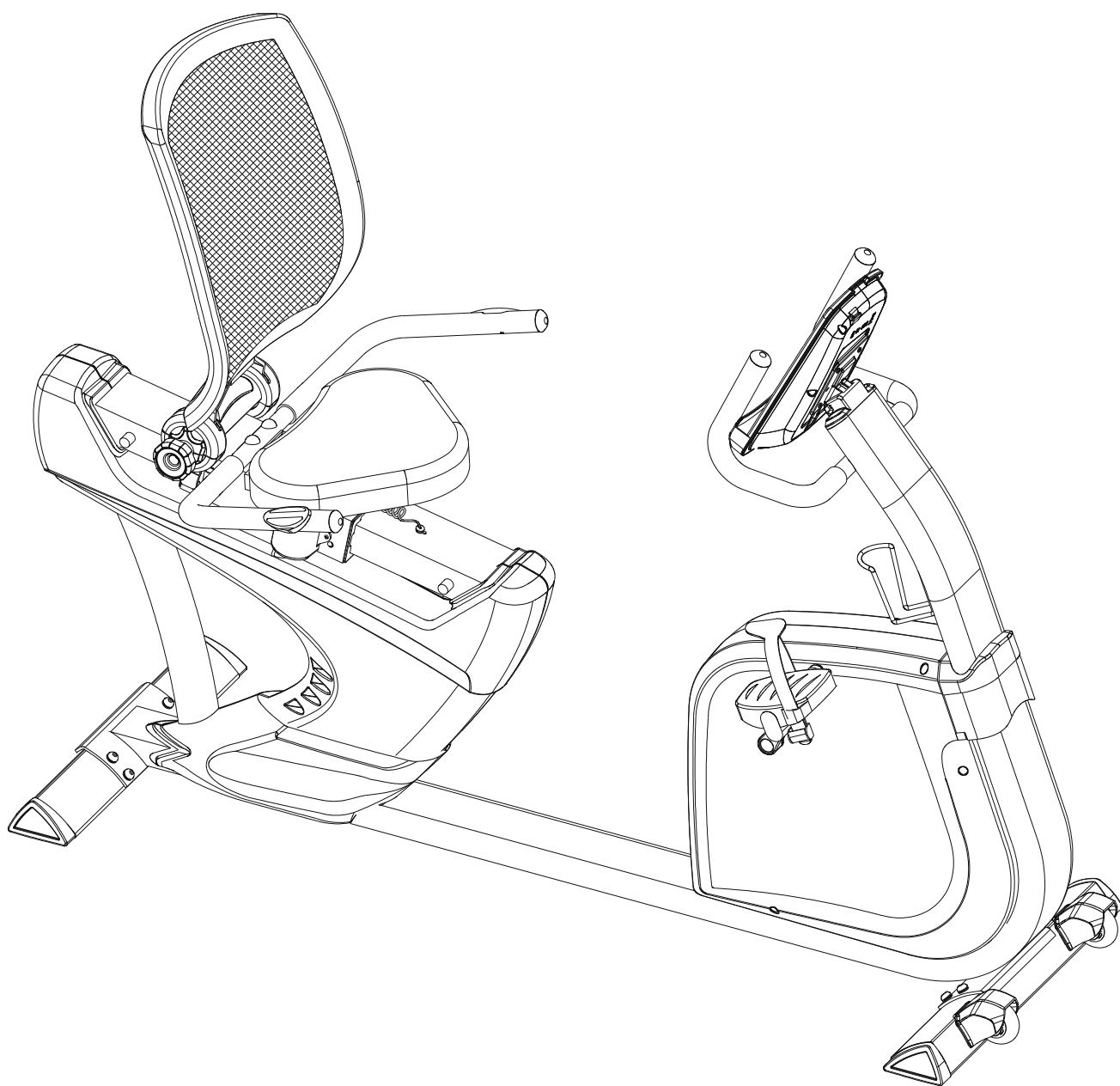
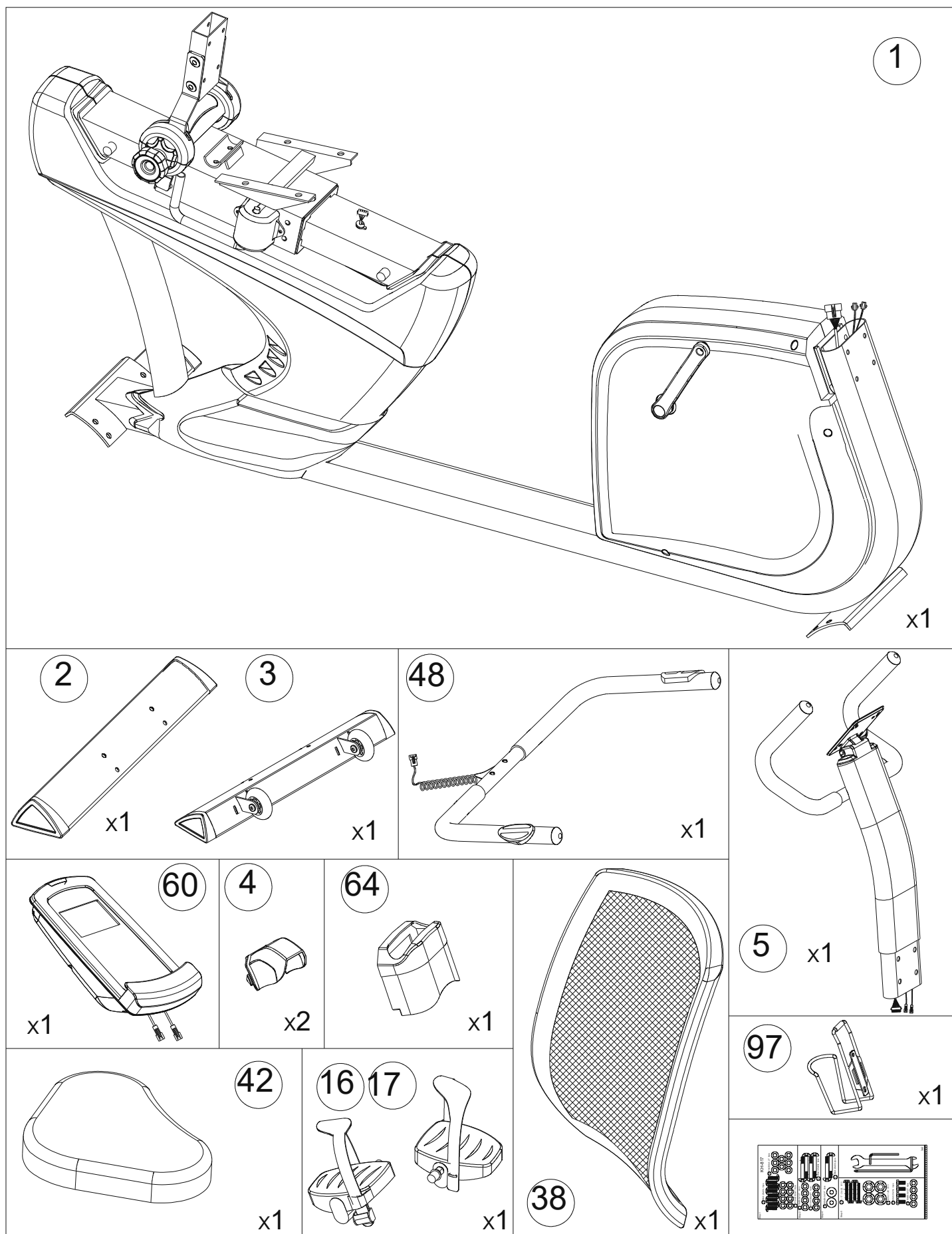




R1817

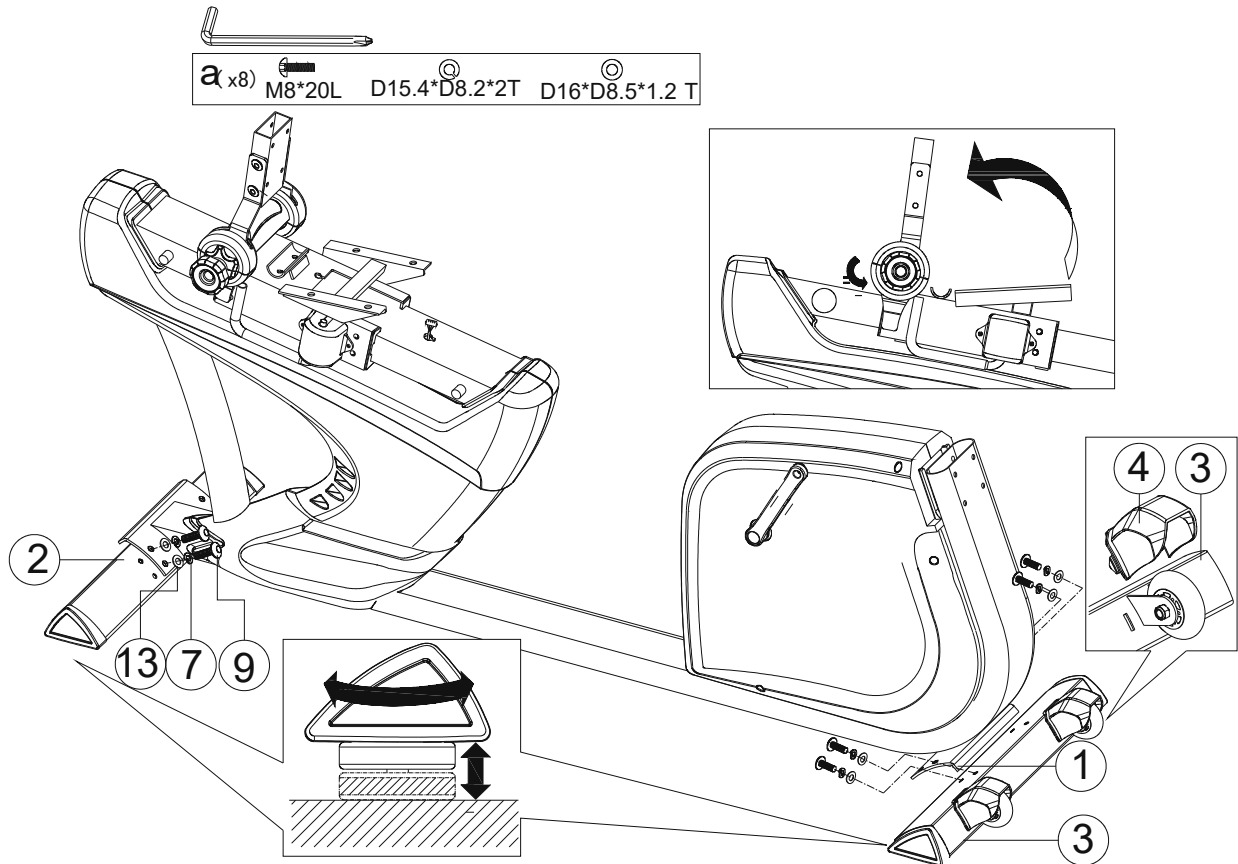


8. Manual instruction **EN**
13. Instrukcja obsługi **PL**
18. Návod k obsluze **CZ**
23. Manuel instruktion **DA**
28. Gebrauchsanweisung **DE**
33. Manual de instrucciones **ES**
38. Käsijuhend **ET**
43. Manuel d'instruction **FR**
48. Kézi utasítás **HU**
53. Manuale di istruzioni **IT**
58. Naudojimo instrukcijos **LT**
63. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
68. Handmatige instructie **NL**
73. Manual de instruções **PT**
78. Instrucțiuni manuale **RO**
83. Návod na obsluhu **SK**
88. Navodila za uporabo **SL**
93. Instruktionsbok **SV**
98. Інструкція з експлуатації **UK**

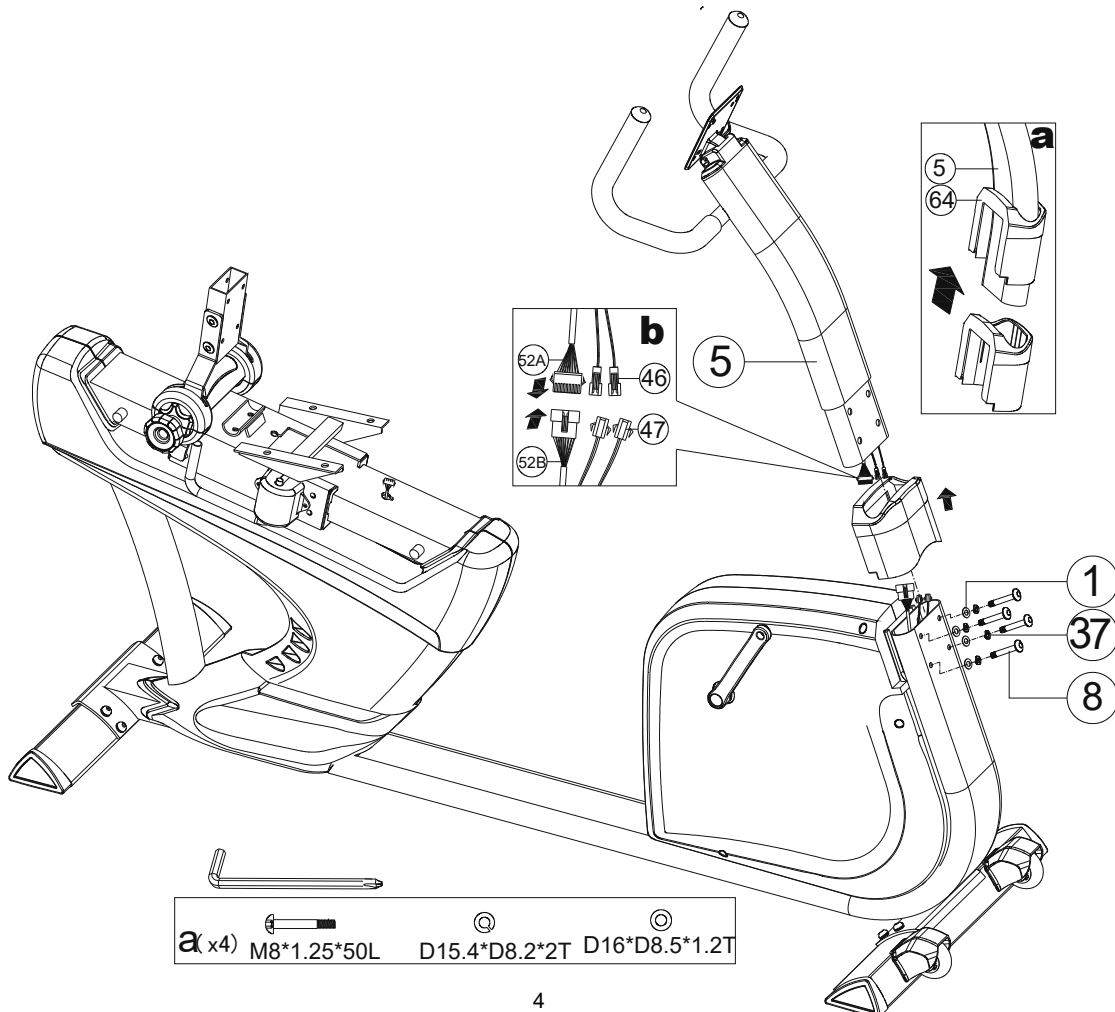




1.

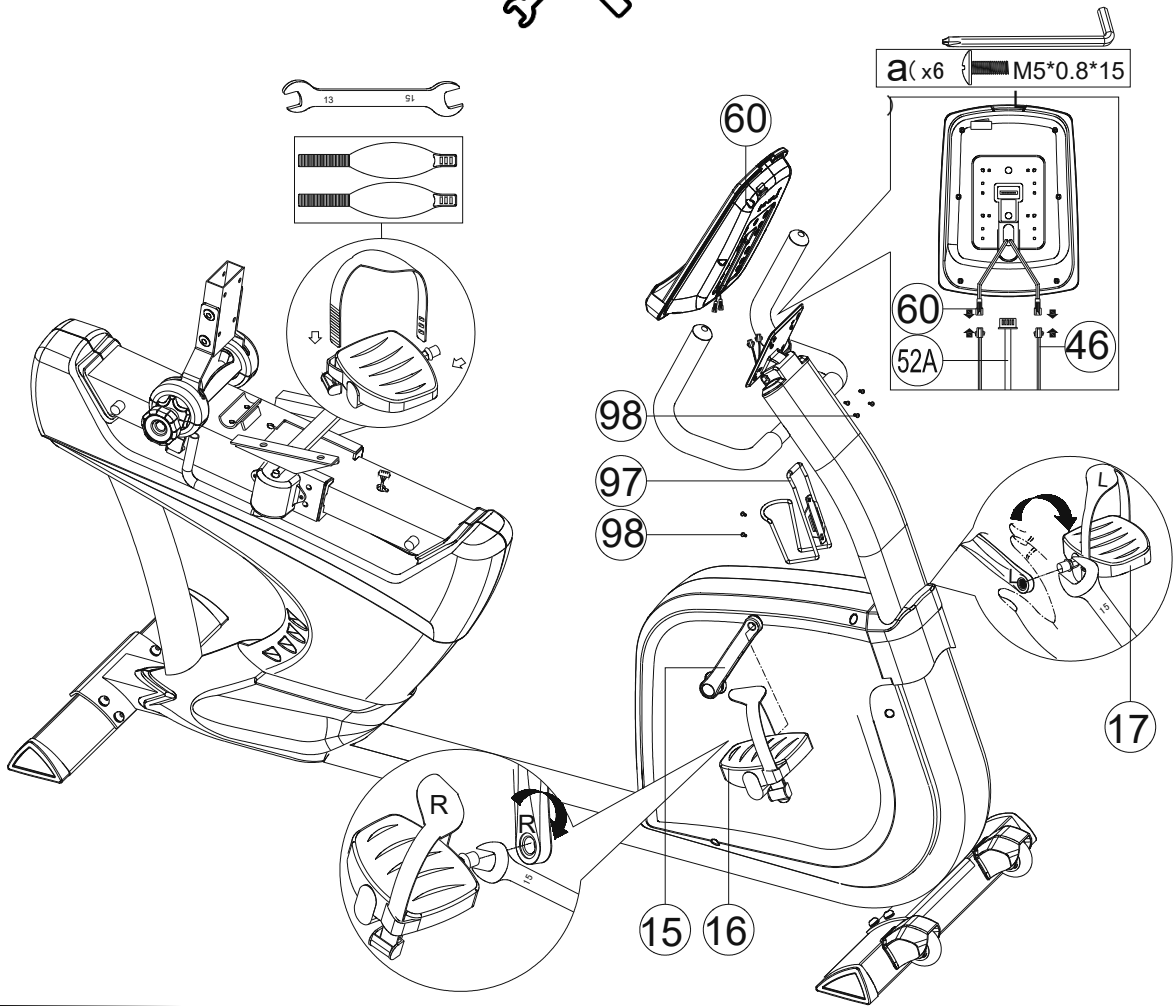


2.

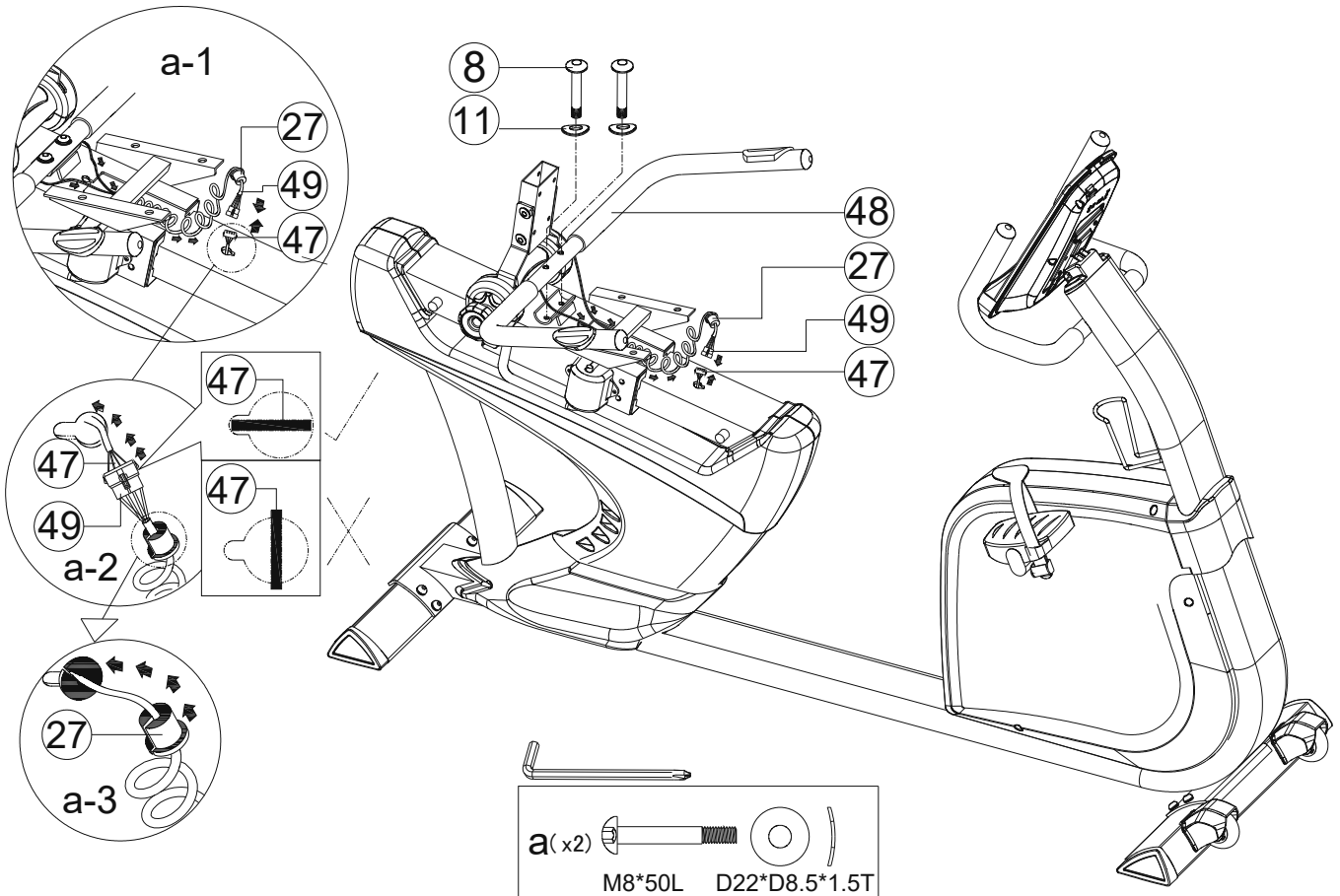




3.

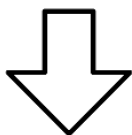
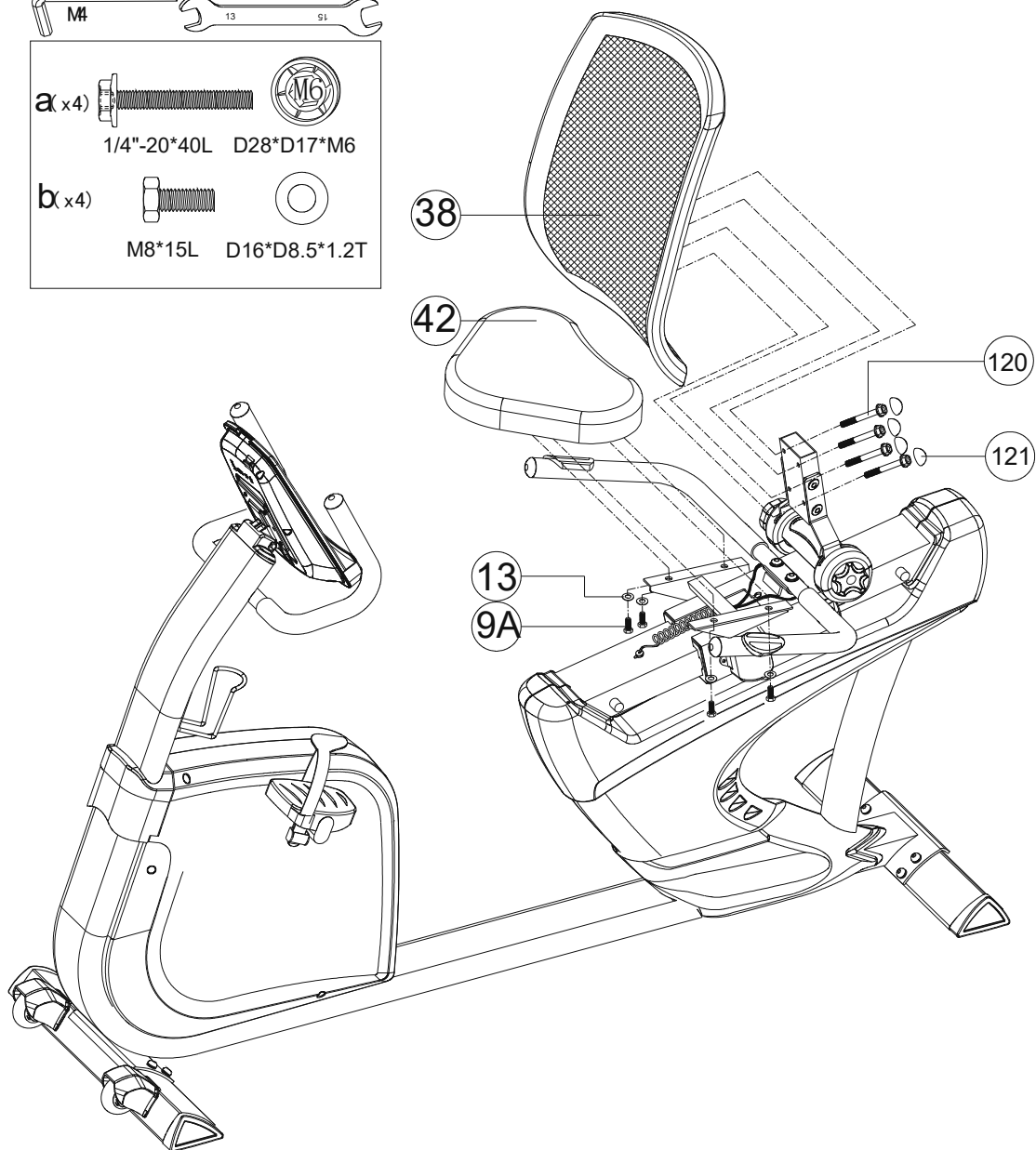
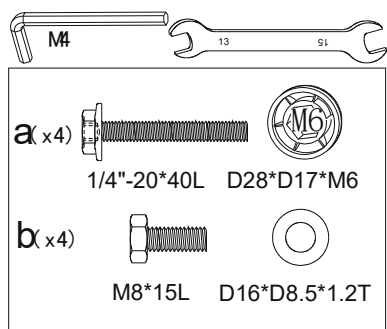


4.

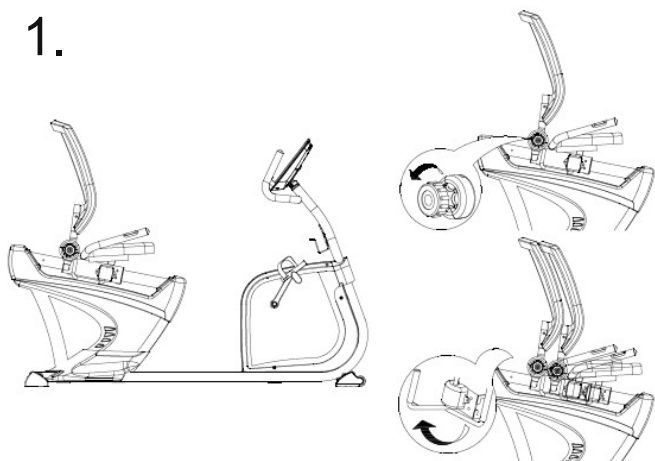




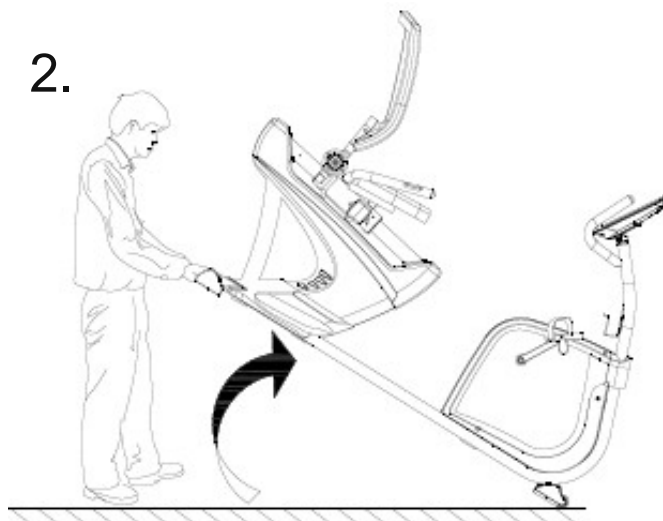
5.

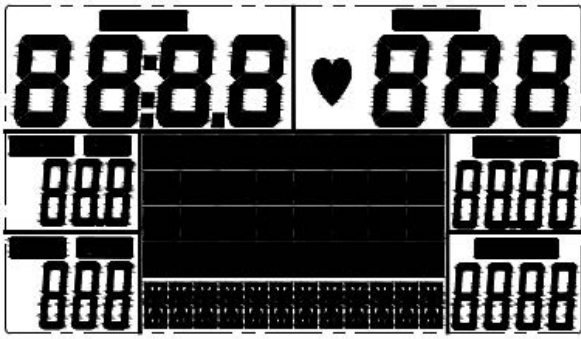


1.

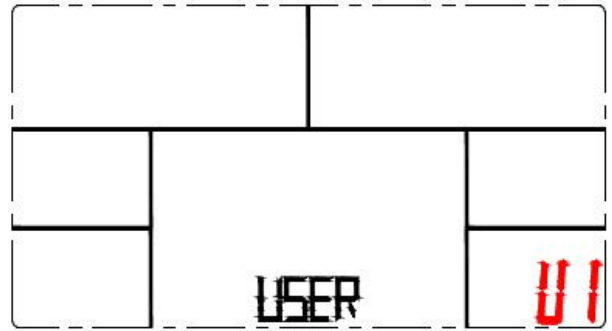


2.

