps d'entraînement de l'utilisateur • Plage d'affichage : 0:00~ 99:59
Vitesse	• Affichage de la vitesse d'entraînement de l'utilisateur • Plage d'affichage : 0,0 - 99,9
Distance	• Affichage de la distance parcourue par l'utilisateur • Plage d'affichage : 0,0~ 999,9
Calories	• Affichage de la consommation de calories pendant l'entraînement • Plage d'affichage 0 - 9999
RPM	• Rotations par minute • Plage d'affichage 0~ 999
WATT	• Affichage de la consommation d'énergie pendant l'entraînement • Plage d'affichage : 0~ 999

Fonctions des boutons

Position	Description
Haut	Ajuster la valeur de la fonction ou sélectionner vers le haut
Bas	Ajuste la valeur ou la sélection de la fonction vers le bas
Mode	Confirmer le réglage ou la sélection
Réinitialiser	Maintenez enfoncé pendant 4 secondes et le moniteur redémarrera. En mode arrêt, appuyez sur Réinitialiser pour revenir au menu principal.
Démarrer	Maintenez enfoncé pendant 4 secondes et le moniteur redémarre. En mode arrêt, appuyez sur Réinitialiser pour revenir au menu principal.
Arrêt	Arrêter l'entraînement



Procédure de fonctionnement du moniteur d'entraînement

1. Mise en marche (1.)

- Insérez 4 piles AA dans le compartiment à piles ou
- Appuyez sur le bouton RESET pendant 2 secondes

Le moniteur s'affiche pendant 2 secondes, puis passe en mode de réglage utilisateur.

2. Mise hors tension

Le moniteur passe automatiquement en mode veille après 4 minutes d'inactivité (aucun signal).

3. Affichage des données utilisateur (2.)

1) Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner un profil :

- USER1
- UTILISATEUR 2
- UTILISATEUR 3
- UTILISATEUR 4

2) Appuyez sur CONFIRM pour passer aux réglages des paramètres suivants :

- GENRE
- ÂGE
- TAILLE
- POIDS

4. Sélection du mode d'entraînement

Passer d'un mode à l'autre à l'aide des boutons HAUT / BAS :

- Temps cible
- Distance
- Calories cibles
- WATTS cibles
- Programme WATT
- INTERVAL

5. Démarrage rapide (3.)

- 1) Appuyez sur START pour commencer votre entraînement. Le moniteur commence immédiatement le compte à rebours.
- 2) Après le bip, les valeurs s'affichent : DISTANCE, CALORIES, RPM, VITESSE, WATT.
- 3) Pendant votre entraînement, appuyez sur STOP pour arrêter le compte à rebours ; les données resteront visibles.
- 4) En mode STOP, appuyez sur RESET pour revenir à l'écran de sélection du programme.

6. Modes d'entraînement - procédures détaillées

6.1 Temps cible (4.)

- 1) Réglez le temps cible à l'aide des boutons UP / DOWN (valeur par défaut = 10:00).
- 2) Appuyez sur START pour passer en mode d'entraînement avec temps cible. Le moniteur commence le compte à rebours à partir de la valeur cible.
- 3) L'écran affiche DISTANCE, CALORIES, RPM, VITESSE, WATT.
- 4) Appuyez sur STOP pour arrêter l'entraînement. L'icône STOP clignote, toutes les valeurs restent inchangées.
- 5) Pour reprendre votre entraînement, appuyez sur START.
- 6) En mode STOP, appuyez sur RESET pour revenir à l'écran de sélection du programme.

6.2 Distance cible (5.)

- 1) Réglez la distance cible à l'aide des boutons UP / DOWN (valeur par défaut = 0,0).
- 2) Appuyez sur START pour passer en mode entraînement par distance. Le moniteur soustraira la distance de la valeur CIBLE.
- 3) Après le signal, l'écran affiche : DISTANCE, CALORIES, RPM, VITESSE, WATT.
- 4) Appuyez sur STOP pour arrêter l'entraînement ; l'icône STOP clignote, les données restent affichées.
- 5) Appuyez sur START pour reprendre le programme.
- 6) En mode STOP, appuyez sur RESET pour revenir à l'écran du programme.

6.3 Calories cibles (6.)

- 1) Réglez l'objectif calorique à l'aide des boutons UP / DOWN (valeur par défaut = 100).
- 2) Appuyez sur START pour passer en mode entraînement calories. Le moniteur déduira les calories de la valeur CIBLE.
- 3) Après le signal, les informations suivantes s'affichent : DISTANCE, CALORIES, RPM, VITESSE, WATT.
- 4) Appuyez sur STOP pour arrêter l'entraînement ; l'icône STOP clignote, les données restent affichées.
- 5) Pour reprendre le programme, appuyez sur START.
- 6) En mode STOP, appuyez sur RESET pour revenir à l'écran du programme.

6.4 WATT cible (7.)

- 1) Réglez la valeur WATTS CIBLE à l'aide des boutons UP / DOWN (valeur par défaut = 100).
- 2) Appuyez sur START pour démarrer le mode d'entraînement de puissance.
- 3) DISTANCE, CALORIES, RPM, VITESSE, WATT s'affichent après le signal.
- 4) Le moniteur réagit à la différence entre la puissance réelle et la puissance cible à l'aide de flèches :
 - Lorsque la puissance est trop élevée - flèche clignotante : ralentissez
 - Lorsque la puissance est trop faible - flèche clignotante : accélérez.
- 5) Appuyez sur STOP pour arrêter l'entraînement ; l'icône STOP clignote, les données restent affichées.
- 6) Pour reprendre, appuyez sur START.
- 7) En mode STOP, appuyez sur RESET pour revenir à l'écran de sélection du programme.

6.5 Programme WATT

Réglages initiaux

- 1) Sélectionnez un programme d'entraînement à l'aide du bouton UP / DOWN et confirmez avec MODE :
 - Début
 - Avancé
 - Sport
- 2) Réglez la durée de votre entraînement à l'aide des boutons UP / DOWN (par défaut 30:00).
- 3) Appuyez sur START pour commencer.

Entraînement

- L'écran affiche : TEMPS, DISTANCE, CALORIES, RPM, VITESSE, WATT, FRÉQUENCE CARDIAQUE.
- Le coach personnel (PC) définit une puissance cible (WATT) que l'utilisateur doit essayer d'atteindre.
- Le moniteur affiche des flèches et des icônes de décalage :
 - Si la puissance de l'utilisateur est inférieure à celle du coach, l'image du coach avance, suggérant une accélération.
 - Si la puissance de l'utilisateur est supérieure à celle du coach, l'image du coach recule, suggérant de ralentir.
 - Si les puissances sont identiques, les images sont synchronisées.

Arrêt et reprise

- Appuyez sur STOP pour arrêter l'entraînement ; l'icône STOP clignote, toutes les valeurs restent affichées.
- Appuyez sur START pour reprendre.
- En mode STOP, appuyez sur RESET pour revenir au menu du programme.

6.6 Mode INTERVAL - entraînement intensif par

cycles Variantes disponibles

- 20/10 : travail 20 s / repos 10 s → 8 répétitions
- 10/20 : 10 s d'effort / 20 s de repos → 8 répétitions
- CUSTOM : l'utilisateur définit la durée d'entraînement, le temps de repos et le nombre de cycles

Démarrer et exécuter le programme

- 1) Sélectionnez la variante d'intervalle à l'aide des boutons UP / DOWN, puis appuyez sur START.
- 2) Le temps de fonctionnement décompte à partir de la valeur définie.
- 3) Pendant le temps de repos, effectuez un compte à rebours à partir de la valeur définie, avec un bip sonore toutes les secondes.
- 4) Répétez les étapes de travail et de repos pour le nombre de cycles spécifié (par exemple 01/08-08/08).
- 5) Une fois tous les cycles terminés, le moniteur s'arrête et affiche les résultats de l'entraînement.

Fontos biztonsági szabályok

1. Ne hagyjon gyerekeket vagy háziállatokat a készülék közelében.
2. Légszornj, szédülés, fájdalom esetén - azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz. Helyezze a légellenállásos szoba kerékpárt stabil felületre, állítsa be a lábakat.
3. Tartsa távol a kezét a mozgó részekről.
4. Viseljen szoros sportruházatot és megkötött cipőt.
5. Csak az ajánlott tartozékokat használja az utasításoknak megfelelően.
6. Minden használat előtt ellenőrizze a csavarok feszességét és állapotát.
7. Korlátozottaknak szakember felügyelete mellett kell edzeniük.
8. Edzés előtt végezzen bemelegítést és nyújtást.
9. Ne használja a készüléket, ha az nem működik megfelelően.
10. Ellenőrizze a készülék helyes felszerelését.
11. Tartson legalább 0,5 m távolságot más tárgyaktól.
12. A felhasználó maximális súlya: 150 kg.
13. Tisztítsa a készüléket nedves ruhával, kerülje a konzol átázását.

Műszaki biztonsági szabályok

1. Rendszeresen ellenőrizze a berendezéseket sérülések és kopás szempontjából (pl. mechanikus csatlakozások). Azonnal cserélje ki a sérült alkatrészeket, vagy kapcsolja ki a berendezést a javításig.
2. Fordítson különös figyelmet a kopásra leginkább hajlamos alkatrészekre.
3. Ne engedje, hogy gyermekek játsszanak a készülékkel; tartsa őket távol a készülék működése közben.

AZ OSZTÁLYOK LISTÁJA:

No.	Leírás	Mennyiség	No.	Leírás	Mennyiség
A-1	MS x 10 mm-es csavar	4	L	Jobb oldali kormány	1
A-2	Hátsó konzolfedél	1	M-1	M4 x 14L csavar	2
B	Konzol tartó keret	1	M-2	M10 x 45 mm-es imbuszcsavar	2
F-29 L	Bal oldali pedál	1	M-3	Biztonsági anya M10	2
F-29 R	Jobb pedál	1	M-4	E10 x e14 x 3mm alátét	2
G	Első stabilizátor	1	M-5	MB imbuszcsavar x 20	4
H	Hátsó stabilizátor	1	M-6	Csavar lapos alátét e8 x e19 x 2mm	4
I	Ülőrúd	1	F-10	Jobb kurbli	1
J-5	Nyereg	1	F-11	Bal kurbli	1
K	Bal oldali kormány	1			

**ÖSSZESZERELÉS - lépésről lépésre****Mielőtt elkezdené:**

- Helyezzen minden alkatrészt tiszta helyre, és távolítsa el a csomagolást.
- Ne dobja ki a csomagolóanyagokat az összeszerelés befejezése előtt.
- Szükséges szerszámok (nem tartozék):
 - 2x állítható csavarkulcs
 - gumikalapács
 - laposfejű csavarhúzó
 - Phillips csavarhúzó
- Ne húzza meg a csavarokat és anyákat az utolsó összeszerelési lépésig.

1. lépés - Stabilizátorok

1. Csatlakoztassa az első stabilizátort (G) a fő vázkonzolhoz - rögzítse egy alátéttel (M-6) és egy imbuszcsavarral (M-5).
2. Ugyanígy rögzítse a hátsó stabilizátort (H).
3. Húzza meg a csavarokat egy imbuszkulccsal (M-8).

2. lépés - Pedálok

1. A bal oldali pedált (F-29L) az óramutató járásával ellentétes irányban elforgatva csatlakoztassa a forgattyúhoz (F-11).
2. Húzza meg a csavarhúzó kulcsos részével (M-7).
3. Szerelje fel a jobb pedált (F-29R) a forgattyúhoz (F-10) az óramutató járásával megegyező irányba történő elforgatással.
4. Húzza meg ismét a csavarhúzóval (M-7).

lépés - Konzolkeret

1. Csavarja le a konzol tartó keretének alsó részét (B) és tegye félre.
2. Vezesse át a kábelt a jobb oldali csőből (F) a konzoltartó kereten (B) keresztül.
3. Helyezze be a konzol keretét (B) a csőbe (F), igazítsa a lyukakat.
4. Húzza meg az összes csavart.
5. Húzza meg a keret (B) felső csavarjait egy villáskulccsal (M-13).

lépés - A konzol összeszerelése

1. Távolítsa el a konzol (A) hátulján lévő 4 csavart (A-1), tegye őket félre.
2. Csatlakoztassa a konzol kábelét (A) a tartó keretben (B) lévő kábelhez (B-6).
3. Helyezze a konzolt (A) a keret (B), csavarhúzóval húzza meg a csavarokat (A-1).
4. Helyezze fel a fedelet (A-2), és rögzítse a csavarokkal (M-1).

5. lépés - Kormánykerekek

1. Helyezze a bal oldali kormányt (K) a csőfuratba (F), és húzza meg egy villáskulccsal (M-12).
2. Csatlakoztassa az oldalsó kormányt (E-1): imbuszcsavar (M-2), alátét (M-4), anya (M-3).
3. Ismétlje meg ezt a jobb oldali kormányhoz (L).

6. lépés - Ülőrúd

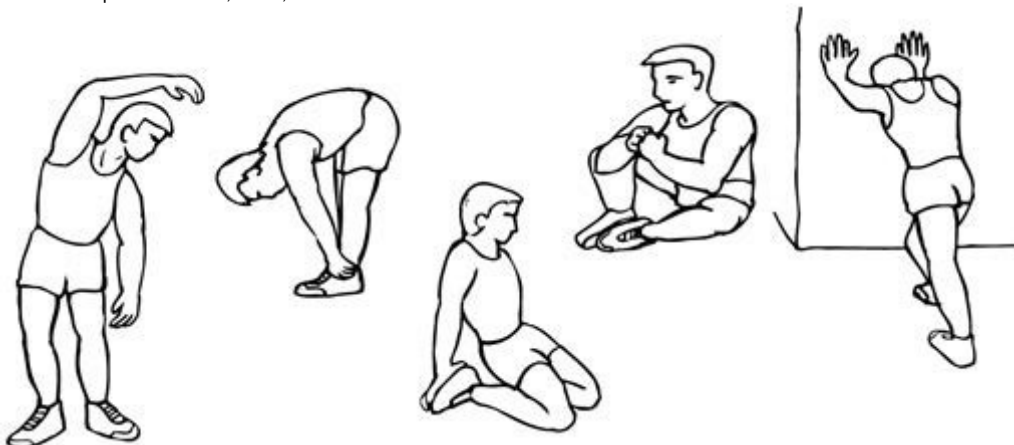
1. Helyezze a nyeregcsövet (I) a csőbe (F), rögzítse a rögzítógombbal (F-3).
2. Csúsztassa a nyeregcsövet (J-5) a sínbe, és húzza meg a csavarkulccsal.
3. Lazítsa meg a nyeregcsőgombot, csúsztassa ki.
4. Állítsa a nyeregcsövet a kívánt pozícióba, illessze be a beállítási furatba.
5. Húzza meg a kormánygombot.
6. Enyhén mozgassa a nyeregcsövet előre/hátra - ellenőrizze, hogy a gomb beilleszkedett-e a furatba.

7. lépés - Indítás előtti ellenőrzés

1. Ellenőrizze az összeszerelés pontosságát, húzza meg az összes csavart, csavart és anyát.
2. Ha a légellenállásos szoba kerékpár össze van szerelve, olvassa el a számítógép kézikönyvét.

Bemelegítés - edzés előtt

- Cél: javítja a vérkeringést, aktiválja az izmokat, megelőzi a görcsöket és a sérüléseket.
- Végezzen több nyújtógyakorlatot, egyenként kb. 30 másodpercig.
- Ne erőltesse meg magát - nyugodtan nyújtson, ha fájdalmat érez: STOP
- Koncentráljon a fő izomcsoportokra: lábak, karok, hát.

**Pihenőfázis - az edzés után**

- Csökkentse az edzés tempóját kb. 5 percre - hagyja, hogy a teste megnyugodjon.
- Ismétlje meg a nyújtógyakorlatokat - minden pozícióban kb. 30 másodpercig.
- Ne erőltesse az izmait - nyújtson finoman és tudatosan.
- Ahogy javul a formája, növelheti az edzés időtartamát és intenzitását.
- Hetente legalább 3-szor eddzz, lehetőleg egyenletesen elosztva az edzéseket.

Konzol képernyő

A kijelző funkciói

Pozíció	Leírás
Idő	• A felhasználó képzési idejének megjelenítése • Megjelenítési tartomány: 0:00~ 99:59
Sebesség	• A felhasználó edzési sebességének kijelzése • Megjelenítési tartomány: 0.0 - 99.9
Távolság	• A felhasználó edzéstávolságának kijelzése • Megjelenítési tartomány: 0.0~ 999.9
Kalória	• Az edzés közbeni kalóriefogyasztás kijelzése • Kijelzőtartomány 0 - 9999
RPM	• Fordulatszám percenként • Kijelzőtartomány 0~ 999
WATT	• Az edzés közbeni energiafogyasztás kijelzése • Kijelzőtartomány: 0~ 999

Gombfunkciók

Pozíció	Leírás
Fel	Funkcióérték vagy kiválasztás beállítása felfelé
Lefelé	Funkcióérték vagy kiválasztás lefelé történő beállítása
Mód	Beállítás vagy kiválasztás megerősítése
Reset	Tartsa lenyomva 4 másodpercig, és a monitor újraindul. Leállítási módban nyomja meg a Reset gombot a főmenübe való visszatéréshez.
Start	Tartsa lenyomva 4 másodpercig, és a monitor újraindul. Leállítási módban nyomja meg a Reset gombot a főmenübe való visszatéréshez.
Stop	Képzés leállítása

**Az edzésmonitor működési eljárása****1. Bekapcsolás (1.)**

- Helyezzen be 4 AA elemet a tápegységbe vagy
- Nyomja meg a RESET gombot 2 másodpercig

A monitor 2 másodpercig megjelenik, majd belép a felhasználói beállítási módba.

2. Kikapcsolás

A monitor automatikusan alvó üzemmódba lép, miután 4 percig nem volt edzési tevékenység (nincs jel).

3. Felhasználói adatok megjelenítése (2.)

- 1) A FEL / LE gombok segítségével válasszon ki egy profilt:
 - USER1
 - USER2
 - USER3
 - USER4
- 2) Nyomja meg a CONFIRM gombot a következő paraméterek beállításának folytatásához:
 - GENDER
 - KOR
 - MAGASSÁG
 - SÚLY

4. Edzés mód kiválasztása

Az üzemmódok között a FEL / LEN gombok segítségével lépkedhet:

- Célidő
- Távolság
- Cél kalória
- Cél WATT
- WATT program
- INTERVAL

5. Gyorsindítás (3.)

- 1) Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez - a monitor azonnal elkezd a visszaszámlálást.
- 2) A sípszó után megjelennek az értékek: TÁVOLSÁG, KALÓRIA, FORDULATSZÁM, SEBESSÉG, WATT.
- 3) Edzés közben a STOP gomb megnyomásával megállíthatja a visszaszámlálást; az adatok továbbra is láthatóak maradnak.
- 4) STOP üzemmódban nyomja meg a RESET gombot a programválasztó képernyőre való visszatéréshez.

6. Edzés módok - részletes eljárások

6.1 Célidő (4.)

- 1) Állítsa be a célidőt az UP / DOWN gombok segítségével (alapértelmezett érték= 10:00).
- 2) Nyomja meg a START gombot a célidő edzés módba való belépéshez. A monitor elkezd visszaszámlálni a célértéktől.
- 3) A képernyőn megjelenik a TÁMOGATÁS, KALÓRIÁK, fordulatszám, SPEED, WATT.
- 4) Az edzés leállításához nyomja meg a STOP gombot. A STOP ikon villog, minden érték változatlan marad.
- 5) Az edzés folytatásához nyomja meg a START gombot.
- 6) STOP üzemmódban a RESET gomb megnyomásával térhet vissza a programválasztó képernyőre.

6.2 Céltávolság (5.)

- 1) Állítsa be a céltávolságot az UP / DOWN gombok segítségével (alapértelmezett érték= 0,0).
- 2) Nyomja meg a START gombot a távolsági edzés módba való belépéshez. A monitor levonja a távolságot a TARGET értékből.
- 3) A jelzést követően a képernyőn megjelenik: TÁVOLSÁG, KALÓRIA, FORDULATSZÁM, SEBESSÉG, WATT.
- 4) Az edzés leállításához nyomja meg a STOP gombot; a STOP ikon villog, az adatok megmaradnak.
- 5) A program folytatásához nyomja meg a START gombot.
- 6) STOP üzemmódban nyomja meg a RESET gombot a program képernyőjére való visszatéréshez.