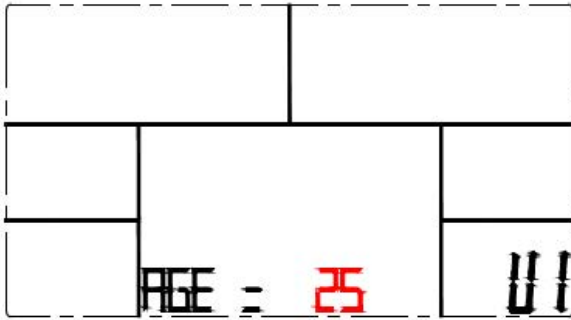




A



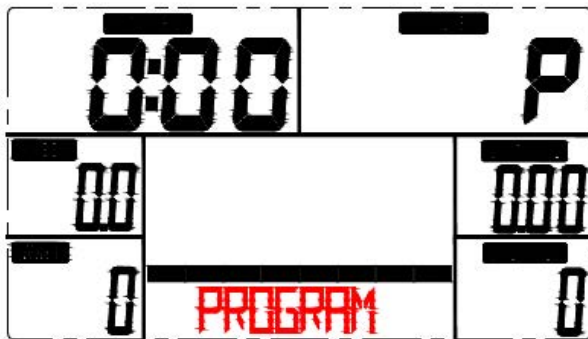
B



C



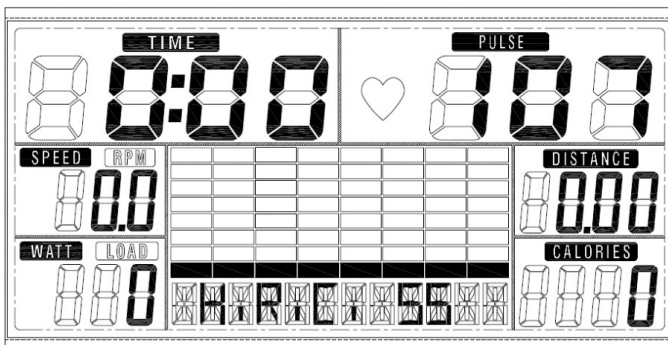
D



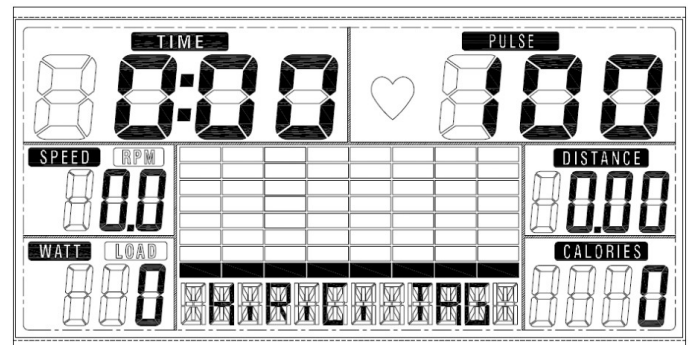
E



F



G



H

SAFETY PRECAUTIONS

This product is intended for domestic use only and has been designed to ensure optimum safety.

The following rules must be observed:

1. **Before you start working out, consult your doctor to ensure that there are no contraindications to using exercise equipment. This is particularly important if you are taking medication that affects your heart, blood pressure or cholesterol levels. This is also necessary for people over 35 and those with health problems.**
2. Always warm up before exercising.
3. Pay attention to warning signs. Improper or excessive exercise can be dangerous to your health. If you experience pain, dizziness, chest pain, an irregular heartbeat or other worrying symptoms while exercising, stop immediately and consult a doctor. Injuries can result from improper or overly intense training.
4. Keep the training equipment out of the reach of children and animals during and after exercise.
5. Place the device on a dry, stable and properly levelled surface. Remove all sharp objects from the device's immediate vicinity. Protect it from moisture and ensure the floor is level. To prevent the device from moving during exercise, it is recommended to use a special non-slip mat.
6. The free space should be at least 0.6 m and no greater than the training area in the directions in which the equipment is accessible. The free space must also include space for an emergency descent. Where equipment is located next to each other, the size of the free space can be reduced.
7. Before first use and at regular intervals, thereafter, ensure that all screws, bolts and other connections are secure.
8. Before starting exercise, ensure that all parts and connecting screws are secure. Training may only begin when the device is in full working order.
9. The device should be regularly inspected for signs of wear and damage to ensure it meets safety requirements. Particular attention should be paid to the foam handles, leg caps and upholstery, as these are the parts most likely to show wear. Any damaged parts must be repaired or replaced immediately. Do not use the device for training until this has been done.
10. Do not insert any objects into the openings.
11. Take care to avoid contact with protruding adjustment devices and other structural elements that could interfere with exercise.
12. Only use the equipment for its intended purpose. If any part becomes damaged or worn, or if you hear any unusual noises while using the equipment, stop exercising immediately. Do not use the equipment again until the problem has been rectified.
13. Wear comfortable clothing and sports shoes when exercising. Avoid loose clothing that could catch on any protruding parts of the equipment or restrict your movement.
14. **This equipment has been classified as SB according to EN ISO 20957-1 and is intended for home and commercial use. It must not be used for therapeutic or rehabilitation purposes.**
15. Maintain proper posture when lifting or moving the equipment to avoid injury to the spine.
16. This product is intended for adults only. Keep children away from the device when it is not being supervised.
17. When assembling the device, strictly follow the provided instructions and use only the included parts. Before starting the assembly process, check that all of the parts listed in the included parts list are present.

WARNING: READ THE INSTRUCTIONS BEFORE USING THE FITNESS EQUIPMENT. WE ARE NOT RESPONSIBLE FOR INJURIES OR DAMAGE TO PROPERTY CAUSED BY IMPROPER USE OF THIS PRODUCT.

TECHNICAL DATA:

Net weight: 58.5 kg
 Flywheel: 9 kg
 Unfolded dimensions – 173 x 67 x 112 cm
 Maximum load capacity: 180 kg

MAINTENANCE

Do not use aggressive cleaning agents to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Remove sweat marks, as the acidic reaction may damage the coating. Store the devices in a dry place to protect them from moisture and corrosion.

RESISTANCE ADJUSTMENT

Resistance can be adjusted using the knob located on the front shaft under the handlebar. Turn the knob towards the minus sign (-) to reduce resistance and towards the plus sign (+) to increase it.

BRAKING

To stop the exercise machine, simply stop pedalling. The R1817 magnetic exercise bike does not have a locking system or safety brake.



Parts and tools list

No.	Description	quantity
1	Main frame	1
2	Rear stabiliser	1
3	Front stabiliser	1
4	Wheel cover	2
5	Steering column	1
6	Sliding beam	1
7	Counter washer D15.4 XD8.2x2T	16
8	M8*1.25*50L Allen screw	6
9	M8x1.25x20L Allen screw	8
9A	Hex screw M8x1.25x15L	4
10	M8*1.25*8T nut	7
11	Bent washer D22xD8.5x1.5T	2
12	Left rear chain guard	1
13	Flat washer D16*D8.5*1.2T	20
14	M8x1.25x15L Allen screw	8
15	Right crank	1
16/17	Pedals	1
18	Crank axis	1
19	C-clip D22.5*D18.5*1.2T	2
20	Hex screw M6x1.0x15L	4
21	Nut M6x1.0x6T	4
22	M10*1.25*10T captive nut	2
23	D26*11L screw cap	2
24	#6004-2RS(C0) bearing	2
25	Strap	1
26	Magnetic generator	1
27	Plug	3
28	Left inner plate	1
29	Three-angle cap (right)	2
31	Circular plate	1
32	Spring D2.2*D14*55L	1
33	Bearing #99502	2
34	Nut M10x1.5x10T	1
35	Knob D61*46	1
36	C-clip S-16(1T)	3
37	Round cap	1
38	Backrest	1
39	Right inner plate	1
40	Right rear cover	1
41	Adjustment pole	1
42	Seat	1
43	Foam	2
44	Flat washer D24xD16x1.5T	2
45	Spacer washer D19*D13.1*4T	1
46	Upper pulse measurement cable	4
47	Lower pulse measurement cable	1

No.	Description	quantity
65	Controller	1
66	Corrugated washer D21xD16.2x0.3T	1
67	Plastic washer D10XD24X0.4T	2
68	Hex screw M8x25	1
69	Flat washer D25*D8.5*2T	1
70	Square cap	2
71	Front decorative cover	1
72	Rear decorative cover	1
73	Nut M8*1.25*6T	1
74	Flat washer D24*D13.5*2.5T	2
75	Support tube	1
76	C-clip S-12(1T)	3
78	Nut 3/8"-26UNFx6.5T	2
79	Flat washer D22XD10x2T	1
80	Spring D29*D11.9*9T	2
81	Axle	1
82	Stopper	1
83	Protective cover	1
84	Flat washer D24XD16x1.5T	1
85	Foam	1
86	Left chain guard	1
87	Right chain guard	1
88	Seat post	1
89	Plastic cover	2
90	Allen screw M8*1.25*40L	2
91	Wheel	2
92	Nut M8*1.25*8T	1
93	Screw ST4.2x1.4x15L	2
94	Buffer D20*10L*M8*1.25	4
95	Screw ST4.2x15L	4
96	Screw ST4.2x1.4x20L	19
97	Water bottle holder	1
98	Screw M5*0.8*15L	6
99	Adjustment wheel	4
100	Pin	3
102	ST4.2x1.41x12L screw	1
103	ST4*1.41*12L screw	8
104	M5x0.8x10L screw	2
105	Left crank	1
106	Spring	4
107	M5x0.8x12L screw	1
108	Three-angle cap (left)	2
109	Inner plate	2
110	Outer plate	2
111	M5x0.8x10L screw	4
112	ST4x20L screw	2

48	Handlebar	1
49	Pulse measurement cable	1
50	Sleeve	1
51	Sleeve	1
52A	Upper computer cable	1
52B	Lower computer cable	1
53	Sensor cable	1
54	Electrical cable	1
55	Belt wheel	1
56	Hand pulse sensor	2
57	Wavy washer D27*D20.3*0.5T	1
58	Motor	1
59	Round magnet	1
60	Computer	1
61	Axle	1
62	Foam	2
63	Mushroom cap	4
64	Top cover	1

113	Computer cover	1
114	Computer pad	1
115	M8*1.25*45L Allen screw	1
116	M6*1*10L Allen screw	6
117	Connecting cable	1
118	Buffer 40.5*28.5*6T	1
119	ST4*1.4L*25L screw	2
120	1/4"-20 teeth*40L screw	4
121	D28*17(M6) screw cap	4
122	Left plate	1
123	Right plate	1
124	Battery cable	1
125	Battery	1
126	Battery cover	1
127	Counter washer D10.5xD6.1x1.3T	9
128	Hexagon socket screw M6X1X15L	6
129	Spacer washer D19xD12.5x25L	1
130	Tension cable	1
131	Mounting clip	1



ASSEMBLY INSTRUCTION

Step 1:

- 1) Attach the front stabiliser (3) and the rear stabiliser (2) to the main frame (1) using lock washers (7), Allen screws (9) and flat washers (13).
- 2) Attach the wheel covers to the front stabiliser.
- 3) Adjust the stabiliser height to prevent the bike from swaying during training.

Step 2:

- 1) We recommend that this step is performed by two people.
- 2) First, lift the steering column cover (64) (Fig. A), then connect the upper and lower intermediate cables in the steering column and the lower and upper pulse measurement cables (46 & 47) as shown in Fig. B.
- 3) Place the steering column (5) on the main frame and secure it using lock washers (7), Allen screws (8) and flat washers (13). Replace the steering column cover and ensure that all components are securely tightened to the main frame.

Step 3:

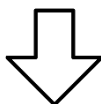
- 1) Connect the upper and lower computer cables (52A & 52B) and the upper pulse measurement cable (46) to the computer (60).
- 2) Mount the computer (60) to the handlebar post (5) using the screws (98).
- 3) Attach the left and right pedals (16 & 17) to the crank.
- 4) Mount the water bottle holder (97) on the handlebar post. Use the screws (98) for this purpose.

Step 4:

- 1) Secure the steering wheel (48) using Allen screws (8) and a bent washer (11).
- 2) Connect the lower pulse measurement cable (47) to the pulse measurement cable (49) as shown in Fig. A-1. Insert the cables into the hole as shown in Fig. A-2. Finally, pull the cables through the hole in the plug (27) (Fig. A-3).

Step 5:

- 1) Mount the seat (42) onto the seat post using the Allen screws (9A) and flat washers (13).
- 2) Mount the backrest (38) using screws (120) and screw caps (121).



1. The backrest can be adjusted to different positions using the side knob.
2. The bike can be carried as shown in the picture.



COMPUTER

BUTTON FUNCTIONS

MODE/ENTER	In idle mode, it is used to confirm all settings and select a specific programme.
RESET	In idle mode, it allows you to return to the main menu.
START/STOP	Used to start or end a workout.
RECOVERY	Used to assess the ability to restore normal heart rhythm.
UP	Select a training programme and increase the value of the function.
DOWN	Selecting the training mode.
BODY FAT	Used to measure body fat.

FUNCTIONS

TIME	Display range: 0:00~99:99; Setting range: 0:00~99:00
DISTANCE	Display range 0.00~99.99; Setting range 0.00~99.90km
CALORIES	Display range 0~9999; Setting range 0~9990
PULSE	Display range P-30~230; Setting range 0-30~230
WATT	Display range 0~999; Setting range 10~350
SPEED	0.0~99.9km
RPM	0~999

SERVICE

- When the computer detects an RPM signal (RPM > 15), an audible signal will sound. All functions will be displayed on the LCD screen (Figure A) for 2 seconds to enter the personal data configuration mode.
- Press the UP or DOWN button to enter the following user data: sex, age and height (height) and weight (weight) for programmes U1 ~ U4. (Figure B ~ C. After configuring the user data, press the UP or DOWN button to display the main menu (Figure D).
- The first mode, MANUAL, appears in the main menu - it flashes, press the UP and DOWN buttons to select MANUAL
☐PROGRAM (12 profiles) (FIGURES E & F) ☐PROGRAM☐USER PROGRAM☐HRC☐WATT.
- Quick start Manual:
 Before training in MANUAL mode, you can set the target values for TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE.
 Everything can be confirmed with the ENTER button. Once configured, you can also press the START/STOP button to immediately start training in manual mode without setting any target values. During exercise, you can adjust the resistance level using UP or DOWN.
- PROGRAM:
 Press UP/DOWN to select a programme from the 12 profiles and press ENTER/MODE. Before training in Programme mode, you can set a target value. You can adjust the resistance level during exercise using UP or DOWN.
- H.R.C.:
 Select H.R.C. mode and press the MODE button to enter the settings mode. The default value for age is 25 years. The following values are available: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 and H.R.C. TAG; use the UP/DOWN button to select one of the programmes and press the MODE button to confirm (Figures G & H). The values will be displayed in the column: PULSE and '55%', with the value assigned to the age that has been set. To select H.R.C. TAG (press the MODE button to confirm your selection), the default pulse value '100' will flash, then you can press UP/DOWN to set the target range from 30 to 230.
- USER PROGRAM:
 Press UP, DOWN, then MODE to create your own profile (from column 1 to column 20). If you press the MODE button for longer than 2 seconds, you can exit the profile settings. Before training, you can also set a target time. Press the START/STOP button to start training. You can adjust the resistance level during exercise, then press UP or DOWN.
 Press the START/STOP button to stop data counting. Press the RESET button to return to the main menu.
- WATT:
 When you select the WATT programme, the default setting is 120 watts, which will flash on the display.
 Use the UP and DOWN buttons to set a value between 10 and 350. Press the MODE button to confirm. Use the up or down arrow to set the time. Press the START/STOP button to begin your workout.
- BODY FAT:
 9-1 In standby mode (STOP mode), press the BODY FAT button to start measuring body fat.
 9-2 The user selection (U1 ~ U4) will flash for two seconds. The measurement will then start.
 9-3 During measurement, keep both hands on the sensors. The LCD display will show '-' '-' for 8 seconds until the computer completes the measurement.
 9-4 The LCD display shows the body fat symbol, body fat percentage, and BMI for 30 seconds.
- RECOVERY:
 After a period of training, place your hands on the heart rate sensors or attach a chest strap. Once your heart rate has been detected, press RECOVERY. All other functions will then turn off, except for 'TIME', which will count down from 00:60 to 00:00. The LCD will display the 'heart rate recovery' status via F1, F2, and so on. F1 is the best and F6 is the worst.
 You can continue training to increase your heart rate. Press RECOVERY again to return to the main screen.

ATTENTION

- The computer is powered by a generator, so you need to maintain an RPM > 15 for the computer to remain on.
- If no RPM signal is received after 90 seconds, the LCD display will turn off. When an RPM signal > 15 is received, the computer will restart.

POSSIBLE MALFUNCTIONS AND TROUBLESHOOTING

Malfunction	Cause	Solution
The base is unstable	1. The floor is uneven or there is a small object under the stabiliser. 2. The front and rear stabilisers were not levelled during installation.	1. Remove the item. 2. Tighten the front and rear stabilisers.
The steering column is not stable.	The screws are loose.	Tighten the screws.
Disturbing noises are coming from moving parts.	The parts are not screwed together properly.	Remove the cover to check.
No resistance during exercises.	1. The gap between the magnetic resistance wires has increased. 2. The resistance regulator is damaged. 3. The resistance belt has slipped.	1. Remove the cover to check. 2. Replace the resistance regulator 3. Remove the cover to check.

RANGE OF USE

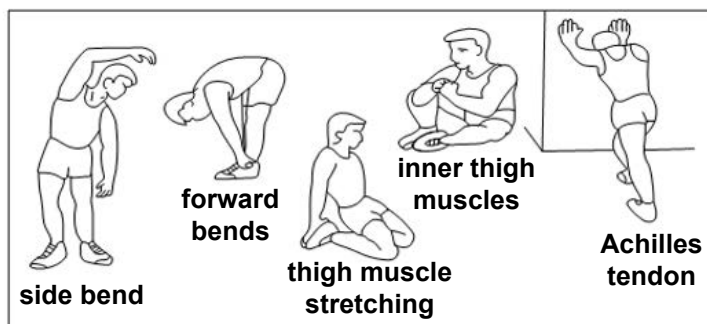
Exercises performed on a recumbent bike can replace those performed on a regular bike.

The R1817 recumbent bike is a SB-class device intended for home use only. It must not be used for therapeutic, rehabilitation or commercial purposes.

TRAINING INSTRUCTIONS

1. Warm-up

Before starting your workout, we suggest performing the warm-up exercises shown in the diagram below. Each exercise should be performed for at least 30 seconds. Warming up reduces the risk of injury and muscle cramps and improves muscle performance.



2. Position:

Sit on the saddle and place your feet in the pedals, locking them between the pedal base and the safety strap. Then place your hands on the handlebars. Maintain an upright posture throughout the exercise.

3. Training

To improve your fitness and health, follow the training instructions provided. If you have not been physically active for a long time, consult your doctor before starting the exercises.

4. Training organisation

Warm-up: You should warm up for 5-10 minutes before each training session. You can do a few stretching exercises or pedal for a few minutes with low resistance.

Rest: As you finish your workout, gradually decrease the intensity. Stretching exercises are also recommended to prevent muscle cramps.

Success: Even after a short time, you will need to gradually increase the resistance to maintain your optimal heart rate. The workouts will become easier, and you will feel fitter during your day-to-day activities.

However, you need to motivate yourself to exercise regularly. Choose a specific time for your workout and don't start too aggressively. As the old saying goes among athletes, 'The hardest part of training is getting started.'



UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo

Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawiają się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie, dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy SB według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego i komercyjnego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 58,5 kg

Koło zamachowe – 9 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 173 x 67 x 112 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 180 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu, gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić powłokę. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

SPOSÓB REGULACJI OPORU

Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na trzonie przednim, pod kierownicą. Aby zmniejszyć opór przekreślamy gałkę regulacji w kierunku znaku minus (-), aby zwiększyć opór przekreślamy gałkę w kierunku znaku plus (+).

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałowac. Rowerek magnetyczny R1817 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.



Lista części i narzędzi

Nr.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1
2	Tylne stabilizator	1
3	Przedni stabilizator	1
4	Ostonka na kółka	2
5	Słup kierownicy	1
6	Sliding beam	1
7	Podkładka kontruująca D15.4 XD8.2x2T	16
8	Śruba imbusowa M8*1.25*50L	6
9	Śruba imbusowa M8x1.25x20L	8
9A	Śruba hex M8x1.25x15L	4
10	Nakrętka M8*1.25*8T	7
11	Zagięt podkładka D22xD8.5x1.5T	2
12	Ostona lewego tylnego łańcucha	1
13	Płaska podkładka D16*D8.5*1.2T	20
14	Śruba imbusowa M8x1.25x15L	8
15	Prawa korba	1
16/17	Pedały	1
18	Oś korby	1
19	C-clip D22.5*D18.5*1.2T	2
20	Śruba hex M6x1.0x15L	4
21	Nakrętka M6x1.0x6T	4
22	Nakrętka nie gubiąca M10*1.25*10T	2
23	Nasadka wkręta D26*11L	2
24	Łożysko #6004-2RS(C0)	2
25	Pasek	1
26	Generator magnetyczny	1
27	Zatyczka	3
28	Lewy wewnętrzny talerz	1
29	Trzy kątowa nasadka (right)	2
31	Talerz kołowy	1
32	Sprężyna D2.2*D14*55L	1
33	Łożysko #99502	2
34	Nakrętka M10x1.5x10T	1
35	Gałka D61*46	1
36	C-clip S-16(1T)	3
37	Okrągła nasadka	1
38	Oparcie	1
39	Prawy talerz wewnętrzny	1
40	Prawa ostona tylna	1
41	Biegun regulacji	1
42	Siedzisko	1
43	Pianka	2
44	Płaska podkładka D24xD16x1.5T	2
45	Podkładka dystansowa D19*D13.1*4T	1
46	Górny kabel pomiaru pulsu	4
47	Dolny kabel pomiaru pulsu	1

Nr.	Opis	Ilość
65	Kontroler	1
66	Podkładka falista D21xD16.2x0.3T	1
67	Podkładka plast. D10XD24X0.4T	2
68	Śruba hex M8x25	1
69	Płaska podkładka D25*D8.5*2T	1
70	Kwadratowa nakładka	2
71	Przednia ostona dekoracyjna	1
72	Tylnia ostona dekoracyjna	1
73	Nakrętka M8*1.25*6T	1
74	Płaska podkładka D24*D13.5*2.5T	2
75	Tuba wspomagająca	1
76	C-clip S-12(1T)	3
78	Nakrętka 3/8"-26UNFx6.5T	2
79	Płaska podkładka D22XD10x2T	1
80	Sprężyna D29*D11.9*9T	2
81	Oś	1
82	Stoper	1
83	Ostona ochronna	1
84	Płaska podkładka D24XD16x1.5T	1
85	Pianka	1
86	Lewa ostona łańcucha	1
87	Prawa ostona łańcucha	1
88	Słup siedziska	1
89	Plastikowa ostona	2
90	Śruba imbusowa M8*1.25*40L	2
91	Kółko	2
92	Nakrętka M8*1.25*8T	1
93	Wkręt ST4.2x1.4x15L	2
94	Bufor D20*10L*M8*1.25	4
95	WkrętST4.2X15L	4
96	Wkręt ST4.2x1.4x20L	19
97	uchwyt na bidon	1
98	Śruba M5*0.8*15L	6
99	Kółko regulacji	4
100	Pin	3
102	Wkręt ST4.2x1.41x12L	1
103	Wkręt ST4*1.41*12L	8
104	Śruba M5x0.8x10L	2
105	Lewa korba	1
106	Sprężyna	4
107	Śruba M5x0.8x12L	1
108	Trzy kątowa nasadka(left)	2
109	Wewnętrzny talerz	2
110	Zewnętrzny talerz	2
111	Śruba M5x0.8x10L	4
112	Wkręt ST4x20L	2

48	Kierownica	1
49	Kabel pomiaru pulsu	1
50	Tuleja	1
51	Tuleja	1
52A	Górny kabel komputera	1
52B	Dolny kabel komputera	1
53	Kabel sensoryczny	1
54	Kabel elektryczny	1
55	Kółko paskowe	1
56	Ręczny sensor pulsu	2
57	Podkładka falująca D27*D20.3*0.5T	1
58	Motor	1
59	Okrągły magnes	1
60	Komputer	1
61	Oś	1
62	Pianka	2
63	Nasadka grzybkowa	4
64	Górna osłona	1

113	Ostona komputera	1
114	Podkładka na komputer	1
115	Wkręt imbusowy M8*1.25*45L	1
116	Wkręt imbusowy M6*1*10L	6
117	Kabel łączący	1
118	Bufor 40.5*28.5*6T	1
119	Wkręt ST4*1.4L*25L	2
120	Wkręt 1/4"-20 teeth*40L	4
121	Nasadka na wkręt D28*17(M6)	4
122	Lewy talerz	1
123	Prawy talerz	1
124	Kabel do baterii	1
125	Bateria	1
126	Ostona na baterię	1
127	Podkładka kontruująca D10.5xD6.1x1.3T	9
128	Wkręt imbusowy M6X1X15L	6
129	Podkładka dystansowa D19xD12.5x25L	1
130	Kabel napinający	1
131	Klips mocujący	1



MONTAŻ

Krok 1:

- 1) Przymocuj przedni stabilizator (3) i tylny stabilizator (2) do ramy głównej (1) przy pomocy podkładek kontruujących (7), śrub imbusowych (9) oraz płaskich podkładek (13).
- 2) Przytwierdź osłonki na kółka do przedniego stabilizatora (3).
- 3) Ustaw odpowiednią wysokość za pomocą stabilizatora, aby uniknąć kołysania roweru podczas treningu.

Krok 2:

- 1) Sugerujemy montaż tego kroku przez dwie osoby.
- 2) Najpierw podnieś osłonę słupa kierownicy (64) (rys. a), następnie podłącz górny i dolny przewód pośredni w zamie kierownicy oraz dolny i górny kabel pomiaru pulsu (46&47) jak na obrazku b.
- 3) Nasadź słup kierownicy (5) na główne ramie i przymocuj je wykorzystując podkładki kontruujące (7), śruby imbusowe (8) i płaskie podkładki (13). Ponownie załóż ochronę słupa kierownicy (64) i upewnij się czy wszystkie elementy są dobrze dokręcone do ramy głównej.

Krok 3:

- 1) Podłącz górny i dolny kabel komputera (52A & 52B) oraz górny kabel pomiaru pulsu (46) do komputera (60).
- 2) Zamontuj komputer (60) do słupa kierownicy (5) za pomocą śrub (98).
- 3) Przymocuj lewy i prawy pedał (16 & 17) do korby.
- 4) Zamontuj uchwyt na bidon (97) na słupie kierownicy. W tym celu wykorzystaj wkręty (98).

Krok 4:

- 1) Przymocuj kierownicę (48) (1) wykorzystując śruby imbusowe (8) i zagietną podkładkę (11).
- 2) Połącz dolny kabel pomiaru pulsu (47) z kablem pomiaru pulsu (49) (rys. a-1). Następnie włóż kable w otwór jak na rysunku a-2. Po czym przeciągnij je przez otwór w zatyczce (27) (ry. a-3).

Krok 5:

- 1) Zamontuj siedzisko (42) na słupie siedziska używając śrub imbusowych (9A) i płaskich podkładek (13).
- 2) Zamontuj oparcie (38) używając wkrętów (120) i nasadek na wkręty (121).



1. Można ustawić oparcie w różnej konfiguracji używając bocznego pokrętki.
2. Rowerek może być przenoszony w sposób zaprezentowany na obrazku.



KOMPUTER

FUNKCJA PRZYCISKÓW

MODE/ENTER (TRYB/WYJŚCIE)	W trybie bezczynności służy do potwierdzenia wszystkich ustawień i wyboru danego programu.
RESET	W trybie bezczynności, pozwala na powrót do głównego menu.
START/STOP	Służy do rozpoczęcia lub zakończenia treningu.
RECOVERY (REGENERACJA)	Służy do oceny zdolności do regeneracji rytmu serca.
UP (W GÓRĘ)	Wybór program treningowy i zwiększ wartość funkcji.
DOWN (W DÓŁ)	Wybór trybu treningu.
BODY FAT (TKANKA TŁUSZCZOWA)	Służy do pomiaru tkanki tłuszczowej.

FUNKCJE

TIME (CZAS)	Zakres wyświetlenia 0:00~99:99; Zakres ustawień 0:00~99:00
DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ)	Zakres wyświetlenia 0.00~99.99; Zakres ustawień 0.00~99.90km
CALORIES (KALORIE)	Zakres wyświetlenia 0~9999; Zakres ustawień 0~9990
PULSE (PULS)	Zakres wyświetlenia P-30~230; Zakres ustawień 0-30~230
WATT	Zakres wyświetlenia 0~999; Zakres ustawień 10~350
SPEED (PRĘDKOŚĆ)	0.0~99.9km
RPM	0~999

OBSŁUGA

- Gdy komputer wykryje sygnał RPM (RPM > 15), słychać sygnał dźwiękowy. Na ekranie LCD wyświetlone zostaną wszystkie funkcje (rysunek A) przez 2 sekundy, aby wejść w tryb konfiguracji danych osobowych.
- Naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby ustawić dane użytkownika, a mianowicie: sex (płeć), wiek (wiek), Height (wysokość) i masy (wagi) w odniesieniu do programów U1 ~ U4. (Rysunek B ~ C. Po skonfigurowaniu dane użytkownika, aby wyświetlić główne menu (rysunek D).
- W menu głównym pojawia się pierwszy tryb MANUAL - miga, naciśnij przycisk UP i DOWN wybierz MANUAL
□PROGRAM (12 profiles) (FIGURE E & F) □PROGRAM□USER PROGRAM□HRC□WATT.
- Szybki start Manual:
Przed treningiem w trybie MANUAL, można ustawić wartości docelowe TIME (czas), DISTANCE (odległość), CALORIES (kalorie) a PULSE (puls). Wszystko można zatwierdzić klawiszem ENTER. Po skonfigurowaniu, można również nacisnąć przycisk START / STOP do natychmiastowego rozpoczęcia treningu w trybie ręcznym bez ustawiania wartości docelowych. W trakcie ćwiczeń można regulować stopień oporu, za pomocą UP lub DOWN.
- PROGRAM :
Naciśnij UP / DOWN, aby wybrać program z 12 profili i naciśnij ENTER / MODE. Przed treningiem w trybie Program można ustawić wartość docelową.
Można regulować stopień oporu podczas wysiłku, za pomocą UP lub DOWN.
- H.R.C. :
Wybierz tryb H.R.C. i naciśnij przycisk MODE, aby wejść do trybu ustawień. Domyślna wartość dla wieku (25 lat). Mamy do wyboru wartości: H.R.C55, H.R.C.75, H.R.C.90 i H.R.C. TAG; Użyj przycisku UP / DOWN, aby wybrać jeden z programów i naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić (Rysunek G & H). Wartości zostaną wyświetlone w kolumnie: PULSE i " 55 %", o wartości przypisanej dla danego wieku, który został ustawiony. Aby wybrać H.R.C. TAG (naciśnij przycisk MODE - by potwierdzić wybór) zostanie wyświetlona migająca wartość domyślną pulsu "100", następnie można nacisnąć UP / DOWN, aby ustawić zakres docelowy 30 ~ 230-ty
- USER PROGRAM :
Można nacisnąć UP, DOWN, a potem MODE - w celu stworzenia własnego profilu (od kolumny do kolumny 1, 20). Jeśli naciśniesz przycisk MODE przez dłużej niż 2 sekundy, możesz wyjść z ustawień profilu. Przed treningiem można również ustawić wartość docelową czasu. Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć trening. Można regulować stopień oporu podczas wysiłku, a następnie naciśnij UP lub DOWN.
Naciśnij przycisk START / STOP, aby zatrzymać zliczanie danych. Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.
- WATT:
Przy wyborze programu WATT, więc wartość domyślna to 120 watt (miga na wyświetlaczu). Można użyć przycisków UP, DOWN, aby ustawić wartość od 10 do 350. Aby potwierdzić, naciśnij przycisk MODE. Naciśnij strzałkę w górę lub w dół, aby ustawić czas. Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć trening.
- BODY FAT:
9-1 tryb gotowości (tryb STOP), naciśnij przycisk BODY FAT zainicjować pomiar tkanki tłuszczowej.
9-2 wybór użytkownika (U1 ~ U4) będzie migać przez dwie sekundy. Następnie rozpoczyna się pomiar.
9-3 Podczas pomiaru należy trzymać obie ręce na czujnikach. Wyświetlacz LCD pokaże "-" "-" przez 8 sekund, aż komputer zakończy pomiar.
9-4 Wyświetlacz LCD pokazuje symbol tkanki tłuszczowej, tłuszczu w procentach ciała, BMI przez 30 sekund.
- RECOVERY:
Po pewnym czasie trwania treningu, umieść dłonie na czujnikach tętna lub użyj pasa piersiowego. Po wykryciu pulsu, naciśnij RECOVERY. Następnie wszystkie wyświetlane funkcje zgasną, z wyjątkiem " TIME", która to, zostanie odliczona od 00:60 do 00:00. LCD wyświetla status "heart rate recovery" przez F1, F2 Przy F6 (rysunek 12). F1 jest najlepszy, F6 jest najgorszy. Użytkownik może kontynuować trening w celu podniesienia wartości tętna.
RECOVERY - naciśnij ponownie, aby powrócić do ekranu głównego.

UWAGA:

1. Komputer pracuje na generatorze, więc trzeba zachować RPM > 15 aby komputer pozostał włączony.
2. Jeżeli po upływie 90 sekund nie odbiera sygnału RPM - wyświetlacz LCD zostanie wyłączony. Jeśli chodzi o odbieranie sygnału RPM > 15 - komputer zostanie uruchomiony ponownie.

MOŻLIWE USTERKI I CH ROZWIĄZANIE

Usterka	Przyczyna	Rozwiązanie
Podstawa jest niestabilna	1. Podłoga nie jest równa lub pod stabilizatorem znajduje się mały przedmiot. 2. Przedni i tylny stabilizator nie zostały wypoziomowane podczas montażu.	1. Usuń przedmiot. 2. Dokręć przedni i tylny stabilizator.
Słup kierownicy nie jest stabilny.	Śruby są poluzowane.	Dokręć śruby.
Z części ruchomych wydobywają się niepokojące odgłosy.	Części są niedokładnie skręcone.	Zdejmij obudowę by sprawdzić.
Brak oporu w trakcie ćwiczeń.	1. Wzrosła przerwa między przewodami oporu magnetycznego. 2. Regulator oporu jest zniszczony. 3. Zsunął się pasek oporu.	1. Zdejmij obudowę by sprawdzić. 2. Wymień regulator oporu 3. Zdejmij obudowę by sprawdzić.

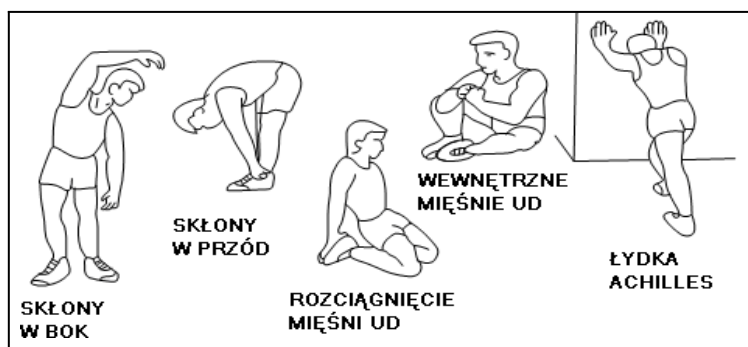
ZAKRES STOSOWANIA

Ćwiczenia na rowerku poziomym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Rowerek poziomy R1817 jest urządzeniem klasy SB przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

INSTRUKCJA TRENINGU**1. Rozgrzewka**

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i skurczu mięśni i powoduje lepszą pracę mięśni.

**2. Pozycja**

Usiądź na siodełku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy.

3. Trening

Aby poprawić swoją kondycję i zdrowie należy przestrzegać podanych instrukcji treningu. Jeżeli wcześniej nie byłeś aktywny fizycznie przez dłuższy okres czasu powinieneś skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

4. Organizacja treningu

Rozgrzewka: Przed każdym treningiem powinieneś się rozgrzewać przez 5-10 minut. Można wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałować przez kilka minut przy małym oporze.

Odpoczynek: Wraz z końcem treningu należy stopniowo zmniejszać intensywność. Aby zapobiec skurczom mięśni zaleca się również ćwiczenia rozciągające.

Sukces

Nawet po krótkim okresie czasu zauważysz, że musisz stopniowo zwiększać opór, aby utrzymać optymalny poziom pulsu. Treningi będą coraz łatwiejsze i będziesz się czuł sprawniejszy w ciągu normalnego dnia.

Jednak należy się zmotywować do regularnych ćwiczeń. Wybierz określoną godzinę treningu i nie rozpoczynaj ćwiczeń zbyt agresywnie.

Stare powiedzenie wśród sportowców mówi: „Najtrudniejsza rzecz w treningu to zacząć go”.



BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost.

Je třeba dodržovat následující pravidla:

1. Než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem, abyste se ujistili, že neexistují žádné kontraindikace pro používání cvičebního zařízení. To je obzvláště důležité, pokud užíváte léky, které ovlivňují vaše srdce, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu. To je nutné také u osob starších 35 let a u osob se zdravotními problémy.
2. Před cvičením se vždy zahřejte.
3. Věnujte pozornost varovným signálům. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může být pro vaše zdraví nebezpečné. Pokud při cvičení pocítíte bolest, závratě, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční tep nebo jiné znepokojující příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem. Při nesprávném nebo příliš intenzivním tréninku může dojít ke zranění.
4. Během cvičení a po něm uchovávejte tréninkové vybavení mimo dosah dětí a zvířat.
5. Zařízení umístěte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Chraňte jej před vlhkostí a zajistěte rovnou podlahu. Abyste zabránili pohybu zařízení během cvičení, doporučujeme použít speciální protiskluzovou podložku.
6. Volný prostor by měl být alespoň 0,6 m a neměl by být větší než tréninková plocha ve směrech, ve kterých je zařízení přístupné. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro nouzový sestup. Pokud je vybavení umístěno vedle sebe, lze velikost volného prostoru zmenšit.
7. Před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby, svorníky a další spoje zajištěny.
8. Před zahájením cvičení se ujistěte, že jsou všechny díly a spojovací šrouby zajištěny. Cvičení smí začít teprve tehdy, když je zařízení v plném provozním stavu.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno, zda nevykazuje známky opotřebení a poškození, aby bylo zajištěno, že splňuje bezpečnostní požadavky. Zvláštní pozornost je třeba věnovat pěnovým rukojetím, pedálům a čalounění, protože u těchto částí je největší pravděpodobnost opotřebení. Jakékoli poškozené díly je třeba okamžitě opravit nebo vyměnit. Dokud tak neučiníte, nepoužívejte zařízení k tréninku.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dbejte na to, abyste se vyhnuli kontaktu s vyčnívajícími nastavovacími prvky a dalšími konstrukčními prvky, které by mohly narušit cvičení.
12. Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Pokud se některá část poškodí nebo opotřebuje nebo pokud při používání zařízení uslyšíte neobvyklé zvuky, okamžitě přestaňte cvičit. Zařízení znovu nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.
13. Při cvičení noste pohodlné oblečení a sportovní obuv. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit o vyčnívající části zařízení nebo omezovat váš pohyb.
14. **Toto zařízení bylo klasifikováno jako SB podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno pro domácí a komerční použití. Nesmí se používat pro terapeutické nebo rehabilitační účely.**
15. Při zvedání nebo přemísťování zařízení dodržujte správný postoj, aby nedošlo k poranění páteře.
16. Tento výrobek je určen pouze pro dospělé osoby. Pokud na zařízení nedohlížíte, nepouštějte k němu děti.
17. Při sestavování zařízení postupujte přesně podle dodaných pokynů a používejte pouze přiložené díly. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda jsou k dispozici všechny díly uvedené v seznamu přiložených dílů.

VAROVÁNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD K POUŽITÍ. NENESEME ODPOVĚDNOST ZA ZRAŇENÍ NEBO ŠKODY NA MAJETKU ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE:

Hmotnost netto: 58,5 kg
 Setvačnick: 9 kg
 Rozměryv rozloženém stavu - 173 x 67 x 112 cm
 Maximální nosnost: 180 kg

ÚDRŽBA

K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstranění nečistot a prachu používejte měkký, vlhký hadřík. Odstraňte stopy po potu, protože kyselá reakce může poškodit povrchovou úpravu. Zařízení skladujte na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

Odpor se mění automaticky v závislosti na průměhu tréninkového programu. V případě manuálního režimu lze zátěž měnit tlačítky (+) a (-).

BRZDY

Chcete-li trenážér zastavit, jednoduše přestaňte šlapat. Magnetický rotoped R1817 není vybaven blokovacím systémem ani bezpečnostní brzdou.



Seznam částí i nástrojů

Č.	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1
2	Zadní stabilizátor	1
3	Přední stabilizátor	1
4	Kryt kola	2
5	Sloupek řízení	1
6	Posuvný nosník	1
7	Protikusová podložka D15.4 XD8.2x2T	16
8	Imbusový šroub M8*1,25*50L	6
9	M8x1,25x20L imbusový šroub	8
9A	Šestihranný šroub M8x1,25x15L	4
10	Matice M8*1,25*8T	7
11	Ohnutá podložka D22xD8,5x1,5T	2
12	Levý zadní kryt řetězu	1
13	Plochá podložka D16*D8,5*1,2T	20
14	Imbusový šroub M8x1,25x15L	8
15	Pravá klika	1
16/17	Pedály	1
18	Osa kliky	1
19	C-svorka D22,5*D18,5*1,2T	2
20	Šestihranný šroub M6x1,0x15L	4
21	Matice M6x1,0x6T	4
22	Matice M10*1,25*10T se závitem	2
23	D26*11L šroubovací uzávěr	2
24	#6004-2RS(C0) ložisko	2
25	Řemínek	1
26	Magnetický generátor	1
27	Zástrčka	3
28	Levá vnitřní deska	1
29	Trojúhelníková krytka (pravá)	2
31	Kruhová deska	1
32	Pružina D2.2*D14*55L	1
33	Ložisko #99502	2
34	Matice M10x1,5x10T	1
35	Knoflík D61*46	1
36	C-svorka S-16(1T)	3
37	Kulatý uzávěr	1
38	Opěradlo	1
39	Pravá vnitřní deska	1
40	Pravý zadní kryt	1
41	Nastavovací tyč	1
42	Sedadlo	1
43	Pěna	2
44	Plochá podložka D24xD16x1,5T	2
45	Distanční podložka D19*D13,1*4T	1
46	Horní kabel pro měření impulzů	4
47	Spodní kabel pro měření pulzů	1

Č.	Popis	Množství
65	Řídicí jednotka	1
66	Vlnitá podložka D21xD16,2x0,3T	1
67	Plastová podložka D10XD24X0,4T	2
68	Šestihranný šroub M8x25	1
69	Plochá podložka D25*D8,5*2T	1
70	Čtyřhranná krytka	2
71	Přední ozdobný kryt	1
72	Zadní ozdobný kryt	1
73	Matice M8*1,25*6T	1
74	Plochá podložka D24*D13,5*2,5T	2
75	Podpěrná trubka	1
76	C-svorka S-12(1T)	3
78	Matice 3/8"-26UNFx6,5T	2
79	Plochá podložka D22XD10x2T	1
80	Pružina D29*D11,9*9T	2
81	Náprava	1
82	Zarážka	1
83	Ochranný kryt	1
84	Plochá podložka D24XD16x1,5T	1
85	Pěna	1
86	Levý kryt řetězu	1
87	Pravý kryt řetězu	1
88	Sloupek sedla	1
89	Plastový kryt	2
90	Imbusový šroub M8*1,25*40L	2
91	Kolo	2
92	Matice M8*1,25*8T	1
93	Šroub ST4.2x1.4x15L	2
94	Nárazník D20*10L*M8*1,25	4
95	Šroub ST4.2X15L	4
96	Šroub ST4.2x1.4x20L	19
97	Držák láhve na vodu	1
98	Šroub M5*0,8*15L	6
99	Nastavovací kolečko	4
100	Čep	3
102	Šroub ST4.2x1.41x12L	1
103	Šroub ST4*1,41*12L	8
104	Šroub M5x0,8x10L	2
105	Levá klika	1
106	Pružina	4
107	Šroub M5x0,8x12L	1
108	Trojúhelníková krytka (levá)	2
109	Vnitřní deska	2
110	Vnější deska	2
111	Šroub M5x0,8x10L	4
112	Šroub ST4x20L	2

48	Řídítka	1
49	Kabel pro měření pulsu	1
50	Objímka	1
51	Rukáv	1
52A	Horní počítačový kabel	1
52B	Spodní počítačový kabel	1
53	Kabel senzoru	1
54	Elektrický kabel	1
55	Řemenové kolo	1
56	Ruční snímač pulsu	2
57	Vlnitá podložka D27*D20,3*0,5T	1
58	Motor	1
59	Kulatý magnet	1
60	Počítač	1
61	Náprava	1
62	Pěna	2
63	Klobouček houby	4
64	Horní kryt	1

113	Kryt počítače	1
114	Podložka pod počítač	1
115	Imbusový šroub M8*1,25*45L	1
116	M6*1*10L imbusový šroub	6
117	Připojovací kabel	1
118	Vyrovnávací paměť 40,5*28,5*6T	1
119	Šroub ST4*1,4L*25L	2
120	Šroub 1/4"-20 zubů*40L	4
121	D28*17(M6) šroubová krytka	4
122	Levá deska	1
123	Pravá deska	1
124	Kabel baterie	1
125	Baterie	1
126	Kryt baterie	1
127	Protikusová podložka D10,5xD6,1x1,3T	9
128	Šroub s vnitřním šestihranem M6X1X15L	6
129	Distanční podložka D19xD12,5x25L	1
130	Napínací lanko	1
131	Montážní svorka	1



MONTÁŽNÍ NÁVOD

Krok 1:

- 1) Přední stabilizátor (3) a zadní stabilizátor (2) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí pojistných podložek (7), imbusových šroubů (9) a plochých podložek (13).
- 2) Připevněte kryty kol k přednímu stabilizátoru.
- 3) Nastavte výšku stabilizátoru tak, aby se trenažér při tréninku nekýval.

Krok 2:

- 1) Doporučujeme, aby tento krok prováděly dvě osoby.
- 2) Nejprve zvedněte kryt sloupku řízení (64) (Obr. A), poté propojte horní a dolní mezikus ve sloupku řízení a dolní a horní kabel měření pulzů (46 a 47), jak je znázorněno na Obr. B.
- 3) Umístěte sloupek řízení (5) na hlavní rám a zajistěte jej pomocí pojistných podložek (7), imbusových šroubů (8) a plochých podložek (13). Nasadte kryt sloupku řízení a ujistěte se, že jsou všechny součásti pevně dotaženy k hlavnímu rámu.

Krok 3:

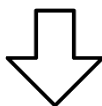
- 1) Připojte horní a dolní kabel počítače (52A a 52B) a horní kabel pro měření pulzů (46) k počítači (60).
- 2) Připevněte počítač (60) ke sloupku řízení (5) pomocí šroubů (98).
- 3) Připevněte levý a pravý pedál (16 a 17) ke klíci.
- 4) Namontujte držák na láhev s vodou (97) na sloupek řízení. K tomuto účelu použijte šrouby (98).

Krok 4:

- 1) Připevněte řídítka (48) pomocí imbusových šroubů (8) a ohnuté podložky (11).
- 2) Připojte spodní kabel pro měření impulzů (47) ke kabelu pro měření impulzů (49), jak je znázorněno na obr. A-1. Kabely zasuňte do otvoru podle obrázku A-2. Nakonec kabely protáhněte otvorem v zástrčce (27) (obr. A-3).

Krok 5:

- 1) Namontujte sedadlo (42) na sloupek sedadla pomocí imbusových šroubů (9A) a plochých podložek (13).
- 2) Namontujte opěradlo (38) pomocí šroubů (120) a krytek šroubů (121).



1. Opěradlo lze nastavit do různých poloh pomocí bočního knoflíku.
2. Kolo lze přenášet tak, jak je znázorněno na obrázku.



POČÍTAČ

FUNKCE TLAČÍTEK

MODE/ENTER (REŽIM/VSTUP)	V klidovém režimu slouží k potvrzení všech nastavení a výběru konkrétního programu.
RESET (RESET)	V klidovém režimu umožňuje návrat do hlavní nabídky.
START/STOP	Slouží k zahájení nebo ukončení tréninku.
RECOVERY (OBNOVENÍ)	Slouží k posouzení schopnosti obnovit normální srdeční rytmus.
UP (NAHORU)	Slouží k výběru tréninkového programu a zvýšení hodnoty funkce.
DOWN (DOLŮ)	Výběr tréninkového režimu.
BODY FAT (TĚLESNÝ TUK)	Používá se k měření tělesného tuku.

FUNKCE

TIME (ČAS)	Rozsah zobrazení: 0:00~99:99; rozsah nastavení: 0:00~99:00
DISTANCE (VZDÁLENOST)	Rozsah zobrazení 0,00~99,99; rozsah nastavení 0,00~99,90 km
CALORIES (KALORIE)	Rozsah zobrazení 0~9999; rozsah nastavení 0~9990
PULSE (PULS)	Rozsah zobrazení P-30~230; rozsah nastavení 0-30~230
WATT	Rozsah zobrazení 0~999; rozsah nastavení 10~350
SPEED (RYCHLOST)	0,0~99,9 km
RPM	0~999

SPUŠTĚNÍ

- Když počítač detekuje signál otáček (RPM > 15), zazní zvukový signál. Na displeji LCD (Obrázek A) se na 2 sekundy zobrazí všechny funkce a přejde se do režimu konfigurace osobních údajů.
- Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN zadejte následující údaje uživatele: pohlaví, věk a výšku (height) a hmotnost (weight) pro programy U1 ~ U4. (Obrázek B ~ C. Po nastavení uživatelských údajů zobrazte stisknutím tlačítka UP nebo DOWN hlavní nabídku (obrázek D).
- V hlavní nabídce se zobrazí první režim, MANUAL - bliká, stisknutím tlačítek UP a DOWN vyberte možnost MANUAL. PROGRAM (12 profilů) (OBRÁZKY E a F) PROGRAM: USER PROGRAM, HRC nebo WATT.
- Rychlé spuštění Manuál:
Před tréninkem v režimu MANUAL můžete nastavit cílové hodnoty pro TIME, DISTANCE, CALORIES a PULSE.
Vše lze potvrdit tlačítkem ENTER. Po nastavení můžete také stisknout tlačítko START/STOP a okamžitě zahájit trénink v manuálním režimu bez nastavení cílových hodnot. Během cvičení můžete nastavit úroveň odporu pomocí tlačítek UP nebo DOWN.
- PROGRAM:
Stisknutím tlačítka UP/DOWN vyberte program z 12 profilů a stiskněte tlačítko ENTER/MODE. Před tréninkem v režimu Program můžete nastavit cílovou hodnotu. Během cvičení můžete nastavit úroveň odporu pomocí UP nebo DOWN.
- H.R.C.:
Zvolte režim H.R.C. a stisknutím tlačítka MODE vstupte do režimu nastavení. Výchozí hodnota pro věk je 25 let. K dispozici jsou následující hodnoty: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 a H.R.C. TAG; tlačítkem UP/DOWN vyberte jeden z programů a potvrďte stisknutím tlačítka MODE (obrázky G a H). Hodnoty se zobrazí ve sloupci: PULSE a "55%" s hodnotou přiřazenou nastavenému věku. Chcete-li zvolit H.R.C. TAG (stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení volby), bude blikat výchozí hodnota pulsu "100", poté můžete stisknutím tlačítka UP/DOWN nastavit cílový rozsah od 30 do 230. Na displeji se zobrazí výchozí hodnota pulsu "100".
- USER PROGRAM:
Stisknutím tlačítka UP, DOWN a poté MODE vytvoříte vlastní profil (od sloupce 1 do sloupce 20). Pokud stisknete tlačítko MODE na déle než 2 sekundy, můžete nastavení profilu ukončit. Před tréninkem můžete také nastavit cílový čas. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START/STOP. Během cvičení můžete nastavit úroveň odporu, poté stiskněte tlačítko UP nebo DOWN.
Stisknutím tlačítka START/STOP zastavíte počítání dat. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.
- WATT (VÝKON): V PŘÍPADĚ, ŽE JE TRÉNINK PROVÁDĚN V REŽIMU WATT, MŮŽETE SE OBRÁTIT NA TLAČÍTKO WATT:
Když zvolíte program WATT, výchozí nastavení je 120 W, které bude na displeji blikat.
Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte hodnotu mezi 10 a 350. Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení. Pomocí šipky nahoru nebo dolů nastavte čas. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.
- BODY FAT:
9-1 V pohotovostním režimu (režim STOP) stiskněte tlačítko BODY FAT, abyste zahájili měření tělesného tuku.
9-2 Volba uživatele (U1~ U4) bude dvě sekundy blikat. Poté se spustí měření.
9-3 Během měření mějte obě ruce na senzorech. Na displeji LCD se bude po dobu 8 sekund zobrazovat "-" "-", dokud počítač nedokončí měření.
9-4 Na displeji LCD se po dobu 30 sekund zobrazuje symbol tělesného tuku, procento tělesného tuku a BMI.
- RECOVERY:
Po skončení tréninku položte ruce na snímače srdečního tepu nebo si připevněte hrudní pás. Po zjištění tepové frekvence stiskněte tlačítko RECOVERY. Poté se vypnou všechny ostatní funkce s výjimkou funkce "TIME" (čas), která bude odpočítávat čas od 00:60 do 00:00 hodin. Na displeji LCD se bude zobrazovat stav "zotavení srdečního tepu" pomocí kláves F1, F2 atd. F1 je nejlepší a F6 nejhorší.
Můžete pokračovat v tréninku, abyste zvýšili svou tepovou frekvenci. Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní obrazovku.

POZOR

- Počítač je napájen generátorem, proto je třeba udržovat otáčky > 15, aby počítač zůstal zapnutý.
- Pokud po 90 sekundách nepřijmete žádný signál o otáčkách, displej LCD se vypne. Po přijetí signálu otáček > 15 se počítač znovu spustí.

MOŽNÉ PORUCHY A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Porucha	Příčina	Řešení
Základna je nestabilní	1. Podlaha je nerovná nebo je pod stabilizátorem malý předmět. 2. Přední a zadní stabilizátory nebyly během stavby vyrovnány.	1. Odstraňte tento předmět. 2. Utáhněte přední a zadní stabilizátory.
Sloupek řízení není stabilní.	Šrouby jsou uvolněné.	Utáhněte šrouby.
Z pohyblivých částí vycházejí rušivé zvuky.	Díly nejsou správně sešroubovány.	Pro kontrolu sejměte kryt.
Při cvičení není kladen žádný odpor.	1. Zvětšila se mezera mezi magnetem a zátěžovým kolem. 2. Regulátor odporu je poškozený.	1. Pro kontrolu sejměte kryt. 2. Vyměňte regulátor odporu

ROZSAH POUŽITÍ

Cvičení prováděná na rekumbentu mohou nahradit cvičení prováděná na běžném rotopedu.

Rekumbent R1817 je zařízení třídy SB určené pouze pro domácí použití. Nesmí se používat k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.

POKYNY PRO TRÉNINK**1. Zahřátí**

Před zahájením tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky uvedené na obrázku níže. Každé cvičení by mělo být prováděno po dobu alespoň 30 sekund. Zahřátí snižuje riziko zranění a svalových křečí a zlepšuje výkonnost svalů.

**2. Poloha:**

Sedněte si na sedlo, chodidla položte do pedálů a zajistěte je popruhem. Poté položte ruce na řídítka. Po celou dobu cvičení udržujte vzpřímený sed.

3. Trénink

Chcete-li zlepšit svou kondici a zdraví, postupujte podle přiložených tréninkových pokynů. Pokud jste nebyli dlouho fyzicky aktivní, poraďte se před zahájením cvičení s lékařem.

4. Organizace tréninku

Zahřátí: Před každým tréninkem byste se měli 5-10 minut zahřívát. Můžete provést několik protahovacích cviků nebo několik minut šlapat do pedálů s malým odporem.

Odpočinek: Po skončení tréninku postupně snižujte intenzitu. Doporučujeme také protahovací cvičení, abyste předešli svalovým křečím.

Úspěch: I po krátké době budete muset postupně zvyšovat odpor, abyste si udrželi optimální tepovou frekvenci. Cvičení bude snazší a vy se budete cítit zatuhnější při každodenních činnostech.

K pravidelnému cvičení se však musíte motivovat. Zvolte si konkrétní čas pro cvičení a nezačínějte příliš agresivně. Jak se říká mezi sportovci: "Nejtěžší na tréninku je začít".



SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Dette produkt er kun beregnet til husholdningsbrug og er designet til at sikre optimal sikkerhed.

Følgende regler skal overholdes:

1. Før du begynder at træne, skal du konsultere din læge for at sikre, at der ikke er nogen kontraindikationer for at bruge træningsudstyr. Dette er især vigtigt, hvis du tager medicin, der påvirker dit hjerte, blodtryk eller kolesterolniveau. Det er også nødvendigt for personer over 35 år og personer med helbredsproblemer.
2. Varm altid op, før du træner.
3. Vær opmærksom på advarselstegn. Forkert eller overdreven træning kan være farligt for dit helbred. Hvis du oplever smerter, svimmelhed, brystmerter, uregelmæssig hjerterytme eller andre bekymrende symptomer under træningen, skal du straks stoppe og søge læge. Skader kan opstå som følge af forkert eller for intens træning.
4. Hold træningsudstyret uden for børns og dyrs rækkevidde under og efter træningen.
5. Anbring enheden på en tør, stabil og korrekt nivelleret overflade. Fjern alle skarpe genstande fra enhedens umiddelbare nærhed. Beskyt den mod fugt, og sørg for, at gulvet er plant. For at forhindre, at apparatet bevæger sig under træningen, anbefales det at bruge en særlig skridsikker måtte.
6. Den frie plads skal være mindst 0,6 m og må ikke være større end træningsområdet i de retninger, hvor udstyret er tilgængeligt. Den frie plads skal også omfatte plads til en nødnedstigning. Hvis udstyret er placeret ved siden af hinanden, kan størrelsen på det frie rum reduceres.
7. Før første brug og derefter med jævne mellemrum skal det sikres, at alle skruer, bolte og andre forbindelser er sikre.
8. Før træningen påbegyndes, skal du sikre dig, at alle dele og forbindelsesskruer sidder fast. Træningen må først begynde, når apparatet er i fuld funktionsdygtig stand.
9. Apparatet skal regelmæssigt inspiceres for tegn på slitage og skader for at sikre, at det opfylder sikkerhedskravene. Man skal være særlig opmærksom på skumhåndtagene, benkapperne og polstringen, da det er de dele, der har størst sandsynlighed for at blive slidt. Beskadigede dele skal repareres eller udskiftes med det samme. Brug ikke apparatet til træning, før dette er gjort.
10. Stik ikke genstande ind i åbningerne.
11. Sørg for at undgå kontakt med fremspringende justeringsanordninger og andre strukturelle elementer, der kan forstyrre træningen.
12. Brug kun udstyret til det formål, det er beregnet til. Hvis en del bliver beskadiget eller slidt, eller hvis du hører usædvanlige lyde, mens du bruger udstyret, skal du straks holde op med at træne. Brug ikke udstyret igen, før problemet er løst.
13. Brug behageligt tøj og sportssko, når du træner. Undgå løstsiddende tøj, som kan hænge fast i fremspringende dele af udstyret eller begrænse dine bevægelser.
14. Dette udstyr er klassificeret som SB i henhold til EN ISO 20957-1 og er beregnet til brug i hjemmet og til erhvervsmæssig brug. Det må ikke bruges til terapeutiske formål eller genoptræning.
15. Hold en korrekt kropsholdning, når du løfter eller flytter udstyret, for at undgå skader på rygsøjlen.
16. Dette produkt er kun beregnet til voksne. Hold børn væk fra enheden, når de ikke er under opsyn.
17. Når du samler enheden, skal du nøje følge de medfølgende instruktioner og kun bruge de medfølgende dele. Før du starter samleprocessen, skal du kontrollere, at alle de dele, der er anført i den medfølgende reservedelsliste, er til stede.

ADVARSEL: LÆS INSTRUKTIONERNE, FØR DU BRUGER FITNESSUDSTYRET. VI ER IKKE ANSVARLIGE FOR PERSONSKADER ELLER MATERIELLE SKADER FORÅRSAGET AF FORKERT BRUG AF DETTE PRODUKT.

TEKNISKE DATA:

Nettovægt: 58,5 kg
Svinghjul: 9 kg
Udfoldede dimensioner - 173 x 67 x 112 cm
Maksimal belastningskapacitet: 180 kg

VEDLIGEHOLDELSE

Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre enheden. Brug en blød, fugtig klud til at fjerne snavs og støv. Fjern svedmærker, da syrereaktionen kan beskadige belægningen. Opbevar enhederne på et tørt sted for at beskytte dem mod fugt og korrosion.

JUSTERING AF MODSTAND

Modstanden kan justeres ved hjælp af knappen på det forreste skaft under styret. Drej knappen mod minustegnet (-) for at reducere modstanden og mod plustegnet (+) for at øge den.

BREMSNING

For at stoppe træningsmaskinen skal du blot holde op med at træde i pedalerne. Den magnetiske motionscykel R1817 har ikke et låsesystem eller en sikkerhedsbremse.