6.3 Célkalória (6.)

- 1) Állítsa be a kalóriacélértéket a FEL/LE gombok segítségével (alapértelmezett érték= 100).
- 2) Nyomja meg a START gombot a kalóriaedzés üzemmódba való belépéshez. A monitor levonja a kalóriákat a TARGET értékből.
- 3) A jelzést követően a következő jelenik meg a kijelzőn: TÁVOLSÁG, KALÓRIA, FORDULATSZÁM, SEBESSÉG, WATT.
- 4) Az edzés leállításához nyomja meg a STOP gombot; a STOP ikon villog, az adatok megmaradnak.
- 5) A program folytatásához nyomja meg a START gombot.
- 6) A STOP üzemmódban a program képernyőjére való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

6.4 Cél WATT (7.)

- 1) Állítsa be a TARGET WATT értéket az UP / DOWN gombok segítségével (alapértelmezett érték= 100).
- 2) Nyomja meg a START gombot a teljesítményedzés üzemmód elindításához.
- 3) A TÁVOL, KALÓRIÁK, fordulatszám, sebesség, WATT a jelzést követően megjelenik a kijelzőn.
- 4) A monitor nyilakkal reagál a tényleges és a cél teljesítmény közötti különbségre:
 - Ha a teljesítmény túl magas - villogó nyíl: lassítson.
 - Ha túl alacsony a teljesítmény - villogó nyíl: gyorsítson.
- 5) Az edzés leállításához nyomja meg a STOP gombot; a STOP ikon villog, az adatok megmaradnak.
- 6) A folytatáshoz nyomja meg a START gombot.
- 7) STOP üzemmódban nyomja meg a RESET gombot a programválasztó képernyőre való visszatéréshez.

6.5 WATT program

Kezdeti beállítások

- 1) Válasszon ki egy edzésprogramot a FEL / LEN gomb segítségével, és erősítse meg a MODE gomb megnyomásával:
 - Kezdő
 - Haladó
 - Sportos
- 2) Állítsa be az edzés idejét a UP / DOWN gombok segítségével (alapértelmezett 30:00).
- 3) A kezdéshez nyomja meg a START gombot.

Edzés

- A képernyőn megjelenik: A KIJELZŐN MEGJELENIK: IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIA, FORDULATSZÁM, SEBESSÉG, WATT, PULZUSSZÁM.
- A személyi edző (PC) beállít egy cél-vattát (WATT); a felhasználó megpróbálja tartani a tempót.
- A monitoron nyilak és eltolási ikonok jelennek meg:
 - Ha a felhasználó teljesítménye < edző teljesítménye - az edző képe előre mozog, ami gyorsulásra utal.
 - Ha a felhasználó teljesítménye > az edző teljesítménye - az edző képe hátrafelé mozog, ami lassulást sugall.
 - Ha a két teljesítmény megegyezik - a képek szinkronizálódnak.

Megállás és folytatás

- Nyomja meg a STOP gombot az edzés leállításához; a STOP ikon villog, az összes érték megmarad.
- A folytatáshoz nyomja meg a START gombot.
- STOP üzemmódban nyomja meg a RESET gombot a programmenübe való visszatéréshez.

6.6 INTERVAL üzemmód - intenzív edzés

ciklusokban Elérhető variációk

- 20/10: 20 s munka / 10 s pihenő → 8 ismétlés
- 10/20: 10 s munka / 20 s pihenő → 8 ismétlés
- CUSTOM: a felhasználó állítja be a működési időt, a pihenőidőt és a ciklusok számát.

Program indítása és futtatása

- 1) Válassza ki az intervallumválasztót az UP / DOWN gombokkal, majd nyomja meg a START gombot.
- 2) A futási idő a beállított értéktől visszaszámol.
- 3) A pihenőidő alatt a beállított értéktől számoljon vissza, másodpercenkénti hangjelzéssel.
- 4) Ismétlje meg a munka- és pihenési lépéseket a megadott számú cikluson keresztül (pl. 01/08-08/08).
- 5) Amikor az összes ciklus befejeződött, a monitor megáll, és megjeleníti az edzés eredményeit.

Importanti norme di sicurezza

1. Non lasciare bambini o animali domestici vicino all'apparecchio.
2. In caso di respiro affannoso, vertigini, dolore, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il medico. Posizionare la cyclette ad aria su una superficie stabile, regolare i piedini.
3. Tenere le mani lontane dalle parti in movimento.
4. Indossare abiti sportivi aderenti e scarpe allacciate.
5. Utilizzare solo gli accessori raccomandati secondo le istruzioni.
6. Controllare il serraggio e lo stato dei bulloni prima di ogni utilizzo.
7. Le persone con limitazioni fisiche dovrebbero allenarsi sotto la supervisione di uno specialista.
8. Eseguire un riscaldamento e stretching prima dell'allenamento.
9. Non utilizzare l'apparecchio se non funziona correttamente.
10. Verificare il corretto funzionamento dell'apparecchio.
11. Mantenere una distanza minima di 0,5 m da altri oggetti.
12. Peso massimo dell'utente: 150 kg.
13. Pulire l'apparecchio con un panno umido, evitando di bagnare la console.

Norme tecniche di sicurezza

1. Controllare regolarmente l'apparecchiatura per verificare che non presenti danni e segni di usura (ad es. collegamenti meccanici). Sostituire immediatamente le parti danneggiate o spegnere l'apparecchiatura fino alla riparazione.
2. Prestare particolare attenzione alle parti più soggette a usura.
3. Non consentire ai bambini di giocare con l'apparecchio; tenerli lontani mentre l'apparecchio è in funzione.

ELENCO DELLE PARTI:

N	Descrizione	Quantità		Descrizione	Quantità
A-1	Vite MS x 10 mm	4	L	Manubrio destro	1
A-2	Coperchio console posteriore	1	M-1	Vite M4 x 14L	2
B	Telaio di supporto console	1	M-2	Vite a brugola M10 x 45 mm	2
F-29 L	Pedale sinistro	1		Dado di sicurezza M10	2
F-29 R	Pedale destro	1	M-4	Rondella e10 x e14 x 3 mm	2
G	Stabilizzatore anteriore	1	M-5	MB bullone a brugola x 20	4
H	Stabilizzatore posteriore	1	M-6	Vite con rondella piatta e8 x e19 x 2 mm	4
I	Reggisella	1	F-10	Pedivella destra	1
J-5	Sella	1	F-11	Pedivella sinistra	1
K	Manubrio sinistro	1			

**MONTAGGIO - istruzioni dettagliate****Prima di iniziare:**

- Disporre tutti i componenti in un luogo pulito e rimuovere l'imballaggio.
- Non gettare i materiali di imballaggio prima di aver completato il montaggio.
- Attrezzi necessari (non inclusi):
 - 2 chiavi regolabili
 - martello di gomma
 - cacciavite a testa piatta
 - cacciavite a croce
- Non serrare i bulloni e i dadi fino alla fase di assemblaggio finale.

Fase 1 - Stabilizzatori

1. Fissare lo stabilizzatore anteriore (G) al telaio principale - fissare con una rondella (M-6) e un bullone a brugola (M-5).
2. Fissare lo stabilizzatore posteriore (H) allo stesso modo.
3. Serrare le viti con una chiave a brugola (M-8).

Fase 2 - Pedali

1. Fissare il pedale sinistro (F-29L) alla pedivella (F-11) ruotandolo in senso antiorario.
2. Serrare utilizzando la parte a chiave di un cacciavite (M-7).
3. Inserire il pedale destro (F-29R) sulla manovella (F-10) ruotando in senso orario.
4. Serrare nuovamente con il cacciavite (M-7).

Fase 3 - Telaio della console

1. Svitare la parte inferiore del telaio di supporto della console (B) e metterla da parte.
2. Far passare il cavo dal tubo destro (F) attraverso il telaio di supporto della console (B).
3. Inserire il telaio della console (B) nel tubo (F), allineando i fori.
4. Serrare tutte le viti.
5. Serrare le viti superiori del telaio (B) con una chiave inglese (M-13).

Fase 4 - Montaggio della console

1. Rimuovere le 4 viti (A-1) sul retro della console (A) e metterle da parte.
2. Collegare il cavo della console (A) al cavo (B-6) nel telaio di supporto (B).
3. Posizionare la console (A) sul telaio (B), serrare le viti (A-1) con un cacciavite.
4. Posizionare il coperchio (A-2) e fissarlo con le viti (M-1).

Fase 5 - Ruote sterzanti

1. Inserire il manubrio sinistro (K) nel foro del tubo (F) e serrare con una chiave inglese (M-12).
2. Fissare il manubrio laterale (E-1): bullone a brugola (M-2), rondella (M-4), dado (M-3).
3. Ripetere l'operazione per il manubrio destro (L).

Fase 6 - Reggisella

1. Inserire il reggisella (I) nel tubo (F), fissarlo con la manopola di bloccaggio (F-3).
2. Far scorrere il reggisella (J-5) nella guida e serrare con la chiave inglese.
3. Allentare la manopola del reggisella, estrarla.
4. Regola il reggisella nella posizione desiderata, inseriscilo nel foro di regolazione.
5. Stringere la manopola del manubrio.
6. Spostare leggermente il reggisella in avanti/indietro e verificare che la manopola sia ben inserita nel foro.

Fase 7 - Controllo prima dell'avvio

1. Verificare la correttezza del montaggio, serrare tutte le viti, i bulloni e i dadi.
2. Una volta assemblata la cyclette ad aria, consultare il manuale del computer.

Riscaldamento - prima dell'allenamento

- Scopo: migliorare la circolazione, attivare i muscoli, prevenire crampi e lesioni
- Eseguire diversi esercizi di stretching, ciascuno della durata di circa 30 secondi
- Non sforzarti troppo, allungati con calma e, se senti dolore, FERMATI
- Concentrati sui principali gruppi muscolari: gambe, braccia, schiena

**Fase di riposo - dopo l'allenamento**

- Riduci il ritmo dell'esercizio per circa 5 minuti, permettendo al corpo di calmarsi
- Ripeti gli esercizi di stretching, mantenendo ogni posizione per circa 30 secondi
- Non sforzare i muscoli: fai stretching delicatamente e consapevolmente
- Man mano che la tua forma fisica migliora, puoi aumentare la durata e l'intensità dell'allenamento
- Esercitati almeno 3 volte alla settimana, preferibilmente distribuendo l'allenamento in modo uniforme

Schermo della console

Funzioni del display

Posizione	Descrizione
Tempo	• Visualizzazione del tempo di allenamento dell'utente • Intervallo di visualizzazione: 0:00~ 99:59
Velocità	• Visualizzazione della velocità di allenamento dell'utente • Intervallo di visualizzazione: 0,0 - 99,9
Distanza	• Visualizzazione della distanza di allenamento dell'utente • Intervallo di visualizzazione: 0,0~ 999,9
Calorie	• Visualizzazione del consumo calorico durante l'allenamento • Intervallo di visualizzazione 0 - 9999
Giri	• Giri al minuto • Intervallo di visualizzazione 0~ 999
W	• Visualizzazione del consumo energetico durante l'allenamento • Intervallo di visualizzazione: 0~ 999

Funzioni dei pulsanti

Posizione	Descrizione
Su	Regola il valore della funzione o la selezione verso l'alto
Giù	Regola il valore della funzione o la selezione verso il basso
	Conferma l'impostazione o la selezione
Reset	Tenere premuto per 4 secondi e il monitor si riavvierà. In modalità stop, premere Reset per tornare al menu principale.
Avvia	Tenere premuto per 4 secondi e il monitor si riavvia. In modalità stop, premere Reset per tornare al menu principale.
Stop	Interrompi l'allenamento

**Procedura operativa del monitor di allenamento****1. Accensione (1.)**

- Inserire 4 batterie AA nel vano batterie oppure
- Premere il pulsante RESET per 2 secondi

Il monitor visualizzerà il display per 2 secondi, quindi entrerà in modalità impostazioni utente.

2. Spegnimento

Il monitor entrerà automaticamente in modalità sleep dopo 4 minuti di inattività (nessun segnale).

3. Visualizzazione dei dati utente (2.)

1) Utilizzare i pulsanti SU / GIÙ per selezionare un profilo:

- UTENTE1
- UTENTE2
- UTENTE3
- UTENTE4

2) Premere CONFIRM per procedere alla configurazione dei seguenti parametri:

- GENERE
- ETÀ
- ALTEZZA
- PESO

4. Selezione modalità di allenamento

Passa da una modalità all'altra utilizzando i pulsanti SU / GIÙ:

- Tempo target
- Distanza
- Calorie target
- WATT target
- Programma WATT
- INTERVALLO

5. Avvio rapido (3.)

- 1) Premere START per iniziare l'allenamento: il monitor inizierà immediatamente il conto alla rovescia.
- 2) Dopo il segnale acustico, verranno visualizzati i valori: DISTANZA, CALORIE, RPM, VELOCITÀ, WATT.
- 3) Durante l'allenamento, premere STOP per interrompere il conto alla rovescia; i dati rimarranno visibili.
- 4) In modalità STOP, premere RESET per tornare alla schermata di selezione del programma.

6. Modalità di allenamento - procedure dettagliate

6.1 Tempo target (4.)

- 1) Impostare il tempo target utilizzando i pulsanti UP / DOWN (valore predefinito = 10:00).
- 2) Premere START per accedere alla modalità di allenamento con tempo target. Il monitor inizierà il conto alla rovescia dal valore target.
- 3) Il display visualizzerà DISTANZA, CALORIE, RPM, VELOCITÀ, WATT.
- 4) Premere STOP per interrompere l'allenamento. L'icona STOP lampeggia, tutti i valori rimangono invariati.
- 5) Per riprendere l'allenamento, premi START.
- 6) In modalità STOP, premi RESET per tornare alla schermata di selezione del programma.

6.2 Distanza target (5.)

- 1) Imposta la distanza target utilizzando i pulsanti SU / GIÙ (valore predefinito = 0,0).
- 2) Premere START per accedere alla modalità di allenamento a distanza. Il monitor sottrarrà la distanza dal valore TARGET.
- 3) Dopo il segnale, lo schermo mostrerà: DISTANZA, CALORIE, RPM, VELOCITÀ, WATT.
- 4) Premere STOP per interrompere l'allenamento; l'icona STOP lampeggia, i dati rimangono memorizzati.
- 5) Premere START per riprendere il programma.
- 6) In modalità STOP, premere RESET per tornare alla schermata del programma.

6.3 Calorie target (6.)

- 1) Imposta il consumo calorico desiderato utilizzando i pulsanti SU / GIÙ (valore predefinito = 100).
- 2) Premere START per accedere alla modalità di allenamento calorico. Il monitor sottrarrà le calorie dal valore TARGET.
- 3) Dopo il segnale, verrà visualizzato quanto segue: DISTANZA, CALORIE, RPM, VELOCITÀ, WATT.
- 4) Premere STOP per interrompere l'allenamento; l'icona STOP lampeggia, i dati rimangono memorizzati.
- 5) Per riprendere il programma, premere START.
- 6) In modalità STOP, premere RESET per tornare alla schermata del programma.

6.4 WATT target (7.)

- 1) Impostare il valore WATT TARGET utilizzando i pulsanti UP / DOWN (valore predefinito = 100).
- 2) Premere START per avviare la modalità di allenamento della potenza.
- 3) DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT verranno visualizzati dopo il segnale.
- 4) Il monitor reagisce con delle frecce alla differenza tra la potenza effettiva e quella target:
 - Quando la potenza è troppo alta - freccia lampeggiante: rallentare
 - Quando la potenza è troppo bassa - freccia lampeggiante: aumentare la velocità.
- 5) Premere STOP per interrompere l'allenamento; l'icona STOP lampeggia, i dati rimangono memorizzati.
- 6) Per riprendere, premere START.
- 7) In modalità STOP, premere RESET per tornare alla schermata di selezione del programma.

6.5 Programma WATT

Impostazioni iniziali

- 1) Selezionare un programma di allenamento utilizzando il pulsante UP / DOWN e confermare con MODE:
 - Principiante
 - Avanzato
 - Sportivo
- 2) Imposta la durata dell'allenamento utilizzando i pulsanti SU / GIÙ (impostazione predefinita 30:00).
- 3) Premere START per iniziare.

Allenamento

- Il display mostrerà: TEMPO, DISTANZA, CALORIE, RPM, VELOCITÀ, WATT, FREQUENZA CARDIACA.
- Il personal trainer (PC) imposta un wattaggio target (WATT); l'utente cerca di mantenerlo.
- Il monitor mostra delle frecce e delle icone di offset:
 - Se la potenza dell'utente è inferiore a quella del trainer, l'immagine del trainer si sposta in avanti, suggerendo di accelerare.
 - Se la potenza dell'utente è superiore a quella del trainer, l'immagine del trainer si sposta all'indietro, suggerendo di rallentare.
 - Se le potenze corrispondono, le immagini sono sincronizzate.

Arresto e ripresa

- Premere STOP per interrompere l'allenamento; l'icona STOP lampeggia, tutti i valori rimangono invariati.
- Premere START per riprendere.
- In modalità STOP, premere RESET per tornare al menu del programma.

6.6 Modalità INTERVALLO - allenamento

intensivo a cicli Varianti disponibili

- 20/10: lavoro 20 s / riposo 10 s → 8 ripetizioni
- 10/20: lavoro 10 s / riposo 20 s → 8 ripetizioni
- PERSONALIZZATO: l'utente imposta il tempo di funzionamento, il tempo di riposo e il numero di cicli

Avvio ed esecuzione del programma

- 1) Selezionare la variante di intervallo con i pulsanti SU / GIÙ, premere START.
- 2) Il tempo di funzionamento viene conteggiato a partire dal valore impostato.
- 3) Durante il tempo di riposo, conta alla rovescia dal valore impostato, con un segnale acustico ogni secondo.
- 4) Ripetere le fasi di lavoro e riposo per il numero di cicli specificato (ad es. 01/08-08/08).
- 5) Al termine di tutti i cicli, il monitor si arresta e visualizza i risultati dell'allenamento.

Svarbios saugos taisyklės

1. Prie prietaiso nepalikite vaikų ar naminių gyvūnų.
2. Atsiradus dusuliui, galvos svaigimui, skausmui - nedelsdami nutraukite pratimus ir kreipkitės į gydytoją. Pastatykite oro dviratį ant stabiliaus paviršiaus, sureguliuokite kojas.
3. Laikykitės rankas atokiau nuo judančių dalių.
4. Dėvėkite aptemptą sportinę aprangą ir surištą avalynę.
5. Naudokite tik rekomenduojamus priedus pagal instrukcijas.
6. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite varžtų sandarumą ir būklę.
7. Žmonės, turintys apribojimų, turėtų mankštintis prižiūrimi specialisto.
8. Prieš treniruotę atlikite apšilimą ir tempimą.
9. Nenaudokite įrenginio, jei jis veikia netinkamai.
10. Patikrinkite, ar teisingai sumontuotas prietaisas.
11. Laikykitės ne mažesnio kaip 0,5 m atstumo nuo kitų objektų.
12. Didžiausias naudotojo svoris: 150 kg.
13. Prietaisą valykite drėgnu skudurėliu, venkite mirkyti konsolę.

Techninės saugos taisyklės

1. Reguliariai tikrinkite įrangą, ar ji nėra pažeista ir susidėvėjusi (pvz., mechaninės jungtys). Nedelsdami pakeiskite sugadintas dalis arba išjunkite įrangą, kol ji bus suremontuota.
2. Ypatingą dėmesį atkreipkite į jautriausias nusidėvėjimui dalis.
3. Neleiskite vaikams žaisti su įrenginiu; neleiskite jiems žaisti, kol įrenginys veikia.

DALYBIŲ SARAŠAS:

Nr.	Aprašymas	Kiekis	Nr.	Aprašymas	Kiekis
A-1	Varžtas MS x 10 mm	4	L	Dešinysis vairas	1
A-2	Galinės konsolės dangtis	1	M-1	Varžtas M4 x 14L	2
B	Konsolės atraminis rėmas	1	M-2	Allen varžtas M10 x 45 mm	2
F-29 L	Kairės pusės pedalas	1	M-3	Apsauginė veržlė M10	2
F-29 R	Dešinysis pedalas	1	M-4	Plėvelė e10 x e14 x 3 mm	2
G	Priekinis stabilizatorius	1	M-5	MB šarnyrinis varžtas x 20	4
H	Galinis stabilizatorius	1	M-6	Varžtas su plokščia poveržle e8 x e19 x 2 mm	4
I	Sėdynės statramstis	1	F-10	Dešinysis vairas	1
J-5	Balnelis	1	F-11	Kairysis vairas	1
K	Kairysis vairas	1			

**SURINKIMAS – išsamios instrukcijos****Prieš pradėdami:**

- Prieš pradėdami pradėkite darbą: sudėkite visas dalis į švarią vietą ir nuimkite pakuotę.
- Neišmeskite pakavimo medžiagų, kol nebaigtas montavimas.
- Reikalingi įrankiai (į komplektą neįtraukti):
 - 2x reguliuojamas veržliaraktis
 - guminis plaktukas
 - plokščiasis atsuktuvus
 - kryžminis atsuktuvus
- Varžtų ir veržlių neužveržkite iki paskutinio surinkimo etapo.

1 žingsnis - Stabilizatoriai

1. Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (G) prie pagrindinio rėmo laikiklio - pritvirtinkite jį poveržle (M-6) ir priveržtiniu varžtu (M-5).
2. Tokiu pat būdu pritvirtinkite galinį stabilizatorių (H).
3. Varžtus priveržkite veržliarakčiu (M-8).

2 veiksmas - Pedalai

1. Sukdami kairįjį pedalą (F-29L) prieš laikrodžio rodyklę pritvirtinkite prie alkūnės (F-11).
2. Priveržkite naudodami atsuktuvą raktinę dalį (M-7).
3. Pritvirtinkite dešinįjį pedalą (F-29R) prie alkūnės (F-10) sukdami pagal laikrodžio rodyklę.
4. Vėl priveržkite atsuktuvu (M-7).