Liste over dele og værktøj

Nej.	Beskrivelse	antal
1	Hovedramme	1
2	Stabilisator bagpå	1
3	Stabilisator foran	1
4	Hjulkapsel	2
5	Styresøjle	1
6	Glidebjælke	1
7	Modskive D15.4 XD8.2x2T	16
8	M8*1,25*50L unbrakoskrue	6
9	M8x1,25x20L unbrakoskrue	8
9A	Sekskantskrue M8x1,25x15L	4
10	M8*1,25*8T møtrik	7
11	Bøjet skive D22xD8.5x1.5T	2
12	Venstre bageste kædeskærm	1
13	Flad skive D16*D8,5*1,2T	20
14	M8x1,25x15L unbrakoskrue	8
15	Højre håndsving	1
16/17	Pedaler	1
18	Krumtap-akse	1
19	C-clips D22,5*D18,5*1,2T	2
20	Sekskantskrue M6x1,0x15L	4
21	Møtrik M6x1.0x6T	4
22	Møtrik M10*1,25*10T med fæste	2
23	D26*11L skruehætte	2
24	#6004-2RS(CO) leje	2
25	Rem	1
26	Magnetisk generator	1
27	Stik	3
28	Venstre inderplade	1
29	Tre-vinklet hætte (højre)	2
31	Cirkulær plade	1
32	Fjeder D2.2*D14*55L	1
33	Leje #99502	2
34	Møtrik M10x1.5x10T	1
35	Knap D61*46	1
36	C-klips S-16(1T)	3
37	Rund hætte	1
38	Ryglæn	1
39	Højre inderplade	1
40	Højre bagdæksel	1
41	Justeringsstang	1
42	Sæde	1
43	Skum	2
44	Flad skive D24xD16x1,5T	2
45	Afstandsskive D19*D13.1*4T	1
46	Øvre kabel til pulsmåling	4
47	Kabel til nedre pulsmåling	1

Nej.	Beskrivelse	antal
65	Styring	1
66	Bølgepapskive D21xD16.2x0.3T	1
67	Plastskive D10XD24X0,4T	2
68	Sekskantskrue M8x25	1
69	Flad skive D25*D8,5*2T	1
70	Firkantet hætte	2
71	Dekoratív dæksel foran	1
72	Dekoratív dæksel bagpå	1
73	Møtrik M8*1,25*6T	1
74	Flad skive D24*D13,5*2,5T	2
75	Støtterør	1
76	C-klips S-12(1T)	3
78	Møtrik 3/8"-26UNFx6.5T	2
79	Flad skive D22XD10x2T	1
80	Fjeder D29*D11.9*9T	2
81	Aksel	1
82	Stopper	1
83	Beskyttelsesdæksel	1
84	Flad skive D24XD16x1.5T	1
85	Skum	1
86	Venstre kædeskærm	1
87	Højre kædeskærm	1
88	Sadelstolpe	1
89	Plastikdæksel	2
90	Unbrakoskrue M8*1,25*40L	2
91	Hjul	2
92	Møtrik M8*1.25*8T	1
93	Skrue ST4.2x1.4x15L	2
94	Buffer D20*10L*M8*1,25	4
95	Skrue ST4.2X15L	4
96	Skrue ST4.2x1.4x20L	19
97	Holder til vandflaske	1
98	Skrue M5*0,8*15L	6
99	Justeringshjul	4
100	Stift	3
102	ST4.2x1.41x12L-skrue	1
103	ST4*1,41*12L-skrue	8
104	M5x0.8x10L skrue	2
105	Venstre håndsving	1
106	Fjeder	4
107	M5x0.8x12L-skrue	1
108	Hætte med tre vinkler (venstre)	2
109	Indvendig plade	2
110	Ydre plade	2
111	M5x0.8x10L-skrue	4
112	ST4x20L-skrue	2

48	Håndtag	1
49	Kabel til pulsmåling	1
50	Ærme	1
51	Ærme	1
52A	Øvre computerkabel	1
52B	Nedre computerkabel	1
53	Kabel til sensor	1
54	Elektrisk kabel	1
55	Bæltehjul	1
56	Håndpulssensor	2
57	Bølget skive D27*D20.3*0.5T	1
58	Motor	1
59	Rund magnet	1
60	Computer	1
61	Aksel	1
62	Skum	2
63	Champignonhætte	4
64	Topdæksel	1

113	Dæksel til computer	1
114	Computerpude	1
115	M8*1,25*45L unbrakoskrue	1
116	M6*1*10L unbrakoskrue	6
117	Tilslutningskabel	1
118	Buffer 40,5*28,5*6T	1
119	ST4*1,4L*25L-skrue	2
120	1/4"-20 tænder*40L skrue	4
121	D28*17(M6) skruehætte	4
122	Venstre plade	1
123	Højre plade	1
124	Batterikabel	1
125	Batteri	1
126	Batteridæksel	1
127	Kontraskive D10,5xD6,1x1,3T	9
128	Indvendig sekskantskrue M6X1X15L	6
129	Afstandsskive D19xD12.5x25L	1
130	Spændkabel	1
131	Monteringsclips	1



MONTERINGSVEJLEDNING

Trin 1:

- 1) Fastgør den forreste stabilisator (3) og den bageste stabilisator (2) til hovedrammen (1) ved hjælp af låseskiver (7), unbrakoskruer (9) og flade skiver (13).
- 2) Fastgør hjulkapslerne til den forreste stabilisator.
- 3) Juster stabilisatorens højde for at forhindre, at cyklen svajer under træningen.

Trin 2:

- 1) Vi anbefaler, at dette trin udføres af to personer.
- 2) Løft først dækslet til ratstammen (64) (fig. A), og forbind derefter de øverste og nederste mellemkabler i ratstammen og de nederste og øverste pulsmålekabler (46 & 47) som vist i fig. B.
- 3) Placer ratstammen (5) på hovedrammen, og fastgør den med låseskiver (7), unbrakoskruer (8) og flade skiver (13). Sæt dækslet til ratstammen på igen, og sørg for, at alle komponenter er spændt forsvarligt fast på hovedrammen.

Trin 3:

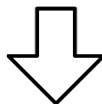
- 1) Tilslut de øverste og nederste computerkabler (52A & 52B) og det øverste pulsmålekabel (46) til computeren (60).
- 2) Monter computeren (60) på styrets stolpe (5) ved hjælp af skruerne (98).
- 3) Sæt venstre og højre pedal (16 & 17) fast på kranken.
- 4) Monter vandflaskeholderen (97) på styrestangen. Brug skruerne (98) til dette formål.

Trin 4:

- 1) Fastgør rattet (48) med unbrakoskruer (8) og en bøjet spændeskive (11).
- 2) Tilslut det nederste pulsmålekabel (47) til pulsmålekablet (49) som vist i fig. A-1. Sæt kablerne ind i hullet som vist i fig. A-2. Træk til sidst kablerne gennem hullet i stikket (27) (fig. A-3).

Trin 5:

- 1) Monter sædet (42) på sadelpinden ved hjælp af unbrakoskruerne (9A) og de flade spændeskiver (13).
- 2) Monter ryglænet (38) ved hjælp af skruer (120) og skruehætter (121).



1. Ryglænet kan justeres til forskellige positioner ved hjælp af sideknappen.
2. Cyklen kan bæres som vist på billedet.



COMPUTER

KNAPFUNKTIONER

MODE/ENTER (TIL/ENT)	I inaktiv tilstand bruges den til at bekræfte alle indstillinger og vælge et bestemt program.
RESET	I inaktiv tilstand giver den dig mulighed for at vende tilbage til hovedmenuen.
START/STOP	Bruges til at starte eller afslutte et træningspas.
RECOVERY (GENOPRETNING)	Bruges til at vurdere evnen til at genoprette normal hjerterytme.
UP (OP)	Vælg et træningsprogram, og øg værdien af funktionen.
DOWN (NED)	Valg af træningstilstand.
BODY FAT (KROPSFEDT)	Bruges til at måle kropsfedt.

FUNKTIONER

TIME (TID)	Visningsområde: 0:00~99:99; Indstillingsområde: 0:00~99:00
DISTANCE (AFSTAND)	Visningsområde 0,00~99,99; Indstillingsområde 0,00~99,90km
CALORIES (KALORIER)	Visningsområde 0~9999; Indstillingsområde 0~9990
PULSE (PULS)	Visningsområde P-30~230; Indstillingsområde 0-30~230
WATT	Visningsområde 0~999; Indstillingsområde 10~350
SPEED (HASTIGHED)	0,0~99,9 km
RPM	0~999

SERVICE

- Når computeren registrerer et RPM-signal (RPM > 15), lyder der et lydsignal. Alle funktioner vises på LCD-skærmen (figur A) i 2 sekunder for at gå ind i tilstanden for konfiguration af personlige data.
- Tryk på UP- eller DOWN-knappen for at indtaste følgende brugerdata: køn, alder og højde (højde) og vægt (vægt) for programmerne U1 ~ U4. (Figur B ~ C. Når du har konfigureret brugerdataene, skal du trykke på UP- eller DOWN-knappen for at få vist hovedmenuen (Figur D).
- Den første tilstand, MANUAL, vises i hovedmenuen - den blinker, tryk på UP- og DOWN-knapperne for at vælge MANUAL
☐ PROGRAM (12 profiler) (FIGUR E & F) ☐ PROGRAM ☐ USER PROGRAM ☐ HRC WATT. ☐
- Hurtig start Manuel:
Før du træner i MANUEL tilstand, kan du indstille målværdierne for TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE.
Alt kan bekræftes med ENTER-knappen. Når du har konfigureret, kan du også trykke på START/STOP-knappen for straks at begynde at træne i manuel tilstand uden at indstille nogen målværdier. Under træningen kan du justere modstandsniveauet med UP eller DOWN.
- PROGRAM:
Tryk på UP/DOWN for at vælge et program blandt de 12 profiler, og tryk på ENTER/MODE. Før du træner i programtilstand, kan du indstille en målværdi. Du kan justere modstandsniveauet under træningen med UP eller DOWN.
- H.R.C.:
Vælg H.R.C.-tilstand, og tryk på MODE-knappen for at gå ind i indstillingstilstanden. Standardværdien for alder er 25 år. Følgende værdier er tilgængelige: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 og H.R.C. TAG; brug UP/DOWN-knappen til at vælge et af programmerne, og tryk på MODE-knappen for at bekræfte (figur G & H). Værdierne vil blive vist i kolonnen: PULSE og '55%', med den værdi, der er tildelt den indstillede alder. For at vælge H.R.C. TAG (tryk på MODE-knappen for at bekræfte dit valg) vil standardpuls-værdien '100' blinke, og du kan derefter trykke på UP/DOWN for at indstille målområdet fra 30 til 230.
- USER PROGRAM:
Tryk på UP, DOWN og derefter MODE for at oprette din egen profil (fra kolonne 1 til kolonne 20). Hvis du trykker på MODE-knappen i mere end 2 sekunder, kan du afslutte profilindstillingerne. Før træningen kan du også indstille en måltid. Tryk på START/STOP-knappen for at starte træningen. Du kan justere modstandsniveauet under træningen og derefter trykke på UP eller DOWN.
Tryk på START/STOP-knappen for at stoppe datatællingen. Tryk på RESET-knappen for at vende tilbage til hovedmenuen.
- WATT:
Når du vælger WATT-programmet, er standardindstillingen 120 watt, som blinker på displayet.
Brug UP- og DOWN-knapperne til at indstille en værdi mellem 10 og 350. Tryk på MODE-knappen for at bekræfte. Brug pil op eller pil ned til at indstille tiden. Tryk på START/STOP-knappen for at begynde din træning.
- BODY FAT:
9-1 I standbytilstand (STOP-tilstand) skal du trykke på BODY FAT-knappen for at begynde at måle kropsfedt.
9-2 Brugervalget (U1~ U4) blinker i to sekunder. Derefter starter målingen.
9-3 Hold begge hænder på sensorerne under målingen. LCD-displayet viser '1' i 8 sekunder, indtil computeren er færdig med målingen.
9-4 LCD-displayet viser kropsfedtsymbolet, kropsfedtprocenten og BMI i 30 sekunder.
- RECOVERY:
Efter en periode med træning skal du placere dine hænder på pulssensorerne eller sætte et brystbælte på. Når din puls er registreret, skal du trykke på RECOVERY. Alle andre funktioner slukkes derefter, undtagen 'TIME', som tæller ned fra 00:60 til 00:00. LCD-skærmen viser status for "pulsgenopretning" via F1, F2 osv. F1 er den bedste, og F6 er den dårligste.
Du kan fortsætte med at træne for at øge din puls. Tryk på RECOVERY igen for at vende tilbage til hovedskærmen.

OBS

- Computeren drives af en generator, så du skal opretholde et RPM > 15, for at computeren forbliver tændt.
- Hvis der ikke modtages et RPM-signal efter 90 sekunder, slukkes LCD-displayet. Når der modtages et RPM-signal > 15, genstarter computeren.

MULIGE FUNKTIONSFEJL OG FEJLFINDING

Fejlfunktion	Årsag	Løsning
Underlaget er ustabil	1. Gulvet er ujævnt, eller der ligger en lille genstand under stabilisatoren. 2. De forreste og bageste stabilisatorer blev ikke nivelleret under installationen.	1. Fjern genstanden. 2. Spænd de forreste og bageste stabilisatorer.
Ratstammen er ikke stabil.	Skruerne er løse.	Spænd skruerne.
Der kommer forstyrrende lyde fra bevægelige dele.	Delene er ikke skruet ordentligt sammen.	Fjern dækslet for at kontrollere.
Ingen modstand under øvelserne.	1. Afstanden mellem ledningerne til den magnetiske modstand er blevet større. 2. Modstandsregulatoren er beskadiget. 3. Modstandsbæltet er gledet.	1. Fjern dækslet for at kontrollere. 2. Udskift modstandsregulatoren 3. Fjern dækslet for at kontrollere.

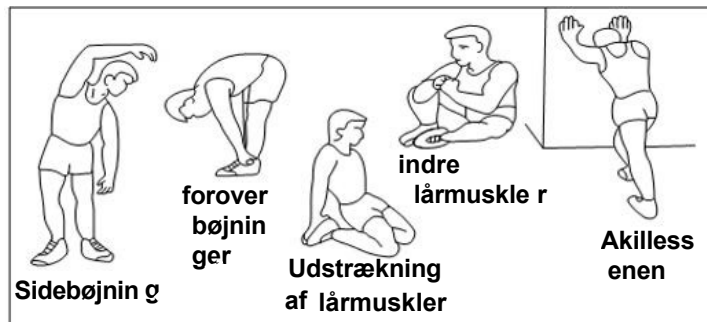
BRUGSOMRÅDE

Øvelser, der udføres på en siddecykel, kan erstatte dem, der udføres på en almindelig cykel.

Liggecyklen R1817 er et apparat i SB-klassen, der kun er beregnet til hjemmebrug. Den må ikke bruges til terapeutiske, rehabiliterende eller kommercielle formål.

TRÆNINGSTRUKTIONER**1. Opvarmning**

Før du starter din træning, foreslår vi, at du udfører de opvarmningsøvelser, der er vist i diagrammet nedenfor. Hver øvelse skal udføres i mindst 30 sekunder. Opvarmning reducerer risikoen for skader og muskelkramper og forbedrer musklernes ydeevne.

**2. Position:**

Sæt dig på sadlen, og placer fødderne i pedalerne, så de er fastlåst mellem pedalbasen og sikkerhedsremmen. Placer derefter hænderne på styret. Bevar en oprejst holdning under hele øvelsen.

3. Træning

Følg de medfølgende træningsinstruktioner for at forbedre din kondition og dit helbred. Hvis du ikke har været fysisk aktiv i lang tid, skal du konsultere din læge, før du begynder på øvelserne.

4. Tilrettelæggelse af træningen

Opvarmning: Du bør varme op i 5-10 minutter før hvert træningspas. Du kan lave et par strækøvelser eller træde i pedalerne i et par minutter med lav modstand.

Hvil dig: Når du er færdig med din træning, skal du gradvist sænke intensiteten. Strækøvelser anbefales også for at forebygge muskelkramper.

Succes: Selv efter kort tid skal du gradvist øge modstanden for at opretholde din optimale puls. Træningen bliver lettere, og du vil føle dig i bedre form under dine daglige aktiviteter.

Men du er nødt til at motivere dig selv til at træne regelmæssigt. Vælg et bestemt tidspunkt for din træning, og start ikke for aggressivt. Som det gamle ordsprog siger blandt atleter: "Den sværeste del af træningen er at komme i gang".

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, dass es optimale Sicherheit gewährleistet.

Die folgenden Regeln müssen beachtet werden:

1. **Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie sich bei Ihrem Arzt vergewissern, dass es keine Gegenanzeigen für die Benutzung von Trainingsgeräten gibt. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Ihr Herz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel auswirken. Dies gilt auch für Personen über 35 Jahre und Personen mit gesundheitlichen Problemen.**
2. Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
3. Achten Sie auf Warnzeichen. Unangemessenes oder übermäßiges Training kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, Schwindel, Schmerzen in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag oder andere beunruhigende Symptome verspüren, sollten Sie sofort aufhören und einen Arzt aufsuchen. Verletzungen können durch unsachgemäßes oder zu intensives Training verursacht werden.
4. Bewahren Sie die Trainingsgeräte während und nach dem Training außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.
5. Stellen Sie das Gerät auf einen trockenen, stabilen und ausreichend ebenen Untergrund. Entfernen Sie alle scharfen Gegenstände aus der unmittelbaren Umgebung des Geräts. Schützen Sie das Gerät vor Feuchtigkeit und stellen Sie sicher, dass der Boden eben ist. Um ein Verrutschen des Geräts während des Trainings zu verhindern, empfiehlt es sich, eine spezielle rutschfeste Matte zu verwenden.
6. Der Freiraum sollte mindestens 0,6 m betragen und in den Richtungen, in denen das Gerät zugänglich ist, nicht größer sein als die Trainingsfläche. Der Freiraum muss auch Platz für einen Notabstieg bieten. Bei nebeneinander liegenden Geräten kann die Größe des Freiraums verringert werden.
7. Vor der ersten Benutzung und danach in regelmäßigen Abständen ist sicherzustellen, dass alle Schrauben, Bolzen und sonstigen Verbindungen sicher sind.
8. Vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings, dass alle Teile und Verbindungsschrauben fest sitzen. Das Training darf erst beginnen, wenn das Gerät voll funktionsfähig ist.
9. Das Gerät sollte regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß und Beschädigungen überprüft werden, um sicherzustellen, dass es den Sicherheitsanforderungen entspricht. Besonderes Augenmerk sollte auf die Schaumstoffgriffe, die Beinkappen und die Polsterung gelegt werden, da diese Teile am ehesten Verschleißerscheinungen aufweisen. Alle beschädigten Teile müssen sofort repariert oder ersetzt werden. Benutzen Sie das Gerät erst nach der Reparatur für Trainingszwecke. 10. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.
11. Achten Sie darauf, dass Sie nicht mit hervorstehenden Verstellvorrichtungen und anderen Konstruktionselementen in Berührung kommen, die das Training beeinträchtigen könnten.
12. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Sollte ein Teil beschädigt oder abgenutzt sein oder sollten Sie während der Benutzung des Geräts ungewöhnliche Geräusche hören, beenden Sie das Training sofort. Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben ist.
13. Tragen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich an hervorstehenden Teilen des Geräts verfangen oder Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
14. **Dieses Gerät ist nach EN ISO 20957-1 als SB eingestuft und für den privaten und gewerblichen Gebrauch bestimmt. Es darf nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke verwendet werden.**
15. Achten Sie beim Anheben oder Bewegen des Geräts auf eine korrekte Körperhaltung, um Verletzungen der Wirbelsäule zu vermeiden.
16. Dieses Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Halten Sie Kinder von dem Gerät fern, wenn es nicht beaufsichtigt wird.
17. Halten Sie sich beim Zusammenbau des Geräts genau an die mitgelieferten Anweisungen und verwenden Sie nur die mitgelieferten Teile. Vergewissern Sie sich vor Beginn des Zusammenbaus, dass alle in der beiliegenden Teileliste aufgeführten Teile vorhanden sind.

WARNUNG: LESEN SIE DIE ANLEITUNG, BEVOR SIE DAS FITNESSGERÄT BENUTZEN. WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH UNSACHGEMÄSSE VERWENDUNG DIESES PRODUKTS ENTSTEHEN.

TECHNISCHE DATEN:

Nettogewicht: 58,5 kg
 Schwungrad: 9 kg
 Maße im ausgeklappten Zustand: 173 x 67 x 112 cm
 Maximale Belastbarkeit: 180 kg

WARTUNG

Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine aggressiven Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen. Entfernen Sie Schweißflecken, da die säurehaltige Reaktion die Beschichtung beschädigen kann. Lagern Sie die Geräte an einem trockenen Ort, um sie vor Feuchtigkeit und Korrosion zu schützen.

EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

Der Widerstand kann mit dem Drehknopf am vorderen Schaft unter dem Lenker eingestellt werden. Drehen Sie den Knopf in Richtung des Minuszeichens (-), um den Widerstand zu verringern, und in Richtung des Pluszeichens (+), um ihn zu erhöhen.

BREMSEN

Um den Heimtrainer anzuhalten, hören Sie einfach auf, in die Pedale zu treten. Der magnetische Heimtrainer R1817 verfügt weder über ein Sperrsystem noch über eine Sicherheitsbremse.



Teile- und Werkzeugliste

Nein.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Hinterer Stabilisator	1
3	Stabilisator vorne	1
4	Radabdeckung	2
5	Lenksäule	1
6	Schiebepalken	1
7	Unterlegscheibe D15.4 XD8.2x2T	16
8	M8*1.25*50L Inbusschraube	6
9	Inbusschraube M8x1,25x20L	8
9A	Sechskantschraube M8x1.25x15L	4
10	Mutter M8*1,25*8T	7
11	Gebogene Unterlegscheibe D22xD8.5x1.5T	2
12	Linker hinterer Kettenschutz	1
13	Unterlegscheibe D16*D8,5*1,2T	20
14	M8x1.25x15L Inbusschraube	8
15	Rechte Kurbel	1
16/17	Pedale	1
18	Kurbelachse	1
19	C-Klammer D22,5*D18,5*1,2T	2
20	Sechskantschraube M6x1.0x15L	4
21	Mutter M6x1.0x6T	4
22	Unverlierbare Mutter M10*1.25*10T	2
23	D26*11L Schraubverschluss	2
24	#6004-2RS(C0) Lager	2
25	Riemen	1
26	Magnetischer Generator	1
27	Stecker	3
28	Linke innere Platte	1
29	Dreieckige Kappe (rechts)	2
31	Kreisförmige Platte	1
32	Feder D2.2*D14*55L	1
33	Lager #99502	2
34	Mutter M10x1.5x10T	1
35	Knopf D61*46	1
36	C-Klammer S-16(1T)	3
37	Runde Kappe	1
38	Rückenlehne	1
39	Rechte Innenplatte	1
40	Rechte hintere Abdeckung	1
41	Verstellstange	1
42	Sitz	1
43	Schaumstoff	2
44	Unterlegscheibe D24xD16x1,5T	2
45	Unterlegscheibe D19*D13.1*4T	1
46	Oberes Impulsmesskabel	4
47	Unteres Pulsmesskabel	1

Nein.	Beschreibung	Menge
65	Steuergerät	1
66	Gewellte Unterlegscheibe D21xD16.2x0.3T	1
67	Kunststoff-Unterlegscheibe D10XD24X0.4T	2
68	Sechskantschraube M8x25	1
69	Unterlegscheibe D25*D8,5*2T	1
70	Vierkantkappe	2
71	Vordere Zierabdeckung	1
72	Dekorative Abdeckung hinten	1
73	Mutter M8*1,25*6T	1
74	Unterlegscheibe D24*D13,5*2,5T	2
75	Stützrohr	1
76	C-Klammer S-12(1T)	3
78	Mutter 3/8"-26UNFx6.5T	2
79	Unterlegscheibe D22XD10x2T	1
80	Feder D29*D11.9*9T	2
81	Achse	1
82	Stopper	1
83	Schutzhülle	1
84	Unterlegscheibe D24XD16x1.5T	1
85	Schaumstoff	1
86	Kettenschutz links	1
87	Rechter Kettenschutz	1
88	Sattelstütze	1
89	Kunststoffabdeckung	2
90	Inbusschraube M8*1,25*40L	2
91	Rad	2
92	Mutter M8*1,25*8T	1
93	Schraube ST4.2x1.4x15L	2
94	Puffer D20*10L*M8*1.25	4
95	Schraube ST4.2X15L	4
96	Schraube ST4.2x1.4x20L	19
97	Halter für Wasserflasche	1
98	Schraube M5*0,8*15L	6
99	Verstellrad	4
100	Stift	3
102	Schraube ST4.2x1.41x12L	1
103	ST4*1,41*12L Schraube	8
104	Schraube M5x0,8x10L	2
105	Linke Kurbel	1
106	Feder	4
107	Schraube M5x0,8x12L	1
108	Dreieckskappe (links)	2
109	Innere Platte	2
110	Äußere Platte	2
111	Schraube M5x0,8x10L	4
112	ST4x20L Schraube	2

48	Lenker	1
49	Pulsmesskabel	1
50	Hülse	1
51	Muffe	1
52A	Oberes Computerkabel	1
52B	Unteres Computerkabel	1
53	Sensorkabel	1
54	Elektrisches Kabel	1
55	Riemenscheibe	1
56	Handpulssensor	2
57	gewellte Unterlegscheibe D27*D20,3*0,5T	1
58	Motor	1
59	Runder Magnet	1
60	Computer	1
61	Achse	1
62	Schaumstoff	2
63	Pilzkappe	4
64	Obere Abdeckung	1

113	Computerabdeckung	1
114	Computer-Pad	1
115	Inbusschraube M8*1,25*45L	1
116	M6*1*10L Inbusschraube	6
117	Verbindungskabel	1
118	Puffer 40,5*28,5*6T	1
119	ST4*1.4L*25L Schraube	2
120	Schraube 1/4"-20 Zähne*40L	4
121	D28*17(M6) Schraubkappe	4
122	Linke Platte	1
123	Rechte Platte	1
124	Batteriekabel	1
125	Batterie	1
126	Batterieabdeckung	1
127	Unterlegscheibe D10.5xD6.1x1.3T	9
128	Innensechskantschraube M6X1X15L	6
129	Unterlegscheibe D19xD12.5x25L	1
130	Spannseil	1
131	Befestigungsschelle	1



MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1:

- 1) Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) und den hinteren Stabilisator (2) mit Sicherungsscheiben (7), Inbusschrauben (9) und Unterlegscheiben (13) am Hauptrahmen (1).
- 2) Bringen Sie die Radabdeckungen am vorderen Stabilisator an.
- 3) Stellen Sie die Höhe des Stabilisators so ein, dass das Fahrrad während des Trainings nicht wackelt.

Schritt 2:

- 1) Wir empfehlen, dass dieser Schritt von zwei Personen durchgeführt wird.
- 2) Heben Sie zunächst die Lenksäulenabdeckung (64) an (Abb. A), schließen Sie dann das obere und untere Zwischenkabel in der Lenksäule sowie das untere und obere Impulsmesskabel (46 & 47) an, wie in Abb. B dargestellt.
- 3) Setzen Sie die Lenksäule (5) auf den Hauptrahmen und befestigen Sie sie mit Sicherungsscheiben (7), Inbusschrauben (8) und Unterlegscheiben (13). Bringen Sie die Lenksäulenabdeckung wieder an und vergewissern Sie sich, dass alle Komponenten fest mit dem Hauptrahmen verschraubt sind.

Schritt 3:

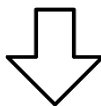
- 1) Verbinden Sie das obere und untere Computerkabel (52A & 52B) und das obere Pulsmesskabel (46) mit dem Computer (60).
- 2) Befestigen Sie den Computer (60) mit den Schrauben (98) an der Lenkersäule (5).
- 3) Befestigen Sie das linke und rechte Pedal (16 & 17) an der Kurbel.
- 4) Montieren Sie den Trinkflaschenhalter (97) an der Lenkersäule. Verwenden Sie dazu die Schrauben (98).

Schritt 4:

- 1) Befestigen Sie das Lenkrad (48) mit den Inbusschrauben (8) und einer gebogenen Unterlegscheibe (11).
- 2) Verbinden Sie das untere Pulsmesskabel (47) mit dem Pulsmesskabel (49) wie in Abb. A-1 gezeigt. Führen Sie die Kabel in das Loch ein, wie in Abb. A-2 gezeigt. Ziehen Sie schließlich die Kabel durch das Loch im Stecker (27) (Abb. A-3).

Schritt 5:

- 1) Montieren Sie den Sitz (42) mit den Inbusschrauben (9A) und den Unterlegscheiben (13) an der Sattelstütze.
- 2) Montieren Sie die Rückenlehne (38) mit den Schrauben (120) und Schraubkappen (121).



1. Die Rückenlehne kann mit dem seitlichen Drehknopf in verschiedene Positionen eingestellt werden.
2. Das Fahrrad kann wie auf dem Bild gezeigt getragen werden.



COMPUTER

TASTENFUNKTIONEN

MODE/ENTER (MODUS/EINGABE)	Im Ruhezustand dient sie zur Bestätigung aller Einstellungen und zur Auswahl eines bestimmten Programms.
RESET (ZURÜCKSETZEN)	Im Ruhezustand können Sie damit zum Hauptmenü zurückkehren.
START/STOP	Dient zum Starten oder Beenden eines Trainings.
RECOVERY (WIEDERHERSTELLUNG)	Wird verwendet, um die Fähigkeit zur Wiederherstellung des normalen Herzrhythmus zu beurteilen.
UP (NACH OBEN)	Wählen Sie ein Trainingsprogramm und erhöhen Sie den Wert der Funktion.
DOWN (AB)	Auswählen des Trainingsmodus.
BODY FAT (KÖRPERFETT)	Dient zur Messung des Körperfetts.

FUNKTIONEN

TIME (ZEIT)	Anzeigebereich: 0:00~99:99; Einstellbereich: 0:00~99:00
DISTANCE (ENTFERNUNG)	Anzeigebereich 0,00~99,99; Einstellbereich 0,00~99,90km
CALORIES (KALORIEN)	Anzeigebereich 0~9999; Einstellbereich 0~9990
PULSE (PULS)	Anzeigebereich P-30~230; Einstellbereich 0-30~230
WATT	Anzeigebereich 0~999; Einstellbereich 10~350
SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	0,0~99,9km
RPM	0~999

Dienstleistung

- Wenn der Computer ein Drehzahlssignal erkennt (RPM > 15), ertönt ein akustisches Signal. Alle Funktionen werden 2 Sekunden lang auf dem LCD-Bildschirm (Abbildung A) angezeigt, um in den persönlichen Datenkonfigurationsmodus zu gelangen.
- Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die folgenden Benutzerdaten einzugeben: Geschlecht, Alter, Größe (Höhe) und Gewicht (Gewicht) für die Programme U1 ~ U4. (Abbildung B ~ C. Nachdem Sie die Benutzerdaten konfiguriert haben, drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um das Hauptmenü anzuzeigen (Abbildung D).
- Der erste Modus, MANUAL, erscheint im Hauptmenü - er blinkt, drücken Sie die Tasten UP und DOWN, um MANUAL auszuwählen
☐ PROGRAMM (12 Profile) (ABBILDUNGEN E & F) ☐ PROGRAMM ☐ USER PROGRAM ☐ HRC ☐ WATT.
- Schnellstart Manuell:
 Vor dem Training im Modus MANUELL können Sie die Zielwerte für TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE einstellen.
 Alles kann mit der ENTER-Taste bestätigt werden. Nach der Konfiguration können Sie auch die START/STOP-Taste drücken, um sofort mit dem Training im manuellen Modus zu beginnen, ohne irgendwelche Zielwerte einzustellen. Während des Trainings können Sie den Widerstandswert mit UP oder DOWN einstellen.
- PROGRAMM:
 Drücken Sie UP/DOWN, um ein Programm aus den 12 Profilen auszuwählen, und drücken Sie ENTER/MODE. Vor dem Training im Programm-Modus können Sie einen Zielwert festlegen. Sie können den Widerstandswert während des Trainings mit UP oder DOWN einstellen.
- H.R.C.:
 Wählen Sie den H.R.C.-Modus und drücken Sie die MODE-Taste, um den Einstellungsmodus aufzurufen. Der Standardwert für das Alter ist 25 Jahre. Die folgenden Werte sind verfügbar: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 und H.R.C. TAG; verwenden Sie die UP/DOWN-Taste, um eines der Programme auszuwählen und drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung (Abbildungen G und H). Die Werte werden in der Spalte angezeigt: PULSE und '55%', wobei der Wert dem eingestellten Alter zugeordnet ist. Um H.R.C. TAG auszuwählen (drücken Sie die MODE-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen), blinkt der Standard-Impulswert '100', dann können Sie mit UP/DOWN den Zielbereich von 30 bis 230 einstellen.
- USER PROGRAM:
 Drücken Sie UP, DOWN und dann MODE, um Ihr eigenes Profil zu erstellen (von Spalte 1 bis Spalte 20). Wenn Sie die MODE-Taste länger als 2 Sekunden drücken, können Sie die Profileinstellungen verlassen. Vor dem Training können Sie auch eine Zielzeit einstellen. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Sie können den Widerstandswert während des Trainings einstellen und dann auf UP oder DOWN drücken.
 Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Datenzählung zu beenden. Drücken Sie die RESET-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- WATT:
 Wenn Sie das Programm WATT wählen, ist die Standardeinstellung 120 Watt, die auf dem Display blinkt.
 Verwenden Sie die Tasten UP und DOWN, um einen Wert zwischen 10 und 350 einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste. Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben oder unten, um die Zeit einzustellen. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um Ihr Training zu beginnen.
- BODY FAT:
 9-1 Drücken Sie im Standby-Modus (STOP-Modus) die Taste BODY FAT, um die Messung des Körperfetts zu starten.
 9-2 Die Benutzerauswahl (U1~ U4) blinkt zwei Sekunden lang. Die Messung wird dann gestartet.
 9-3 Halten Sie während der Messung beide Hände an den Sensoren. Auf der LCD-Anzeige wird 8 Sekunden lang "-" "-" angezeigt, bis der Computer die Messung abgeschlossen hat.
 9-4 Auf der LCD-Anzeige werden 30 Sekunden lang das Körperfettssymbol, der Körperfettanteil und der BMI angezeigt.
- ERHOLUNG:
 Legen Sie nach einer Trainingseinheit Ihre Hände auf die Herzfrequenzsensoren oder legen Sie einen Brustgurt an. Sobald Ihre Herzfrequenz erkannt wurde, drücken Sie RECOVERY. Alle anderen Funktionen schalten sich dann aus, mit Ausnahme der ZEIT, die von 00:60 bis 00:00 herunterzählt. Auf der LCD-Anzeige wird der Status der "Herzfrequenz-Erholung" über F1, F2 usw. angezeigt. F1 ist der beste und F6 der schlechteste Wert.
 Sie können Ihr Training fortsetzen, um Ihre Herzfrequenz zu erhöhen. Drücken Sie erneut RECOVERY, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

ACHTUNG

- Der Computer wird über einen Generator mit Strom versorgt. Sie müssen also eine Drehzahl von > 15 beibehalten, damit der Computer eingeschaltet bleibt.
- Wenn nach 90 Sekunden kein RPM-Signal empfangen wird, schaltet sich die LCD-Anzeige aus. Wenn ein Drehzahlssignal > 15 empfangen wird, wird der Computer neu gestartet.

MÖGLICHE STÖRUNGEN UND STÖRUNGSBEHEBUNG

Störung	Ursache	Lösung
Die Basis ist instabil	1. Der Boden ist uneben oder es befindet sich ein kleiner Gegenstand unter dem Stabilisator. 2. Die vorderen und hinteren Stabilisatoren wurden bei der Montage nicht aufgestellt.	1. Entfernen Sie den Gegenstand. 2. Ziehen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren fest.
Die Lenksäule ist nicht stabil.	Die Schrauben sind locker.	Ziehen Sie die Schrauben fest.
Von beweglichen Teilen gehen störende Geräusche aus.	Die Teile sind nicht richtig zusammengeschrubt.	Nehmen Sie die Abdeckung zur Überprüfung ab.
Kein Widerstand während der Übungen.	1. Der Abstand zwischen den magnetischen Widerstandsdrähten hat sich vergrößert. 2. Der Widerstandsregler ist beschädigt. 3. Der Widerstandsriemen ist verrutscht.	1. Entfernen Sie die Abdeckung, um dies zu überprüfen. 2. Den Widerstandsregler auswechseln 3. Entfernen Sie die Abdeckung zur Überprüfung.

EINSATZBEREICH

Die auf einem Liegerad ausgeführten Übungen können die auf einem normalen Fahrrad ausgeführten Übungen ersetzen.

Das Liegerad R1817 ist ein Gerät der SB-Klasse und nur für den Heimgebrauch bestimmt. Es darf nicht für therapeutische, rehabilitative oder kommerzielle Zwecke verwendet werden.

TRAININGSANWEISUNGEN**1. Aufwärmen**

Bevor Sie mit dem Training beginnen, empfehlen wir Ihnen, die Aufwärmübungen aus dem folgenden Diagramm durchzuführen. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Das Aufwärmen verringert das Risiko von Verletzungen und Muskelkrämpfen und verbessert die Muskelleistung.

**2. Position:**

Setzen Sie sich auf den Sattel und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale, indem Sie sie zwischen der Pedalbasis und dem Sicherheitsriemen einklemmen. Legen Sie dann Ihre Hände auf den Lenker. Behalten Sie während der gesamten Übung eine aufrechte Haltung bei.

3. Training

Um Ihre Fitness und Gesundheit zu verbessern, befolgen Sie die mitgelieferten Trainingsanweisungen. Wenn Sie lange Zeit nicht mehr körperlich aktiv waren, fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

**4. Aufbau des Trainings**

Aufwärmen: Vor jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 5-10 Minuten lang aufwärmen. Sie können einige Dehnungsübungen machen oder einige Minuten lang mit geringem Widerstand in die Pedale treten.

Ausruhen: Verringern Sie die Intensität nach und nach, wenn Sie Ihr Training beendet haben. Auch Dehnungsübungen werden empfohlen, um Muskelkrämpfen vorzubeugen.

Erfolg: Schon nach kurzer Zeit müssen Sie den Widerstand allmählich erhöhen, um Ihre optimale Herzfrequenz zu halten. Das Training wird Ihnen leichter fallen, und Sie werden sich bei Ihren täglichen Aktivitäten fitter fühlen.

Allerdings müssen Sie sich selbst motivieren, regelmäßig zu trainieren. Wählen Sie eine bestimmte Zeit für Ihr Training und beginnen Sie nicht zu aggressiv. Unter Sportlern gibt es ein altes Sprichwort: "Das Schwierigste am Training ist der Anfang".

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Este producto está destinado exclusivamente al uso doméstico y ha sido diseñado para garantizar una seguridad óptima.

Deben respetarse las siguientes normas:

1. **Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte a su médico para asegurarse de que no existen contraindicaciones para el uso de aparatos de ejercicio. Esto es especialmente importante si está tomando medicación que afecte al corazón, la tensión arterial o los niveles de colesterol. También es necesario para las personas mayores de 35 años y las que tienen problemas de salud.**
2. Caliente siempre antes de hacer ejercicio.
3. Preste atención a las señales de advertencia. El ejercicio inadecuado o excesivo puede ser peligroso para la salud. Si siente dolor, mareos, dolor en el pecho, latidos irregulares del corazón u otros síntomas preocupantes mientras hace ejercicio, pare inmediatamente y consulte a un médico. El entrenamiento inadecuado o demasiado intenso puede provocar lesiones.
4. Mantén el equipo de entrenamiento fuera del alcance de niños y animales durante y después del ejercicio.
5. Coloque el aparato sobre una superficie seca, estable y debidamente nivelada. Retire todos los objetos punzantes de las inmediaciones del aparato. Protéjalo de la humedad y asegúrese de que el suelo esté nivelado. Para evitar que el aparato se mueva durante el ejercicio, se recomienda utilizar una alfombrilla especial antideslizante.
6. El espacio libre debe ser de al menos 0,6 m y no mayor que el área de entrenamiento en las direcciones en las que el aparato es accesible. El espacio libre también debe incluir espacio para un descenso de emergencia. Cuando los equipos estén situados uno al lado del otro, el tamaño del espacio libre puede reducirse.
7. Antes de la primera utilización y, posteriormente, a intervalos regulares, asegúrese de que todos los tornillos, pernos y otras conexiones estén bien fijados.
8. Antes de comenzar el ejercicio, asegúrese de que todas las piezas y tornillos de conexión estén bien fijados. El entrenamiento sólo puede comenzar cuando el aparato esté en perfecto estado de funcionamiento.
9. El aparato debe inspeccionarse periódicamente en busca de signos de desgaste y daños para garantizar que cumple los requisitos de seguridad. Debe prestarse especial atención a las empuñaduras de espuma, las tapas de las patas y la tapicería, ya que son las partes que más probablemente muestren desgaste. Cualquier pieza dañada debe repararse o sustituirse inmediatamente. No utilice el aparato para entrenamiento hasta que se haya realizado esta operación.
10. No introduzca ningún objeto en las aberturas.
11. Tenga cuidado de evitar el contacto con dispositivos de ajuste salientes y otros elementos estructurales que puedan interferir con el ejercicio.
12. Utilice el aparato únicamente para el uso previsto. Si alguna pieza se daña o desgasta, o si oye ruidos extraños mientras utiliza el equipo, deje de hacer ejercicio inmediatamente. No vuelva a utilizar el equipo hasta que el problema haya sido subsanado.
13. Lleve ropa cómoda y calzado deportivo cuando haga ejercicio. Evite la ropa holgada que pueda engancharse en cualquier parte sobresaliente del equipo o restringir su movimiento.
14. **Este equipo ha sido clasificado como SB según la norma EN ISO 20957-1 y está destinado al uso doméstico y comercial. No debe utilizarse con fines terapéuticos o de rehabilitación.**
15. Mantenga una postura correcta al levantar o mover el equipo para evitar lesiones en la columna vertebral.
16. Este producto está destinado exclusivamente a adultos. Mantenga a los niños alejados del aparato cuando no esté vigilado.
17. Cuando monte el aparato, siga estrictamente las instrucciones proporcionadas y utilice sólo las piezas incluidas. Antes de iniciar el proceso de montaje, compruebe que están presentes todas las piezas enumeradas en la lista de piezas incluidas.

ADVERTENCIA: LEA LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO DE FITNESS. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE LESIONES O DAÑOS MATERIALES CAUSADOS POR EL USO INADECUADO DE ESTE PRODUCTO.

DATOS TÉCNICOS:

Peso neto: 58,5 kg

Volante: 9 kg

Dimensiones sin plegar: 173 x 67 x 112 cm

Capacidad de carga máxima: 180 kg

MANTENIMIENTO

No utilice productos de limpieza agresivos para limpiar el aparato. Utilice un paño suave y húmedo para eliminar la suciedad y el polvo. Elimine las marcas de sudor, ya que la reacción ácida puede dañar el revestimiento. Guarde los dispositivos en un lugar seco para protegerlos de la humedad y la corrosión.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

La resistencia puede ajustarse mediante el mando situado en el eje delantero bajo el manillar. Gire el mando hacia el signo menos (-) para reducir la resistencia y hacia el signo más (+) para aumentarla.

FRENADO

Para detener la máquina, basta con dejar de pedalear. La bicicleta estática magnética R1817 no dispone de sistema de bloqueo ni de freno de seguridad.



Lista de piezas y herramientas

No.	Descripción	cantidad
1	Bastidor principal	1
2	Estabilizador trasero	1
3	Estabilizador delantero	1
4	Cubre rueda	2
5	Columna de dirección	1
6	Viga deslizante	1
7	Arandela D15.4 XD8.2x2T	16
8	Tornillo Allen M8*1.25*50L	6
9	Tornillo de cabeza cilíndrica M8x1,25x20L	8
9A	Tornillo hexagonal M8x1,25x15L	4
10	Tuerca M8*1,25*8T	7
11	Arandela doblada D22xD8.5x1.5T	2
12	Guardacadena trasero izquierdo	1
13	Arandela plana D16*D8.5*1.2T	20
14	Tornillo Allen M8x1,25x15L	8
15	Manivela derecha	1
16/17	Pedales	1
18	Eje de biela	1
19	Abrazadera en C D22.5*D18.5*1.2T	2
20	Tornillo hexagonal M6x1,0x15L	4
21	Tuerca M6x1.0x6T	4
22	Tuerca cautiva M10*1.25*10T	2
23	Tapón de rosca D26*11L	2
24	Rodamiento #6004-2RS(CO)	2
25	Correa	1
26	Generador magnético	1
27	Enchufe	3
28	Placa interior izquierda	1
29	Tapa de tres ángulos (derecha)	2
31	Placa circular	1
32	Muelle D2.2*D14*55L	1
33	Cojinete #99502	2
34	Tuerca M10x1.5x10T	1
35	Pomo D61*46	1
36	Pinza en C S-16(1T)	3
37	Tapa redonda	1
38	Respaldo	1
39	Placa interior derecha	1
40	Tapa trasera derecha	1
41	Pértiga de ajuste	1
42	Asiento	1
43	Espuma	2
44	Arandela plana D24xD16x1,5T	2
45	Arandela espaciadora D19*D13.1*4T	1
46	Cable superior de medición de impulsos	4
47	Cable inferior de medición de impulsos	1

No.	Descripción	cantidad
65	Controlador	1
66	Arandela ondulada D21xD16.2x0.3T	1
67	Arandela de plástico D10XD24X0.4T	2
68	Tornillo hexagonal M8x25	1
69	Arandela plana D25*D8.5*2T	1
70	Tapa cuadrada	2
71	Tapa decorativa delantera	1
72	Tapa decorativa trasera	1
73	Tuerca M8*1,25*6T	1
74	Arandela plana D24*D13.5*2.5T	2
75	Tubo de soporte	1
76	Pinza en C S-12(1T)	3
78	Tuerca 3/8"-26UNF6.5T	2
79	Arandela plana D22XD10x2T	1
80	Muelle D29*D11.9*9T	2
81	Eje	1
82	Tope	1
83	Tapa protectora	1
84	Arandela plana D24XD16x1,5T	1
85	Espuma	1
86	Guardacadena izquierdo	1
87	Cárter derecho	1
88	Tija de sillín	1
89	Cubierta de plástico	2
90	Tornillo Allen M8*1,25*40L	2
91	Rueda	2
92	Tuerca M8*1.25*8T	1
93	Tornillo ST4.2x1.4x15L	2
94	Amortiguador D20*10L*M8*1.25	4
95	Tornillo ST4.2X15L	4
96	Tornillo ST4.2x1.4x20L	19
97	Soporte para botella de agua	1
98	Tornillo M5*0,8*15L	6
99	Rueda de ajuste	4
100	Pasador	3
102	Tornillo ST4.2x1.41x12L	1
103	Tornillo ST4*1.41*12L	8
104	Tornillo M5x0.8x10L	2
105	Manivela izquierda	1
106	Muelle	4
107	Tornillo M5x0,8x12L	1
108	Tapa de tres ángulos (izquierda)	2
109	Placa interior	2
110	Placa exterior	2
111	Tornillo M5x0.8x10L	4
112	Tornillo ST4x20L	2

48	Manillar	1
49	Cable de medición del pulso	1
50	Manguito	1
51	Manguito	1
52A	Cable superior del ordenador	1
52B	Cable inferior del ordenador	1
53	Cable del sensor	1
54	Cable eléctrico	1
55	Rueda de correa	1
56	Sensor de pulso manual	2
57	Arandela ondulada D27*D20.3*0.5T	1
58	Motor	1
59	Imán redondo	1
60	Ordenador	1
61	Eje	1
62	Espuma	2
63	Sombrero de seta	4
64	Tapa superior	1

113	Tapa del ordenador	1
114	Almohadilla del ordenador	1
115	Tornillo Allen M8*1.25*45L	1
116	M6*1*10L Tornillo de cabeza cilíndrica	6
117	Cable de conexión	1
118	Amortiguador 40,5*28,5*6T	1
119	Tornillo ST4*1.4L*25L	2
120	1/4"-20 dientes*40L tornillo	4
121	Tapón roscado D28*17(M6)	4
122	Placa izquierda	1
123	Placa derecha	1
124	Cable de batería	1
125	Batería	1
126	Tapa de la batería	1
127	Arandela D10.5xD6.1x1.3T	9
128	Tornillo hexagonal M6X1X15L	6
129	Arandela distanciadora D19xD12.5x25L	1
130	Cable de tensión	1
131	Clip de montaje	1



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 1:

- 1) Fije el estabilizador delantero (3) y el estabilizador trasero (2) al bastidor principal (1) utilizando arandelas de seguridad (7), tornillos de cabeza cilíndrica (9) y arandelas planas (13).
- 2) Fije los tapacubos al estabilizador delantero.
- 3) Ajuste la altura del estabilizador para evitar que la bicicleta se balancee durante el entrenamiento.

Paso 2:

- 1) Recomendamos que este paso lo realicen dos personas.
- 2) En primer lugar, levante la cubierta de la columna de dirección (64) (Fig. A) y, a continuación, conecte los cables intermedios superior e inferior de la columna de dirección y los cables de medición de impulsos inferior y superior (46 y 47), tal como se muestra en la Fig. B.
- 3) Coloque la columna de dirección (5) en el bastidor principal y fíjela con arandelas de seguridad (7), tornillos de cabeza cilíndrica (8) y arandelas planas (13). Vuelva a colocar la cubierta de la columna de dirección y asegúrese de que todos los componentes estén bien apretados al bastidor principal.

Paso 3:

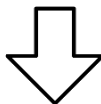
- 1) Conecte los cables superior e inferior del ordenador (52A y 52B) y el cable superior de medición de impulsos (46) al ordenador (60).
- 2) Monte el ciclocomputador (60) en la tija del manillar (5) utilizando los tornillos (98).
- 3) Fije los pedales izquierdo y derecho (16 y 17) a la biela.
- 4) Monte el portabidón (97) en la tija del manillar. Utilice para ello los tornillos (98).

Paso 4:

- 1) Fije el volante (48) con tornillos de cabeza cilíndrica (8) y una arandela doblada (11).
- 2) Conecte el cable inferior de medición de impulsos (47) al cable de medición de impulsos (49) como se muestra en la Fig. A-1. Introduzca los cables en el orificio como se muestra en la Fig. A-2. Por último, pase los cables por el orificio del tapón (27) (Fig. A-3).

Paso 5:

- 1) Monte el asiento (42) en la tija utilizando los tornillos de cabeza cilíndrica (9A) y las arandelas planas (13).
- 2) Monte el respaldo (38) con los tornillos (120) y los tapones roscados (121).



1. El respaldo puede ajustarse en diferentes posiciones mediante el pomo lateral.
2. La bicicleta puede transportarse como se muestra en la imagen.



ORDENADOR

FUNCIONES DE LOS BOTONES

MODE/ENTER (MODO/ENTRAR)	En modo de reposo, se utiliza para confirmar todos los ajustes y seleccionar un programa específico.
RESET (REINICIAR)	En modo reposo, permite volver al menú principal.
START/STOP (INICIO/PARADA)	Permite iniciar o finalizar un entrenamiento.
RECOVERY (RECUPERACIÓN)	Se utiliza para evaluar la capacidad de restablecer el ritmo cardíaco normal.
UP (ARRIBA)	Selecciona un programa de entrenamiento y aumenta el valor de la función.
DOWN (ABAJO)	Seleccionar el modo de entrenamiento.
BODY FAT (GRASA CORPORAL)	Se utiliza para medir la grasa corporal.

FUNCIONES

TIME (TIEMPO)	Rango de visualización: 0:00~99:99; Rango de ajuste: 0:00~99:00
DISTANCE (DISTANCIA)	Rango de visualización 0,00~99,99; Rango de ajuste 0,00~99,90km
CALORIES (CALORÍAS)	Rango de visualización 0~9999; Rango de ajuste 0~9990
PULSE (PULSO)	Rango de visualización P-30~230; Rango de ajuste 0-30~230
WATT	Rango de visualización 0~999; Rango de ajuste 10~350
SPEED (VELOCIDAD)	0,0~99,9km
RPM	0~999

SERVICIO

1. Cuando el ordenador detecta una señal de RPM (RPM > 15), sonará una señal acústica. Todas las funciones se mostrarán en la pantalla LCD (Figura A) durante 2 segundos para entrar en el modo de configuración de datos personales.
2. Pulse el botón UP o DOWN para introducir los siguientes datos del usuario: sexo, edad y altura (estatura) y peso (peso) para los programas U1 ~ U4. (Figura B ~ C. Después de configurar los datos del usuario, pulse el botón UP o DOWN para visualizar el menú principal (Figura D).
3. El primer modo, MANUAL, aparece en el menú principal - parpadea, pulse los botones UP y DOWN para seleccionar MANUAL
☐ PROGRAMA (12 perfiles) (FIGURAS E y F) ☐ PROGRAM ☐ USER PROGRAM HRC ☐ WATT.
4. Inicio rápido Manual:
 Antes de entrenar en modo MANUAL, puede ajustar los valores objetivo de TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSE.
 Todo se puede confirmar con el botón ENTER. Una vez configurado, también puede pulsar el botón START/STOP para iniciar inmediatamente el entrenamiento en modo manual sin establecer ningún valor objetivo. Durante el ejercicio, puede ajustar el nivel de resistencia utilizando UP o DOWN.
5. PROGRAMA:
 Pulse UP/DOWN para seleccionar un programa de los 12 perfiles y pulse ENTER/MODE. Antes de entrenar en el modo Programa, puede establecer un valor objetivo. Puede ajustar el nivel de resistencia durante el ejercicio utilizando UP o DOWN.
6. H.R.C.:
 Seleccione el modo H.R.C. y pulse el botón MODE para entrar en el modo de configuración. El valor por defecto para la edad es 25 años. Están disponibles los siguientes valores: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 y H.R.C. TAG; utilice el botón UP/DOWN para seleccionar uno de los programas y pulse el botón MODE para confirmar (Figuras G y H). Los valores aparecerán en la columna PULSE y '55%', con el valor asignado a la edad que se haya ajustado. Para seleccionar H.R.C. TAG (pulse el botón MODE para confirmar su selección), el valor de pulso por defecto '100' parpadeará, después puede pulsar UP/DOWN para ajustar el rango objetivo de 30 a 230.
7. USER PROGRAM:
 Pulse UP, DOWN y luego MODE para crear su propio perfil (de la columna 1 a la columna 20). Si pulsa el botón MODE durante más de 2 segundos, puede salir de la configuración del perfil. Antes del entrenamiento, también puede establecer un tiempo objetivo. Pulse el botón START/STOP para iniciar el entrenamiento. Puede ajustar el nivel de resistencia durante el ejercicio, luego pulse UP o DOWN.
 Pulse el botón START/STOP para detener el recuento de datos. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.
8. WATT:
 Cuando seleccione el programa WATT, el ajuste por defecto es 120 vatios, que parpadeará en la pantalla.
 Utilice las teclas ARRIBA y ABAJO para ajustar un valor comprendido entre 10 y 350. Pulse la tecla MODE para confirmar. Utilice la flecha hacia arriba o hacia abajo para ajustar el tiempo. Pulse el botón START/STOP para iniciar el entrenamiento.
9. BODY FAT:
 9-1 En el modo de espera (modo STOP), pulse el botón BODY FAT para iniciar la medición de la grasa corporal.
 9-2 La selección de usuario (U1~ U4) parpadeará durante dos segundos. A continuación se iniciará la medición.
 9-3 Durante la medición, mantenga ambas manos sobre los sensores. La pantalla LCD mostrará '1' '1' durante 8 segundos hasta que el ordenador complete la medición.
 9-4 La pantalla LCD muestra el símbolo de grasa corporal, el porcentaje de grasa corporal y el IMC durante 30 segundos.
10. RECOVERY:
 Después de un periodo de entrenamiento, coloque las manos sobre los sensores de frecuencia cardíaca o coloque una correa pectoral. Una vez detectada su frecuencia cardíaca, pulse RECOVERY. Todas las demás funciones se apagarán, excepto 'TIME', que realizará una cuenta atrás de 00:60 a 00:00. La pantalla LCD mostrará 'frecuencia cardíaca'. La pantalla LCD mostrará el estado de "recuperación de la frecuencia cardíaca" a través de F1, F2, y así sucesivamente. F1 es el mejor y F6 el peor.
 Puede seguir entrenando para aumentar su frecuencia cardíaca. Pulse RECUPERACIÓN de nuevo para volver a la pantalla principal.

ATENCIÓN

1. El ciclocomputador es alimentado por un generador, por lo que necesita mantener un RPM > 15 para que el ciclocomputador permanezca encendido.
2. Si no se recibe ninguna señal de RPM después de 90 segundos, la pantalla LCD se apagará. Cuando se reciba una señal de RPM > 15, el ordenador se reiniciará.

POSIBLES AVERÍAS Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Avería	Causa	Solución
La base es inestable	1. El suelo es irregular o hay un objeto pequeño debajo del estabilizador. 2. Los estabilizadores delantero y trasero no se nivelaron durante la durante la instalación.	1. Retire el objeto. 2. Apriete los estabilizadores delantero y trasero.
La columna de dirección no está estable.	Los tornillos están flojos.	Apriete los tornillos.
Las piezas móviles emiten ruidos molestos.	Las piezas no están bien atomilladas.	Retire la cubierta para comprobarlo.
No hay resistencia durante los ejercicios.	1. La separación entre los cables de resistencia magnética ha aumentado. 2. El regulador de resistencia está dañado. 3. El cinturón de resistencia se ha deslizado.	1. Retire la cubierta para comprobarlo. 2. Sustituir el regulador de resistencia 3. Retire la tapa para comprobarlo.

GAMA DE USO

Los ejercicios realizados en una bicicleta reclinada pueden sustituir a los realizados en una bicicleta normal.

La bicicleta reclinada R1817 es un aparato de clase SB destinado exclusivamente al uso doméstico. No debe utilizarse con fines terapéuticos, de rehabilitación o comerciales.

INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Calentamiento

Antes de comenzar su entrenamiento, le sugerimos que realice los ejercicios de calentamiento que se muestran en el diagrama siguiente. Cada ejercicio debe realizarse durante al menos 30 segundos. El calentamiento reduce el riesgo de lesiones y calambres musculares y mejora el rendimiento muscular.



2. Posición:

Siéntate en el sillín y coloca los pies en los pedales, bloqueándolos entre la base del pedal y la correa de seguridad. A continuación, coloque las manos en el manillar. Mantenga una postura erguida durante todo el ejercicio.

3. Entrenamiento

Para mejorar su forma física y su salud, siga las instrucciones de entrenamiento proporcionadas. Si no ha realizado actividad física durante mucho tiempo, consulte a su médico antes de empezar los ejercicios.

4. Organización del entrenamiento

Calentamiento: Debes calentar durante 5-10 minutos antes de cada sesión de entrenamiento. Puedes hacer algunos ejercicios de estiramiento o pedalear durante unos minutos con poca resistencia.

Descansa: Al finalizar el entrenamiento, disminuya gradualmente la intensidad. También se recomiendan ejercicios de estiramiento para prevenir los calambres musculares.

Éxito: Incluso después de poco tiempo, deberá aumentar gradualmente la resistencia para mantener su frecuencia cardíaca óptima. Los entrenamientos le resultarán más fáciles y se sentirá más en forma durante sus actividades cotidianas.

Sin embargo, necesita motivarse para hacer ejercicio con regularidad. Elija una hora concreta para su entrenamiento y no empiece con demasiada agresividad. Como dice el viejo refrán entre los atletas: "Lo más difícil del entrenamiento es empezar".



OHUTUSABINÕUD

See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks ja see on projekteeritud optimaalse ohutuse

tagamiseks. Tuleb järgida järgmisi reegleid:

1. Enne treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga, et veenduda, et treeningseadme kasutamisel ei ole vastunäidustusi. See on eriti oluline, kui te võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südant, vererõhku või kolesteroolitaset. See on vajalik ka üle 35-aastaste ja terviseprobleemidega inimeste puhul.
2. Enne treeningut soojendage end alati.
3. Pöörake tähelepanu hoiatusmärkidele. Ebaõige või liigne treening võib olla teie tervisele ohtlik. Kui teil tekib treeningu ajal valu, pearinglus, valu rinnus, ebaregulaarne südametegevus või muud murettekitavad sümptomid, lõpetage kohe ja pöörduge arsti poole. Vigastused võivad tuleneda ebaõigest või liiga intensiivsest treeningust.
4. Hoidke treeningvahendid treeningu ajal ja pärast treeningut lastele ja loomadele kättesaamatus kohas.
5. Asetage seade kuivale, stabiilsele ja korralikult tasandatud pinnale. Eemaldage kõik teravad esemed seadme vahetus lähedusest. Kaitske seadet niiskuse eest ja veenduge, et põrand on tasane. Et seade ei liiguks treeningu ajal, on soovitatav kasutada spetsiaalset libisemisvastast matti.
6. Vaba ruum peaks olema vähemalt 0,6 m ja mitte suurem kui treeninguala nendes suundades, kus seade on kättesaadav. Vaba ruum peab sisaldama ka ruumi hädaseisaku jaoks. Kui seadmed asuvad üksteise kõrval, võib vaba ruumi suurust vähendada.
7. Enne esmakordset kasutamist ja seejärel korrapäraste ajavahemike järel tuleb tagada, et kõik kruvid, poldid ja muud ühendused on kindlalt kinnitatud.
8. Enne treeningu alustamist veenduge, et kõik osad ja ühenduskruvid on kindlalt kinnitatud. Treeningut võib alustada alles siis, kui seade on täielikult töökorras.
9. Seadet tuleb regulaarselt kontrollida kulumise ja kahjustuste suhtes, et tagada selle vastavus ohutusnõuetele. Erilist tähelepanu tuleks pöörata vahtpolsterdatud käepidemetele, jalgade otsikutele ja polstritele, kuna need on osad, millel on kõige tõenäolisemad kulumisjäljed. Kõik kahjustatud osad tuleb viivitamatult parandada või asendada. Enne seda ei tohi seadet treeninguks kasutada.
10. Ärge sisestage avadesse mingeid esemeid.
11. Jälgige, et vältida kokkupuudet väljaulatuvate reguleerimiseadmetega ja muude konstruktsioonielementidega, mis võivad treeningut segada.
12. Kasutage seadmeid ainult ettenähtud otstarbel. Kui mõni osa saab kahjustada või kulub või kui kuulete seadme kasutamise ajal ebatavalisi helisid, lõpetage koheselt treening. Ärge kasutage seadet uuesti enne, kui probleem on kõrvaldatud.
13. Kandke treeningu ajal mugavat riietust ja spordijalga. Vältige lahtiseid riideid, mis võivad kinni jääda seadme väljaulatuvatesse osadesse või piirata teie liikumist.
14. See seade on klassifitseeritud kui SB vastavalt standardile EN ISO 20957-1 ja on mõeldud koduseks ja kaubanduslikuks kasutamiseks. Seda ei tohi kasutada ravi- või taastusravi eesmärgil.
15. Hoidke seadme tõstmisel või liigutamisel õiget kehahoiaikut, et vältida lülisamba vigastusi.
16. See toode on mõeldud ainult täiskasvanutele. Hoidke lapsed seadmest eemal, kui seda ei jälgita.
17. Seadme kokkupanekul järgige rangelt kaasasolevaid juhiseid ja kasutage ainult kaasasolevaid osi. Enne kokkupanemise alustamist kontrollige, et kõik kaasasolevas osade nimekirjas loetletud osad oleksid olemas.

HOIATUS: LUGEGE JUHISEID ENNE FITNESSSEADME KASUTAMIST. ME EI VASTUTA VIGASTUSTE VÕI VARAKAHJUSTUSTE EEST, MIS ON PÕHJUSTATUD SELLE TOOTE EBAÕIGEST KASUTAMISEST.

TEHNILISED ANDMED:

Netokaal: 58,5 kg
 Vaheratas: 9 kg
 Kokkupandud mõõtmed - 173 x 67 x 112 cm
 Maksimaalne kandevõime: 180 kg

HOOLDUS

Ärge kasutage seadme puhastamiseks agressiivseid puhastusvahendeid. Kasutage mustuse ja tolmu eemaldamiseks pehmet, niisket lappi. Eemaldage higijäljed, kuna happeline reaktsioon võib katet kahjustada. Säilitage seadmeid kuivas kohas, et kaitsta neid niiskuse ja korrosiooni eest.

TAKISTUSE REGULEERIMINE

Vastupidavust saab reguleerida nupu abil, mis asub juhtraua all oleva esivõlli. Vastuse vähendamiseks keerake nuppu miinusmärgi (-) suunas ja selle suurendamiseks plussmärgi (+) suunas.

PIDURID

Treeningseadme peatamiseks lõpetage lihtsalt pedaalimine. Magnetjalgrattal R1817 ei ole lukustussüsteemi ega ohutuspidurit.