3 veiksmas - konsolės rėmas

1. Atsukite apatinę konsolės atraminio rėmo (B) dalį ir atidėkite ją į šalį.
2. Praveskite kabelį iš dešiniojo vamzdžio (F) per konsolės atraminį rėmelį (B).
3. Įstatykite konsolės rėmelį (B) į vamzdį (F), sulygiuokite skyles.
4. Užveržkite visus varžtus.
5. Viršutinius rėmelio (B) varžtus priveržkite veržliarakčiu (M-13).

4 veiksmas - konsolės surinkimas

1. Išsukite 4 varžtus (A-1), esančius konsolės (A) gale, atidėkite juos į šalį.
2. Prijunkite konsolės kabelį (A) prie atraminio rėmelio (B) esančio kabelio (B-6).
3. Uždėkite konsolę (A) ant rėmo (B), atsuktuvu priveržkite varžtus (A-1).
4. Uždėkite dangtelį (A-2) ir pritvirtinkite varžtais (M-1).

5 veiksmas - Vairo ratai

1. Įkiškite kairįjį vairą (K) į vamzdžio angą (F) ir priveržkite veržliarakčiu (M-12).
2. Pritvirtinkite šoninį vairą (E-1): priveržiamąjį varžtą (M-2), poveržlę (M-4), veržlę (M-3).
3. Pakartokite su dešiniuoju vairo (L).

6 veiksmas - Sėdynės statramstis

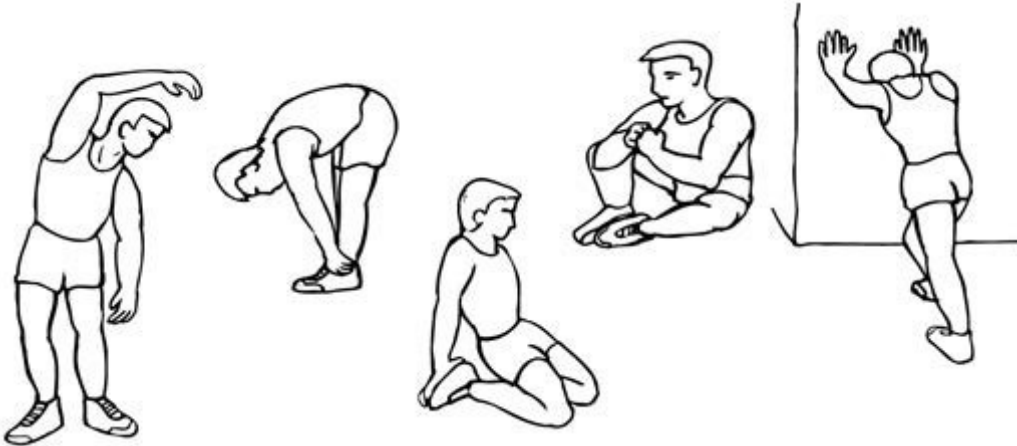
1. Įstatykite sėdynės atramą (I) į vamzdį (F), pritvirtinkite fiksavimo rankenėlę (F-3).
2. Įkiškite sėdynės atramą (J-5) į bėgį ir priveržkite veržliarakčiu.
3. Atlaisvinkite sėdynės atramos rankenėlę, išstumkite ją.
4. Sureguliuokite sėdynės atramą į norimą padėtį, įstatykite ją į reguliavimo angą.
5. Užveržkite vairo rankenėlę.
6. Šiek tiek pastumkite sėdynės atramą į priekį / atgal - patikrinkite, ar rankenėlė įsitaisė skylėje.

7 veiksmas - patikrinimas prieš startą

1. Patikrinkite surinkimo tikslumą, priveržkite visus varžtus, varžtus ir veržles.
2. Surinkę oro dviratį, vadovaukitės kompiuterio vadovu.

Apšilimas - prieš treniruotę

- Paskirtis: gerinti kraujotaką, aktyvinti raumenis, išvengti mėšlungio ir traumų.
- Atlikite kelis tempimo pratimus, kiekvieną maždaug po 30 sekundžių.
- Nespauskite savęs - tempkite ramiai, jei jaučiate skausmą: STOP
- Sutelkite dėmesį į pagrindines raumenų grupes: kojas, rankas, nugarą.

**Poilsio etapas - po treniruotės**

- Sumažinkite pratimų tempą maždaug 5 minutėms - leiskite kūnui nusiraminti
- Pakartokite tempimo pratimus - kiekvieną poziciją atlikite maždaug 30 sekundžių.
- Neprievartaukite raumenų - tempkite švelniai ir sąmoningai
- Gerėjant formai, galite didinti treniruočių trukmę ir intensyvumą.
- Mankštinkitės ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę, pageidautina treniruotes paskirstyti tolygiai

Konsolės ekranas

Ekranų funkcijos

Padėtis	Aprašymas
Laikas	• Naudotojo mokymo laiko rodymas • Rodymo diapazonas: 0:00~ 99:59
Greitis	• Naudotojo treniruočių greičio rodymas • Rodymo diapazonas: 0.0 - 99.9
Atstumas	• Naudotojo treniruočių atstumo rodymas • Rodymo diapazonas: 0.0~ 999.9
Kalorijos	• Per treniruotę sunaudotų kalorijų rodymas • Rodymo diapazonas 0 - 9999
RPM	• Apsisukimai per minutę • Rodymo diapazonas 0~ 999
WATT	• Treniruočių metu sunaudojamos energijos rodmuo • Rodymo diapazonas: 0~ 999

Mygtukų funkcijos

Padėtis	Aprašymas
Į viršų	Koreguoti funkcijos vertę arba pasirinkimą aukštyn
Žemyn	Koreguoti funkcijos reikšmę arba pasirinkimą žemyn
Režimas	Patvirtinti nustatymą arba pasirinkimą
Iš naujo nustatyti	Palaikykite 4 sekundes ir monitorius vėl įsijungs. Stabdymo režime paspauskite Reset, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.
Paleisti	Laikykite nuspaudę 4 sekundes ir monitorius vėl įsijungs iš naujo. Stabdymo režime paspauskite Reset, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.
Stop	Sustabdyti mokymą

**Treniruočių monitoriaus veikimo procedūra****1. Įjungimas (1.)**

- Įdėkite 4 AA baterijas į maitinimo skyrių arba
- 2 sekundes paspauskite RESET mygtuką

Monitorius 2 sekundes rodytų ekraną, tada pereis į naudotojo nustatymo režimą.

2. Išjungimas

Monitorius automatiškai pereis į miego režimą po 4 minučių, kai nevykdoma jokia treniruotės veikla (nėra signalo).

3. Vartotojo duomenų rodymas (2.)

1) Mygtukais UP / DOWN (aukštyn / žemyn) pasirinkite profilį:

- VARTOTOJAS1
- USER2
- USER3
- USER4

2) Paspauskite CONFIRM, kad pereitumėte prie šių parametų nustatymų:

- LYTIS
- AMŽIUS
- ŪGIS
- SVORIS

4. Treniruočių režimo pasirinkimas

Mygtukais UP / DOWN pereikite tarp režimų:

- Tikslinis laikas
- Atstumas
- Tikslinės kalorijos
- Tikslinis WATT
- WATT programa
- INTERVALAS

5. Greita pradžia (3.)

- 1) Paspauskite START, kad pradėtumėte treniruotę - monitorius iš karto pradės skaičiuoti laiką.
- 2) Pasigirdus garsiniam signalui, bus rodomos vertės: ATSTUMAS, KALORIJOS, APSISUKIMAI PER MINUTĘ, GREITIS, VATAI.
- 3) Treniruotės metu paspauskite STOP, kad sustabdytumėte skaičiavimą; duomenys liks matomi.
- 4) STOP režimu paspauskite RESET, kad grįžtumėte į programos pasirinkimo ekraną.

6. Treniruočių režimai - išsamios procedūros

6.1 Tikslinis laikas (4.)

- 1) Nustatykite tikslinį laiką naudodami mygtukus UP / DOWN (aukštyn / žemyn) (numatytoji vertė = 10:00).
- 2) Paspauskite START, kad pereitumėte į tikslinio laiko treniruotės režimą. Monitorius pradės skaičiuoti nuo tikslinės vertės.
- 3) Ekrane bus rodomas DISTANCE (atstumas), CALORIES (kalorijos), RPM (apsisukimai per minutę), SPEED (greitis), WATT (galia).
- 4) Paspauskite STOP, kad sustabdytumėte treniruotę. Piktograma STOP mirksi, visos vertės lieka nepakitusios.
- 5) Norėdami tęsti treniruotę, paspauskite START.
- 6) Norėdami grįžti į programos pasirinkimo ekraną, STOP režimu paspauskite RESET.

6.2 Tikslinis atstumas (5.)

- 1) Nustatykite tikslinį atstumą naudodami mygtukus UP / DOWN (aukštyn / žemyn) (numatytoji vertė = 0,0).
- 2) Paspauskite START, kad pereitumėte į distancijos treniruotės režimą. Monitorius atims atstumą iš TARGET reikšmės.
- 3) Po signalo ekrane bus rodoma: ATSTUMAS, KALORIJOS, APSISUKIMAI PER MINUTĘ, GREITIS, VATAI.
- 4) Paspauskite STOP, kad sustabdytumėte treniruotę; piktograma STOP mirksi, duomenys išlieka.
- 5) Paspauskite START, kad atnaujintumėte programą.
- 6) STOP režimu paspauskite RESET, kad grįžtumėte į programos ekraną.

6.3 Tikslinės kalorijos (6.)

- 1) Nustatykite siektiną kalorijų kiekį naudodami mygtukus UP / DOWN (numatytoji vertė = 100).
- 2) Paspauskite START, kad pereitumėte į kalorijų treniruotės režimą. Monitorius išskaičiuos kalorijas iš TARGET vertės.
- 3) Po signalo ekrane bus rodomas toliau nurodytas vaizdas: ATSTUMAS, KALORIJOS, APSISUKIMAI PER MINUTĘ, GREITIS, VATAI.
- 4) Paspauskite STOP, kad sustabdytumėte treniruotę; piktograma STOP mirksi, duomenys išlieka.
- 5) Norėdami tęsti programą, paspauskite START.
- 6) Būdami STOP režime, paspauskite RESET, kad grįžtumėte į programos ekraną.

6.4 Tikslinis WATT (7.)

- 1) Mygtukais UP / DOWN (aukštyn / žemyn) nustatykite TARGET WATT (numatytasis rodiklis = 100).
- 2) Paspauskite START, kad įjungtumėte galios mokymo režimą.
- 3) Po signalo bus rodomi DISTANCE (atstumas), CALORIES (kalorijos), RPM (apsisukimai per minutę), SPEED (greitis), WATT (vatai).
- 4) Monitorius rodyklėmis reaguoja į skirtumą tarp faktinės ir tikslinės galios:
 - Kai galia per didelė - mirksinti rodyklė: sulėtinkite greitį.
 - Kai galia per maža - mirksinti rodyklė: padidinkite greitį.
- 5) Paspauskite STOP, kad sustabdytumėte treniruotę; piktograma STOP mirksi, duomenys išlieka.
- 6) Norėdami tęsti, paspauskite START.
- 7) STOP režimu paspauskite RESET, kad grįžtumėte į programos pasirinkimo ekraną.

6.5 WATT programa

Pradiniai nustatymai

- 1) Mygtukais UP / DOWN pasirinkite treniruočių programą ir patvirtinkite mygtuku MODE:
 - Pradedantysis
 - Pažengusieji
 - Sporty
- 2) Nustatykite treniruotės laiką naudodami mygtukus UP / DOWN (aukštyn / žemyn) (numatytasis 30:00).
- 3) Paspauskite START, kad pradėtumėte.

Treniruotė

- Ekrane bus rodoma: LAIKAS, ATSTUMAS, KALORIJOS, APSISUKIMAI PER MINUTĘ, GREITIS, GALIA, ŠIRDIES RITMAS.
- Asmeninis treneris (kompiuteris) nustato tikslinį galingumą (WATT); naudotojas stengiasi jo neviršyti.
- Monitoriuje rodomos rodyklės ir poslinkio piktogramos:
 - Jei naudotojo galia < trenerio galia - trenerio atvaizdas juda į priekį ir rodo pagreitį.
 - Jei naudotojo galia > trenerio galia - trenerio atvaizdas juda atgal, siūlydamas sulėtinti.
 - Jei galios sutampa - vaizdai sinchronizuojami.

Sustabdymas ir atnaujinimas

- Paspauskite STOP, kad sustabdytumėte mokymą; piktograma STOP mirksi, visos vertės išlieka.
- Paspauskite START, jei norite tęsti.
- STOP režimu paspauskite RESET, kad grįžtumėte į programos meniu.

6.6 INTERVAL režimas - intensyvi treniruotė

ciklais Galimi variantai

- 20/10: darbas 20 s / poilsis 10 s → 8 pakartojimai
- 10/20: darbas 10 s / poilsis 20 s → 8 pakartojimai
- CUSTOM: naudotojas nustato darbo laiką, poilsio laiką ir ciklų skaičių

Paleidimo ir vykdymo programa

- 1) Mygtukais UP / DOWN pasirinkite intervalų variantą, paspauskite START.
- 2) Bėgimo laikas pradedamas skaičiuoti nuo nustatytos vertės.
- 3) Poilsio metu skaičiuokite nuo nustatytos vertės, kas sekundę pasigirdamas garsinis signalas.
- 4) Pakartokite darbo ir poilsio veiksmus nustatytą ciklų skaičių (pvz., 01/08-08/08).
- 5) Kai bus atlikti visi ciklai, monitorius sustos ir parodys treniruočių rezultatus.

Svarīgi drošības noteikumi

1. Neatstājiet ierīces tuvumā bērnus vai mājdzīvniekus.
2. Ja rodas elpas trūkums, reibonis, sāpes - nekavējoties pārtrauciet vingrinājumus un sazinieties ar ārstu. Novietojiet gaisa velotrenažieri uz stabilas virsmas, neregulējiet kājas.
3. Turiet rokas tālāk no kustīgajām daļām.
4. Valkājiet cieši pieguļošu sporta apģērbu un apavus ar saitēm.
5. Izmantojiet tikai ieteiktos piederumus saskaņā ar instrukcijām.
6. Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet skrūvju savilkību un stāvokli.
7. Cilvēkiem ar ierobežojumiem vajadzētu vingrot speciālista uzraudzībā.
8. Pirms treniņa veiciet iesildīšanos un stiepšanos.
9. Neizmantojiet ierīci, ja tā nedarbojas pareizi.
10. Pārbaudiet, vai ierīce ir pareizi uzstādīta.
11. Ievērojiet vismaz 0,5 m attālumu no citiem objektiem.
12. Maksimālais lietotāja svars: 150 kg.
13. Ierīci tīriet ar mitru drānu, izvairieties no konsoles mērcēšanas.

Tehniskās drošības noteikumi

1. Regulāri pārbaudiet, vai aprīkojums nav bojāts un nodilis (piemēram, mehāniskie savienojumi). Nekavējoties nomainiet bojātās detaļas vai izslēdziet iekārtu līdz remontam.
2. Īpašu uzmanību pievēršiet detaļām, kas visvairāk pakļautas nodilumam.
3. Neļaujiet bērniem rotaļāties ar ierīci; neļaujiet bērniem ar to spēlēties, kamēr ierīce darbojas.

DALU SARAKSTS:

Nr.	Apraksts	Daudzums	Nr.	Apraksts	Daudzums
A-1	Skrūve MS x 10 mm	4	L	Labais rokturis	1
A-2	Aizmugurējās konsoles vāks	1	M-1	Skrūve M4 x 14L	2
B	Konsoles atbalsta rāmis	1	M-2	Sešstūra skrūve M10 x 45 mm	2
F-29 L	Kreisais pedālis	1	M-3	Drošības uzgrieznis M10	2
F-29 R	Labais pedālis	1	M-4	Paplāksne e10 x e14 x 3 mm	2
G	Priekšējais stabilizators	1	M-5	MB allenskrūve x 20	4
H	Aizmugurējais stabilizators	1	M-6	Skrūve ar plakano paplāksni e8 x e19 x 2 mm	4
I	Sēdekļa statīvs	1	F-10	Labais kļokītis	1
J-5	Sēdekļs	1	F-11	Kreisais kļokis	1
K	Kreisā stūre	1			

**MONTĀŽA - soli pa solim****Pirms sākt:**

- Visas detaļas novietojiet tīrā vietā un noņemiet iepakojumu.
- Neizmetiet iepakojuma materiālus pirms montāžas pabeigšanas.
- Nepieciešamie instrumenti (nav iekļauti komplektācijā):
 - 2x regulējams uzgriežņu atslēgas atslēga
 - gumijas āmurs
 - skrūvgriezis ar plakano galvu
 - Phillips skrūvgriezis
- Pievelciet skrūves un uzgriežņus līdz pēdējam montāžas posmam.

Solis Nr. 1 - Stabilizatori

1. Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (G) galvenajam rāmja kronšteīnam - nostipriniet ar paplāksni (M-6) un sešstūra skrūvi (M-5).
2. Tādā pašā veidā piestipriniet aizmugurējo stabilizatoru (H).
3. Pievelciet skrūves ar uzgriežņu atslēgu (M-8).

Solis Nr. 2 - Pedāļi

1. Piestipriniet kreiso pedāli (F-29L) kļokim (F-11), pagriežot pretēji pulksteņrādītāja virzienam.
2. Pievelciet, izmantojot skrūvgrieža atslēgas daļu (M-7).
3. Piestipriniet labo pedāli (F-29R) pie kļoka (F-10), pagriežot pulksteņrādītāja kustības virzienā.
4. Vēlreiz pievelciet ar skrūvgriezi (M-7).

Solis Nr. 3 - Konsoles rāmis

1. Atskrūvējiet konsoles atbalsta rāmja apakšējo daļu (B) un nolieciet to malā.
2. Ievadiet kabeli no labās caurules (F) caur konsoles atbalsta rāmi (B).
3. Ievietojiet konsoles rāmi (B) caurulē (F), izlīdziniet atveres.
4. Pievelciet visas skrūves.
5. Pievelciet rāmja (B) augšējās skrūves ar uzgriežņu atslēgu (M-13).

Solis Nr. 4 - Konsoles montāža

1. Noņemiet 4 skrūves (A-1) konsoles aizmugurē (A), nolieciet tās malā.
2. Savienojiet konsoles kabeli (A) ar kabeli (B-6) atbalsta rāmī (B).
3. Uzlieciet konsoli (A) uz rāmja (B), ar skrūvgriezi pievelciet skrūves (A-1).
4. Uzlieciet vāku (A-2) un nostipriniet to ar skrūvēm (M-1).

5. Solis - Stūres riteni

1. Ievietojiet kreiso stūri (K) caurulītes atverē (F) un pievelciet ar uzgriežņu atslēgu (M-12).
2. Piestipriniet sānu stūri (E-1): sešstūra skrūve (M-2), paplāksne (M-4), uzgrieznis (M-3).
3. Atkārtojiet arī labajam stūrei (L).

Solis Nr. 6 - Sēdekļa statīvs

1. Ievietojiet sēdekļa statni (I) caurulē (F), nostipriniet to ar fiksācijas pogu (F-3).
2. Ievietojiet sēdekļa statni (J-5) slidē un pievelciet ar uzgriežņu atslēgu.
3. Atbrīvojiet sēdekļa statņa rokturi, izslīdēt to ārā.
4. Noregulējiet sēdekļa statni vēlamajā pozīcijā, ievietojiet to regulēšanas atverē.
5. Pievelciet stūres rokturi.
6. Nedaudz pārvietojiet sēdekļa statni uz priekšu/atpakaļ - pārbaudiet, vai rokturis ir ievietots caurumā.

posms - pārbaude pirms palaišanas

1. Pārbaudiet montāžas precizitāti, pievelciet visas skrūves, bultskrūves un uzgriežņus.
2. Kad gaisa velotrenažieris ir samontēts, skatiet datora lietošanas instrukciju.

Iesildīšanās - pirms treniņa

- Mērķis: uzlabot asinsriti, aktivizēt muskulus, novērst krampjus un traumas.
- Veiciet vairākus stiepšanās vingrinājumus, katru aptuveni 30 sekundes.
- Nespiediet sevi - stiepieties mierīgi, ja jūtat sāpes: STOP
- Koncentrējieties uz galvenajām muskuļu grupām: kājas, rokas, mugura.

**Atpūtas fāze - pēc treniņa**

- Samaziniet vingrinājumu tempu uz aptuveni 5 minūtēm - ļaujiet ķermenim nomierināties.
- Atkārtojiet stiepšanās vingrinājumus - katru pozīciju aptuveni 30 sekundes.
- Nepiepūtiniet muskulus - stiepieties maigi un apzināti.
- Uzlabojoties formai, varat palielināt treniņu ilgumu un intensitāti.
- Trenējieties vismaz 3 reizes nedēļā, vēlams, vienmērīgi sadalot treniņus.