Osade ja tööriistade nimekiri

Ei.	Kirjeldus	kogus
1	Põhiraam	1
2	Tagumine stabilisaator	1
3	Eesmine stabilisaator	1
4	Rattakate	2
5	Roolisammas	1
6	Liugurpalk	1
7	Vastasseib D15.4 XD8.2x2T D15.4 XD8.2x2T	16
8	M8*1.25*50L kuuskantkruvi	6
9	M8x1.25x20L kuuskantkruvi M8x1.25x20L	8
9A	Kuuskantkruvi M8x1.25x15L	4
10	M8*1.25*8T mutter	7
11	Painutatud seibik D22xD8.5x1.5T	2
12	Vasakpoolne tagumine ketikaitse	1
13	Lame alusrõngas D16*D8.5*1.2T	20
14	M8x1.25x15L kuuskantkruvi	8
15	Parem väntvõll	1
16/17	Pedaalid	1
18	Kangi telg	1
19	C-klamber D22,5*D18,5*1,2T	2
20	Kuuskantkruvi M6x1.0x15L	4
21	Mutter M6x1.0x6T	4
22	M10*1,25*10T kinnitusmutter	2
23	D26*11L kruvi kork	2
24	#6004-2RS(C0) laager	2
25	Rihm	1
26	Magnetgeneraator	1
27	Pistik	3
28	Vasakpoolne sisemine plaat	1
29	Kolmnurkne kork (paremal)	2
31	Ümmargune plaat	1
32	Vedru D2.2*D14*55L	1
33	Laager #99502	2
34	Mutter M10x1,5x10T	1
35	Nupp D61*46	1
36	C-klamber S-16(1T)	3
37	Ümmargune kork	1
38	Seljatugi	1
39	Parem sisemine plaat	1
40	Parem tagumine kate	1
41	Reguleerimispost	1
42	Iste	1
43	Vaht	2
44	Lame alusrõngas D24xD16x1,5T	2
45	Vahepealselg D19*D13.1*4T	1
46	Ülemine impulsi mõõtmise kaabel	4
47	Alumine impulsi mõõtmise kaabel	1

Ei.	Kirjeldus	kogus
65	Kontroller	1
66	Lainepesu D21xD16.2x0.3T D21xD16.2x0.3T	1
67	Plastist alusplaat D10XD24X0.4T	2
68	Kuuskantkruvi M8x25	1
69	Lame alusrõngas D25*D8,5*2T	1
70	Nelinurkne kork	2
71	Esiosa dekoratiivne kate	1
72	Tagumine dekoratiivne kate	1
73	Mutter M8*1,25*6T	1
74	Lame alusrõngas D24*D13.5*2.5T	2
75	Tugitoru	1
76	C-klamber S-12(1T)	3
78	Mutter 3/8"-26UNFx6,5T	2
79	Lame alusrõngas D22XD10x2T	1
80	Vedru D29*D11.9*9T	2
81	Telg	1
82	Stopper	1
83	Kaitsekate	1
84	Lame alusrõngas D24XD16x1,5T	1
85	Vaht	1
86	Vasakpoolne kettakaitse	1
87	Õige ketikaitse	1
88	Istmepost	1
89	Plastikust kate	2
90	M8*1.25*40L kruvi M8*1.25*40L	2
91	Ratas	2
92	Mutter M8*1.25*8T	1
93	Kruvi ST4.2x1.4x15L	2
94	Puhver D20*10L*M8*1.25	4
95	Kruvi ST4.2X15L	4
96	Kruvi ST4.2x1.4x20L	19
97	Veepudeli hoidja	1
98	Kruvi M5*0,8*15L	6
99	Reguleerimisratas	4
100	Pin	3
102	ST4.2x1.41x12L kruvi	1
103	ST4*1,41*12L kruvi	8
104	M5x0.8x10L kruvi	2
105	Vasakpoolne väntvõll	1
106	Vedru	4
107	M5x0,8x12L kruvi	1
108	Kolmnurkne kork (vasakpoolne)	2
109	Sisemine plaat	2
110	Välisplaat	2
111	M5x0,8x10L kruvi	4
112	ST4x20L kruvi	2

48	Käepideme	1
49	Impulsi mõõtmise kaabel	1
50	Muhv	1
51	Hülss	1
52A	Ülemine arvutikaabel	1
52B	Alumine arvutikaabel	1
53	Anduri kaabel	1
54	Elektrikaabel	1
55	Rihmaratas	1
56	Käsiimpulsiandur	2
57	Lainepesu D27*D20.3*0.5T	1
58	Mootor	1
59	Ümmargune magnet	1
60	Arvuti	1
61	Telg	1
62	Vaht	2
63	Seenekate	4
64	Ülemine kate	1

113	Arvuti kate	1
114	Arvutiplaat	1
115	M8*1.25*45L kuuskantkruvi	1
116	M6*1*10L kuuskantkruvi	6
117	Ühenduskaabel	1
118	Puhver 40.5*28.5*6T	1
119	ST4*1.4L*25L kruvi	2
120	1/4"-20 hambad*40L kruvi	4
121	D28*17 (M6) kruvikorki	4
122	Vasakpoolne plaat	1
123	Paremal asuv plaat	1
124	Aku kaabel	1
125	Aku	1
126	Aku kate	1
127	Kontserdipesuseib D10.5xD6.1x1.3T	9
128	Kuuekantkruvi M6X1X15L	6
129	Vahepealselg D19xD12.5x25L	1
130	Pingutuskaabel	1
131	Kinnitusklamber	1



KOOSTAMISJUHE

Samm 1:

- 1) Kinnitage esistabilisaator (3) ja tagumine stabilisaator (2) põhiraami (1) külge, kasutades lukustusseibasid (7), kuuskantkruvisid (9) ja lamedaid seibasid (13).
- 2) Kinnitage rattakatted esistabilisaatori külge.
- 3) Reguleerige stabilisaatori kõrgust, et vältida jalgratta kõikumist treeningu ajal.

Samm 2:

- 1) Soovitame, et seda sammu teostaksid kaks inimest.
- 2) Kõigepealt tõstke roolisamba kate (64) (joonis A), seejärel ühendage roolisamba ülemine ja alumine vahekaabel ning alumine ja ülemine impulssmõõtmise kaabel (46 ja 47), nagu on näidatud joonisel B.
- 3) Asetage roolisammas (5) põhiraamile ja kinnitage see lukustusrõngaste (7), kuuskantkruvide (8) ja lamealuste (13) abil. Asetage roolimahuti kate tagasi ja veenduge, et kõik komponendid on kindlalt põhiraami külge kinnitatud.

Samm 3:

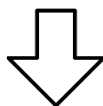
- 1) Ühendage ülemine ja alumine arvutikaabel (52A ja 52B) ning ülemine impulsi mõõtmise kaabel (46) arvutiga (60).
- 2) Kinnitage arvuti (60) kruvide (98) abil juhtraupostile (5).
- 3) Kinnitage vasak ja parem pedaal (16 ja 17) vāntvõlli külge.
- 4) Kinnitage veepudeli hoidja (97) juhtraupostile. Kasutage selleks kruvisid (98).

Samm 4:

- 1) Kinnitage rooliratas (48), kasutades kuuskantkruvisid (8) ja painutatud seibistikku (11).
- 2) Ühendage alumine impulsi mõõtmise kaabel (47) impulsi mõõtmise kaabliga (49), nagu on näidatud joonisel A-1. Sisestage kaablid auku, nagu on näidatud joonisel A-2. Lõpuks tõmmake kaablid läbi pistiku (27) augu (joonis A-3).

Samm 5:

- 1) Paigaldage iste (42) istmepostile, kasutades kuuskantkruvisid (9A) ja lamedaid seibikuid (13).
- 2) Paigaldage seljatugi (38) kruvide (120) ja kruvikorkide (121) abil.



1. Seljatoe saab reguleerida erinevatesse asenditesse, kasutades külgmist nuppu.
2. Jalgratast saab kanda nii, nagu pildil näidatud.



COMPUTER

NUPU FUNKTSIOONID

MODE/ENTER (REŽIIM/SISESTUS)	Tühikäigurežiimis kasutatakse kõigi seadete kinnitamiseks ja konkreetse programmi valimiseks.
RESET (TAASTAGE)	Tühikäigurežiimil võimaldab teil pöörduda tagasi peamenüüsse.
START/STOP	Kasutatakse treeningu alustamiseks või lõpetamiseks.
RECOVERY (TAASTUMINE)	Kasutatakse normaalse südamerütmiga taastamise võime hindamiseks.
UP (ÜLES)	Treeningprogrammi valimine ja funktsiooni väärtuse suurendamine.
DOWN (ALLA)	Treeningrežiimi valimine.
BODY FAT (KEHA RASV)	Kasutatakse keharasva mõõtmiseks.

FUNKTSIOONID

TIME (AEG)	Näidiku vahemik: 0:00~99:99; seadistusvahemik: 0:00~99:99; seadistusvahemik: 0:00~99:99: 0:00~99:00
DISTANCE (KAUGUS)	Näidiku vahemik 0.00~99.99; seadistusvahemik 0.00~99.90km
CALORIES (KALORID)	Näidikuala 0~9999; seadistusvahemik 0~9990
PULSE (PULSS)	Näidikuala P-30~230; Seadistusvahemik 0-30~230
WATT	Näidikuala 0~999; seadistusvahemik 10~350
SPEED (KIIRUS)	0.0~99.9km
RPM	0~999

SERVICE

- Kui arvuti tuvastab pöörlemissignaali (RPM> 15), kostub helisignaali. Kõik funktsioonid kuvatakse LCD-ekraanil (joonis A) 2 sekundiks, et siseneda isiklike andmete konfigureerimise režiimi.
- Vajutage UP või DOWN nuppu, et sisestada järgmised kasutaja andmed: sugu, vanus ja pikkus (kõrgus) ja kaal (kaal) programmide U1 ~ U4 puhul. (Joonis B ~ C. Pärast kasutajaandmete konfigureerimist vajutage UP või DOWN nuppu, et kuvada peamenüü (joonis D).
- Peamenüüsse ilmub esimene režiim, MANUAL - see vilgub, vajutage nuppe UP ja DOWN, et valida MANUAL
☐PROGRAMM (12 profiili) (KUVAD E ja F) ☐PROGRAMM ☐USER PROGRAM ☐HRC ☐WATT.
- Kiirkäivitus Manuaal:
Enne treenimist MANUAALREŽIIMIS saate määrata TIME, DISTANCE, CALORIES ja PULSE'i sihtväärtused.
Kõike saab kinnitada ENTER-nupuga. Kui olete seadistanud, võite vajutada ka nuppu START/STOP, et alustada kohe treeningut manuaalses režiimis ilma sihtväärtusi seadmata. Treeningu ajal saate vastupanu taset reguleerida, kasutades UP või DOWN.
- PROGRAMM:
Vajutage UP/DOWN, et valida programm 12 profiili hulgast ja vajutage ENTER/MODE. Enne treeningut programmirežiimis saate määrata sihtväärtuse. Treeningu ajal saate vastupanutaset reguleerida, kasutades UP või DOWN.
- H.R.C.:
Valige H.R.C. režiim ja vajutage MODE nuppu, et siseneda seadistusrežiimi. Vanuse vaikeväärtus on 25 aastat. Saadaval on järgmised väärtused: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 ja H.R.C. TAG; kasutage UP/DOWN nuppu, et valida üks programmidest ja vajutage kinnitamiseks MODE nuppu (joonised G ja H). Väärtused kuvatakse veerus: PULSE ja "55%", kusjuures määratud vanusele on määratud väärtus. H.R.C. TAG valimiseks (vajutage valiku kinnitamiseks nuppu MODE), vaikimisi impulsi väärtus "100" hakkab vilkuma, seejärel võite vajutada UP/DOWN, et määrata sihtvahemik 30 kuni 230.
- USER PROGRAMM:
Vajutage UP, DOWN ja seejärel MODE, et luua oma profiil (1. veerust kuni 20. veeruni). Kui vajutate nuppu MODE kauem kui 2 sekundit, saate profiili seadetest väljuda. Enne treeningut saate määrata ka sihtaja. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu START/STOP. Treeningu ajal saate reguleerida vastupanutaset, seejärel vajutage UP või DOWN.
Andmete lugemise peatamiseks vajutage nuppu START/STOP. Vajutage nuppu RESET, et naasta peamenüüsse.
- WATT:
Kui valite programmi WATT, on vaikimisi seadistus 120 vatti, mis vilgub ekraanil.
Kasutage UP ja DOWN nuppe, et määrata väärtus vahemikus 10 ja 350. Kinnitamiseks vajutage nuppu MODE. Kasutage üles- või allanoolt, et seadistada aega. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu START/STOP.
- BODY FAT (KEHARASV):
9-1 Vajutage ooterežiimis (STOP-režiim) nuppu BODY FAT, et alustada keharasva mõõtmist.
9-2 Kasutaja valik (U1~ U4) vilgub kaks sekundit. Seejärel algab mõõtmine.
9-3 Hoidke mõõtmise ajal mõlemad käed anduritel. LCD-ekraanil kuvatakse 8 sekundit "-.-", kuni arvuti lõpetab mõõtmise.
9-4 LCD-ekraanil kuvatakse 30 sekundi jooksul keharasva sümbolit, keharasvaprotsenti ja kehamassiindeksit.
- RECOVERY:
Pärast treeningperioodi asetage käed südame löögisageduse anduritele või kinnitage rinnarihm. Kui teie südame löögisagedus on tuvastatud, vajutage RECOVERY. Kõik muud funktsioonid lülituvad seejärel välja, välja arvatud "TIME", mis loeb tagasi alates 00:00 kuni 00:00. LCD-ekraanil kuvatakse südame löögisageduse taastamise seisundit F1, F2 jne. abil. F1 on parim ja F6 on halvim.
Võite jätkata treeningut, et suurendada oma südame löögisagedust. Vajutage uuesti RECOVERY, et naasta põhiekraanile.

TÄHELEPANU

- Arvutit toidab generaator, seega peate arvuti sisselülitamiseks säilitama pöörlemissageduse > 15.
- Kui 90 sekundi möödudes ei saada pöörlemissignaali, lülitub LCD-ekraan välja. Kui saadakse pöörlemissignaali > 15, käivitub arvuti uuesti.

VÕIMALIKUD TÕRKED JA TÕRKEOTSING

Rike	Põhjus	Lahendus
Alus on ebastabiilne	1. Põrand on ebatasane või stabilisaatori all on väike ese. 2. Eesmine ja tagumine stabilisaator ei olnud tasandatud ajal paigaldamisel.	1. Eemaldage ese. 2. Pingutage esi- ja tagumist stabilisaatorit.
Roolisammas ei ole stabiilne.	Kruvid on lõdvenenud.	Pingutage kruvisid.
Liikuvatest osadest kostub häirivat müra.	Osad ei ole korralikult kokku kruvitud.	Kontrollimiseks eemaldage kate.
Harjutuste ajal ei ole vastupanu.	1. Magnetilise vastupanu juhtmete vahe on suurenenud. 2. Takistusregulaator on kahjustatud. 3. Takistusrihm on libisenud.	1. Kontrollimiseks eemaldage kate. 2. Asendage vastupanuregulaator 3. Kontrollimiseks eemaldage kate.

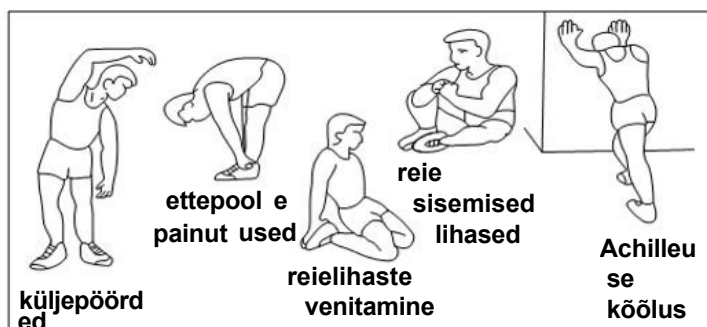
KASUTAMINE

Lendurjalgrattal sooritatud harjutused võivad asendada tavalisel jalgrattal sooritatud harjutusi.

R1817 lamav jalgratas on SB-klassi seade, mis on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. Seda ei tohi kasutada terapeutilistel, taastusravi- või ärilistel eesmärkidel.

TREENINGJUHISED**1. Soojendus**

Enne treeningu alustamist soovime teha allpool toodud joonisel näidatud soojendusharjutused. Iga harjutust tuleks teha vähemalt 30 sekundit. Soojendus vähendab vigastuste ja lihaskrampide ohtu ning parandab lihaste jõudlust.

**2. Asend:**

Istuge sadulasse ja asetage jalad pedaalidele, lukustades need pedaalide aluse ja turvarihma vahele. Seejärel asetage käed juhttrauale. Hoidke kogu harjutuse vältel püstiasend.

3. Treening

Selleks, et parandada oma füüsilist vormi ja tervist, järgige kaasasolevaid treeningjuhiseid. Kui te ei ole pikka aega füüsiliselt aktiivne olnud, konsulteerige enne harjutuste alustamist oma arstiga.

4. Treeningu korraldus

Soojendus: Enne iga treeningut peaksite end 5-10 minutit soojendama. Võite teha mõned venitusharjutused või pedaalida paar minutit väikese vastupanuga.

Puhkus: Kui lõpetate treeningu, vähendage järk-järgult intensiivsust. Lihaskrampide vältimiseks on soovitatav teha ka venitusharjutusi.

Edu: Isegi pärast lühikest aega peate järk-järgult suurendama vastupanu, et säilitada optimaalne südame löögisagedus. Treeningud muutuvad kergemaks ja te tunnete end igapäevaste tegevuste ajal fitterina.

Siiski peate ennast motiveerima, et regulaarselt treenida. Valige treeninguks kindel aeg ja ärge alustage liiga agressiivselt. Nagu sportlaste seas öeldakse: "Kõige raskem osa treeningust on alustada".



PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Ce produit est destiné à un usage domestique et a été conçu pour assurer une sécurité optimale.

Les règles suivantes doivent être respectées :

1. Avant de commencer à vous entraîner, consultez votre médecin pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indication à l'utilisation d'un appareil d'exercice. Ceci est particulièrement important si vous prenez des médicaments qui affectent votre cœur, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol. C'est également nécessaire pour les personnes de plus de 35 ans et celles qui ont des problèmes de santé.
2. Il faut toujours s'échauffer avant de faire de l'exercice.
3. Soyez attentif aux signes d'alerte. Un exercice physique inadapté ou excessif peut être dangereux pour la santé. Si vous ressentez des douleurs, des vertiges, des douleurs thoraciques, un rythme cardiaque irrégulier ou d'autres symptômes inquiétants pendant que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez un médecin. Des blessures peuvent résulter d'un entraînement inapproprié ou trop intense.
4. Gardez l'équipement d'entraînement hors de portée des enfants et des animaux pendant et après l'exercice.
5. Placez l'appareil sur une surface sèche, stable et correctement nivelée. Retirez tous les objets pointus de l'environnement immédiat de l'appareil. Protégez-le de l'humidité et veillez à ce que le sol soit plat. Pour éviter que l'appareil ne bouge pendant l'exercice, il est recommandé d'utiliser un tapis spécial antidérapant.
6. L'espace libre doit être d'au moins 0,6 m et ne doit pas être plus grand que la zone d'entraînement dans les directions où l'appareil est accessible. L'espace libre doit également permettre une descente d'urgence. Lorsque les équipements sont situés les uns à côté des autres, la taille de l'espace libre peut être réduite.
7. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers par la suite, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et toutes les autres connexions sont bien fixés.
8. Avant de commencer l'exercice, assurez-vous que toutes les pièces et les vis de fixation sont bien fixées. L'entraînement ne peut commencer que lorsque l'appareil est en parfait état de marche.
9. L'appareil doit être inspecté régulièrement pour détecter les signes d'usure et de détérioration afin de s'assurer qu'il répond aux exigences de sécurité. Une attention particulière doit être accordée aux poignées en mousse, aux embouts de jambes et au rembourrage, car ce sont les pièces les plus susceptibles de s'user. Toute pièce endommagée doit être réparée ou remplacée immédiatement. N'utilisez pas l'appareil pour l'entraînement tant que cela n'a pas été fait.
10. N'introduisez pas d'objets dans les ouvertures.
11. Veillez à éviter tout contact avec les dispositifs de réglage en saillie et les autres éléments structurels qui pourraient gêner l'exercice.
12. N'utilisez l'appareil que pour l'usage auquel il est destiné. Si une pièce est endommagée ou usée, ou si vous entendez des bruits inhabituels pendant l'utilisation de l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Ne réutilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
13. Portez des vêtements confortables et des chaussures de sport lorsque vous faites de l'exercice. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher aux parties saillantes de l'appareil ou gêner vos mouvements.
14. **Cet appareil a été classé SB conformément à la norme EN ISO 20957-1 et est destiné à un usage domestique et commercial. Il ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques ou de rééducation.**
15. Maintenez une posture correcte lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil afin d'éviter toute blessure à la colonne vertébrale.
16. Ce produit est destiné aux adultes uniquement. Tenez les enfants à l'écart de l'appareil lorsqu'ils ne sont pas surveillés.
17. Lors de l'assemblage de l'appareil, suivez scrupuleusement les instructions fournies et n'utilisez que les pièces incluses. Avant de commencer le montage, vérifiez que toutes les pièces énumérées dans la liste des pièces fournies sont présentes.

AVERTISSEMENT : LISEZ LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER L'APPAREIL DE FITNESS. NOUS NE SOMMES PAS RESPONSABLES DES BLESSURES OU DES DOMMAGES MATÉRIELS CAUSÉS PAR UNE UTILISATION INCORRECTE DE CE PRODUIT.

DONNÉES TECHNIQUES :

Poids net : 58,5 kg
Roue d'inertie : 9 kg
Dimensions dépliées - 173 x 67 x 112 cm
Capacité de charge maximale : 180 kg

ENTRETIEN

N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs pour nettoyer l'appareil. Utilisez un chiffon doux et humide pour enlever la saleté et la poussière. Enlevez les traces de sueur, car la réaction acide peut endommager le revêtement. Conservez les appareils dans un endroit sec pour les protéger de l'humidité et de la corrosion.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

La résistance peut être réglée à l'aide de la molette située sur le manche avant, sous le guidon. Tournez le bouton vers le signe moins (-) pour réduire la résistance et vers le signe plus (+) pour l'augmenter.

FREINAGE

Pour arrêter l'appareil, il suffit d'arrêter de pédaler. Le vélo d'appartement magnétique R1817 n'a pas de système de verrouillage ni de frein de sécurité.



Liste des pièces et outils

Non.	Description	quantité
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur arrière	1
3	Stabilisateur avant	1
4	Enjoliveur de roue	2
5	Colonne de direction	1
6	Poutre coulissante	1
7	Contre rondelle D15.4 XD8.2x2T	16
8	Vis à tête cylindrique M8*1,25*50L	6
9	Vis à tête cylindrique M8x1,25x20L	8
9A	Vis à tête hexagonale M8x1,25x15L	4
10	Écrou M8*1,25*8T	7
11	Rondelle courbée D22xD8.5x1.5T	2
12	Protection de la chaîne arrière gauche	1
13	Rondelle plate D16*D8.5*1.2T	20
14	Vis à tête cylindrique M8x1,25x15L	8
15	Manivelle droite	1
16/17	Pédales	1
18	Axe de la manivelle	1
19	Clip en C D22,5*D18,5*1,2T	2
20	Vis à tête hexagonale M6x1,0x15L	4
21	Ecrou M6x1.0x6T	4
22	Ecrou captif M10*1.25*10T	2
23	D26*11L bouchon à vis	2
24	#6004-2RS(C0) roulement	2
25	Courroie	1
26	Générateur magnétique	1
27	Bouchon	3
28	Plaque intérieure gauche	1
29	Capuchon à trois angles (droit)	2
31	Plaque circulaire	1
32	Ressort D2.2*D14*55L	1
33	Roulement #99502	2
34	Ecrou M10x1.5x10T	1
35	Bouton D61*46	1
36	Clip en C S-16(1T)	3
37	Capuchon rond	1
38	Dossier	1
39	Plaque intérieure droite	1
40	Couvercle arrière droit	1
41	Poteau de réglage	1
42	Siège	1
43	Mousse	2
44	Rondelle plate D24xD16x1,5T	2
45	Rondelle d'écartement D19*D13.1*4T	1
46	Câble de mesure de l'impulsion supérieure	4
47	Câble de mesure de l'impulsion inférieure	1

Non.	Description	quantité
65	Contrôleur	1
66	Rondelle ondulée D21xD16.2x0.3T	1
67	Rondelle en plastique D10XD24X0.4T	2
68	Vis à tête hexagonale M8x25	1
69	Rondelle plate D25*D8.5*2T	1
70	Capuchon carré	2
71	Couvercle décoratif avant	1
72	Couvercle décoratif arrière	1
73	Écrou M8*1,25*6T	1
74	Rondelle plate D24*D13.5*2.5T	2
75	Tube de support	1
76	Clip en C S-12(1T)	3
78	Ecrou 3/8"-26UNFx6.5T	2
79	Rondelle plate D22XD10x2T	1
80	Ressort D29*D11.9*9T	2
81	Axe	1
82	Bouchon	1
83	Couvercle de protection	1
84	Rondelle plate D24XD16x1,5T	1
85	Mousse	1
86	Protège-chaîne gauche	1
87	Protection de chaîne droite	1
88	Tige de selle	1
89	Couvercle en plastique	2
90	Vis à tête cylindrique M8*1,25*40L	2
91	Roue	2
92	Écrou M8*1,25*8T	1
93	Vis ST4.2x1.4x15L	2
94	Tampon D20*10L*M8*1.25	4
95	Vis ST4.2X15L	4
96	Vis ST4.2x1.4x20L	19
97	Support de bouteille d'eau	1
98	Vis M5*0,8*15L	6
99	Roue de réglage	4
100	Goupille	3
102	Vis ST4.2x1.41x12L	1
103	Vis ST4*1,41*12L	8
104	Vis M5x0,8x10L	2
105	Manivelle gauche	1
106	Ressort	4
107	Vis M5x0,8x12L	1
108	Capuchon à trois angles (gauche)	2
109	Plaque intérieure	2
110	Plaque extérieure	2
111	Vis M5x0,8x10L	4
112	Vis ST4x20L	2

48	Guidon	1
49	Câble de mesure d'impulsion	1
50	Manchon	1
51	Manchon	1
52A	Câble supérieur d'ordinateur	1
52B	Câble inférieur de l'ordinateur	1
53	Câble du capteur	1
54	Câble électrique	1
55	Roue à courroie	1
56	Capteur de pouls de la main	2
57	Rondelle ondulée D27*D20.3*0.5T	1
58	Moteur	1
59	Aimant rond	1
60	Ordinateur	1
61	Essieu	1
62	Mousse	2
63	Chapeau de champignon	4
64	Couvercle supérieur	1

113	Couvercle de l'ordinateur	1
114	Tampon de l'ordinateur	1
115	Vis à tête cylindrique M8*1,25*45L	1
116	Vis à tête cylindrique M6*1*10L	6
117	Câble de raccordement	1
118	Tampon 40,5*28,5*6T	1
119	Vis ST4*1.4L*25L	2
120	Vis 1/4"-20 dents*40L	4
121	Capuchon de vis D28*17(M6)	4
122	Plaque gauche	1
123	Plaque droite	1
124	Câble de batterie	1
125	Batterie	1
126	Couvercle de la batterie	1
127	Contre rondelle D10.5xD6.1x1.3T	9
128	Vis à six pans creux M6X1X15L	6
129	Rondelle d'écartement D19xD12.5x25L	1
130	Câble de tension	1
131	Clip de montage	1



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Étape 1 :

- 1) Fixer le stabilisateur avant (3) et le stabilisateur arrière (2) au cadre principal (1) à l'aide de rondelles de blocage (7), de vis à tête cylindrique (9) et de rondelles plates (13).
- 2) Fixez les enjoliveurs au stabilisateur avant.
- 3) Réglez la hauteur du stabilisateur pour éviter que le vélo ne se balance pendant l'entraînement.

Étape 2 :

- 1) Nous recommandons que cette étape soit réalisée par deux personnes.
- 2) Tout d'abord, soulever le couvercle de la colonne de direction (64) (Fig. A), puis connecter les câbles intermédiaires supérieur et inférieur de la colonne de direction et les câbles de mesure d'impulsion inférieur et supérieur (46 & 47) comme indiqué sur la Fig. B.
- 3) Placer la colonne de direction (5) sur le cadre principal et la fixer à l'aide de rondelles de blocage (7), de vis à tête cylindrique (8) et de rondelles plates (13). Remettre en place le couvercle de la colonne de direction et s'assurer que tous les composants sont bien serrés sur le cadre principal.

Étape 3 :

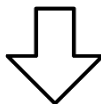
- 1) Connecter les câbles supérieur et inférieur de l'ordinateur (52A & 52B) et le câble supérieur de mesure de l'impulsion (46) à l'ordinateur (60).
- 2) Monter l'ordinateur (60) sur le montant du guidon (5) à l'aide des vis (98).
- 3) Fixer les pédales gauche et droite (16 & 17) à la manivelle.
- 4) Monter le porte-bouteille (97) sur le montant du guidon. Utiliser les vis (98) à cet effet.

Étape 4 :

- 1) Fixez le volant (48) à l'aide des vis à tête cylindrique (8) et d'une rondelle courbée (11).
- 2) Connecter le câble de mesure d'impulsion inférieur (47) au câble de mesure d'impulsion (49) comme indiqué sur la Fig. A-1. Insérer les câbles dans le trou comme indiqué à la figure A-2. Enfin, tirez les câbles à travers le trou du bouchon (27) (Fig. A-3).

Étape 5 :

- 1) Montez le siège (42) sur la tige du siège à l'aide des vis à tête cylindrique (9A) et des rondelles plates (13).
- 2) Montez le dossier (38) à l'aide des vis (120) et des capuchons de vis (121).



1. Le dossier peut être réglé dans différentes positions à l'aide du bouton latéral.
2. Le vélo peut être transporté comme indiqué sur la photo.



FONCTIONS DE LA TOUCHE

FONCTIONS DES BOUTONS

MODE/ENTRÉE	En mode veille, elle permet de confirmer tous les réglages et de sélectionner un programme spécifique.
RESET (RÉINITIALISATION)	En mode veille, elle permet de revenir au menu principal.
START/STOP (DÉMARRAGE/ARRÊT)	Permet de commencer ou de terminer une séance d'entraînement.
RECOVERY (RÉCUPÉRATION)	Permet d'évaluer la capacité à rétablir un rythme cardiaque normal.
UP (HAUT)	Permet de sélectionner un programme d'entraînement et d'augmenter la valeur de la fonction.
DOWN (BAS)	Sélection du mode d'entraînement.
BODY FAT (GRAISSE CORPORELLE)	Utilisé pour mesurer la graisse corporelle.

FONCTIONS

TIME (TEMPS)	Plage d'affichage : 0:00~99:99 ; Plage de réglage : 0:00~99:00
DISTANCE	Plage d'affichage : 0,00~99,99 ; Plage de réglage : 0,00~99,90km
CALORIES	Plage d'affichage 0~9999 ; Plage de réglage 0~9990
PULSE (POULS)	Plage d'affichage P-30~230 ; Plage de réglage 0-30~230
WATT	Plage d'affichage 0~999 ; Plage de réglage 10~350
SPEED(VITESSE)	0,0~99,9km
RPM	0~999

SERVICE

- Lorsque l'ordinateur détecte un signal RPM (RPM > 15), un signal sonore retentit. Toutes les fonctions s'affichent sur l'écran LCD (Figure A) pendant 2 secondes pour entrer dans le mode de configuration des données personnelles.
- Appuyez sur la touche UP ou DOWN pour entrer les données utilisateur suivantes : sexe, âge, taille (taille) et poids (poids) pour les programmes U1 ~ U4. (Figure B ~ C. Après avoir configuré les données de l'utilisateur, appuyez sur la touche UP ou DOWN pour afficher le menu principal (Figure D).
- Le premier mode, MANUAL, apparaît dans le menu principal - il clignote, appuyez sur les boutons UP et DOWN pour sélectionner MANUAL.
□ PROGRAMME (12 profils) (FIGURES E & F) □ PROGRAMME □ USER PROGRAMM HRC WATT. □ □
- Démarrage rapide Manuel :
Avant de vous entraîner en mode MANUAL, vous pouvez définir les valeurs cibles pour le TIME, la DISTANCE, les CALORIES et le PULSE.
Tout peut être confirmé à l'aide de la touche ENTER. Une fois la configuration effectuée, vous pouvez également appuyer sur le bouton START/STOP pour commencer immédiatement l'entraînement en mode manuel sans définir de valeurs cibles. Pendant l'exercice, vous pouvez ajuster le niveau de résistance en utilisant UP ou DOWN.
- PROGRAMME :
Appuyez sur UP/DOWN pour sélectionner un programme parmi les 12 profils et appuyez sur ENTER/MODE. Avant l'entraînement en mode Programme, vous pouvez définir une valeur cible. Vous pouvez ajuster le niveau de résistance pendant l'exercice en utilisant UP ou DOWN.
- H.R.C. :
Sélectionnez le mode H.R.C. et appuyez sur la touche MODE pour entrer dans le mode de réglage. La valeur par défaut de l'âge est de 25 ans. Les valeurs suivantes sont disponibles : H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 et H.R.C. TAG ; utilisez les boutons UP/DOWN pour sélectionner l'un des programmes et appuyez sur le bouton MODE pour confirmer (Figures G & H). Les valeurs seront affichées dans la colonne : PULSE et '55%', avec la valeur attribuée à l'âge programmé. Pour sélectionner H.R.C. TAG (appuyez sur le bouton MODE pour confirmer votre sélection), la valeur d'impulsion par défaut '100' clignote, puis vous pouvez appuyer sur UP/DOWN pour régler la plage cible de 30 à 230.
- USER PROGRAM :
Appuyez sur UP, DOWN, puis MODE pour créer votre propre profil (de la colonne 1 à la colonne 20). Si vous appuyez sur le bouton MODE pendant plus de 2 secondes, vous pouvez quitter les réglages du profil. Avant l'entraînement, vous pouvez également définir un temps cible. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez régler le niveau de résistance pendant l'exercice, puis appuyer sur UP ou DOWN.
Appuyez sur le bouton START/STOP pour arrêter le comptage des données. Appuyez sur la touche RESET pour revenir au menu principal.
- WATT :
Lorsque vous sélectionnez le programme WATT, le réglage par défaut est de 120 watts, ce qui clignote à l'écran.
Utilisez les touches UP et DOWN pour régler une valeur entre 10 et 350. Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer. Utilisez la flèche vers le haut ou vers le bas pour régler l'heure. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer votre entraînement.
- BODY FAT :
9-1 En mode d'attente (mode STOP), appuyez sur la touche BODY FAT pour commencer à mesurer la graisse corporelle.
9-2 La sélection de l'utilisateur (U1~ U4) clignote pendant deux secondes. La mesure commence alors.
9-3 Pendant la mesure, gardez les deux mains sur les capteurs. L'écran LCD affiche '-' '-' pendant 8 secondes jusqu'à ce que l'ordinateur termine la mesure.
9-4 L'écran LCD affiche le symbole de la graisse corporelle, le pourcentage de graisse corporelle et l'IMC pendant 30 secondes.
- RECOVERY :
Après une période d'entraînement, placez vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque ou attachez une ceinture thoracique. Une fois votre fréquence cardiaque détectée, appuyez sur RECOVERY. Toutes les autres fonctions s'éteignent alors, à l'exception de "TIME", qui effectue un compte à rebours de 00:60 à 00:00. L'écran LCD affiche l'état de la récupération de la fréquence cardiaque via F1, F2, etc. F1 est le meilleur et F6 le pire.
Vous pouvez continuer à vous entraîner pour augmenter votre fréquence cardiaque. Appuyez à nouveau sur RECOVERY pour revenir à l'écran principal.

ATTENTION

- L'ordinateur est alimenté par un générateur, vous devez donc maintenir un RPM > 15 pour que l'ordinateur reste allumé.
- Si aucun signal RPM n'est reçu après 90 secondes, l'écran LCD s'éteint. Lorsqu'un signal RPM > 15 est reçu, l'ordinateur redémarre.

DYSFONCTIONNEMENTS POSSIBLES ET DÉPANNAGE

Dysfonctionnement	Cause	Cause du dysfonctionnement Solution
La base est instable	1. Le sol est irrégulier ou un petit objet se trouve sous le stabilisateur. 2. Les stabilisateurs avant et arrière n'ont pas été mis à niveau lors de l'installation. l'installation.	1. Retirez l'objet. 2. Serrez les stabilisateurs avant et arrière.
La colonne de direction n'est pas stable.	Les vis sont desserrées.	Serrez les vis.
Des bruits gênants proviennent des pièces en mouvement.	Les pièces ne sont pas vissées correctement.	Retirez le couvercle pour vérifier.
Pas de résistance pendant les exercices.	1. L'écart entre les fils de résistance magnétique a augmenté. 2. Le régulateur de résistance est endommagé. 3. La courroie de résistance a glissé.	1. Retirez le couvercle pour vérifier. 2. Remplacer le régulateur de résistance 3. Retirer le couvercle pour vérifier.

GAMME D'UTILISATION

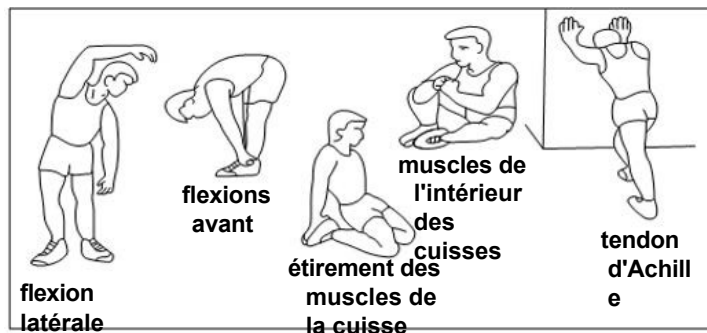
Les exercices effectués sur un vélo couché peuvent remplacer ceux effectués sur un vélo normal.

Le vélo couché R1817 est un appareil de classe SB destiné à un usage domestique uniquement. Il ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques, de rééducation ou commerciales.

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

1. Échauffement

Avant de commencer votre entraînement, nous vous conseillons d'effectuer les exercices d'échauffement indiqués dans le diagramme ci-dessous. Chaque exercice doit être effectué pendant au moins 30 secondes. L'échauffement réduit le risque de blessures et de crampes musculaires et améliore les performances musculaires.



2. Position :

Asseyez-vous sur la selle et placez vos pieds dans les pédales, en les bloquant entre la base de la pédale et la sangle de sécurité. Placez ensuite vos mains sur le guidon. Maintenez une posture droite pendant toute la durée de l'exercice.

3. Entraînement

Pour améliorer votre condition physique et votre santé, suivez les instructions d'entraînement fournies. Si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps, consultez votre médecin avant de commencer les exercices.

4. Organisation de l'entraînement

Échauffement : Vous devez vous échauffer pendant 5 à 10 minutes avant chaque séance d'entraînement. Vous pouvez faire quelques exercices d'étirement ou pédaler pendant quelques minutes avec une faible résistance.

Repos : À la fin de votre séance d'entraînement, diminuez progressivement l'intensité. Des exercices d'étirement sont également recommandés pour prévenir les crampes musculaires.

Réussite : Même après une courte période, vous devrez augmenter progressivement la résistance pour maintenir votre fréquence cardiaque optimale. Les séances d'entraînement deviendront plus faciles et vous vous sentirez plus en forme dans vos activités quotidiennes.

Cependant, vous devez vous motiver à faire de l'exercice régulièrement. Choisissez un moment précis pour votre entraînement et ne commencez pas de manière trop agressive. Comme le dit le vieil adage sportif : "Le plus dur dans l'entraînement, c'est de commencer".



BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

Ez a termék kizárólag háztartási használatra készült, és úgy tervezték, hogy optimális biztonságot nyújtson.

Az alábbi szabályokat be kell tartani:

1. Mielőtt elkezdene az edzést, konzultáljon orvosával, hogy megbizonyosodjon arról, hogy nincs-e ellenjavallata az edzőkészülék használatának. Ez különösen fontos, ha olyan gyógyszert szed, amely hatással van a szívére, a vérnyomására vagy a koleszterinszintjére. Erre a 35 év felettiek és az egészségügyi problémákkal küzdők esetében is szükség van.
2. Edzés előtt mindig melegítsen be.
3. Figyeljen a figyelmeztető jelekre. A helytelen vagy túlzott testmozgás veszélyes lehet az egészségre. Ha edzés közben fájdalmat, szédülést, mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést vagy más aggasztó tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba, és forduljon orvoshoz. Sérüléseket okozhat a helytelen vagy túl intenzív edzés.
4. Az edzőeszközöket az edzés alatt és után tartsa távol a gyerekektől és állatoktól.
5. Helyezze a készüléket száraz, stabil és megfelelően kiegyenlített felületre. Távolítsa el minden éles tárgyat a készülék közvetlen közeléből. Védje a nedvességtől, és biztosítsa, hogy a padló vízszintes legyen. A készülék edzés közbeni elmozdulásának megakadályozása érdekében ajánlott speciális csúszásmentes alátét használata.
6. A szabad térnek legalább 0,6 m-nek kell lennie, és nem lehet nagyobb, mint a gyakorlóterület azokban az irányokban, amelyekben a készülék hozzáférhető. A szabad térben helyet kell biztosítani a vészleereszkedés számára is. Ha a berendezések egymás mellett helyezkednek el, a szabad tér mérete csökkenthető.
7. Az első használat előtt, majd ezt követően rendszeres időközönként ellenőrizze, hogy minden csavar, csavar és egyéb csatlakoztatás biztonságosan rögzítve van-e.
8. A gyakorlat megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész és csatlakozócsavar biztonságosan rögzítve van. Az edzés csak akkor kezdhető meg, ha a készülék teljes mértékben működőképes.
9. A készüléket rendszeresen ellenőrizni kell az elhasználódás és a sérülés jelei miatt, hogy az megfeleljen a biztonsági követelményeknek. Különös figyelmet kell fordítani a habszivacs fogantyúkra, a lábszárakra és a kárpitozásra, mivel ezek azok az alkatrészek, amelyeken a legnagyobb valószínűséggel jelentkezik a kopás. Minden sérült alkatrészt azonnal meg kell javítani vagy ki kell cserélni. Addig ne használja a készüléket edzésre, amíg ez nem történt meg.
10. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a nyílásokba.
11. Ügyeljen arra, hogy ne érintkezzen kiálló állítóeszközökkel és egyéb szerkezeti elemekkel, amelyek zavarhatják a gyakorlást.
12. Csak rendeltetésszerűen használja a berendezést. Ha bármelyik alkatrész megsérül vagy elkopik, vagy ha a berendezés használata közben szokatlan hangokat hall, azonnal hagyja abba az edzést. Ne használja újra a berendezést, amíg a problémát meg nem oldották.
13. Edzés közben viseljen kényelmes ruházatot és sportcipőt. Kerülje a bő ruházatot, amely beleakadhat a berendezés kiálló részeibe, vagy korlátozhatja a mozgását.
14. Ez a berendezés az EN ISO 20957-1 szabvány szerint SB besorolású, és otthoni és kereskedelmi használatra készült. Terápiás vagy rehabilitációs célokra nem használható.
15. A gerinc sérülésének elkerülése érdekében a berendezés emelésekor vagy mozgatasakor tartsa be a megfelelő testtartást.
16. Ez a termék kizárólag felnőtteknek készült. Tartsa távol a gyermekeket a készüléktől, ha nem felügyeli azt.
17. A készülék összeszerelésekor szigorúan kövesse a mellékelt utasításokat, és csak a mellékelt alkatrészeket használja. Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a mellékelt alkatrészlistában felsorolt összes alkatrész megtalálható-e.

FIGYELMEZTETÉS: OLVASSA EL A HASZNÁLATI UTASÍTÁST A FITNESZKÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT. NEM VÁLLALUNK FELELŐSSÉGET A TERMÉK NEM MEGFELELŐ HASZNÁLATA ÁLTAL OKOZOTT SÉRÜLÉSEKÉRT VAGY ANYAGI KÁROKÉRT.

MŰSZAKI ADATOK:

Nettó súly: 58,5 kg
Lendkerék: 9 kg
Kihajtott méretek - 173 x 67 x 112 cm
Maximális terhelhetőség: 180 kg

KARBANTARTÁS

Ne használjon agresszív tisztítószeret a készülék tisztításához. A szennyeződések és a por eltávolításához használjon puha, nedves ruhát. Távolítsa el az izzadságnomokat, mivel a savas reakció károsíthatja a bevonatot. Tárolja a készülékeket száraz helyen, hogy megóvja őket a nedvességtől és a korróziótól.

ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

Az ellenállás a kormány alatt található elülső tengelyen található gombbal állítható be. Az ellenállás csökkentéséhez forgassa a gombot a mínusz jel (-) felé, növeléséhez pedig a plusz jel (+) felé.

FÉKEZÉS

Az edzőgép leállításához egyszerűen állítsa le a pedálozást. Az R1817 mágneses edzőkerékpár nem rendelkezik reteszelőrendszerrel vagy biztonsági fékkel.



Alkatrészek és szerszámok listája

Nem.	Leírás	menyiség
1	Főkeret	1
2	Hátsó stabilizátor	1
3	Első stabilizátor	1
4	Kerékfedél	2
5	Kormányoszlop	1
6	Tológerenda	1
7	D15.4 XD8.2x2T alátét D15.4 XD8.2x2T	16
8	M8*1,25*50L imbuszcavar	6
9	M8x1.25x20L imbuszcavar	8
9A	M8x1,25x15L hatlapos csavar	4
10	M8*1.25*8T anya	7
11	D22xD8.5x1.5T hajlított alátét	2
12	Bal hátsó láncvédő	1
13	D16*D8.5*1.2T lapos alátét	20
14	M8x1.25x15L imbuszcavar	8
15	Jobb oldali forgattyú	1
16/17	Pedálok	1
18	Kurbli tengely	1
19	C-klipsz D22,5*D18,5*1,2T	2
20	M6x1,0x15L hatlapos csavar	4
21	Anyát M6x1.0x6T	4
22	M10*1,25*10T rögzítőanya	2
23	D26*11L csavaros kupak	2
24	#6004-2RS(C0) csapág	2
25	Strap	1
26	Mágneses generátor	1
27	Dugó	3
28	Bal belső lemez	1
29	Háromszögletű sapka (jobbra)	2
31	Kör alakú lemez	1
32	D2.2*D14*55L rugó	1
33	Csapág #99502	2
34	M10x1,5x10T anyát	1
35	Gomb D61*46	1
36	C-klipsz S-16(1T)	3
37	Kerek kupak	1
38	Háttámla	1
39	Jobb belső lemez	1
40	Jobb hátsó burkolat	1
41	Állító rúd	1
42	Ülés	1
43	Habszivacs	2
44	Lapos alátét D24xD16x1,5T	2
45	Távolító alátét D19*D13.1*4T	1
46	Felső impulzusmérő kábel	4
47	Alsó impulzusmérő kábel	1

Nem.	Leírás	menyiség
65	Vezérlő	1
66	Hullámos alátét D21xD16.2x0.3T	1
67	Műanyag alátét D10XD24X0.4T	2
68	M8x25 hatlapos csavar	1
69	D25*D8.5*2T lapos alátét	1
70	Négyzetes kupak	2
71	Elülső díszítőfedél	1
72	Hátsó díszburkolat	1
73	M8*1.25*6T anyát	1
74	Lapos alátét D24*D13.5*2.5T	2
75	Tartócső	1
76	C-klipsz S-12(1T)	3
78	Anyát 3/8"-26UNFx6,5T	2
79	Lapos alátét D22XD10x2T	1
80	Rugó D29*D11.9*9T	2
81	Tengely	1
82	Stopper	1
83	Védőburkolat	1
84	Lapos alátét D24XD16x1,5T	1
85	Habszivacs	1
86	Bal oldali láncvédő	1
87	Jobb oldali láncvédő	1
88	Ülésoszlop	1
89	Műanyag borítás	2
90	M8*1,25*40L imbuszcavar	2
91	Kerék	2
92	Anyát M8*1.25*8T	1
93	ST4.2x1.4x15L csavar	2
94	Puffer D20*10L*M8*1.25	4
95	Csavar ST4.2X15L	4
96	ST4.2x1.4x20L csavar	19
97	Vizespalack tartó	1
98	Csavar M5*0,8*15L	6
99	Beállító kerék	4
100	Tű	3
102	ST4.2x1.41x12L csavar	1
103	ST4*1.41*12L csavar	8
104	M5x0.8x10L csavar	2
105	Bal kurbli	1
106	Rugó	4
107	M5x0,8x12L csavar	1
108	Háromszögletű kupak (balra)	2
109	Belső lemez	2
110	Külső lemez	2
111	M5x0,8x10L csavar	4
112	ST4x20L csavar	2

48	Kormány	1
49	Impulzusmérő kábel	1
50	Hüvely	1
51	Hüvely	1
52A	Felső számítógépes kábel	1
52B	Alsó számítógép kábel	1
53	Érzékelő kábel	1
54	Elektromos kábel	1
55	Övkerék	1
56	Kézi impulzusérzékelő	2
57	Hullámos alátét D27*D20.3*0.5T	1
58	Motor	1
59	Kerek mágnes	1
60	Számítógép	1
61	Tengely	1
62	Hab	2
63	Gombafej	4
64	Felső fedél	1

113	Számítógép fedél	1
114	Számítógépes betét	1
115	M8*1,25*45L imbuszcavar	1
116	M6*1*10L imbuszcavar	6
117	Csatlakozó kábel	1
118	Puffer 40,5*28,5*6T	1
119	ST4*1.4L*25L csavar	2
120	1/4"-20 fogazatú*40L csavar	4
121	D28*17(M6) csavaros kupak	4
122	Bal oldali lemez	1
123	Jobb oldali lemez	1
124	Akkumulátor kábel	1
125	Akkumulátor	1
126	Akkumulátor fedele	1
127	D10.5xD6.1x1.3T alátét D10.5xD6.1x1.3T	9
128	Hatszögletű csavar M6X1X15L	6
129	Távolító alátét D19xD12.5x25L	1
130	Feszítőkábel	1
131	Szerelőkapocs	1



ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

1. lépés:

- 1) Rögzítse az első stabilizátort (3) és a hátsó stabilizátort (2) a főkerethez (1) a rögzítő alátétek (7), imbuszcavarok (9) és lapos alátétek (13) segítségével.
- 2) Rögzítse a kerékfedeleket az első stabilizátorhoz.
- 3) Állítsa be a stabilizátor magasságát, hogy a kerékpár ne billegjen edzés közben.

2. lépés:

- 1) Javasoljuk, hogy ezt a lépést két személy végezze el.
- 2) Először emelje fel a kormányoszlop fedelét (64) (A. ábra), majd csatlakoztassa a felső és alsó közbelső kábeleket a kormányoszlopban, valamint az alsó és felső impulzusmérő kábeleket (46 és 47) a B. ábrán látható módon.
- 3) Helyezze a kormányoszlopot (5) a főkeretre, és rögzítse azt a reteszelő alátétek (7), imbuszcavarok (8) és lapos alátétek (13) segítségével. Helyezze vissza a kormányoszlop burkolatát, és győződjön meg arról, hogy minden alkatrész biztonságosan rögzítve van a főkerethez.

3. lépés:

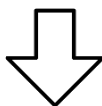
- 1) Csatlakoztassa a felső és alsó számítógépkábelt (52A és 52B) és a felső impulzusmérő kábelt (46) a számítógéphez (60).
- 2) Szerelje fel a számítógépet (60) a kormányoszlopra (5) a csavarok (98) segítségével.
- 3) Csatlakoztassa a bal és a jobb pedált (16 és 17) a hajtókarhoz.
- 4) Szerelje fel a vizespalacktartót (97) a kormányoszlopra. Ehhez használja a csavarokat (98).

4. lépés:

- 1) Rögzítse a kormánykereket (48) az imbuszcavarok (8) és a hajlított alátét (11) segítségével.
- 2) Csatlakoztassa az alsó impulzusmérő kábelt (47) az A-1. ábrán látható módon az impulzusmérő kábelhez (49). Helyezze be a kábeleket a furatba az A-2. ábrán látható módon. Végül húzza át a kábeleket a dugóban (27) lévő lyukon (A-3. ábra).

5. lépés:

- 1) Szerelje fel az ülést (42) az ülésoszlopra a csavarok (9A) és a lapos alátétek (13) segítségével.
- 2) Szerelje fel a háttámlát (38) a csavarok (120) és a csavaros kupakok (121) segítségével.



1. A háttámla az oldalsó gomb segítségével különböző pozíciókba állítható.
2. A kerékpár a képen látható módon hordozható.



COMPUTER

GOMBFAKCIÓK

MODE/ENTER (MÓD/BELÉPÉS)	Üresjáratú üzemmódban az összes beállítás megerősítésére és egy adott program kiválasztására szolgál.
RESET (VISSZAÁLLÍTÁS)	Tétlen üzemmódban lehetővé teszi a főmenübe való visszatérést.
START/STOP (INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS)	Az edzés megkezdésére vagy befejezésére szolgál.
RECOVERY (VISSZANYERÉS)	A normál szívritmus helyreállításának képességének értékelésére szolgál.
UP (FEL)	Edzésprogram kiválasztása és a funkció értékének növelése.
DOWN (LE)	Az edzésprogram kiválasztása.
BODY FAT (TESTSZÁZ)	A testsúly mérésére szolgál.

FUNKCIÓK

TIME (IDŐ)	Kijelzőtartomány: Beállítási tartomány: 0:00~99:99; Beállítási tartomány: 0:00~99:99; 0:00~99:00
DISTANCE (TÁVOLSÁG)	Megjelenítési tartomány 0.00~99.99; Beállítási tartomány 0.00~99.90km
CALORIES (KALÓRIÁK)	Megjelenítési tartomány 0~9999; Beállítási tartomány 0~9990
PULSE (PULZUS)	P-30~230 kijelzési tartomány; 0-30~230 beállítási tartomány
WATT	Megjelenítési tartomány 0~999; Beállítási tartomány 10~350
SPEED (SEBESSÉG)	0.0~99.9km
RPM	0~999

SZERVIZ

- Amikor a számítógép fordulatszámjelzést érzékel (fordulatszám > 15), hangjelzés hallható. Az összes funkció megjelenik az LCD képernyőn (A ábra) 2 másodpercig, hogy belépjen a személyes adatok konfigurációs módjába.
- Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a következő felhasználói adatok megadásához: nem, életkor és magasság (magasság) és súly (súly) az U1 ~ U4 programok esetében. (B ~ C ábra. A felhasználói adatok beállítása után nyomja meg a UP vagy DOWN gombot a főmenü megjelenítéséhez (D ábra).
- A főmenüben megjelenik az első üzemmód, a MANUAL - villog, nyomja meg a UP és DOWN gombokat a MANUAL kiválasztásához.
☐ PROGRAM (12 profil) (E és F ÁBRÁK) ☐ PROGRAM ☐ USER PROGRAM ☐ HRC ☐ WATT.
- Gyorsindítás Kézikönyv:
A MANUÁLIS üzemmódban történő edzés előtt beállíthatja az TIMW, a DISTANCE, a CALORIES és a PULSE célértékeit. Mindent az ENTER gombbal lehet megerősíteni. A konfigurálás után a START/STOP gomb megnyomásával azonnal megkezdheti az edzést kézi üzemmódban, célértékek beállítása nélkül. Edzés közben az UP vagy DOWN gombokkal beállíthatja az ellenállás szintjét.
- PROGRAM:
Nyomja meg a UP/DOWN gombot a program kiválasztásához a 12 profil közül, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot. A Program módban történő edzés előtt beállíthat egy célértéket. Edzés közben az UP vagy DOWN segítségével állíthatja be az ellenállás szintjét.
- H.R.C.:
Válassza ki a H.R.C. üzemmódot, és nyomja meg a MODE gombot a beállítási módba való belépéshez. Az életkor alapértelmezett értéke 25 év. A következő értékek állnak rendelkezésre: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 és H.R.C. TAG; használja a UP/DOWN gombot az egyik program kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez (G és H ábra). Az értékek megjelennek az oszlopban: PULSE és "55%", a beállított korhoz rendelt értékkel. A H.R.C. TAG kiválasztásához (a kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot), az alapértelmezett '100' impulzusérték villogni fog, majd a UP/DOWN gomb megnyomásával beállíthatja a céltartományt 30 és 230 között.
- USER PROGRAM:
Nyomja meg a UP, a DOWN, majd a MODE gombot a saját profil létrehozásához (az 1. oszloptól a 20. oszlopig). Ha a MODE gombot 2 másodpercnél hosszabb ideig nyomja, kiléphet a profilbeállításokból. Edzés előtt beállíthat egy céldíót is. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot. Az edzés közben beállíthatja az ellenállás szintjét, majd nyomja meg a UP vagy DOWN gombot. Az adatszámítás leállításához nyomja meg a START/STOP gombot. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.
- WATT:
A WATT program kiválasztásakor az alapértelmezett beállítás 120 watt, ami villogni fog a kijelzőn. A UP és DOWN gombokkal állítson be egy 10 és 350 közötti értéket. Nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez. Használja a felfelé vagy lefelé mutató nyilat az idő beállításához. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.
- BODY FAT (TESTSZÍR):
9-1 Készenléti üzemmódban (STOP üzemmód) nyomja meg a BODY FAT gombot a testsúly mérésének megkezdéséhez.
9-2 A felhasználó kiválasztása (U1 ~ U4) két másodpercig villogni fog. A mérés ezután elindul.
9-3 A mérés során tartsa mindkét kezét az érzékelőkön. Az LCD kijelzőn 8 másodpercig "-" jelenik meg, amíg a számítógép be nem fejezi a mérést.
9-4 Az LCD kijelzőn 30 másodpercig a testsúly szimbólum, a testsúlyszázalék és a BMI látható.
- RECOVERY:
Egy edzésszakasz után helyezze kezét a pulzusszám-érzékelőkre, vagy csatlakoztasson mellkaspántot. Miután a pulzusszámot érzékelte, nyomja meg a RECOVERY gombot. Ezután minden más funkció kikapcsol, kivéve az "IDŐ" funkciót, amely 00:60-tól 00:00-ig visszaszámol. Az LCD kijelzőn az F1, F2 stb. segítségével megjelenik a "pulzusszám helyreállítás" állapota. Az F1 a legjobb és az F6 a legrosszabb. Folytathatja az edzést, hogy növelje a pulzusszámát. Nyomja meg újra a RECOVERY gombot a főképernyőre való visszatéréshez.

FIGYELEM

- A számítógépet generátor táplálja, ezért a számítógép bekapcsolva tartásához a > 15-ös fordulatszámot kell fenntartania.
- Ha 90 másodperc elteltével nem érkezik fordulatszámjelzés, az LCD kijelző kikapcsol. Ha a > 15 fordulatszámjel érkezik, a számítógép újraindul.

LEHETSÉGES MEGHIBÁSODÁSOK ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

Meghibásodás	Ok	Megoldás
Az alap instabil	1. A padló egyenetlen, vagy a stabilizátor alatt egy kisebb tárgy van. 2. Az első és a hátsó stabilizátorok nem voltak kiegyenlítve a telepítés során.	1. Távolítsa el a tárgyat. 2. Húzza meg az első és hátsó stabilizátorokat.
A kormányoszlop nem stabil.	A csavarok meglazultak.	Húzza meg a csavarokat.
Zavaró zajok jönnek a mozgó alkatrészekből.	Az alkatrészek nincsenek megfelelően összecsavarozva.	Az ellenőrzéshez vegye le a burkolatot.
Nincs ellenállás a gyakorlatok során.	1. A mágneses ellenállás huzalok közötti rés megnőtt. 2. Az ellenállásszabályozó megsérült. 3. Az ellenállás szalag elcsúszott.	1. Ellenőrzés céljából vegye le a fedelet. 2. Cserélje ki az ellenállásszabályozót 3. Az ellenőrzéshez vegye le a fedelet.

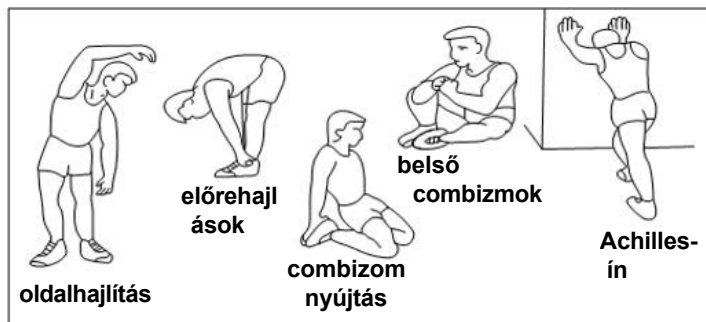
HASZNÁLATI TERÜLET

A fekvő kerékpáron végzett gyakorlatok helyettesíthetik a hagyományos kerékpáron végzett gyakorlatokat.

Az R1817 fekvőbicikli egy SB-osztályú készülék, amelyet kizárólag otthoni használatra szántak. Nem használható terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra.

EDZÉSI UTASÍTÁSOK**1. Bemelegítés**

Az edzés megkezdése előtt javasoljuk, hogy végezze el az alábbi ábrán látható bemelegítő gyakorlatokat. Minden egyes gyakorlatot legalább 30 másodpercig kell végezni. A bemelegítés csökkenti a sérülés és az izomgörcsök kockázatát, és javítja az izmok teljesítményét.

**2. Position:**

Üljön a nyeregbe, és helyezze a lábát a pedálok közé, a pedáltalp és a biztonsági heveder közé rögzítve. Ezután helyezze a kezét a kormányra. A gyakorlat során tartsa végig egyenes testtartását.

3. Edzés

Fittségének és egészségének javítása érdekében kövesse a mellékelt edzési utasításokat. Ha hosszabb ideje nem volt fizikailag aktív, a gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával.

4. Edzésszervezés

Bemelegítés: Minden edzés előtt 5-10 percig melegítsen be. Végezhet néhány nyújtó gyakorlatot, vagy néhány percig alacsony ellenállással pedálozhat.

Pihenés: Az edzés befejeztével fokozatosan csökkentse az intenzitást. Az izomgörcsök megelőzésére nyújtógyakorlatok is javasoltak.

Siker: Már rövid idő után is fokozatosan növelnie kell az ellenállást, hogy fenntartsa az optimális pulzusszámot. Az edzések könnyebbé válnak, és fittebbnek fogja érezni magát a mindennapi tevékenységek során.

Azonban motiválnia kell magát a rendszeres edzésre. Válasszon egy meghatározott időpontot az edzésre, és ne kezdjen túl agresszívan. Ahogy a sportolók körében a régi mondás tartja: "Az edzés legnehezebb része a kezdés".