Konsoles ekrāns

Displeja funkcijas

Pozīcija	Apraksts
Laiks	• Lietotāja apmācības laika rādītums • Rādīšanas diapazons: 0:00~ 99:59
Ātrums	• Lietotāja treniņa ātruma rādītums • Rādīšanas diapazons: 0.0 - 99.9
Attālums	• Lietotāja treniņa attāluma rādītums • Rādīšanas diapazons: 0.0~ 999.9
Kalorijas	• Treniņa laikā patērēto kaloriju rādītums • Displeja diapazons 0 - 9999
RPM	• Apgriezienu skaits minūtē • Displeja diapazons 0~ 999
WATT	• Treniņa laikā patērētās enerģijas rādītums • Displeja diapazons: 0~ 999

Pogas funkcijas

Pozīcija	Apraksts
Uz augšu	Pielāgojiet funkcijas vērtību vai izvēli uz augšu
Uz leju	Pielāgojiet funkcijas vērtību vai izvēli uz leju
Režīms	Iestatījuma vai izvēles apstiprināšana
Atiestatīt	Turiet nospiestu 4 sekundes, un monitors ieslēgsies no jauna. Apstādināšanas režīmā nospiediet Reset, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.
Sākt	Turiet nospiestu 4 sekundes, un monitors tiks iedarbināts no jauna. Apstādināšanas režīmā nospiediet Reset, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.
Stop	Pārtrauciet apmācību

**Treniņu monitora darbības procedūra****1. Ieslēgšana (1.)**

- Ievietojiet 4 AA baterijas barošanas nodalījumā vai
- Nospiediet RESET pogu uz 2 sekundēm

Uz monitora ekrāna 2 sekundes parādīsies displejs un pēc tam tiks ieslēgts lietotāja iestatījumu režīms.

2. Izslēgšana

Pēc 4 minūtēm bez treniņa aktivitātes (bez signāla) monitors automātiski pāriet miega režīmā.

3. Lietotāja datu displejs (2.)

1) Izmantojiet pogas UP / DOWN, lai izvēlētos profilu:

- USER1
- USER2
- USER3
- USER4

2) Nospiediet CONFIRM, lai pārietu pie šādu parametru iestatījumiem:

- DZIMUMS
- VECUMS
- AUGSTUMS
- SVARS

4. Treniņu režīma izvēle

Pārvietojieties starp režīmiem, izmantojot pogas UP / DOWN:

- Mērķa laiks
- Attālums
- Mērķa kalorijas
- Mērķis WATT
- WATT programma
- INTERVAL

5. Ātrais starts (3.)

- 1) Nospiediet START, lai sāktu treniņu - monitors nekavējoties sāks skaitīt uz leju.
- 2) Pēc skaņas signāla tiks parādītas vērtības: ATTĀLUMS, KALORIJAS, APGRIEZIENI MINŪTĒ, ĀTRUMS, VATI.
- 3) Treniņa laikā nospiediet STOP, lai pārtrauktu skaitīšanu; dati paliks redzami.
- 4) STOP režīmā nospiediet RESET, lai atgrieztos programmas izvēles ekrānā.

6. Treniņu režīmi - detalizētas procedūras

6.1 Mērķa laiks (4.)

- 1) Iestatiet mērķa laiku, izmantojot pogas UP / DOWN (noklusējuma vērtība = 10:00).
- 2) Nospiediet START, lai ievadītu mērķa laika treniņa režīmu. Monitors sāks skaitīt no mērķa vērtības.
- 3) Ekrānā parādīsies DISTANCE (Attālums), CALORIES (KALORIJAS), RPM (Darbības ātrums), SPEED (Ātrums), WATT (Jauda).
- 4) Nospiediet STOP, lai pārtrauktu treniņu. Ikona STOP mirgo, visas vērtības paliek nemainīgas.
- 5) Lai atsāktu treniņu, nospiediet START.
- 6) STOP režīmā nospiediet RESET, lai atgrieztos programmas izvēles ekrānā.

6.2 Mērķa attālums (5.)

- 1) Iestatiet mērķa attālumu, izmantojot pogas UP / DOWN (noklusējuma vērtība = 0,0).
- 2) Nospiediet START, lai ieslēgtu distances treniņa režīmu. Monitors atņems attālumu no TARGET vērtības.
- 3) Pēc signāla ekrānā parādīsies: ATTĀLUMS, KALORIJAS, APGRIEZIENI MINŪTĒ, ĀTRUMS, VATI.
- 4) Nospiediet STOP, lai pārtrauktu treniņu; mirgo STOP ikona, dati paliek.
- 5) Nospiediet START, lai atsāktu programmu.
- 6) STOP režīmā nospiediet RESET, lai atgrieztos programmas ekrānā.

6.3 Mērķa kalorijas (6.)

- 1) Iestatiet mērķa kaloriju daudzumu, izmantojot pogas UP / DOWN (noklusējuma vērtība = 100).
- 2) Nospiediet START, lai ieslēgtu kaloriju treniņa režīmu. Monitors atņems kalorijas no mērķa vērtības.
- 3) Pēc signāla tiks parādīts sekojošais: ATTĀLUMS, KALORIJAS, APGRIEZIENI MINŪTĒ, ĀTRUMS, VATI.
- 4) Nospiediet STOP, lai pārtrauktu treniņu; mirgo STOP ikona, dati paliek.
- 5) Lai atsāktu programmu, nospiediet START.
- 6) Lai atgrieztos programmas ekrānā, STOP režīmā nospiediet RESET.

6.4 Mērķis WATT (7.)

- 1) Iestatiet TARGET WATT vērtību, izmantojot pogas UP / DOWN (noklusējuma vērtība = 100).
- 2) Nospiediet START, lai sāktu enerģijas treniņa režīmu.
- 3) Pēc signāla parādīsies DISTANCE (Attālums), CALORIES (KALORIJAS), RPM (RPM), SPEED (Ātrums), WATT (Vāts).
- 4) Uz starpību starp faktisko un mērķa jaudu monitors reaģē ar bultiņām:
 - Ja jauda ir pārāk liela - mirgojoša bultiņa: palēniniet tempu.
 - Ja jauda ir pārāk maza - mirgojoša bultiņa: palieliniet ātrumu.
- 5) Nospiediet STOP, lai pārtrauktu treniņu; mirgo STOP ikona, dati paliek.
- 6) Lai atsāktu, nospiediet START.
- 7) STOP režīmā nospiediet RESET, lai atgrieztos programmas izvēles ekrānā.

6.5 WATT programma

Sākotnējie iestatījumi

- 1) Izvēlieties treniņa programmu, izmantojot pogu UP / DOWN, un apstipriniet ar MODE:
 - Iesācējs
 - Advance
 - Sporty
- 2) Iestatiet treniņa laiku, izmantojot pogas UP / DOWN (noklusējuma iestatījums 30:00).
- 3) Nospiediet START, lai sāktu.

Treniņš

- Ekrānā tiks parādīts: LAIKS, ATTĀLUMS, KALORIJAS, APGRIEZIENI MINŪTĒ, ĀTRUMS, VATI, SIRDSDARBĪBA.
- Personīgais treneris (PC) nosaka mērķa jaudu (WATT); lietotājs cenšas to ievērot.
- Uz monitora tiek rādītas bultiņas un nobīdes ikonas:
 - Ja lietotāja jauda < trenera jauda - trenera attēls pārvietojas uz priekšu, norādot uz paātrinājumu.
 - Ja lietotāja jauda > trenera jauda - trenera attēls pārvietojas atpakaļ, norādot uz palēnināšanos.
 - Ja jaudas sakrīt - attēli ir sinhronizēti.

Apstāšanās un atsākšana

- Nospiediet STOP, lai pārtrauktu treniņu; mirgo STOP ikona, visas vērtības paliek.
- Nospiediet START, lai atsāktu.
- STOP režīmā nospiediet RESET, lai atgrieztos programmas izvēlnē.

6.6 INTERVAL režīms - intensīvs treniņš ciklos

Pieejamie varianti

- 20/10: darbs 20 s / atpūta 10 s → 8 atkātojumi.
- 10/20: darbs 10 s / atpūta 20 s → 8 atkātojumi.
- CUSTOM: lietotājs nosaka darba laiku, atpūtas laiku un ciklu skaitu.

Programmas sākšana un izpilde

- 1) Izvēlieties intervāla variantu ar pogām UP / DOWN, nospiediet START.
- 2) Skriešanas laiks tiek skaitīts no iestatītās vērtības.
- 3) Atpūtas laikā atskaita no iestatītās vērtības, ik pēc sekundes atskatot skaņas signālam.
- 4) Atkātojiet darba un atpūtas soļus uz norādīto ciklu skaitu (piem., 01/08-08/08).
- 5) Kad visi cikli ir pabeigti, monitors apstāties un parādīs treniņa rezultātus.

Belangrijke veiligheidsregels

1. Laat geen kinderen of huisdieren in de buurt van het apparaat.
2. Bij kortademigheid, duizeligheid, pijn - stop onmiddellijk met trainen en neem contact op met uw arts. Plaats de stationaire luchtfiets op een stabiele ondergrond, stel de poten in.
3. Houd uw handen uit de buurt van bewegende onderdelen.
4. Draag strakke sportkleding en dichte schoenen.
5. Gebruik alleen de aanbevolen accessoires volgens de instructies.
6. Controleer voor elk gebruik of de bouten goed vastzitten.
7. Mensen met beperkingen moeten trainen onder toezicht van een specialist.
8. Doe een warming-up en stretch voor de training.
9. Gebruik het apparaat niet als het niet goed werkt.
10. Controleer de correcte installatie van het apparaat.
11. Houd minimaal 0,5 m afstand van andere voorwerpen.
12. Maximaal gewicht gebruiker: 150 kg.
13. Reinig het apparaat met een vochtige doek, maak de console niet nat.

Technische veiligheidsvoorschriften

1. Controleer de apparatuur regelmatig op schade en slijtage (bijv. mechanische verbindingen). Vervang beschadigde onderdelen onmiddellijk of schakel de apparatuur uit totdat deze gerepareerd is.
2. Let vooral op de onderdelen die het meest aan slijtage onderhevig zijn.
3. Laat kinderen niet met het apparaat spelen; houd ze uit de buurt als het apparaat in werking is.

LIJST VAN ONDERDELEN:

Nr.	Omschrijving	Hoeveelheid	Aantal	Omschrijving	Hoeveelheid
A-1	Schroef MS x 10 mm	4	L	Stuur rechts	1
A-2	Deksel achterconsole	1	M-1	Schroef M4 x 14L	2
B	Consolesteunframe	1	M-2	Inbusbout M10 x 45 mm	2
F-29 L	Pedaal links	1	M-3	Borgmoer M10	2
F-29 R	Rechter pedaal	1	M-4	Sluitring e10 x e14 x 3mm	2
G	Voorste stabilisator	1	M-5	MB inbusbout x 20	4
H	Achterste stabilisator	1	M-6	Schroef met platte ring e8 x e19 x 2mm	4
I	Zadelpen	1	F-10	Rechter crank	1
J-5	Zadel	1	F-11	Linker crank	1
K	Linker stuur	1			

**MONTAGE - stap-voor-stap instructies****Voordat je begint:**

- Leg alle onderdelen op een schone plaats en verwijder de verpakking.
- Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg voordat de montage is voltooid.
- Benodigd gereedschap (niet meegeleverd):
 - 2x verstelbare moersleutel
 - rubber hamer
 - platte schroevendraaier
 - kruiskopschroevendraaier
- Draai de bouten en moeren pas vast bij de laatste montageslap.

Stap 1 - Stabilisatoren

1. Bevestig de voorste stabilisator (G) aan de hoofdframebeugel - zet vast met een sluitring (M-6) en inbusbout (M-5).
2. Bevestig de achterste stabilisator (H) op dezelfde manier.
3. Draai de schroeven vast met een inbussleutel (M-8).

Stap 2 - Pedalen

1. Bevestig het linker pedaal (F-29L) aan de crank (F-11) door linksom te draaien.
2. Draai vast met behulp van het sleutelgedeelte van een schroevendraaier (M-7).
3. Bevestig het rechter pedaal (F-29R) aan de crank (F-10) door rechtsom te draaien.
4. Draai opnieuw vast met de schroevendraaier (M-7).

Stap 3 - Consoleframe

1. Schroef het onderste deel van het consolesteunframe (B) los en leg het opzij.
2. Voer de kabel van de rechter buis (F) door het consolesteunframe (B).
3. Plaats het consoleframe (B) in de buis (F) en lijn de gaten uit.
4. Draai alle schroeven vast.
5. Draai de bovenste schroeven van het frame (B) vast met een moersleutel (M-13).

Stap 4 - De console monteren

1. Verwijder de 4 schroeven (A-1) aan de achterkant van de console (A) en leg ze opzij.
2. Sluit de kabel van de console (A) aan op de kabel (B-6) in het steunframe (B).
3. Plaats de console (A) op het frame (B), draai de schroeven (A-1) vast met een schroevendraaier.
4. Plaats het deksel (A-2) en zet het vast met de schroeven (M-1).

Stap 5 - Stuur

1. Plaats het linker stuur (K) in het buisgat (F) en draai vast met een sleutel (M-12).
2. Bevestig het zijstuur (E-1): inbusbout (M-2), ring (M-4), moer (M-3).
3. Herhaal dit voor het rechter stuur (L).

Stap 6 - Zadelpen

1. Steek de zadelpen (I) in de buis (F), zet vast met de vergrendelknop (F-3).
2. Schuif de zadelpen (J-5) in de rail en draai vast met de moersleutel.
3. Draai de knop van de zadelpen los, schuif hem eruit.
4. Stel de zadelpen in op de gewenste positie, pas in het afstelgat.
5. Draai de stuurpenknop vast.
6. Beweeg de zadelpen iets naar voren/achteren - controleer of de knop in het gat zit.

Stap 7 - Controle vóór de lancering

1. Controleer de nauwkeurigheid van de montage, draai alle schroeven, bouten en moeren vast.
2. Zodra de stationaire luchtfiets is gemonteerd, raadpleegt u de handleiding van de computer.

Warming-up - voor de training

- Doel: de bloedsomloop verbeteren, spieren activeren, krampen en blessures voorkomen
- Voer verschillende rekoefeningen uit, elk gedurende ongeveer 30 seconden
- Ga niet te ver - rek rustig als je pijn voelt: STOP
- Richt je op de belangrijkste spiergroepen: benen, armen, rug

**Rustfase - na de training**

- Verminder het trainingstempo gedurende ongeveer 5 minuten - laat je lichaam tot rust komen
- Herhaal de rekoefeningen - elke positie ongeveer 30 seconden.
- Forceer je spieren niet - rek voorzichtig en bewust
- Naarmate je vorm verbetert, kun je de duur en intensiteit van je training verhogen.
- Train minimaal 3 keer per week, bij voorkeur gespreid.

Console-scherm

Functies weergeven

Positie	Beschrijving
Tijd	• Weergave van de trainingstijd van de gebruiker • Weergavebereik: 0:00~ 99:59
Snelheid	• Weergave van de trainingssnelheid van de gebruiker • Weergavebereik: 0.0 - 99.9
Afstand	• Weergave van de trainingsafstand van de gebruiker • Weergavebereik: 0.0~ 999.9
Calorieën	• Weergave van het calorieverbruik tijdens de training • Weergavebereik 0 - 9999
RPM	• Omwentelingen per minuut • Weergavebereik 0~ 999
WATT	• Weergave van het energieverbruik tijdens de training • Weergavebereik: 0~ 999

Functies knoppen

Positie	Beschrijving
Omhoog	Functie of selectie omhoog aanpassen
Omlaag	Pas de functiewaarde of selectie naar beneden aan
Modus	Instelling of selectie bevestigen
Reset	Houd 4 seconden ingedrukt en de monitor start opnieuw op. Druk in de stopmodus op Reset om terug te keren naar het hoofdmenu.
Start	Houd 4 seconden ingedrukt en de monitor start opnieuw op. Druk in de stopmodus op Reset om terug te keren naar het hoofdmenu.
Stop	Stop training

**Bedieningsprocedure trainingsmonitor****1. Inschakelen (1.)**

- Plaats 4 AA-batterijen in het voedingscompartiment of
- Druk gedurende 2 seconden op de RESET-knop

De monitor wordt 2 seconden weergegeven en gaat dan naar de gebruikersinstellingenmodus.

2. Uitschakelen

De monitor schakelt automatisch over naar de slaapmodus na 4 minuten zonder trainingsactiviteit (geen signaal).

3. Weergave gebruikersgegevens (2.)

- 1) Gebruik de UP / DOWN-toetsen om een profiel te selecteren:
 - USER1
 - GEBRUIKER2
 - USER3
 - USER4

- 2) Druk op CONFIRM om verder te gaan met de instellingen van de volgende parameters:
 - GENDER
 - LEEFTIJD
 - HOOGTE
 - GEWICHT

4. Training modus selectie

Blader tussen de modi met de knoppen OMHOOG/OMLAAG:

- Doeltijd
- Afstand
- Doel calorieën
- Doel WATT
- WATT-programma
- INTERVAL

5. Snelle start (3.)

- 1) Druk op START om je training te starten - de monitor begint onmiddellijk af te tellen.
- 2) Na de pieptoon worden de waarden weergegeven: AFSTAND, CALORIEËN, RPM, SNELHEID, WATT.
- 3) Druk tijdens de training op STOP om het aftellen te stoppen; de gegevens blijven zichtbaar.
- 4) Druk in de STOP-modus op RESET om terug te keren naar het programmaselectiescherm.

6. Trainingsmodi - gedetailleerde procedures

6.1 Doeltijd (4.)

- 1) Stel de doeltijd in met de UP / DOWN-toetsen (standaardwaarde = 10:00).
- 2) Druk op START om naar de doeltijd trainingsmodus te gaan. De monitor begint af te tellen vanaf de doelwaarde.
- 3) Het scherm toont AFSTAND, CALORIEËN, RPM, SNELHEID, WATT.
- 4) Druk op STOP om de training te stoppen. Het STOP-pictogram knippert, alle waarden blijven ongewijzigd.
- 5) Druk op START om uw training te hervatten.
- 6) Druk in de STOP-modus op RESET om terug te keren naar het programmaselectiescherm.

6.2 Doelafstand (5.)

- 1) Stel de doelafstand in met de knoppen UP / DOWN (standaardwaarde= 0,0).
- 2) Druk op START om naar de afstandtrainingsmodus te openen. De monitor zal de afstand van de TARGET-waarde aftrekken.
- 3) Na het signaal toont het scherm: AFSTAND, CALORIEËN, RPM, SNELHEID, WATT.
- 4) Druk op STOP om de training te stoppen; het STOP-pictogram knippert, de gegevens blijven bewaard.
- 5) Druk op START om het programma te hervatten.
- 6) Druk in STOP-modus op RESET om terug te keren naar het programmascherm.

6.3 Doel calorieën (6.)

- 1) Stel het caloriedoel in met de UP / DOWN-toetsen (standaardwaarde= 100).
- 2) Druk op START om de calorieëntrainingsmodus te openen. De monitor zal calorieën aftrekken van de TARGET-waarde.
- 3) Na het signaal wordt het volgende weergegeven: AFSTAND, CALORIEËN, RPM, SNELHEID, WATT.
- 4) Druk op STOP om de training te stoppen; het STOP-pictogram knippert, de gegevens blijven staan.
- 5) Druk op START om het programma te hervatten.
- 6) Druk in STOP-modus op RESET om terug te keren naar het programmascherm.

6.4 Doel WATT (7.)

- 1) Stel de TARGET WATT waarde in met de UP / DOWN knoppen (standaardwaarde= 100).
- 2) Druk op START om de krachttrainingsmodus te starten.
- 3) AFSTAND, CALORIEËN, RPM, SNELHEID, WATT worden na het signaal weergegeven.
- 4) De monitor reageert met pijlen op het verschil tussen het werkelijke vermogen en het doelvermogen:
 - Als het vermogen te hoog is - knipperende pijl: vertraag
 - Wanneer het vermogen te laag is - knipperende pijl: versnellen.
- 5) Druk op STOP om de training te stoppen; het STOP-pictogram knippert, de gegevens blijven bewaard.
- 6) Druk op START om verder te gaan.
- 7) Druk in STOP-modus op RESET om terug te keren naar het programmaselectiescherm.

6.5 WATT-programma

Begininstellingen

- 1) Selecteer een trainingsprogramma met de UP / DOWN knop en bevestig met MODE:
 - Beginner
 - Gevorderd
 - Sportief
- 2) Stel de tijd van je training in met de UP / DOWN knoppen (standaard 30:00).
- 3) Druk op START om te beginnen.

Training

- Het scherm toont: TIJD, AFSTAND, CALORIEËN, RPM, SNELHEID, WATT, HARTSLAG.
- De personal trainer (PC) stelt een streefwattage (WATT) in; de gebruiker probeert dit bij te houden.
- De monitor toont pijlen en compensatiepictogrammen:
 - Als het vermogen van de gebruiker lager is dan het vermogen van de trainer, beweegt het beeld van de trainer naar voren, wat versnelling suggereert.
 - Als het vermogen van de gebruiker > het vermogen van de trainer - beweegt het beeld van de trainer achteruit, wat vertragen suggereert.
 - Als de krachten overeenkomen, worden de afbeeldingen gesynchroniseerd.

Stoppen en hervatten

- Druk op STOP om de training te stoppen; het STOP-pictogram knippert, alle waarden blijven staan.
- Druk op START om verder te gaan.
- Druk in de STOP-modus op RESET om terug te keren naar het programmamenu.

6.6 Modus INTERVAL - intensieve training in

cycli Beschikbare variaties

- 20/10: 20 s werken / 10 s rusten → 8 herhalingen
- 10/20: 10 s trainen / 20 s rusten → 8 herhalingen
- CUSTOM: gebruiker stelt werktijd, rusttijd en aantal cycli in

Programma starten en uitvoeren

- 1) Selecteer de intervalvariant met de UP / DOWN-toetsen en druk op START.
- 2) De looptijd telt af vanaf de ingestelde waarde.
- 3) Tel tijdens de rusttijd af vanaf de ingestelde waarde, met elke seconde een pieptoon.
- 4) Herhaal de werk- en ruststappen voor het opgegeven aantal cycli (bijv. 01/08-08/08).
- 5) Wanneer alle cycli voltooid zijn, stopt de monitor en worden de trainingsresultaten weergegeven.

Regras de segurança importantes

1. Não deixar crianças ou animais de estimação perto do aparelho.
2. Em caso de falta de ar, tonturas, dores - pare imediatamente o exercício e contacte o seu médico. Colocar a bicicleta pneumática estacionária numa superfície estável, ajustar as pernas.
3. Manter as mãos afastadas das peças móveis.
4. Usar roupas desportivas justas e sapatos apertados.
5. Utilize apenas os acessórios recomendados de acordo com as instruções.
6. Verificar o aperto e o estado dos parafusos antes de cada utilização.
7. As pessoas com limitações devem fazer exercício sob a supervisão de um especialista.
8. Efetuar um aquecimento e alongamentos antes do treino.
9. Não utilizar o aparelho se este não estiver a funcionar corretamente.
10. Verificar a instalação correta do aparelho.
11. Manter uma distância mínima de 0,5 m de outros objectos.
12. Peso máximo do utilizador: 150 kg.
13. Limpar o aparelho com um pano húmido, evitando molhar a consola.

Regras técnicas de segurança

1. Verificar regularmente o equipamento quanto a danos e desgaste (por exemplo, ligações mecânicas). Substituir imediatamente as peças danificadas ou desligar o aparelho até à sua reparação.
2. Prestar especial atenção às peças mais susceptíveis de se desgastarem.
3. Não permitir que as crianças brinquem com o aparelho; mantê-las afastadas enquanto o aparelho estiver a funcionar.

LISTA DE PEÇAS:

Não.	Descrição	Quantidade	Não.	Descrição	Quantidade
A-1	Parafuso MS x 10 mm	4	L	Guiador direito	1
A-2	Tampa da consola traseira	1	M-1	Parafuso M4 x 14L	2
B	Estrutura de suporte da consola	1	M-2	Parafuso Allen M10 x 45 mm	2
F-29 L	Pedal esquerdo	1	M-3	Porca de segurança M10	2
F-29 R	Pedal direito	1	M-4	Anilha e10 x e14 x 3mm	2
G	Estabilizador frontal	1	M-5	Parafuso allen MB x 20	4
H	ESTABILIZADOR traseiro	1	M-6	Parafuso com anilha plana e8 x e19 x 2mm	4
I	Espigão de selim	1	F-10	Manivela direita	1
J-5	Selim	1	F-11	Manivela esquerda	1
K	Guiador esquerdo	1			

**MONTAGEM - instruções passo a passo****Antes de começar:**

- Coloque todas as peças num local limpo e retire a embalagem.
- Não deitar fora os materiais de embalagem antes de a montagem estar concluída.
- Ferramentas necessárias (não incluídas):
 - o 2x chave inglesa ajustável
 - o martelo de borracha
 - o chave de fendas de cabeça plana
 - o Chave de fendas Phillips
- Não aperte os parafusos e as porcas até à fase final de montagem.

Passo 1 - ESTABILIZADORES

1. Fixe o estabilizador dianteiro (G) ao suporte da estrutura principal - fixe-o com uma anilha (M-6) e um parafuso allen (M-5).
2. Fixe o estabilizador traseiro (H) da mesma forma.
3. Aperte os parafusos com uma chave allen (M-8).

Passo 2 - Pedais

1. Fixar o pedal esquerdo (F-29L) à manivela (F-11) rodando no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.
2. Aperte com a parte da chave de fendas (M-7).
3. Encaixar o pedal direito (F-29R) na manivela (F-10), rodando no sentido dos ponteiros do relógio.
4. Aperte novamente com a chave de fendas (M-7).

Etapa 3 - Estrutura da consola

1. Desaperte a parte inferior da estrutura de suporte da consola (B) e coloque-a de lado.
2. Passe o cabo do tubo direito (F) através da estrutura de suporte da consola (B).
3. Insira a estrutura da consola (B) no tubo (F), alinhe os orifícios.
4. Apertar todos os parafusos.
5. Aperte os parafusos superiores da estrutura (B) com uma chave inglesa (M-13).

Etapa 4 - Montagem da consola

1. Retire os 4 parafusos (A-1) da parte de trás da consola (A) e coloque-os de lado.
2. Ligue o cabo da consola (A) ao cabo (B-6) da estrutura de suporte (B).
3. Colocar a consola (A) sobre a estrutura (B), apertar os parafusos (A-1) com uma chave de fendas.
4. Colocar a tampa (A-2) e fixar com os parafusos (M-1).

Etapa 5 - Volantes

1. Coloque o guiador esquerdo (K) no orifício do tubo (F) e aperte-o com uma chave inglesa (M-12).
2. Fixe o guiador lateral (E-1): parafuso allen (M-2), anilha (M-4), porca (M-3).
3. Repita o procedimento para o guiador direito (L).

Etapa 6 - Espigão do selim

1. Insira o espigão do selim (I) no tubo (F) e fixe-o com o botão de bloqueio (F-3).
2. Introduza o espigão do selim (J-5) na calha e aperte-o com a chave inglesa.
3. Desaperte o botão do espigão do selim e faça-o deslizar para fora.
4. Ajuste o espigão do selim para a posição desejada, encaixando-o no orifício de ajuste.
5. Aperte o botão do guiador.
6. Desloque ligeiramente o espigão do selim para a frente/para trás - verifique se o manípulo encaixou no orifício.

Etapa 7 - Controlo antes do lançamento

1. Verifique a exatidão da montagem, aperte todos os parafusos, cavilhas e porcas.
2. Uma vez montada a bicicleta pneumática estacionária, consulte o manual do computador.

Aquecimento - antes do treino

- Objetivo: melhorar a circulação, ativar os músculos, prevenir câibras e lesões
- Efetuar vários exercícios de alongamento, cada um durante cerca de 30 segundos
- Não se esforce - alongue-se calmamente, se sentir dor: PARE
- Concentre-se nos principais grupos musculares: pernas, braços, costas

**Fase de repouso - após o treino**

- Reduza o ritmo do exercício durante cerca de 5 minutos - deixe o seu corpo acalmar-se
- Repita os exercícios de alongamento - cada posição durante cerca de 30 segundos
- Não force os seus músculos - alongue-se de forma suave e consciente
- À medida que a sua forma melhora, pode aumentar a duração e a intensidade do seu treino
- Faça exercício pelo menos 3 vezes por semana, de preferência distribuindo o seu treino de forma homogênea

Ecrã da consola

Funções de visualização

Posição	Descrição
Tempo	• Visualização do tempo de treino do utilizador • Intervalo de visualização: 0:00~ 99:59
Velocidade	• Indicação da velocidade de treino do utilizador • Intervalo de visualização: 0.0 - 99.9
Distância	• Indicação da distância de treino do utilizador • Intervalo de visualização: 0.0~ 999.9
Calorias	• Indicação do consumo de calorias durante o treino • Gama de visualização 0 - 9999
RPM	• Rotações por minuto • Gama de visualização 0~ 999
WATT	• Indicação do consumo de energia durante o treino • Gama de visualização: 0~ 999

Funções dos botões

Posição	Descrição
Para cima	Ajustar o valor da função ou a seleção para cima
Para baixo	Ajustar o valor da função ou a seleção para baixo
Modo	Confirmar a definição ou a seleção
Repor	Mantenha premido durante 4 segundos e o monitor será reiniciado. No modo de paragem, prima Reiniciar para regressar ao menu principal.
Iniciar	Mantenha premido durante 4 segundos e o monitor é reiniciado. No modo de paragem, prima Reiniciar para regressar ao menu principal.
Parar	Parar a formação

**Procedimento de funcionamento do monitor de exercício****1. Ligar (1.)**

- Introduzir 4 pilhas AA no compartimento de alimentação ou
- Premir o botão RESET durante 2 segundos

O monitor é apresentado durante 2 segundos e, em seguida, entra no modo de definição do utilizador.

2. Desligar

O monitor entra automaticamente no modo de suspensão após 4 minutos sem atividade de treino (sem sinal).

3. Apresentação dos dados do utilizador (2.)

- 1) Utilize os botões UP / DOWN para selecionar um perfil:
 - USUÁRIO1
 - USER2
 - USER3
 - UTILIZADOR4
- 2) Prima CONFIRMAR para prosseguir com as definições dos parâmetros seguintes:
 - GÉNERO
 - IDADE
 - ALTURA
 - PESO

4. Seleção do modo de treino

Selecionar os modos com os botões PARA CIMA / PARA BAIXO:

- Tempo alvo
- Distância
- Calorias alvo
- Objetivo WATT
- Programa WATT
- INTERVALO

5. Início rápido (3.)

- 1) Prima START para iniciar o treino - o monitor começa imediatamente a contagem decrescente.
- 2) Após o sinal sonoro, são apresentados os valores: DISTÂNCIA, CALORIAS, RPM, VELOCIDADE, WATT.
- 3) Durante o treino, prima STOP para parar a contagem decrescente; os dados permanecerão visíveis.
- 4) No modo STOP, prima RESET para voltar ao ecrã de seleção do programa.

6. Modos de treino - procedimentos pormenorizados

6.1 Tempo alvo (4.)

- 1) Defina o tempo alvo utilizando os botões UP / DOWN (valor predefinido= 10:00).
- 2) Prima START para entrar no modo de treino de tempo alvo. O monitor iniciará a contagem decrescente a partir do valor alvo.
- 3) O ecrã apresentará DISTÂNCIA, CALORIAS, RPM, VELOCIDADE, WATT.
- 4) Prima STOP para parar o treino. O ícone STOP fica intermitente, todos os valores permanecem inalterados.
- 5) Para retomar o treino, prima START.
- 6) No modo STOP, prima RESET para voltar ao ecrã de seleção do programa.

6.2 Distância alvo (5.)

- 1) Defina a distância alvo utilizando os botões UP / DOWN (valor predefinido = 0,0).
- 2) Prima START para entrar no modo de treino de distância. O monitor subtrai a distância ao valor TARGET.
- 3) Após o sinal, o ecrã apresentará: DISTÂNCIA, CALORIAS, RPM, VELOCIDADE, WATT.
- 4) Prima STOP para parar o treino; o ícone STOP fica intermitente, os dados permanecem.
- 5) Prima START para retomar o programa.
- 6) No modo STOP, prima RESET para voltar ao ecrã do programa.

6.3 Objetivo de calorias (6.)

- 1) Defina o objetivo de calorias utilizando os botões UP / DOWN (valor predefinido= 100).
- 2) Prima START para entrar no modo de treino de calorias. O monitor irá deduzir calorias do valor TARGET.
- 3) Após o sinal, será apresentado o seguinte: DISTÂNCIA, CALORIAS, RPM, VELOCIDADE, WATT.
- 4) Prima STOP para parar o treino; o ícone STOP fica intermitente, os dados permanecem.
- 5) Para retomar o programa, prima START.
- 6) Enquanto estiver no modo STOP, prima RESET para voltar ao ecrã do programa.

6.4 WATT alvo (7.)

- 1) Defina o valor TARGET WATT utilizando os botões UP / DOWN (valor predefinido= 100).
- 2) Prima START para iniciar o modo de treino de força.
- 3) DISTÂNCIA, CALORIAS, RPM, VELOCIDADE, WATT serão apresentados no ecrã após o sinal.
- 4) O monitor reage com setas à diferença entre a potência real e a potência alvo:
 - Quando a potência é demasiado elevada - seta a piscar: abrandar
 - Quando a potência é demasiado baixa - seta a piscar: acelerar.
- 5) Prima STOP para parar o treino; o ícone STOP fica intermitente, os dados permanecem.
- 6) Para retomar, prima START.
- 7) No modo STOP, prima RESET para voltar ao ecrã de seleção de programas.

6.5 Programa WATT

Definições iniciais

- 1) Seleccione um programa de treino utilizando o botão UP / DOWN e confirme com MODE:
 - Iniciante
 - Avançado
 - Desportivo
- 2) Defina a hora do seu treino utilizando os botões UP / DOWN (predefinição: 30:00).
- 3) Prima START (Iniciar) para começar.

Treino

- O ecrã mostrará: TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS, RPM, VELOCIDADE, WATT, FREQUÊNCIA CARDÍACA.
- O personal trainer (PC) define uma potência-alvo (WATT); o utilizador tenta acompanhá-la.
- O monitor apresenta setas e ícones de desvio:
 - Se a potência do utilizador < potência do treinador - a imagem do treinador avança, sugerindo aceleração.
 - Se a potência do utilizador for superior à potência do treinador - a imagem do treinador recua, sugerindo um abrandamento.
 - Se as potências coincidirem - as imagens estão sincronizadas.

Parar e retomar

- Prima STOP para parar o treino; o ícone STOP fica intermitente, todos os valores permanecem.
- Prima START para retomar.
- No modo STOP, prima RESET para regressar ao menu do programa.

6.6 Modo INTERVALO - treino intensivo em

ciclos Variações disponíveis

- 20/10: trabalho 20 s / repouso 10 s → 8 repetições
- 10/20: trabalho 10 s / descanso 20 s → 8 repetições
- CUSTOM: o utilizador define o tempo de trabalho, o tempo de repouso e o número de ciclos

Iniciar e executar o programa

- 1) Selecionar a variante de intervalo com os botões UP / DOWN, premir START.
- 2) O tempo de funcionamento é contado em contagem decrescente a partir do valor definido.
- 3) Durante o tempo de repouso, faça uma contagem decrescente a partir do valor definido, com um sinal sonoro a cada segundo.
- 4) Repetir os passos de trabalho e de repouso para o número de ciclos especificado (por exemplo, 01/08-08/08).
- 5) Quando todos os ciclos tiverem sido concluídos, o monitor pára e apresenta os resultados do treino.

Reguli importante de siguranță

1. Nu lăsați copii sau animale de companie în apropierea aparatului.
2. În caz de dificultăți de respirație, amețeli, dureri - opriți imediat exercițiul și contactați medicul. Așezați bicicleta staționară cu aer pe o suprafață stabilă, reglați picioarele.
3. Țineți-vă mâinile departe de piesele în mișcare.
4. Purtați haine sport strâmte și încălțăminte legată.
5. Utilizați numai accesoriile recomandate în conformitate cu instrucțiunile.
6. Verificați strângerea și starea șuruburilor înainte de fiecare utilizare.
7. Persoanele cu limitări ar trebui să facă exerciții sub supravegherea unui specialist.
8. Efectuați o încălzire și o întindere înainte de antrenament.
9. Nu utilizați aparatul dacă acesta nu funcționează corect.
10. Verificați instalarea corectă a aparatului.
11. Păstrați o distanță minimă de 0,5 m față de alte obiecte.
12. Greutatea maximă a utilizatorului: 150 kg.
13. Curățați aparatul cu o cârpă umedă, evitați să înmuiați consola.

Norme tehnice de siguranță

1. Verificați periodic dacă echipamentul prezintă deteriorări și uzură (de exemplu, conexiunile mecanice). Înlocuiți imediat piesele deteriorate sau opriți echipamentul până la reparare.
2. Acordați o atenție deosebită pieselor cele mai sensibile la uzură.
3. Nu permiteți copiilor să se joace cu aparatul; țineți-i la distanță în timp ce aparatul este în funcțiune.

LISTA PIETELOR:

Nr.	Descriere	Descriere Cantitate	Nr.	Descriere	Nr. cantitate
A-1	Șurub MS x 10 mm	4	L	Ghidon dreapta	1
A-2	Capacul consolei spate	1	M-1	Șurub M4 x 14L	2
B	Cadru suport consolă	1	M-2	Șurub Allen M10 x 45 mm	2
F-29 L	Pedală stânga	1	M-3	Piuliță de siguranță M10	2
F-29 R	Pedală dreapta	1	M-4	Șaibă e10 x e14 x 3mm	2
G	Stabilizator frontal	1	M-5	MB șurub Allen x 20	4
H	Stabilizator spate	1	M-6	Șurub cu șaibă plată e8 x e19 x 2mm	4
I	Tijă scaun	1	F-10	Manivelă dreapta	1
J-5	Șa	1	F-11	Manivelă stânga	1
K	Ghidon stânga	1			


ASAMBLARE - instrucțiuni pas cu pas
 înainte de a începe:

- Așezați toate piesele într-un loc curat și îndepărtați ambalajul.
- Nu aruncați materialele de ambalare înainte de finalizarea asamblării.
- Unele necesare (nu sunt incluse):
 - 2x cheie reglabilă
 - ciocan de cauciuc
 - șurubelniță cu cap plat
 - Șurubelniță Phillips
- Nu strângeți șuruburile și piulițele până la etapa finală de asamblare.

Pasul 1 - STABILIZATORII

1. Atașați stabilizatorul față (G) la suportul cadrului principal - fixați cu o șaibă (M-6) și un șurub Allen (M-5).
2. Atașați stabilizatorul din spate (H) în același mod.
3. Strângeți șuruburile cu o cheie Allen (M-8).

Pasul 2 - Pedale

1. Atașați pedala stângă (F-29L) la manivelă (F-11) prin rotire în sens antiorar.
2. Strângeți folosind partea cheie a unei șurubelnițe (M-7).
3. Montați pedala dreaptă (F-29R) pe manivelă (F-10) prin rotire în sensul acelor de ceasornic.
4. Strângeți din nou cu ajutorul șurubelniței (M-7).

Pasul 3 - Cadrul consolei

1. Deșurubați partea inferioară a cadrului de susținere a consolei (B) și lăsați-o deoparte.
2. Treceți cablul de la tubul din dreapta (F) prin rama de susținere a consolei (B).
3. Introduceți rama consolei (B) în tub (F), aliniați găurile.
4. Strângeți toate șuruburile.
5. Strângeți șuruburile superioare ale cadrului (B) cu o cheie (M-13).

Pasul 4 - Asamblarea consolei

1. Scoateți cele 4 șuruburi (A-1) de pe partea din spate a consolei (A), lăsați-le deoparte.
2. Conectați cablul consolei (A) la cablul (B-6) din cadrul de susținere (B).
3. Așezați consola (A) pe cadrul (B), strângeți șuruburile (A-1) cu o șurubelniță.
4. Puneți capacul (A-2) și fixați-l cu șuruburile (M-1).

Pasul 5 - Roțile de direcție

1. Plasați ghidonul stâng (K) în orificiul tubului (F) și strângeți cu o cheie (M-12).
2. Atașați ghidonul lateral (E-1): șurub Allen (M-2), șaibă (M-4), piuliță (M-3).
3. Repetați pentru ghidonul din dreapta (L).

Pasul 6 - Tija scaunului

1. Introduceți tija de șa (I) în tub (F), fixați-o cu butonul de blocare (F-3).
2. Introduceți tija de scaun (J-5) în șină și strângeți cu cheia.
3. Slăbiți butonul tijei de șa, glisați-o în afară.
4. Reglați tija de șa la poziția dorită, introduceți-o în orificiul de reglare.
5. Strângeți butonul ghidonului.
6. Deplasați ușor tija scaunului înainte/înapoi - verificați dacă butonul s-a fixat în orificiu.

Pasul 7 - Verificarea înainte de lansare

1. Verificați precizia asamblării, strângeți toate șuruburile, bolturile și piulițele.
2. Odată ce bicicleta staționară cu aer comprimat este asamblată, consultați manualul computerului.

Încălzire - înainte de antrenament

- Scop: Îmbunătățirea circulației, activarea mușchilor, prevenirea crampelor și a rănilor
- Efectuați mai multe exerciții de întindere, fiecare timp de aprox. 30 de secunde
- Nu vă forțați - întindeți-vă calm, dacă simțiți durere: OPRIȚI-VĂ
- Concentrați-vă pe principalele grupe musculare: picioare, brațe, spate

**Faza de odihnă - după antrenament**

- Reduceți ritmul exercițiilor timp de aproximativ 5 minute - permiteți corpului să se calmeze
- Repetați exercițiile de întindere - fiecare poziție timp de aprox. 30 de secunde
- Nu vă forțați mușchii - întindeți-vă ușor și conștient
- Pe măsură ce forma dumneavoastră se îmbunătățește, puteți crește durata și intensitatea antrenamentului
- Antrenați-vă de minimum 3 ori pe săptămână, de preferință repartizându-vă uniform antrenamentul

Ecranul consolei

Funcții de afișare

Poziție	Descriere
Timpul	• Afișarea timpului de antrenament al utilizatorului • Intervalul de afișare: 0:00~ 99:59
Viteză	• Afișarea vitezei de antrenament a utilizatorului • Interval de afișare: 0.0 - 99.9
Distanță	• Afișarea distanței de antrenament a utilizatorului • Interval de afișare: 0.0~ 999.9
Calorii	• Afișarea consumului de calorii în timpul antrenamentului • Intervalul de afișare 0 - 9999
RPM	• Revoluții pe minut • Interval de afișare 0~ 999
WATT	• Afișarea consumului de energie în timpul antrenamentului • Interval de afișare: 0~ 999

Funcțiile butoanelor

Poziție	Descriere
În sus	Ajustează valoarea funcției sau selecția în sus
Jos	Reglarea valorii funcției sau a selecției în jos
Mod	Confirmă setarea sau selecția
Resetați	Țineți apăsat timp de 4 secunde și monitorul va reporni. În modul de oprire, apăsați Reset pentru a reveni la meniul principal.
Pomire	Țineți apăsat timp de 4 secunde și monitorul repornește. În modul de oprire, apăsați Reset pentru a reveni la meniul principal.
Oprire	Opriti antrenamentul

**Procedura de funcționare a monitorului de antrenament****1. Pornirea (1.)**

- Introduceți 4 baterii AA în compartimentul de alimentare sau
- Apăsați butonul RESET timp de 2 secunde

Monitorul va afișa timp de 2 secunde și apoi va intra în modul de setare utilizator.

2. Oprirea

Monitorul va intra automat în modul de așteptare după 4 minute fără activitate de antrenament (fără semnal).

3. Afișarea datelor utilizatorului (2.)

1) Utilizați butoanele UP / DOWN pentru a selecta un profil:

- USER1
- USER2
- USER3
- USER4

2) Apăsați CONFIRM pentru a trece la setările următorilor parametri:

- GENUL
- VÂRSTĂ
- ÎNĂLȚIME
- GREUTATE

4. Selectarea modului de antrenament

Deplasați-vă între moduri utilizând butoanele UP / DOWN:

- Timp țintă
- Distanță
- Calorii țintă
- WATT țintă
- Program WATT
- INTERVAL

5. Start rapid (3.)

- 1) Apăsați START pentru a vă începe antrenamentul - monitorul va începe imediat numărătoarea inversă.
- 2) După semnalul sonor, vor fi afișate valorile: DISTANȚĂ, CALORII, RPM, VITEZĂ, WATT.
- 3) În timpul antrenamentului, apăsați STOP pentru a opri numărătoarea inversă; datele vor rămâne vizibile.
- 4) În modul STOP, apăsați RESET pentru a reveni la ecranul de selectare a programului.

6. Moduri de antrenament - proceduri detaliate

6.1 Timp țintă (4.)

- 1) Setati timpul țintă utilizând butoanele UP / DOWN (valoarea implicită= 10:00).
- 2) Apăsați START pentru a intra în modul de antrenament cu timp țintă. Monitorul va începe numărătoarea inversă de la valoarea țintă.
- 3) Ecranul va afișa DISTANȚĂ, CALORII, RPM, VITEZĂ, WATT.
- 4) Apăsați STOP pentru a opri antrenamentul. Pictograma STOP clipește, toate valorile rămân neschimbate.
- 5) Pentru a vă relua antrenamentul, apăsați START.
- 6) În modul STOP, apăsați RESET pentru a reveni la ecranul de selectare a programului.

6.2 Distanța țintă (5.)

- 1) Setati distanța țintă utilizând butoanele UP / DOWN (valoarea implicită= 0.0).
- 2) Apăsați START pentru a intra în modul de antrenament pe distanță. Monitorul va scădea distanța din valoarea țintă.
- 3) După semnal, ecranul va afișa: DISTANȚĂ, CALORII, RPM, VITEZĂ, WATT.
- 4) Apăsați STOP pentru a opri antrenamentul; pictograma STOP clipește, datele rămân.
- 5) Apăsați START pentru a relua programul.
- 6) În modul STOP, apăsați RESET pentru a reveni la ecranul programului.

6.3 Calorii țintă (6.)

- 1) Setati ținta calorică utilizând butoanele UP / DOWN (valoarea implicită= 100).
- 2) Apăsați START pentru a intra în modul de antrenament al caloriilor. Monitorul va deduce calorii din valoarea țintă.
- 3) După semnal, vor fi afișate următoarele: DISTANȚĂ, CALORII, RPM, VITEZĂ, WATT.
- 4) Apăsați STOP pentru a opri antrenamentul; pictograma STOP clipește, datele rămân.
- 5) Pentru a relua programul, apăsați START.
- 6) În timp ce vă aflați în modul STOP, apăsați RESET pentru a reveni la ecranul programului.

6.4 WATT țintă (7.)

- 1) Setati valoarea TARGET WATT utilizând butoanele UP / DOWN (valoarea implicită= 100).
- 2) Apăsați START pentru a porni modul de antrenament energetic.
- 3) DISTANȚA, CALORIILE, RPM, VITEZA, WATT vor fi afișate după semnal.
- 4) Monitorul reacționează cu săgeți la diferența dintre puterea reală și puterea țintă:
 - Când puterea este prea mare - săgeată intermitentă: încetiniți
 - Când puterea este prea mică - săgeată intermitentă: accelerați
- 5) Apăsați STOP pentru a opri antrenamentul; pictograma STOP clipește, datele rămân.
- 6) Pentru a relua, apăsați START.
- 7) În modul STOP, apăsați RESET pentru a reveni la ecranul de selectare a programului.

6.5 Programul WATT

Setări inițiale

- 1) Selectați un program de antrenament cu ajutorul butonului UP / DOWN și confirmați cu MODE:
 - Începător
 - Avansat
 - Sportiv
- 2) Setati ora antrenamentului utilizând butoanele UP / DOWN (implicit 30:00).
- 3) Apăsați START pentru a începe.

Antrenament

- Ecranul va afișa: TIMP, DISTANȚĂ, CALORII, RPM, VITEZĂ, WATT, RITM CARDIAC.
- Antrenorul personal (PC) stabilește o putere țintă (WATT); utilizatorul încearcă să țină pasul cu aceasta.
- Monitorul afișează săgeți și pictograme de compensare:
 - Dacă puterea utilizatorului < puterea antrenorului - imaginea antrenorului înaintează, sugerând accelerarea.
 - Dacă puterea utilizatorului > puterea antrenorului - imaginea antrenorului se mișcă înapoi, sugerând încetinirea.
 - Dacă puterile se potrivesc - imaginile sunt sincronizate.

Oprirea și reluarea

- Apăsați STOP pentru a opri antrenamentul; pictograma STOP clipește, toate valorile rămân.
- Apăsați START pentru a relua antrenamentul.
- În modul STOP, apăsați RESET pentru a reveni la meniul programului.

6.6 Modul INTERVAL - antrenament intensiv în cicluri

Variații disponibile

- 20/10: lucru 20 s / repaus 10 s → 8 repetări
- 10/20: lucru 10 s / repaus 20 s → 8 repetări
- CUSTOM: utilizatorul stabilește timpul de lucru, timpul de repaus și numărul de cicluri

Pornirea și rularea programului

- 1) Selectați varianta de interval cu butoanele UP / DOWN, apăsați START.
- 2) Timpul de funcționare se numără invers de la valoarea setată.
- 3) În timpul timpului de repaus, numărăți descrescător de la valoarea setată, cu un semnal sonor la fiecare secundă.
- 4) Repetați pașii de lucru și odihnă pentru numărul specificat de cicluri (de exemplu, 01/08-08/08).
- 5) Când toate ciclurile au fost finalizate, monitorul se oprește și afișează rezultatele antrenamentului.

Dôležité bezpečnostné pravidlá

1. V blízkosti spotrebiča nenechávajte deti ani domáce zvieratá.
2. V prípade dýchavičnosti, závratov, bolesti - okamžite prestaňte cvičiť a kontaktujte lekára. AIR BIKE umiestnite na stabilný povrch, nastavte nohy.
3. Ruky držte mimo dosahu pohyblivých častí.
4. Noste priliehavé športové oblečenie a zviazanú obuv.
5. Používajte len odporúčané príslušenstvo podľa návodu.
6. Pred každým použitím skontrolujte tesnosť a stav skrutiek.
7. Ľudia s obmedzeniami by mali cvičiť pod dohľadom odborníka.
8. Pred tréningom vykonajte rozcvičku a strečing.
9. Prístroj nepoužívajte, ak nefunguje správne.
10. Skontrolujte správnu inštaláciu prístroja.
11. Dodržiavajte minimálnu vzdialenosť 0,5 m od iných objektov.
12. Maximálna hmotnosť používateľa: 150 kg.
13. Prístroj čistite vlhkou handričkou, konzolu nenamáčajte.

Technické bezpečnostné pravidlá

1. Pravidelne kontrolujte zariadenie, či nie je poškodené a opotrebované (napr. mechanické spoje). Poškodené časti okamžite vymeňte alebo zariadenie až do opravy vypnite.
2. Osobitnú pozornosť venujte častiam, ktoré sú najviac náchylné na opotrebovanie.
3. Nedovoľte deťom, aby sa so zariadením hrali; počas prevádzky zariadenia ich držte mimo neho.

ZOZNAM DIELOV:

Č.	Popis	Množstvo	Č.	Popis	Množstvo
A-1	Skrutka MS x 10 mm	4	L	Pravá rukoväť	1
A-2	Veko zadnej konzoly	1	M-1	Skrutka M4 x 14L	2
B	Podporný rám konzoly	1	M-2	Imbusová skrutka M10 x 45 mm	2
F-29 L	Ľavý pedál	1	M-3	Bezpečnostná matica M10	2
F-29 R	Pravý pedál	1	M-4	Podložka e10 x e14 x 3 mm	2
G	Predný stabilizátor	1	M-5	MB imbusová skrutka x 20	4
H	Zadný stabilizátor	1	M-6	Skrutka s plochou podložkou e8 x e19 x 2 mm	4
I	Podpera sedadla	1	F-10	Pravá kľučka	1
J-5	Sedlo	1	F-11	Ľavá kľučka	1
K	Ľavá rukoväť	1			

**MONTÁŽ – podrobný návod****Pred začatím:**

- Umiestnite všetky diely na čisté miesto a odstráňte obal.
- Obalové materiály nevyhadzujte pred dokončením montáže.
- Potrebne náradie (nie je súčasťou balenia):
 - 2x nastaviteľný kľúč
 - gumová palička
 - plochý skrutkovač
 - krížový skrutkovač
- Skrutky a matice utiahnite až v poslednom kroku montáže.

Krok 1 - Stabilizátory

1. Pripevnite predný stabilizátor (G) k hlavnej konzole rámu - zaistíte ho podložkou (M-6) a imbusovou skrutkou (M-5).
2. Rovnakým spôsobom pripevnite zadný stabilizátor (H).
3. Skrutky utiahnite imbusovým kľúčom (M-8).

Krok 2 - Pedále

1. Pripevnite ľavý pedál (F-29L) ku kľuče (F-11) otáčaním proti smeru hodinových ručičiek.
2. Uťahnite pomocou kľúčovej časti skrutkovača (M-7).
3. Nasadte pravý pedál (F-29R) na kľuču (F-10) otáčaním v smere hodinových ručičiek.
4. Opäť utiahnite pomocou skrutkovača (M-7).

Krok 3 - Rám konzoly

1. Odskrutkujte spodnú časť nosného rámu konzoly (B) a odložte ju nabok.
2. Prevedte kábel z pravej rúrky (F) cez podporný rám konzoly (B).
3. Vložte rám konzoly (B) do rúrky (F) a zarovnajte otvory.
4. Uťahnite všetky skrutky.
5. Uťahnite horné skrutky rámu (B) pomocou kľúča (M-13).

Krok 4 - Montáž konzoly

1. Odstráňte 4 skrutky (A-1) na zadnej strane konzoly (A), odložte ich nabok.
2. Pripojte kábel konzoly (A) ku káblu (B-6) v nosnom ráme (B).
3. Umiestnite konzolu (A) na rám (B), skrutky (A-1) utiahnite skrutkovačom.
4. Nasadte kryt (A-2) a zaistíte ho skrutkami (M-1).

Krok 5 - Volanty

1. Umiestnite ľavý volant (K) do otvoru v rúrke (F) a utiahnite ho kľúčom (M-12).
2. Pripevnite bočné riadidlá (E-1): imbusová skrutka (M-2), podložka (M-4), matica (M-3).
3. Opakujte pre pravé riadidlá (L).

Krok 6 - Stojan sedadla

1. Vložte sedlovku (I) do rúrky (F), zaistíte ju poistným gombíkom (F-3).
2. Zasuňte sedlovku (J-5) do kofajnice a utiahnite ju kľúčom.
3. Uvoľnite gombík stĺpika sedadla a posuňte ho von.
4. Nastavte stĺpik sedadla do požadovanej polohy, zasuňte ho do nastavovacieho otvoru.
5. Uťahnite gombík riadidiel.
6. Mierne posuňte sedlovú tyč dopredu/dozadu - skontrolujte, či sa gombík usadil v otvore.

Krok 7 - Kontrola pred štartom

1. Skontrolujte správnosť montáže, utiahnite všetky skrutky, skrutky a matice.
2. Po zostavení AIR BIKE si prečítajte návod na obsluhu počítača.

Zahriatie - pred tréningom

- Účel: zlepšenie krvného obehu, aktivácia svalov, prevencia kŕčov a zranení
- Vykonajte niekoľko strečingových cvičení, každé v trvaní približne 30 sekúnd
- Netlačte na seba - pokojne sa natiahnite, ak cítite bolesť: STOP
- Zamerajte sa na hlavné svalové skupiny: nohy, ruky, chrbát

**Fáza odpočinku - po tréningu**

- Znížte tempo cvičenia približne na 5 minút - nechajte svoje telo upokojiť sa
- Opakujte strečingové cvičenia - každá pozícia približne 30 sekúnd
- Nenúťte svoje svaly - natiahujte sa jemne a vedome
- Keď sa vaša forma zlepši, môžete zvýšiť trvanie a intenzitu tréningu
- Cvičte minimálne 3-krát týždenne, najlepšie rovnomerne rozložené tréningy

Obrazovka konzoly

Zobrazenie funkcií

Poloha	Popis
Čas	• Zobrazenie času tréningu používateľa • Rozsah zobrazenia: 0:00~ 99:59
Rýchlosť	• Zobrazenie rýchlosti tréningu používateľa • Rozsah zobrazenia: 0.0 - 99.9
Vzdialenosť	• Zobrazenie tréningovej vzdialenosti používateľa • Rozsah zobrazenia: 0.0~ 999.9
Kalórie	• Zobrazenie spotreby kalórií počas tréningu • Rozsah zobrazenia 0 - 9999
RPM	• Počet otáčok za minútu • Rozsah zobrazenia 0~ 999
WATT	• Zobrazenie spotreby energie počas tréningu • Rozsah zobrazenia: 0~ 999

Funkcie tlačidiel

Poloha	Popis
Nahor	Nastavenie hodnoty funkcie alebo výberu nahor
Nadol	Nastavenie hodnoty funkcie alebo výberu smerom nadol
Režim	Potvrdenie nastavenia alebo výberu
Obnoviť	Podržte na 4 sekundy a monitor sa reštartuje. V režime zastavenia sa stlačením tlačidla Reset vrátite do hlavnej ponuky.
Spustenie	Podržte 4 sekundy a monitor sa znovu spustí. V režime zastavenia stlačením tlačidla Reset sa vrátite do hlavnej ponuky.
Zastaviť	Zastavenie tréningu

**Prevádzkový postup monitora tréningu****1. Zapnutie (1.)**

- Vložte 4 batérie AA do napájacieho priestoru alebo
- Stlačte tlačidlo RESET na 2 sekundy

Monitor sa zobrazí na 2 sekundy a potom prejde do režimu užívateľského nastavenia.

2. Vypnutie

Monitor automaticky prejde do režimu spánku po 4 minútach bez tréningovej aktivity (bez signálu).

3. Zobrazenie užívateľských údajov (2.)

1) Pomocou tlačidiel UP (Hore) / DOWN (Dole) vyberte profil:

- USER1
- USER2
- USER3
- USER4

2) Stlačením tlačidla CONFIRM (Potvrdiť) prejdite na nastavenie nasledujúcich parametrov:

- GENDER
- VEK
- VÝŠKA
- VÁHA

4. Výber tréningového režimu

Medzi režimami sa pohybujte pomocou tlačidiel HORE / DOLE:

- Cieľový čas
- Vzdialenosť
- Cieľové kalórie
- Cieľová hodnota WATT
- Program WATT
- INTERVAL

5. Rýchly štart (3.)

- 1) Stlačením tlačidla START spustíte tréning - monitor začne okamžite odpočítavať.
- 2) Po pípnutí sa zobrazia hodnoty: VZDIALENOSŤ, KALÓRIE, OTÁČKY ZA MINÚTU, RÝCHLOSŤ, WATT.
- 3) Počas tréningu stlačte STOP, aby ste zastavili odpočítavanie; údaje zostanú viditeľné.
- 4) V režime STOP sa stlačením tlačidla RESET vrátite na obrazovku výberu programu.

6. Tréningové režimy - podrobné postupy

6.1 Cieľový čas (4.)

- 1) Nastavte cieľový čas pomocou tlačidiel UP / DOWN (predvolená hodnota = 10:00).
- 2) Stlačením tlačidla START vstúpte do tréningového režimu cieľového času. Monitor začne odpočítavať od cieľovej hodnoty.
- 3) Na obrazovke sa zobrazí DISTANCE (Vzdialenosť), CALORIES (KALÓRIE), RPM (Otáčky za minútu), SPEED (Rýchlosť), WATT (Výkon).
- 4) Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning. Ikona STOP bliká, všetky hodnoty zostanú nezmenené.
- 5) Ak chcete pokračovať v cvičení, stlačte tlačidlo START.
- 6) V režime STOP sa stlačením tlačidla RESET vrátite na obrazovku výberu programu.

6.2 Cieľová vzdialenosť (5.)

- 1) Nastavte cieľovú vzdialenosť pomocou tlačidiel UP / DOWN (predvolená hodnota = 0,0).
- 2) Stlačením tlačidla START vstúpte do režimu tréningu na vzdialenosť. Monitor odpočíta vzdialenosť od hodnoty TARGET (Cieľová vzdialenosť).
- 3) Po signáli sa na obrazovke zobrazí: VZDIALENOSŤ, KALÓRIE, OTÁČKY ZA MINÚTU, RÝCHLOSŤ, WATT.
- 4) Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning; ikona STOP bliká, údaje zostávajú zachované.
- 5) Stlačením tlačidla START pokračujte v programe.
- 6) V režime STOP stlačte RESET, aby ste sa vrátili na obrazovku programu.

6.3 Cieľové kalórie (6.)

- 1) Nastavte cieľovú hodnotu kalórií pomocou tlačidiel UP / DOWN (predvolená hodnota = 100).
- 2) Stlačením tlačidla START vstúpte do režimu kalorického tréningu. Monitor bude odpočítavať kalórie z cieľovej hodnoty.
- 3) Po signalizácii sa zobrazí nasledujúca informácia: VZDIALENOSŤ, KALÓRIE, OTÁČKY ZA MINÚTU, RÝCHLOSŤ, WATT.
- 4) Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning; ikona STOP bliká, údaje zostávajú zachované.
- 5) Ak chcete pokračovať v programe, stlačte tlačidlo START.
- 6) V režime STOP sa stlačením tlačidla RESET vrátite na obrazovku programu.

6.4 Cieľová hodnota WATT (7.)

- 1) Nastavte hodnotu TARGET WATT pomocou tlačidiel UP / DOWN (predvolená hodnota = 100).
- 2) Stlačením tlačidla START spustíte režim výkonového tréningu.
- 3) Po signáli sa na displeji zobrazia hodnoty DISTANCE (Vzdialenosť), CALORIES (KALÓRIE), RPM (Otáčky za minútu), SPEED (Rýchlosť), WATT (Výkon).
- 4) Monitor reaguje šípkami na rozdiel medzi skutočným a cieľovým výkonom:
 - Keď je výkon príliš vysoký - blikajúca šípka: spomaliť
 - Keď je výkon príliš nízky - blikajúca šípka: zrýchliť
- 5) Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning; ikona STOP bliká, údaje zostávajú zachované.
- 6) Ak chcete pokračovať, stlačte START.
- 7) V režime STOP stlačte RESET, aby ste sa vrátili na obrazovku výberu programu.

6.5 Program WATT

Počiatkové nastavenia

- 1) Vyberte tréningový program pomocou tlačidiel UP / DOWN a potvrdte tlačidlom MODE:
 - Začiatok
 - Pokročilý
 - Sporty
- 2) Nastavte čas tréningu pomocou tlačidiel UP / DOWN (predvolené nastavenie 30:00).
- 3) Stlačením tlačidla START začnite.

Tréning

- Na obrazovke sa zobrazí: ČAS, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE, OTÁČKY ZA MINÚTU, RÝCHLOSŤ, WATT, SRDCOVÁ FREKVENCIA.
- Osobný tréner (PC) nastaví cieľový výkon (WATT); používateľ sa ho snaží dodržať.
- Na monitore sa zobrazujú šípky a ikony posunu:
 - Ak výkon používateľa < výkon trénera - obraz trénera sa posúva dopredu, čo naznačuje zrýchlenie.
 - Ak výkon používateľa > výkon trénera - obraz trénera sa pohybuje dozadu, čo naznačuje spomalenie.
 - Ak sa výkony zhodujú - obrazy sú synchronizované.

Zastavenie a pokračovanie

- Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning; ikona STOP bliká, všetky hodnoty zostávajú zachované.
- Stlačte START, aby ste pokračovali.
- V režime STOP stlačte RESET, aby ste sa vrátili do ponuky programu.

6.6 Režim INTERVAL - intenzívny tréning v

cykloch Dostupné varianty

- 20/10: práca 20 s / odpočinok 10 s → 8 opakovaní
- 10/20: práca 10 s / odpočinok 20 s → 8 opakovaní
- CUSTOM: používateľ nastaví čas práce, čas odpočinku a počet cyklov

Spustenie a spustenie programu

- 1) Vyberte intervalový variant pomocou tlačidiel UP / DOWN, stlačte START.
- 2) Čas behu sa odpočítava od nastavenej hodnoty.
- 3) Počas odpočinku odpočítavajte od nastavenej hodnoty, pričom každú sekundu zaznie zvukový signál.
- 4) Opakujte kroky práce a odpočinku pre zadaný počet cyklov (napr. 01/08-08/08).
- 5) Po dokončení všetkých cyklov sa monitor zastaví a zobrazí výsledky tréningu.

Pomembna varnostna pravila

1. V bližini naprave ne puščajte otrok ali hišnih ljubljencev.
2. V primeru oteženega dihanja, omotice, bolečin - takoj prenehajte z vadbo in se obrnite na zdravnika. Zračno sočno kolo postavite na stabilno površino, nastavite noge.
3. Roki naj bodo stran od gibljivih delov.
4. Nosite tesna športna oblačila in zavezane čevlje.
5. Uporabljajte samo priporočeno dodatno opremo v skladu z navodili.
6. Pred vsako uporabo preverite tesnost in stanje vijakov.
7. Osebe z omejitvami naj vadijo pod nadzorom strokovnjaka.
8. Pred vadbo se ogrejte in raztegnite.
9. Naprave ne uporabljajte, če ne deluje pravilno.
10. Preverite, ali je naprava pravilno nameščena.
11. Ohranite najmanjšo razdaljo 0,5 m od drugih predmetov.
12. Največja teža uporabnika: 150 kg.
13. Enoto očistite z vlažno krpo, izogibajte se namakanju konzole.

Tehnična varnostna pravila

1. Redno preverjajte opremo glede poškodb in obrabe (npr. mehanske povezave). Poškodovane dele takoj zamenjajte ali opremo izklopite, dokler ni popravljena.
2. Posebno pozornost namenite delom, ki so najbolj občutljivi na obrabo.
3. Otrokom ne dovolite, da bi se igrali z napravo; med delovanjem naprave jih držite stran.

SEZNAM DELOV:

Št.	Opis	Količina	Št.	Opis	Količina
A-1	Vijak M5 x 10 mm	4	L	Desno krmilo	1
A-2	Pokrov zadnje konzole	1	M-1	Vijak M4 x 14L	2
B	Podporni okvir konzole	1	M-2	Allenov vijak M10 x 45 mm	2
F-29 L	Levi pedal	1	M-3	Varnostna matica M10	2
F-29 R	Desni pedal	1	M-4	Podloga e10 x e14 x 3 mm	2
G	Sprednji stabilizator	1	M-5	MB vijak s šestilom x 20	4
H	Zadnji stabilizator	1	M-6	Vijak s ploščato podložko e8 x e19 x 2 mm	4
I	Sedežna opora	1	F-10	Desna ročica	1
J-5	Sedlo	1	F-11	Leva ročica	1
K	Levo krmilo	1			

**MONTAŽA - navodila po korakih****Preden začnete:**

- Pred začetkom postavite vse dele na čisto mesto in odstranite embalažo.
- Ne zavrzite embalažnega materiala, preden je montaža končana.
- Potrebno orodje (ni vključeno):
 - 2x nastavljiv ključ
 - gumijasto kladivo
 - izvijač s plosko glavo
 - križni izvijač
- Vijakov in matic ne zategujte pred zadnjim korakom montaže.

Korak 1 - Stabilizatorji

1. Pritrdite sprednji stabilizator (G) na nosilec glavnega okvirja - pritrdite ga s podložko (M-6) in vijakom z navojem (M-5).
2. Na enak način pritrdite zadnji stabilizator (H).
3. Vijake zategnite s ključem z navojem (M-8).

Korak 2 - Pedala

1. Levo pedalo (F-29L) pritrdite na ročico (F-11) tako, da ga zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca.
2. Zategnite s ključnim delom izvijača (M-7).
3. Desno pedalo (F-29R) pritrdite na ročico (F-10) z vrtenjem v smeri urinega kazalca.
4. Ponovno zategnite z izvijačem (M-7).

Korak 3 - Okvir konzole

1. Odvijte spodnji del podpornega okvirja konzole (B) in ga postavite na stran.
2. Kabel iz desne cevi (F) napeljite skozi podporni okvir konzole (B).
3. Okvir konzole (B) vstavite v cev (F) in poravnajte luknje.
4. Privijte vse vijake.
5. Zgornje vijake okvirja (B) privijte s ključem (M-13).

Korak 4 - Sestavljanje konzole

1. Odstranite 4 vijake (A-1) na zadnji strani konzole (A) in jih odložite.
2. Kabel konzole (A) povežite s kablom (B-6) v podpornem okvirju (B).
3. Postavite konzolo (A) na okvir (B) in z izvijačem privijte vijake (A-1).
4. Namestite pokrov (A-2) in ga pritrdite z vijaki (M-1).

Korak 5 - Volanski obroč

1. Levo krmilo (K) namestite v odprtino za cev (F) in ga zategnite s ključem (M-12).
2. Pritrdite stransko krmilo (E-1): vijak s šestilom (M-2), podložka (M-4), matica (M-3).
3. Ponovite za desno krmilo (L).

Korak 6 - Sedežna opora

1. Vstavite sedežno oporo (I) v cev (F) in jo pritrdite z zaklepnim gumbom (F-3).
2. Vstavite sedežno oporo (J-5) v tirnico in jo zategnite s ključem.
3. Razrahljajte ročico sedežne opore in jo potisnite ven.
4. Nastavite sedežno opornico v zeleni položaj in jo namestite v nastavitveno luknjo.
5. Zategnite ročico krmila.
6. Rahlo premaknite sedežno oporo naprej/nazaj - preverite, ali se je ročica namestila v luknjo.

Korak 7 - Preverjanje pred zagonom

1. Preverite natančnost sestavljanja, zategnite vse vijake, sornike in maticice.
2. Ko je zračno sočno kolo sestavljeno, si oglejte računalniški priročnik.

Ogrevanje - pred treningom

- Namen: izboljšanje cirkulacije, aktiviranje mišic, preprečevanje krčev in poškodb
- Izvedite več razteznih vaj, vsako približno 30 sekund.
- Ne pritiskajte nase - raztezajte se mirno, če začutite bolečino: STOP
- Osredotočite se na glavne mišične skupine: noge, roke, hrbet

**Faza počitka - po vadbi**

- za približno 5 minut zmanjšajte hitrost vadbe - omogočite telesu, da se umiri
- Ponovite vaje za raztezanje - vsak položaj približno 30 sekund
- Ne silite mišic - raztezajte se nežno in zavestno.
- Z izboljšanjem oblike lahko povečate trajanje in intenzivnost treninga.
- Vadite najmanj trikrat na teden, po možnosti enakomerno porazdelite vadbo

Zaslon konzole

Funkcije zaslona

Položaj	Opis
Čas	• Prikaz časa usposabljanja uporabnika • Območje prikaza: 0:00~ 99:59
Hitrost	• Prikaz hitrosti vadbe uporabnika • Razpon prikaza: 0.0 - 99.9
Razdalja	• Prikaz uporabnikove vadbene razdalje • Območje prikaza: 0.0~ 999.9
Kalorije	• Prikaz porabe kalorij med vadbo • Razpon prikaza 0 - 9999
RPM	• Število vrtljajev na minuto • Območje prikaza 0 ~ 999
WATT	• Prikaz porabe energije med vadbo • Območje prikaza: 0~ 999

Funkcije gumbov

Položaj	Opis
Navzgor	Prilagodi vrednost funkcije ali izbiro navzgor
Navzdol	Prilagoditev vrednosti funkcije ali izbire navzdol
Način	Potrditev nastavitve ali izbire
Ponastavitev	Držite 4 sekunde in monitor se bo ponovno zagnal. V načinu zaustavitve pritisnite Reset, da se vrnete v glavni meni.
Začetek	Podržite 4 sekunde in monitor se ponovno zažene. V načinu zaustavitve pritisnite Ponastavi, da se vrnete v glavni meni.
Stop	Ustavite usposabljanje

**Postopek delovanja monitorja za vadbo****1. Vkllop (1.)**

- Vstavite 4 baterije AA v predal za napajanje ali
- Pritisnite gumb RESET za 2 sekundi

Monitor se bo za 2 sekundi prikazal in nato prešel v način uporabniških nastavitev.

2. Izkllop

Monitor bo po 4 minutah brez vadbene dejavnosti (brez signala) samodejno prešel v način mirovanja.

3. Prikaz uporabniških podatkov (2.)

1) Z gumbi UP / DOWN izberite profil:

- USER1
- USER2
- USER3
- USER4

2) Pritisnite CONFIRM, da nadaljujete z nastavitvami naslednjih parametrov:

- SPOL
- STAROST
- VIŠINA
- TEŽA

4. Izbira načina usposabljanja

Med načini se premikate z gumbi UP / DOWN:

- Ciljni čas
- Razdalja
- Ciljne kalorije
- Ciljni WATT
- Program WATT
- INTERVAL

5. Hitri zagon (3.)

- 1) Za začetek vadbe pritisnite START - monitor bo takoj začel odštevati čas.
- 2) Po zvočnem signalu se bodo prikazale vrednosti: RAZDALJA, KALORIJE, VRTLJAJI NA MINUTO, HITROST, VAT.
- 3) Med vadbo pritisnite STOP, da ustavite odštevanje; podatki bodo ostali vidni.
- 4) V načinu STOP pritisnite RESET, da se vrnete na zaslon za izbiro programa.

6. Načini vadbe - podrobni postopki

6.1 Ciljni čas (4.)

- 1) Z gumbi UP / DOWN nastavite ciljni čas (privzeta vrednost = 10:00).
- 2) Pritisnite START, da preidete v način vadbe s ciljn timer časom. Monitor bo začel odštevati od ciljne vrednosti.
- 3) Na zaslonu bodo prikazani podatki DISTANCA, KALORIJE, RPM, SPEED, WATT.
- 4) Pritisnite STOP, da prekinete vadbo. Ikona STOP utripa, vse vrednosti ostanejo nespremenjene.
- 5) Če želite nadaljevati vadbo, pritisnite START.
- 6) V načinu STOP pritisnite RESET, da se vrnete na zaslon za izbiro programa.

6.2 Ciljna razdalja (5.)

- 1) Ciljno razdaljo nastavite z gumbi UP / DOWN (privzeta vrednost = 0,0).
- 2) Pritisnite START, da preidete v način vadbe na razdaljo. Monitor bo od vrednosti TARGET odštel razdaljo.
- 3) Po signalu se na zaslonu prikaže: RAZDALJA, KALORIJE, ŠTEVILO VRTLJAJEV NA MINUTO, HITROST, VAT.
- 4) Pritisnite STOP, da prekinete vadbo; ikona STOP utripa, podatki ostanejo.
- 5) Za nadaljevanje programa pritisnite START.
- 6) V načinu STOP pritisnite RESET, da se vrnete na zaslon programa.

6.3 Ciljne kalorije (6.)

- 1) Z gumboma UP / DOWN nastavite ciljne kalorije (privzeta vrednost = 100).
- 2) Pritisnite START, da preidete v način za vadbo kalorij. Monitor bo kalorije odšteval od vrednosti TARGET.
- 3) Po signalu se bo prikazalo naslednje: RAZDALJA, KALORIJE, VRTLJAJI NA MINUTO, HITROST, MOČ.
- 4) Pritisnite STOP, da prekinete vadbo; ikona STOP utripa, podatki ostanejo.
- 5) Za nadaljevanje programa pritisnite START.
- 6) V načinu STOP pritisnite RESET, da se vrnete na zaslon programa.

6.4 Ciljni WATT (7.)

- 1) Z gumbi UP / DOWN nastavite vrednost TARGET WATT (privzeta vrednost = 100).
- 2) Pritisnite START, da zaženete način vadbe moči.
- 3) Po signalu se prikažejo vrednosti DISTANCE (razdalja), CALORIES (kalorije), RPM (vrtljaji na minuto), SPEED (hitrost) in WATT (moč).
- 4) Monitor se na razliko med dejansko in ciljno močjo odzove s puščicami:
 - Kadar je moč previsoka - utripajoča puščica: upočasnite
 - Ko je moč prenizka - utripajoča puščica: povečajte hitrost.
- 5) Pritisnite STOP, da prekinete vadbo; ikona STOP utripa, podatki ostanejo.
- 6) Za nadaljevanje pritisnite START.
- 7) V načinu STOP pritisnite RESET, da se vrnete na zaslon za izbiro programa.

6.5 Program WATT

Začetne nastavitve

- 1) Z gumbom UP / DOWN izberite program vadbe in ga potrdite z MODE:
 - Začetnik
 - Napredni
 - Sporty
- 2) Z gumboma UP / DOWN nastavite čas vadbe (privzeto 30:00).
- 3) Za začetek pritisnite START.

Vadba

- Na zaslonu se prikaže: ČAS, RAZDALJA, KALORIJE, ŠTEVILO VRTLJAJEV NA MINUTO, HITROST, MOČ, SRČNI UTRIP.
- Osebn trener (PC) določi ciljno moč (WATT); uporabnik jo poskuša doseči.
- Na monitorju so prikazane puščice in ikone za premik:
 - Če je moč uporabnika < moč trenerja, se slika trenerja premakne naprej, kar kaže na pospeševanje.
 - Če je moč uporabnika > moč trenerja - se slika trenerja premakne nazaj, kar kaže na upočasnitev.
 - Če se moči ujemata, sta sliki sinhronizirani.

Ustavitve in nadaljevanje

- Pritisnite STOP, da prekinete vadbo; ikona STOP utripa, vse vrednosti ostanejo.
- Za nadaljevanje pritisnite START.
- V načinu STOP pritisnite RESET, da se vrnete v meni programa.

6.6 Način INTERVAL - intenzivna vadba v ciklih

Razpoložljive različice

- 20/10: delo 20 s / počitek 10 s → 8 ponovitev
- 10/20: delo 10 s / počitek 20 s → 8 ponovitev
- CUSTOM: uporabnik nastavi čas dela, čas počitka in število ciklov

Zagon in izvajanje programa

- 1) Z gumboma UP / DOWN izberite intervalno različico in pritisnite START.
- 2) Čas teka se odštevata od nastavljenih vrednosti.
- 3) Med časom počitka odštevajte od nastavljenih vrednosti, pri čemer se vsako sekundo oglasi zvočni signal.
- 4) Ponovite korake dela in počitka za določeno število ciklov (npr. 01/08-08/08).
- 5) Ko so končani vsi cikli, se monitor ustavi in prikaže rezultate treninga.

Viktiga säkerhetsregler

1. Lämna inte barn eller husdjur i närheten av apparaten.
2. Vid andnöd, yrsel, smärta - sluta träna omedelbart och kontakta läkare. Placera den stationära luftcykeln på en stabil yta, justera benen.
3. Håll händerna borta från rörliga delar.
4. Använd åtsittande sportkläder och skor med snörning.
5. Använd endast rekommenderade tillbehör i enlighet med anvisningarna.
6. Kontrollera bultarnas täthet och skick före varje användning.
7. Personer med funktionsnedsättningar bör träna under överinseende av en specialist.
8. Värm upp och stretcha innan du börjar träna.
9. Använd inte enheten om den inte fungerar som den ska.
10. Kontrollera att apparaten är korrekt installerad.
11. Håll ett minsta avstånd på 0,5 m från andra föremål.
12. Maximal användarvikt: 150 kg.
13. Rengör enheten med en fuktig trasa, undvik att blöta ner konsolen.

Tekniska säkerhetsregler

1. Kontrollera regelbundet utrustningen med avseende på skador och slitage (t.ex. mekaniska anslutningar). Byt omedelbart ut skadade delar eller stång av utrustningen tills den är reparerad.
2. Var särskilt uppmärksam på de delar som är mest känsliga för slitage.
3. Låt inte barn leka med apparaten, utan håll dem borta när apparaten är i drift.

FÖRTECKNING ÖVER DELAR:

Nr.	Beskrivning	Kvantitet	nr.	Beskrivning	antal
A-1	Skruv MS x 10 mm	4	L	Höger styrstång	1
A-2	Lock till bakre konsol	1	M-1	Skruv M4 x 14L	2
B	Stödrum för konsol	1	M-2	Insexskruv M10 x 45 mm	2
F-29 L	Pedal för vänster hand	1	M-3	Säkerhetsmutter M10	2
F-29 R	Höger pedal	1	M-4	Bricka e10 x e14 x 3mm	2
G	Främre stabilisator	1	M-5	MB insexbult x 20	4
H	Stabilisator bak	1	M-6	Skruv med plan bricka e8 x e19 x 2mm	4
I	Sättestolpe	1	F-10	Höger vev	1
J-5	Sadel	1	F-11	Vänster vev	1
K	Vänster styrstång	1			

**MONTERING – steg-för-steg-instruktioner****Innan du börjar:**

- Placera alla delar på en ren plats och ta bort förpackningen.
- Kassera inte förpackningsmaterial innan monteringen är klar.
- Verktyg som krävs (ingår ej):
 - 2x justerbar skiftnyckel
 - gummiklubba
 - Skruvmejsel med platt huvud
 - stjärnskruvmejsel
- Dra inte åt bultar och muttrar förrän i det sista monteringssteget.

Steg 1 - STABILISATORER

1. Fäst den främre stabilisatorn (G) på huvudramens fäste - säkra med bricka (M-6) och insexbult (M-5).
2. Fäst den bakre stabilisatorn (H) på samma sätt.
3. Dra åt skruvarna med en insexnyckel (M-8).

Steg 2 - Pedaler

1. Fäst vänster pedal (F-29L) på vevan (F-11) genom att vrida den moturs.
2. Dra åt med hjälp av nyckeldelen på en skruvmejsel (M-7).
3. Montera den högra pedalen (F-29R) på vevan (F-10) genom att vrida medurs.
4. Dra åt igen med skruvmejseln (M-7).

Steg 3 - Konsolens ram

1. Skruva loss den nedre delen av konsolens stödrum (B) och lägg den åt sidan.
2. För kabeln från höger rör (F) genom konsolens stödrum (B).
3. Sätt in konsolramen (B) i röret (F) och rikta in hålen.
4. Dra åt alla skruvar.
5. Dra åt de övre skruvarna på ramen (B) med en skiftnyckel (M-13).

Steg 4 - Montering av konsolen

1. Ta bort de 4 skruvarna (A-1) på baksidan av konsolen (A) och lägg dem åt sidan.
2. Anslut konsolens kabel (A) till kabeln (B-6) i stödrummen (B).
3. Placera konsolen (A) på ramen (B) och dra åt skruvarna (A-1) med en skruvmejsel.
4. Sätt på locket (A-2) och skruva fast det med skruvarna (M-1).

Steg 5 - Rattar

1. Placera det vänstra styret (K) i rörhålet (F) och dra åt med en skiftnyckel (M-12).
2. Fäst sidostyret (E-1): insexbult (M-2), bricka (M-4), mutter (M-3).
3. Upprepa för höger styre (L).

Steg 6 - Sadelstolpe

1. För in sadelstolpen (I) i röret (F) och säkra med låsvredet (F-3).
2. Skjut in sadelstolpen (J-5) i skenan och dra åt med skiftnyckeln.
3. Lossa sadelstolpens vred och skjut ut den.
4. Justera sadelstolpen till önskad position, passa in den i justeringshålet.
5. Dra åt styrets vred.
6. Flytta sadelstolpen något framåt/bakåt - kontrollera att ratten sitter fast i hålet.

Steg 7 - Kontroll före start

1. Kontrollera att monteringen är korrekt, dra åt alla skruvar, bultar och muttrar.
2. När den stationära luftcykeln är monterad, se datorhandboken.

Uppvärmning - före träning

- Syfte: förbättra cirkulationen, aktivera musklerna, förebygga kramper och skador
- Utför flera stretchövningar, var och en i ca 30 sekunder
- Pressa dig inte - stretcha lugnt om du känner smärta: STOPP
- Fokusera på de viktigaste muskelgrupperna: ben, armar, rygg

**Vilofas - efter träningspasset**

- Sänk träningstempot i ca 5 minuter - låt kroppen lugna ner sig
- Upprepa stretchövningarna - varje position i ca 30 sekunder
- Tvinga inte dina muskler - sträck försiktigt och medvetet
- I takt med att din form förbättras kan du öka träningens längd och intensitet
- Träna minst 3 gånger i veckan och sprid helst ut träningen jämnt

Konsolens skärm

Displayfunktioner

Position	Beskrivning
Tid	• Visning av användarens träningstid • Visningsintervall: 0:00~ 99:59
Hastighet	• Visning av användarens träningshastighet • Visningsintervall: 0.0 - 99.9
Avstånd	• Visning av användarens träningsdistans • Visningsintervall: 0.0~ 999.9
Kalorier	• Visning av kaloriförbrukningen under träningen • Visningsområde 0 - 9999
RPM	• Varvtal per minut • Visningsintervall 0~ 999
WATT	• Visning av energiförbrukning under träning • Visningsintervall: 0~ 999

Funktioner för knappar

Position	Beskrivning
Uppåt	Justera funktionsvärde eller val uppåt
Nedåt	Justera funktionsvärde eller val nedåt
Läge	Bekräfta inställning eller val
Återställ	Håll intryckt i 4 sekunder så startar monitorn om. I stoppläge, tryck på Reset för att återgå till huvudmenyn.
Starta	Håll in i 4 sekunder så startar monitorn om. I stoppläge, tryck på Reset för att återgå till huvudmenyn.
Stoppa	Stoppa träningen

**Användning av träningsmonitorn****1. Påslagning (1.)**

- Sätt i 4 AA-batterier i strömfacket eller
- Tryck på RESET-knappen i 2 sekunder

Monitorn visas i 2 sekunder och går sedan in i användarinställningsläge.

2. Avstängning

Mätaren går automatiskt in i viloläge efter 4 minuter utan träningsaktivitet (ingen signal).

3. Visning av användardata (2.)

1) Använd knapparna UP / DOWN för att välja en profil:

- USER1
- USER2
- USER3
- USER4

2) Tryck på CONFIRM för att gå vidare till inställningarna av följande parametrar:

- KÖN
- ÅLDER
- HÖJD
- VIKT

4. Val av träningsläge

Flytta mellan lägena med hjälp av knapparna UP / DOWN:

- Måltid
- Avstånd
- Mål kalorier
- Mål WATT
- WATT-program
- INTERVALL

5. Snabbstart (3.)

- 1) Tryck på START för att starta träningspasset - mätaren börjar omedelbart räkna ned.
- 2) Efter pipet kommer värdena att visas: DISTANS, KALORIER, VARVTAL, HASTIGHET, WATT.
- 3) Under träningspasset kan du trycka på STOP för att stoppa nedräkningen; data visas fortfarande.
- 4) I STOP-läge, tryck på RESET för att återgå till skärmen för programval.

6. Träningslägen - detaljerade procedurer

6.1 Måltid (4.)

- 1) Ställ in måltiden med hjälp av knapparna UP / DOWN (standardvärde = 10:00).
- 2) Tryck på START för att gå in i träningsläget för måltiden. Monitorn börjar räkna ned från målvärdet.
- 3) På skärmen visas DISTANS, CALORIES, RPM, HASTIGHET, WATT.
- 4) Tryck på STOP för att stoppa träningspasset. STOP-ikonen blinkar, men alla värden förblir oförändrade.
- 5) Återuppta träningen genom att trycka på START.
- 6) I STOP-läge, tryck på RESET för att återgå till skärmen för programval.

6.2 Målavstånd (5.)

- 1) Ställ in måldistansen med hjälp av knapparna UP / DOWN (standardvärde = 0,0).
- 2) Tryck på START för att gå in i kaloriträningsläget. Monitorn kommer att subtrahera avståndet från TARGET-värdet.
- 3) Efter signalen visas följande på skärmen: DISTANS, KALORIER, RPM, HASTIGHET, WATT.
- 4) Tryck på STOP för att avbryta träningen; STOP-ikonen blinkar, men data sparas.
- 5) Tryck på START för att återuppta programmet.
- 6) I STOP-läge, tryck på RESET för att återgå till programskärmen.

6.3 Målkalorier (6.)

- 1) Ställ in kalorimålet med hjälp av knapparna UP / DOWN (standardvärde = 100).
- 2) Tryck på START för att gå in i kaloriträningsläget. Monitorn kommer att dra av kalorier från TARGET-värdet.
- 3) Efter signalen visas följande på displayen: DISTANS, KALORIER, RPM, HASTIGHET, WATT.
- 4) Tryck på STOP för att stoppa träningspasset; STOP-ikonen blinkar, data finns kvar.
- 5) Tryck på START för att återuppta programmet.
- 6) I STOP-läge, tryck på RESET för att återgå till programskärmen.

6.4 Mål WATT (7.)

- 1) Ställ in värdet TARGET WATT med hjälp av knapparna UP / DOWN (standardvärde = 100).
- 2) Tryck på START för att starta styrketräningsläget.
- 3) DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT visas efter signalen.
- 4) Monitorn reagerar med pilar på skillnaden mellan faktisk och målsatt effekt:
 - När effekten är för hög - blinkande pil: sakta ned
 - När effekten är för låg - blinkande pil: öka hastigheten.
- 5) Tryck på STOP för att avbryta träningen; STOP-symbolen blinkar, data sparas.
- 6) Tryck på START för att återuppta träningen.
- 7) I STOP-läge, tryck på RESET för att återgå till skärmen för programval.

6.5 WATT-program

Inledande inställningar

- 1) Välj ett träningsprogram med UP / DOWN-knappen och bekräfta med MODE:
 - Nybörjare
 - Avancerad
 - Sportig
- 2) Ställ in tiden för ditt träningspass med knapparna UP / DOWN (standard 30:00).
- 3) Tryck på START för att börja.

Träningspass

- På skärmen visas: TID, DISTANS, KALORIER, VARVTAL, HASTIGHET, WATT, HJÄRTFREKVENNS.
- Den personliga tränaren (PT) ställer in ett målvärde för watt (WATT) som användaren försöker hålla jämna steg med.
- Monitorn visar pilar och offset-ikoner:
 - Om användarens kraft < tränarens kraft - rör sig tränarens bild framåt, vilket tyder på acceleration.
 - Om användarens kraft > tränarens kraft - rör sig tränarens bild bakåt, vilket tyder på att den saktar ned.
 - Om krafterna matchar - är bilderna synkroniserade.

Stoppa och återuppta

- Tryck på STOP för att avbryta träningen; STOP-symbolen blinkar, alla värden kvarstår.
- Tryck på START för att återuppta träningen.
- Tryck på RESET i STOP-läget för att återgå till programmenyn.

6.6 INTERVAL-läge - intensiv träning i cykler

Tillgängliga variationer

- 20/10: arbete 20 s / vila 10 s → 8 repetitioner
- 10/20: arbete 10 s / vila 20 s → 8 repetitioner
- CUSTOM: användaren ställer in arbetstid, vilotid och antal cykler

Start- och körprogram

- 1) Välj intervallvariant med knapparna UP / DOWN och tryck på START.
- 2) Körtiden räknas ned från det inställda värdet.
- 3) Under vilotiden räknar du ned från det inställda värdet med ett pip varje sekund.
- 4) Upprepa stegen för arbete och vila under det angivna antalet cykler (t.ex. 01/08-08/08).
- 5) När alla cykler har slutförts stannar monitorn och visar träningsresultaten.

Важливі правила безпеки

1. Не залишайте дітей або домашніх тварин поблизу приладу.
2. У разі виникнення задишки, запаморочення, болю - негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря. Встановіть повітропровідний велотренажер на стійку поверхню, відрегулюйте ніжки.
3. Тримайте руки подалі від рухомих частин.
4. Одягайте щільний спортивний одяг і зав'язане взуття.
5. Використовуйте тільки рекомендовані аксесуари відповідно до інструкції.
6. Перед кожним використанням перевіряйте затягування та стан болтів.
7. Люди з обмеженими можливостями повинні займатися під наглядом спеціаліста.
8. Перед тренуванням зробіть розминку та розтяжку.
9. Не використовуйте пристрій, якщо він не працює належним чином.
10. Перевірте правильність встановлення приладу.
11. Дотримуйтесь мінімальної відстані 0,5 м від інших предметів.
12. Максимальна вага користувача: 150 кг.
13. Очищайте пристрій вологою ганчіркою, уникайте намокання консолі.

Правила технічної безпеки

1. Регулярно перевіряйте обладнання на наявність пошкоджень і зносу (наприклад, механічних з'єднань). Негайно замініть пошкоджені деталі або вимкніть обладнання до ремонту.
2. Звертайте особливу увагу на деталі, найбільш схильні до зносу.
3. Не дозволяйте дітям гратися з приладом; тримайте їх подалі від приладу під час його роботи.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Немас.	Опис	Кількість	Немас.	Опис	Кількість
A-1	Гвинт MS x 10 мм	4	L	Кермо праве	1
A-2	Кришка задньої консолі	1	M-1	Гвинт M4 x 14L	2
B	Опорна рама консолі	1	M-2	Гвинт з внутрішнім шестигранником M10 x 45 мм	2
F-29 L	Ліва педаль	1	M-3	Запобіжна гайка M10	2
F-29 R	Права педаль	1	M-4	Шайба e10 x e14 x 3 мм	2
G	Передній стабілізатор	1	M-5	МВ шестигранний болт x 20	4
H	Задній стабілізатор	1	M-6	Гвинт з плоскою шайбою e8 x e19 x 2 мм	4
I	Підсідельний штир	1	F-10	Правий кривошип	1
J-5	Сідло	1	F-11	Лівий кривошип	1
K	Лівий кермо	1			

**МОНТАЖ - покрокова інструкція****Перед початком роботи:**

- Покладіть всі деталі в чисте місце і зніміть упаковку.
- Не викидайте пакувальні матеріали до завершення монтажу.
- Необхідні інструменти (не входять до комплекту):
 - розвідний гайковий ключ 2x
 - гумовий молоток
 - плоска викрутка
 - хрестоподібна викрутка
- Не затягуйте болти і гайки до завершального етапу складання.

Крок 1 - СТАБІЛІЗАТОРИ СУГЛОБА

1. Прикріпіть передній стабілізатор (G) до основного кронштейна рами - закріпіть шайбою (M-6) і шестиграним болтом (M-5).
2. Прикріпіть задній стабілізатор (H) таким же чином.
3. Затягніть гвинти шестиграним ключем (M-8).

Крок 2 - Педалі

1. Приєднайте ліву педаль (F-29L) до кривошипа (F-11), повернувши його проти годинникової стрілки.
2. Затягніть за допомогою ключової частини викрутки (M-7).
3. Закріпіть праву педаль (F-29R) на кривошипі (F-10), повернувши його за годинниковою стрілкою.
4. Знову затягніть викруткою (M-7).

Крок 3 - Рама консолі

1. Відкрутіть нижню частину опорної рами консолі (B) і відкладіть її вбік.
2. Протягніть кабель з правої трубки (F) через опорну раму консолі (B).
3. Вставте раму консолі (B) в трубу (F), вирівняйте отвори.
4. Затягніть всі гвинти.
5. Затягніть верхні гвинти рами (B) гайковим ключем (M-13).

Крок 4 - Збирання консолі

1. Викрутіть 4 гвинти (A-1) на задній панелі консолі (A), відкладіть їх убік.
2. Підключіть кабель консолі (A) до кабелю (B-6) в опорній рамі (B).
3. Помістіть консоль (A) на раму (B), затягніть гвинти (A-1) за допомогою викрутки.
4. Встановіть кришку (A-2) і закріпіть її гвинтами (M-1).

Крок 5 - Кермо

1. Вставте ліве кермо (K) в отвір труби (F) і затягніть гайковим ключем (M-12).
2. Прикріпіть бічне кермо (E-1): шестигранний болт (M-2), шайба (M-4), гайка (M-3).
3. Повторіть для правого керма (L).

Крок 6 - Підсідельний штир

1. Вставте підсідельний штир (I) в трубу (F), зафіксуйте стопорною ручкою (F-3).
2. Вставте підсідельний штир (J-5) в рейку і затягніть гайковим ключем.
3. Послабте ручку підсідельного штиря, висуньте його.
4. Відрегулюйте підсідельний штир у потрібне положення, вставте його в регульований отвір.
5. Затягніть ручку керма.
6. Злегка посуньте підсідельний штир вперед/назад - перевірте, чи увійшла ручка в отвір.

Крок 7 - Перевірка перед запуском

1. Перевірте точність збірки, затягніть всі гвинти, болти і гайки.
2. Після того, як повітряний велотренажер буде зібрано, зверніться до інструкції до комп'ютера.

Розминка - перед тренуванням

- Мета: покращити кровообіг, активізувати м'язи, запобігти судомам і травмам
- Виконайте кілька вправ на розтяжку, кожна приблизно по 30 секунд
- Не перенапружуйтеся - тягніться спокійно, якщо відчуваєте біль: СТОП
- Зосередьтеся на основних групах м'язів: ноги, руки, спина

**Фаза відпочинку - після тренування**

- Зменшіть темп вправ приблизно на 5 хвилин - дайте тілу заспокоїтися
- Повторіть вправи на розтяжку - кожену позицію приблизно по 30 секунд
- Не перенапружуйте м'язи - розтягуйтеся м'яко та усвідомлено
- По мірі покращення форми можна збільшувати тривалість та інтенсивність тренувань
- Займайтеся щонайменше 3 рази на тиждень, бажано розподіляючи тренування рівномірно

Екран консолі

Функції дисплея

Положення	Опис
Час	• Відображення часу тренування користувача • Діапазон відображення: 0:00~ 99:59
Швидкість	• Відображення швидкості тренування користувача • Діапазон відображення: 0.0 - 99.9
Дистанція	• Відображення тренувальної дистанції користувача • Діапазон відображення: 0.0~ 999.9
Калорії	• Відображення витрачених калорій під час тренування • Діапазон відображення 0 - 9999
ОБЕРТИ В ХВИЛИНУ	• Обертів за хвилину • Діапазон відображення 0~ 999
ВАТТ	• Відображення споживання енергії під час тренування • Діапазон відображення 0~ 999

Функції кнопок

Положення	Опис
Вгору	Збільшення значення функції або вибору вгору
Вниз	Відрегулювати значення функції або вибір у бік зменшення
Режим	Підтвердження налаштування або вибору
Скидання	Утримуйте протягом 4 секунд, і монітор перезавантажиться. У режимі зупинки натисніть Reset, щоб повернутися до головного меню.
Старт	Утримуйте протягом 4 секунд, і монітор перезавантажиться. У режимі зупинки натисніть Reset, щоб повернутися до головного меню.
Стоп	Зупинити тренування

**Інструкція з експлуатації тренувального монітора****1. Увімкнення (1.)**

- Вставте 4 батарейки типу AA у відсік живлення або
- Натисніть і утримуйте кнопку RESET протягом 2 секунд

Монітор відобразиться на 2 секунди, а потім перейде в режим користувацьких налаштувань.

2. Вимкнення

Монітор автоматично перейде в сплячий режим після 4 хвилин відсутності тренувань (відсутність сигналу).

3. Відображення даних користувача (2.)

1) За допомогою кнопок ВГОРУ / ВНИЗ виберіть профіль:

- КОРИСТУВАЧ1
- КОРИСТУВАЧ2
- КОРИСТУВАЧ3
- КОРИСТУВАЧ4

2) Натисніть кнопку ПІДТВЕРДИТИ, щоб перейти до налаштування наступних параметрів:

- ГЕНДЕР
- ВІК
- ЗРІСТ
- ВАГА

4. Вибір режиму тренування

Переміщайтесь між режимами за допомогою кнопок ВГОРУ / ВНИЗ:

- Цільовий час
- Дистанція
- Цільові калорії
- Цільовий WATT
- Програма WATT
- ІНТЕРВАЛ

5. Швидкий старт (3.)

- 1) Натисніть СТАРТ, щоб розпочати тренування - монітор одразу почне зворотній відлік.
- 2) Після звукового сигналу на дисплеї з'являться значення ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ, ОБ/ХВ, ШВИДКІСТЬ, БАТ.
- 3) Під час тренування натисніть STOP, щоб зупинити зворотний відлік; дані залишаться видимими.
- 4) У режимі STOP натисніть RESET, щоб повернутися до екрана вибору програми.

6. Режими тренування - детальні процедури

6.1 Цільовий час (4.)

- 1) Встановіть цільовий час за допомогою кнопок UP / DOWN (значення за замовчуванням = 10:00).
- 2) Натисніть СТАРТ, щоб увійти в режим тренування цільового часу. Монітор почне зворотній відлік від цільового значення.
- 3) На екрані відобразяться ДАЛЬНІСТЬ, КАЛОРІЇ, ОБОРОТИ, ШВИДКІСТЬ, БАТ.
- 4) Натисніть STOP, щоб зупинити тренування. Піктограма STOP блимає, всі значення залишаються незмінними.
- 5) Щоб продовжити тренування, натисніть START.
- 6) У режимі STOP натисніть RESET, щоб повернутися до екрана вибору програми.

6.2 Цільова дистанція (5.)

- 1) Встановіть цільову дистанцію за допомогою кнопок UP / DOWN (значення за замовчуванням = 0.0).
- 2) Натисніть START, щоб увійти в режим дистанційного тренування. Монітор буде віднімати відстань від значення TARGET.
- 3) Після сигналу на екрані з'явиться ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ, ОБ/ХВ, ШВИДКІСТЬ, БАТ.
- 4) Натисніть STOP, щоб зупинити тренування; піктограма STOP блимає, дані залишаються.
- 5) Натисніть START, щоб відновити програму.
- 6) У режимі STOP натисніть RESET, щоб повернутися до екрана програми.

6.3 Цільова кількість калорій (6.)

- 1) Встановіть цільову кількість калорій за допомогою кнопок ВГОРУ / ВНИЗ (значення за замовчуванням = 100).
- 2) Натисніть СТАРТ, щоб увійти в режим тренування за калоріями. Монітор буде віднімати калорії від значення TARGET.
- 3) Після сигналу на екрані відобразиться наступне: ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ, ОБ/ХВ, ШВИДКІСТЬ, БАТ.
- 4) Натисніть STOP, щоб зупинити тренування; піктограма STOP блимає, дані залишаються.
- 5) Щоб відновити програму, натисніть START.
- 6) Перебуваючи в режимі STOP, натисніть RESET, щоб повернутися до екрана програми.

6.4 Цільова потужність (7.)

- 1) Встановіть значення TARGET WATT за допомогою кнопок UP / DOWN (значення за замовчуванням = 100).
- 2) Натисніть СТАРТ, щоб розпочати режим силового тренування.
- 3) Після сигналу на дисплеї з'являться показники DISTANCE, CALORIES, RPM, SPEED, WATT (ДИСТАНЦІЯ, КАЛОРІЇ, ОБОРОТИ, ШВИДКІСТЬ, БАТ).
- 4) Монітор реагує стрілками на різницю між фактичною та цільовою потужністю:
 - Коли потужність занадто висока - миготлива стрілка: сповільнитись
 - Коли потужність занадто низька - миготлива стрілка: прискорення.
- 5) Натисніть STOP, щоб зупинити тренування; піктограма STOP блимає, дані залишаються.
- 6) Щоб продовжити, натисніть START.
- 7) У режимі STOP натисніть RESET, щоб повернутися до екрана вибору програми.

6.5 Програма WATT

Початкові налаштування

- 1) Виберіть програму тренування за допомогою кнопок UP / DOWN і підтвердіть вибір кнопкою MODE:
 - Початковий
 - Просунутий
 - Спортивний
- 2) Встановіть час тренування за допомогою кнопок UP / DOWN (за замовчуванням 30:00).
- 3) Натисніть СТАРТ, щоб почати.

Тренування

- На екрані з'являться ЧАС, ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ, ОБЕРТИ, ШВИДКІСТЬ, БАТИ, ПУЛЬС.
- Персональний тренер (ПТК) встановлює цільову потужність (WATT); користувач намагається не відставати від неї.
- На моніторі з'являються стрілки та піктограми відхилення:
 - Якщо потужність користувача < потужності тренера - зображення тренера рухається вперед, пропонуючи прискорення.
 - Якщо потужність користувача > потужності тренера - зображення тренера рухається назад, що вказує на сповільнення.
 - Якщо сили збігаються - зображення синхронізуються.

Зупинка і відновлення

- Натисніть STOP, щоб зупинити тренування; піктограма STOP блимає, всі значення залишаються.
- Натисніть START, щоб відновити тренування.
- У режимі STOP натисніть RESET, щоб повернутися до меню програми.

6.6 ІНТЕРВАЛЬНИЙ режим - інтенсивне

тренування циклами Доступні варіації

- 20/10: робота 20 с / відпочинок 10 с → 8 повторень
- 10/20: робота 10 с / відпочинок 20 с → 8 повторень
- CUSTOM: користувач встановлює час роботи, час відпочинку та кількість циклів

Запуск і виконання програми

- 1) Виберіть варіант інтервалу за допомогою кнопок UP / DOWN, натисніть START.
- 2) Час роботи відраховується від встановленого значення.
- 3) Під час відпочинку починайте зворотний відлік від заданого значення, щосекунди подаючи звуковий сигнал.
- 4) Повторіть кроки роботи та відпочинку для вказаної кількості циклів (наприклад, 01/08-08/08).
- 5) Коли всі цикли будуть завершені, монітор зупиниться і відобразить результати тренування.



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, lūdzu, 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 zabojnika 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, gummideler, 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, pedaaliid, käsnaad, rattaa, laagria 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 määrduud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustõid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantiijärgset 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 müüduu 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:
 - lejáratí 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 szennyezett állapotban 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 pravičnega 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



HMS-FITNESS.COM



PRODUCER: **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