PRECAUZIONI DI SICUREZZA

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico ed è stato progettato per garantire la massima sicurezza.

È necessario osservare le seguenti regole:

1. Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il proprio medico per verificare che non vi siano controindicazioni all'uso dell'attrezzo ginnico. Ciò è particolarmente importante se si assumono farmaci che influiscono sul cuore, sulla pressione sanguigna o sui livelli di colesterolo. Questo è necessario anche per gli over 35 e per chi ha problemi di salute.
2. Riscaldarsi sempre prima di fare esercizio.
3. Prestare attenzione ai segnali di pericolo. Un esercizio scorretto o eccessivo può essere pericoloso per la salute. Se durante l'esercizio si avvertono dolori, vertigini, dolori al petto, battito cardiaco irregolare o altri sintomi preoccupanti, è bene fermarsi immediatamente e consultare un medico. Le lesioni possono derivare da un allenamento improprio o troppo intenso.
4. Tenere l'attrezzatura di allenamento fuori dalla portata dei bambini e degli animali durante e dopo l'esercizio.
5. Posizionare il dispositivo su una superficie asciutta, stabile e adeguatamente livellata. Rimuovere tutti gli oggetti appuntiti dalle immediate vicinanze del dispositivo. Proteggerlo dall'umidità e assicurarsi che il pavimento sia in piano. Per evitare che il dispositivo si muova durante l'esercizio, si consiglia di utilizzare uno speciale tappetino antiscivolo.
6. Lo spazio libero deve essere di almeno 0,6 m e non superiore all'area di allenamento nelle direzioni in cui l'apparecchio è accessibile. Lo spazio libero deve comprendere anche lo spazio per una discesa di emergenza. Se le attrezzature sono posizionate una accanto all'altra, le dimensioni dello spazio libero possono essere ridotte.
7. Prima del primo utilizzo e successivamente a intervalli regolari, assicurarsi che tutte le viti, i bulloni e gli altri collegamenti siano saldi.
8. Prima di iniziare l'allenamento, accertarsi che tutte le parti e le viti di collegamento siano ben fissate. L'allenamento può iniziare solo quando il dispositivo è perfettamente funzionante.
9. L'apparecchio deve essere ispezionato regolarmente per verificare la presenza di segni di usura e danni, al fine di garantire la conformità ai requisiti di sicurezza. Particolare attenzione deve essere prestata alle impugnature in schiuma, ai coprigambe e all'imbottitura, in quanto sono le parti più soggette a usura. Eventuali parti danneggiate devono essere riparate o sostituite immediatamente. Non utilizzare il dispositivo per l'addestramento fino a quando non si è provveduto a tale operazione.
10. Non inserire oggetti nelle aperture.
11. Fare attenzione ad evitare il contatto con i dispositivi di regolazione sporgenti e con altri elementi strutturali che potrebbero interferire con l'esercizio.
12. Utilizzare l'apparecchiatura solo per lo scopo previsto. Se un componente si danneggia o si usura o se si sentono rumori insoliti durante l'uso dell'apparecchiatura, interrompere immediatamente l'esercizio. Non utilizzare più l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.
13. Durante l'allenamento, indossare abiti comodi e scarpe sportive. Evitare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti sporgenti dell'apparecchiatura o limitare i movimenti.
14. **Questa apparecchiatura è stata classificata come SB secondo la norma EN ISO 20957-1 ed è destinata all'uso domestico e commerciale. Non deve essere utilizzata per scopi terapeutici o riabilitativi.**
15. Mantenere una postura corretta quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura per evitare lesioni alla colonna vertebrale.
16. Questo prodotto è destinato esclusivamente agli adulti. Tenere i bambini lontani dal dispositivo quando non sono sorvegliati.
17. Per l'assemblaggio del dispositivo, attenersi scrupolosamente alle istruzioni fornite e utilizzare esclusivamente i componenti in dotazione. Prima di iniziare il processo di assemblaggio, verificare che siano presenti tutti i componenti elencati nella lista dei pezzi in dotazione.

ATTENZIONE: LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZO FITNESS. NON SIAMO RESPONSABILI DI LESIONI O DANNI ALLE COSE CAUSATI DA UN USO IMPROPRIO DI QUESTO PRODOTTO.

DATI TECNICI:

Peso netto: 58,5 kg
 Volano: 9 kg
 Dimensioni da aperto - 173 x 67 x 112 cm
 Capacità di carico massima: 180 kg

MANUTENZIONE

Non utilizzare detergenti aggressivi per pulire il dispositivo. Utilizzare un panno morbido e umido per rimuovere lo sporco e la polvere. Rimuovere le tracce di sudore, poiché la reazione acida potrebbe danneggiare il rivestimento. Conservare i dispositivi in un luogo asciutto per proteggerli dall'umidità e dalla corrosione.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

La resistenza può essere regolata con la manopola situata sull'asta anteriore sotto il manubrio. Ruotare la manopola verso il segno meno (-) per ridurre la resistenza e verso il segno più (+) per aumentarla.

FRENO

Per arrestare l'attrezzo, è sufficiente smettere di pedalare. La cyclette magnetica R1817 non dispone di un sistema di bloccaggio o di un freno di sicurezza.



Elenco delle parti e degli attrezzi

No.	Descrizione	quantità
1	Telaio principale	1
2	Stabilizzatore posteriore	1
3	Stabilizzatore anteriore	1
4	Copriuota	2
5	Colonna dello sterzo	1
6	Trave scorrevole	1
7	Rondella di contrasto D15,4 XD8,2x2T	16
8	Vite a brugola M8*1,25*50L	6
9	Vite a brugola M8x1,25x20L	8
9A	Vite esagonale M8x1,25x15L	4
10	Dado M8*1,25*8T	7
11	Rondella piegata D22xD8,5x1,5T	2
12	Protezione catena posteriore sinistra	1
13	Rondella piatta D16*D8,5*1,2T	20
14	Vite a brugola M8x1,25x15L	8
15	Manovella destra	1
16/17	Pedali	1
18	Asse della pedivella	1
19	Clip a C D22,5*D18,5*1,2T	2
20	Vite esagonale M6x1,0x15L	4
21	Dado M6x1.0x6T	4
22	Dado imperdibile M10*1,25*10T	2
23	Tappo a vite D26*11L	2
24	Cuscinetto #6004-2RS(CO)	2
25	Cinghia	1
26	Generatore magnetico	1
27	Spina	3
28	Piastra interna sinistra	1
29	Tappo a tre angoli (destro)	2
31	Piastra circolare	1
32	Molla D2.2*D14*55L	1
33	Cuscinetto #99502	2
34	Dado M10x1,5x10T	1
35	Manopola D61*46	1
36	Clip a C S-16(1T)	3
37	Tappo rotondo	1
38	Schienale	1
39	Piastra interna destra	1
40	Coperchio posteriore destro	1
41	Asta di regolazione	1
42	Sede	1
43	Schiuma	2
44	Rondella piana D24xD16x1,5T	2
45	Rondella distanziale D19*D13,1*4T	1
46	Cavo superiore per la misurazione degli impulsi	4
47	Cavo di misurazione degli impulsi inferiore	1

No.	Descrizione	quantità
65	Controllore	1
66	Rondella ondulata D21xD16,2x0,3T	1
67	Rondella in plastica D10XD24X0,4T	2
68	Vite esagonale M8x25	1
69	Rondella piatta D25*D8,5*2T	1
70	Tappo quadrato	2
71	Coperchio decorativo anteriore	1
72	Coperchio decorativo posteriore	1
73	Dado M8*1,25*6T	1
74	Rondella piatta D24*D13,5*2,5T	2
75	Tubo di supporto	1
76	Clip a C S-12(1T)	3
78	Dado 3/8"-26UNFx6,5T	2
79	Rondella piatta D22XD10x2T	1
80	Molla D29*D11,9*9T	2
81	Asse	1
82	Tappo	1
83	Coperchio di protezione	1
84	Rondella piana D24XD16x1.5T	1
85	Schiuma	1
86	Protezione catena sinistra	1
87	Protezione catena destra	1
88	Reggisella	1
89	Copertura in plastica	2
90	Vite a brugola M8*1,25*40L	2
91	Ruota	2
92	Dado M8*1,25*8T	1
93	Vite ST4.2x1.4x15L	2
94	Tampone D20*10L*M8*1,25	4
95	Vite ST4.2x15L	4
96	Vite ST4.2x1.4x20L	19
97	Portaborraccia	1
98	Vite M5*0,8*15L	6
99	Ruota di regolazione	4
100	Spillo	3
102	Vite ST4.2x1.41x12L	1
103	Vite ST4*1,41*12L	8
104	Vite M5x0,8x10L	2
105	Manovella sinistra	1
106	Molla	4
107	Vite M5x0,8x12L	1
108	Tappo a tre angoli (sinistra)	2
109	Piastra interna	2
110	Piastra esterna	2
111	Vite M5x0,8x10L	4
112	Vite ST4x20L	2

48	Manubrio	1
49	Cavo di misurazione degli impulsi	1
50	Manicotto	1
51	Manicotto	1
52A	Cavo computer superiore	1
52B	Cavo computer inferiore	1
53	Cavo del sensore	1
54	Cavo elettrico	1
55	Ruota a nastro	1
56	Sensore di battito manuale	2
57	Rondella ondulata D27*D20,3*0,5T	1
58	Motore	1
59	Magnete rotondo	1
60	Computer	1
61	Asse	1
62	Schiuma	2
63	Cappello a fungo	4
64	Coperchio superiore	1

113	Coperchio del computer	1
114	Cuscinetto del computer	1
115	Vite a brugola M8*1,25*45L	1
116	Vite a brugola M6*1*10L	6
117	Cavo di collegamento	1
118	Tampone 40,5*28,5*6T	1
119	Vite ST4*1,4L*25L	2
120	Vite 1/4"-20 denti*40L	4
121	Tappo a vite D28*17(M6)	4
122	Piastra sinistra	1
123	Piastra destra	1
124	Cavo della batteria	1
125	Batteria	1
126	Coperchio della batteria	1
127	Rondella di contrasto D10,5xD6,1x1,3T	9
128	Vite ad esagono incassato M6X1X15L	6
129	Rondella distanziale D19xD12,5x25L	1
130	Cavo di tensione	1
131	Clip di montaggio	1



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passo 1:

- 1) Fissare lo stabilizzatore anteriore (3) e lo stabilizzatore posteriore (2) al telaio principale (1) utilizzando rondelle di sicurezza (7), viti a brugola (9) e rondelle piatte (13).
- 2) Fissare i copriruota allo stabilizzatore anteriore.
- 3) Regolare l'altezza dello stabilizzatore per evitare che la bicicletta ondeggi durante l'allenamento.

Fase 2:

- 1) Si raccomanda che questa fase venga eseguita da due persone.
- 2) Per prima cosa, sollevare il coperchio del piantone dello sterzo (64) (Fig. A), quindi collegare i cavi intermedi superiori e inferiori del piantone dello sterzo e i cavi di misurazione degli impulsi inferiori e superiori (46 e 47) come mostrato nella Fig. B.
- 3) Posizionare il piantone dello sterzo (5) sul telaio principale e fissarlo con rondelle di sicurezza (7), viti a brugola (8) e rondelle piatte (13). Riposizionare il coperchio del piantone dello sterzo e assicurarsi che tutti i componenti siano saldamente serrati al telaio principale.

Passo 3:

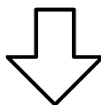
- 1) Collegare i cavi del computer superiore e inferiore (52A e 52B) e il cavo di misurazione degli impulsi superiore (46) al computer (60).
- 2) Montare il computer (60) sul montante del manubrio (5) utilizzando le viti (98).
- 3) Fissare i pedali destro e sinistro (16 e 17) alla pedivella.
- 4) Montare il portaborraccia (97) sul piantone del manubrio. A tale scopo, utilizzare le viti (98).

Passo 4:

- 1) Fissare il volante (48) con le viti a brugola (8) e una rondella piegata (11).
- 2) Collegare il cavo di misurazione degli impulsi inferiore (47) al cavo di misurazione degli impulsi (49) come mostrato nella Fig. A-1. Inserire i cavi nel foro come illustrato nella Fig. A-2. Infine, far passare i cavi attraverso il foro del tappo (27) (Fig. A-3).

Passo 5:

- 1) Montare il sedile (42) sul reggisella utilizzando le viti a brugola (9A) e le rondelle piatte (13).
- 2) Montare lo schienale (38) con le viti (120) e i tappi (121).



1. Lo schienale può essere regolato in diverse posizioni utilizzando la manopola laterale.
2. La bicicletta può essere trasportata come mostrato nell'immagine.



COMPUTER

FUNZIONI DEI PULSANTI

MODE/ENTER (MODALITÀ/ENTRA)	In modalità "idle", serve a confermare tutte le impostazioni e a selezionare un programma specifico.
RESET (REIMPOSTA)	In modalità di riposo, consente di tornare al menu principale.
START/STOP (AVVIO/FERMA)	Serve per avviare o terminare un allenamento.
RECOVERY (RECUPERO)	Serve a valutare la capacità di ripristinare il normale ritmo cardiaco.
UP (SU)	Seleziona un programma di allenamento e aumenta il valore della funzione.
DOWN (GIÙ)	Selezione della modalità di allenamento.
BODY FAT (GRASSO CORPOREO)	Utilizzato per misurare il grasso corporeo.

FUNZIONI

TIME (TEMPO)	Intervallo di visualizzazione: 0:00~99:99; intervallo di impostazione: 0:00~99:00
DISTANCE (Distanza)	Campo di visualizzazione 0,00~99,99; Campo di impostazione 0,00~99,90km
CALORIES (CALORIE)	Campo di visualizzazione 0~9999; Campo di impostazione 0~9990
PULSE (BATTITO)	Campo di visualizzazione P-30~230; Campo di impostazione 0-30~230
WATT	Campo di visualizzazione 0~999; Campo di impostazione 10~350
SPEED (VELOCITÀ)	0,0~99,9 km
RPM	0~999

SERVIZIO

- Quando il computer rileva un segnale RPM (RPM > 15), viene emesso un segnale acustico. Tutte le funzioni vengono visualizzate sullo schermo LCD (Figura A) per 2 secondi per accedere alla modalità di configurazione dei dati personali.
- Premere il pulsante UP o DOWN per inserire i seguenti dati utente: sesso, età, altezza (altezza) e peso (peso) per i programmi U1 ~ U4. (Figura B ~ C) Dopo aver configurato i dati utente, premere il pulsante UP o DOWN per visualizzare il menu principale (Figura D).
- Nel menu principale appare la prima modalità, MANUAL, che lampeggia; premere i pulsanti UP e DOWN per selezionare MANUAL.
☐ PROGRAM (12 profili) (FIGURE E e F) ☐ PROGRAM ☐ USER PROGRAM ☐ HRC ☐ WATT.
- Avvio rapido Manuale:**
Prima dell'allenamento in modalità MANUAL, è possibile impostare i valori target per TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE.
Il tutto può essere confermato con il pulsante ENTER. Una volta configurato, si può anche premere il pulsante START/STOP per iniziare immediatamente l'allenamento in modalità manuale senza impostare alcun valore target. Durante l'esercizio, è possibile regolare il livello di resistenza con i tasti UP o DOWN.
- PROGRAMMA:**
Premere i tasti UP/DOWN per selezionare un programma tra i 12 profili disponibili e premere ENTER/MODE. Prima dell'allenamento in modalità Programma, è possibile impostare un valore obiettivo. Durante l'allenamento è possibile regolare il livello di resistenza con i tasti UP o DOWN.
- H.R.C.:**
Selezionare la modalità H.R.C. e premere il pulsante MODE per accedere alla modalità di impostazione. Il valore predefinito per l'età è 25 anni. Sono disponibili i seguenti valori: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 e H.R.C. TAG; utilizzare i pulsanti UP/DOWN per selezionare uno dei programmi e premere il pulsante MODE per confermare (Figure G e H). I valori saranno visualizzati nella colonna: PULSE e '55%', con il valore assegnato all'età impostata. Per selezionare la TAG H.R.C. (premere il tasto MODE per confermare la selezione), il valore predefinito delle pulsazioni "100" lampeggerà, quindi è possibile premere UP/DOWN per impostare l'intervallo di valori da 30 a 230.
- USER PROGRAM:**
Premere UP, DOWN, quindi MODE per creare il proprio profilo (dalla colonna 1 alla colonna 20). Se si preme il pulsante MODE per più di 2 secondi, si può uscire dalle impostazioni del profilo. Prima dell'allenamento, è anche possibile impostare un tempo target. Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento. È possibile regolare il livello di resistenza durante l'esercizio, quindi premere UP o DOWN.
Premere il pulsante START/STOP per interrompere il conteggio dei dati. Premere il pulsante RESET per tornare al menu principale.
- WATT:**
Quando si seleziona il programma WATT, l'impostazione predefinita è 120 watt, che lampeggia sul display.
Utilizzare i pulsanti UP e DOWN per impostare un valore compreso tra 10 e 350. Premere il pulsante MODE per confermare. Utilizzare la freccia su o giù per impostare l'ora. Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento.
- BODY FAT:**
9-1 In modalità standby (modalità STOP), premere il pulsante BODY FAT per avviare la misurazione del grasso corporeo.
9-2 La selezione dell'utente (U1~ U4) lampeggia per due secondi. La misurazione viene quindi avviata.
9-3 Durante la misurazione, tenere entrambe le mani sui sensori. Il display LCD visualizza "-" "-" per 8 secondi finché il computer non completa la misurazione.
9-4 Il display LCD visualizza il simbolo del grasso corporeo, la percentuale di grasso corporeo e il BMI per 30 secondi.
- RECOVERY:**
Dopo un periodo di allenamento, appoggiare le mani sui sensori di frequenza cardiaca o applicare una fascia toracica. Una volta rilevata la frequenza cardiaca, premere RECOVERY. Tutte le altre funzioni si spengono, ad eccezione di "TEMPO", che esegue il conto alla rovescia da 00:60 a 00:00. Il display LCD visualizzerà lo stato di "recupero della frequenza cardiaca" tramite F1, F2 e così via. F1 è il migliore e F6 il peggiore.
È possibile continuare ad allenarsi per aumentare la frequenza cardiaca. Premere nuovamente RECOVERY per tornare alla schermata principale.

ATTENZIONE

- Il computer è alimentato da un generatore, quindi è necessario mantenere un RPM > 15 affinché il computer rimanga acceso.
- Se dopo 90 secondi non viene ricevuto alcun segnale RPM, il display LCD si spegne. Quando viene ricevuto un segnale di RPM > 15, il computer si riavvia.

POSSIBILI MALFUNZIONAMENTI E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Malfunzionamento	Causa	Soluzione
La base è instabile	1. Il pavimento è irregolare o c'è un piccolo oggetto sotto lo stabilizzatore. 2. Gli stabilizzatori anteriori e posteriori non sono stati livellati durante l'installazione.	1. Rimuovere l'oggetto. 2. Serrare gli stabilizzatori anteriori e posteriori.
Il piantone dello sterzo non è stabile.	Le viti sono allentate.	Serrare le viti.
Dalle parti in movimento provengono rumori fastidiosi.	Le parti non sono avvitate correttamente.	Rimuovere il coperchio per controllare.
Nessuna resistenza durante gli esercizi.	1. Lo spazio tra i fili della resistenza magnetica è aumentato. 2. Il regolatore di resistenza è danneggiato. 3. La cinghia di resistenza è scivolata.	1. Rimuovere il coperchio per controllare. 2. Sostituire il regolatore di resistenza 3. Rimuovere il coperchio per controllare.

CAMPO DI UTILIZZO

Gli esercizi eseguiti su una bicicletta reclinabile possono sostituire quelli eseguiti su una bicicletta normale.

La recumbent bike R1817 è un dispositivo di classe SB destinato esclusivamente all'uso domestico. Non deve essere utilizzata per scopi terapeutici, riabilitativi o commerciali.

ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO**1. Riscaldamento**

Prima di iniziare l'allenamento, si consiglia di eseguire gli esercizi di riscaldamento indicati nello schema seguente. Ogni esercizio deve essere eseguito per almeno 30 secondi. Il riscaldamento riduce il rischio di lesioni e crampi muscolari e migliora le prestazioni muscolari.

**2. Posizione:**

Sedersi sulla sella e posizionare i piedi sui pedali, bloccandoli tra la base del pedale e la cinghia di sicurezza. Posizionare quindi le mani sul manubrio. Mantenere una postura eretta per tutta la durata dell'esercizio.

3. Allenamento

Per migliorare la vostra forma fisica e la vostra salute, seguite le istruzioni di allenamento fornite. Se non siete attivi fisicamente da molto tempo, consultate il vostro medico prima di iniziare gli esercizi.

4. Organizzazione dell'allenamento

Riscaldamento: Prima di ogni sessione di allenamento è necessario riscaldarsi per 5-10 minuti. Si possono fare alcuni esercizi di stretching o pedalare per qualche minuto a bassa resistenza.

Riposo: Al termine dell'allenamento, diminuire gradualmente l'intensità. Si consiglia anche di fare esercizi di stretching per prevenire i crampi muscolari.

Successo: Anche dopo poco tempo, sarà necessario aumentare gradualmente la resistenza per mantenere la frequenza cardiaca ottimale. Gli allenamenti diventeranno più facili e ci si sentirà più in forma durante le attività quotidiane.

Tuttavia, è necessario motivarsi ad allenarsi regolarmente. Scegliete un orario specifico per l'allenamento e non iniziate in modo troppo aggressivo. Come dice un vecchio detto degli atleti, "la parte più difficile dell'allenamento è iniziare".

SAUGOS PRIEMONĖS

Šis gaminys yra skirtas naudoti tik namų ūkyje ir yra sukurtas taip, kad užtikrintų optimalią saugą. **Būtina**

laikytis šių taisyklių:

1. **Prieš pradėdami treniruotis, pasikonsultuokite su gydytoju, kad įsitikintumėte, jog nėra kontraindikacijų naudotis treniruokliais. Tai ypač svarbu, jei vartojate vaistus, kurie turi įtakos širdies veiklai, kraujospūdžiui ar cholesterolio kiekiui kraujyje. Tai taip pat būtina vyresniems nei 35 metų žmonėms ir turintiems sveikatos problemų.**
2. Prieš pradėdami mankštintis visada apšilkite.
3. Atkreipkite dėmesį į įspėjamuosius ženklus. Netinkamas arba per ilgas mankštinimasis gali būti pavojingas jūsų sveikatai. Jei mankštindamiesi jaučiate skausmą, galvos svaigimą, skausmą krūtinėje, nereguliarių širdies plakimą ar kitus nerimą keliančius simptomus, nedelsdami sustokite ir kreipkitės į gydytoją. Traumos gali atsirasti dėl netinkamų ar pernelyg intensyvių treniruočių.
4. Treniruočių metu ir po jų treniruočių įrangą laikykite vaikams ir gyvūnams nepasiekiamoje vietoje.
5. Padėkite prietaisą ant sauso, stabilaus ir tinkamai išlyginto paviršiaus. Pašalinkite visus aštirus daiktus iš artimiausios prietaiso aplinkos. Apsaugokite jį nuo drėgmės ir užtikrinkite, kad grindys būtų lygios. Kad prietaisas nejudėtų mankštos metu, rekomenduojama naudoti specialų neslystantį kilimėlį.
6. Laisva erdvė turi būti ne mažesnė kaip 0,6 m ir ne didesnė už treniruočių plotą tomis kryptimis, kuriomis pasiekiamas įrenginys. Laisvoje erdvėje taip pat turi būti vietos avariniam nusileidimui. Jei įrangą yra viena šalia kitos, laisvos erdvės dydį galima sumažinti.
7. Prieš pirmą kartą naudodami įrangą ir vėliau reguliariai įsitikinkite, kad visi varžtai, varžteliai ir kitos jungtys yra patikimai pritvirtinti.
8. Prieš pradėdami pratybas įsitikinkite, kad visos dalys ir jungiamieji varžtai yra patikimai pritvirtinti. Treniruotę galima pradėti tik tada, kai prietaisas visiškai veikia.
9. Siekiant užtikrinti, kad prietaisas atitiktų saugos reikalavimus, reikia reguliariai tikrinti, ar nėra nusidėvėjimo ir pažeidimų požymių. Ypatingą dėmesį reikėtų atkreipti į putplasčio rankenas, kojų dangtelių ir apmušalus, nes šios dalys greičiausiai dėvisi. Bet kokias pažeistas dalis būtina nedelsiant sutaisyti arba pakeisti. Kol tai nebus padaryta, nenaudokite prietaiso mokymams.
10. Neįkiškite jokių daiktų į angas.
11. Saugokitės, kad išvengtumėte kontakto su išsikišusiais reguliavimo įtaisais ir kitais konstrukciniais elementais, kurie gali trukdyti mankštai.
12. Įrangą naudokite tik pagal paskirtį. Jei kuri nors dalis sugadinama ar susidėvi arba jei naudodami įrangą išgirstate neįprastą garsą, nedelsdami nutraukite treniruotes. Nenaudokite įrangos tol, kol problema nebus pašalinta.
13. Treniruodamiesi dėvėkite patogius drabužius ir avėkite sportinę avalynę. Venkite laisvų drabužių, kurie gali užkliūti už išsikišusių įrangos dalių arba riboti jūsų judesius.
14. **Ši įrangą pagal standartą EN ISO 20957-1 priskiriama SB kategorijai ir yra skirta naudoti namuose ir komerciniais tikslais. Jos negalima naudoti gydymo ar reabilitacijos tikslais.**
15. Keldami ar perkeldami įrangą laikykitės tinkamos laikysenos, kad išvengtumėte stuburo traumų.
16. Šis produktas skirtas tik suaugusiems. Saugokite vaikus nuo prietaiso, kai jie neprižiūrimi.
17. Montuodami prietaisą griežtai laikykitės pateiktų instrukcijų ir naudokite tik komplekte esančias dalis. Prieš pradėdami surinkimo procesą, patikrinkite, ar yra visos dalys, išvardytos pridėtame dalių sąraše.

ISPĖJIMAS: PRIEŠ NAUDODAMI TRENIROUKLĮ PERSKAITYKITE INSTRUKCIJAS. MES NEATSAKOME UŽ SUŽALOJIMUS AR TURTO SUGADINIMĄ, PADARYTĄ NETINKAMAI NAUDOJANT ŠĮ GAMINĮ.

TECHNINIAI DUOMENYS:

Grynasis svoris: 58,5 kg
Smagratės: 9 kg
Nesulankstytos mašinos matmenys - 173 x 67 x 112 cm
Didžiausia apkrova: 180 kg

PRIEŽIŪRA

Prietaiso valymui nenaudokite agresyvių valymo priemonių. Nešvarumus ir dulkes pašalinkite minkšta, drėgna šluoste. Pašalinkite prakaito žymes, nes rūgštinė reakcija gali pažeisti dangą. Laikykite prietaisus sausoje vietoje, kad apsaugotumėte juos nuo drėgmės ir korozijos.

PASIPRIEŠINIMO REGULIAVIMAS

Pasipriešinimą galima reguliuoti rankenėle, esančia ant priekinio veleno po vairo. Pasukite rankenėlę link minuso ženklo (-), kad sumažintumėte pasipriešinimą, ir link pluso ženklo (+), kad jį padidintumėte.

STABDŽIŲ VALDYMAS

Norėdami sustabdyti treniruoklį, tiesiog nustokite minti pedalus. Magnetinis treniruoklis R1817 neturi blokavimo sistemos ar apsauginio stabdžio.



Detalių ir įrankių sąrašas

Ne.	Aprašymas	kiekis
1	Pagrindinis rėmas	1
2	Galinis stabilizatorius	1
3	Priekinis stabilizatorius	1
4	Ratų dangtis	2
5	Vairo kolonėlė	1
6	Stumdomoji sija	1
7	Priešpriešinė poveržlė D15.4 XD8.2x2T	16
8	M8*1,25*50L Allen varžtas	6
9	M8x1,25x20L Allen varžtas	8
9A	Šešiakampis varžtas M8x1,25x15L	4
10	M8*1,25*8T veržlė	7
11	Išlenkta poveržlė D22xD8,5x1,5T	2
12	Kairė galinė grandinės apsauga	1
13	Plokščioji poveržlė D16*D8,5*1,2T	20
14	M8x1,25x15L Allen varžtas	8
15	Dešinysis švaistiklis	1
16/17	Pedalai	1
18	Krumpliaračio ašis	1
19	C formos spaustukas D22.5*D18.5*1.2T	2
20	Šešiabriaunis varžtas M6x1,0x15L	4
21	Veržlė M6x1,0x6T	4
22	M10*1,25*10T veržlė	2
23	D26*11L užsukamas dangtelis	2
24	#6004-2RS(CO) guolis	2
25	Dirželis	1
26	Magnetinis generatorius	1
27	Kištukas	3
28	Kairė vidinė plokštė	1
29	Trijų kampų dangtelis (dešinysis)	2
31	Apvali plokštelė	1
32	Spyruoklė D2.2*D14*55L	1
33	Guolis #99502	2
34	Veržlė M10x1,5x10T	1
35	Rankenėlė D61*46	1
36	C formos spaustukas S-16(1T)	3
37	Apvalus dangtelis	1
38	Atlošas	1
39	Dešinioji vidinė plokštė	1
40	Dešinysis galinis dangtelis	1
41	Reguliavimo stulpelis	1
42	Sėdynė	1
43	Putos	2
44	Plokščia poveržlė D24xD16x1,5T	2
45	Tarpinė poveržlė D19*D13.1*4T	1
46	Viršutinis impulsų matavimo kabelis	4
47	Apatinis impulsų matavimo kabelis	1

Ne.	Aprašymas	kiekis
65	Valdiklis	1
66	Gofruota poveržlė D21xD16.2x0.3T	1
67	Plastikinė poveržlė D10XD24X0,4T	2
68	Šešiakampis varžtas M8x25	1
69	Plokščioji poveržlė D25*D8,5*2T	1
70	Kvadratinis dangtelis	2
71	Priekinis dekoratyvinis dangtelis	1
72	Galinis dekoratyvinis dangtelis	1
73	Veržlė M8*1,25*6T	1
74	Plokščioji poveržlė D24*D13,5*2,5T	2
75	Atraminis vamzdis	1
76	C formos spaustukas S-12(1T)	3
78	Veržlė 3/8"-26UNFx6,5T	2
79	Plokščioji poveržlė D22XD10x2T	1
80	Spyruoklė D29*D11.9*9T	2
81	Ašis	1
82	Kamštis	1
83	Apsauginis dangtelis	1
84	Plokščioji poveržlė D24XD16x1,5T	1
85	Putos	1
86	Kairė grandinės apsauga	1
87	Dešinysis grandinės apsaugas	1
88	Sėdynės statramstis	1
89	Plastikinis dangtelis	2
90	Allen varžtas M8*1,25*40L	2
91	Ratas	2
92	Veržlė M8*1,25*8T	1
93	Varžtas ST4.2x1.4x15L	2
94	Buferis D20*10L*M8*1,25	4
95	Varžtas ST4.2X15L	4
96	Varžtas ST4.2x1.4x20L	19
97	Vandens butelio laikiklis	1
98	Varžtas M5*0,8*15L	6
99	Reguliavimo ratas	4
100	Kaištis	3
102	ST4.2x1.41x12L varžtas	1
103	ST4*1,41*12L varžtas	8
104	M5x0,8x10L varžtas	2
105	Kairė alkūnė	1
106	Spyruoklė	4
107	M5x0,8x12L varžtas	1
108	Trijų kampų dangtelis (kairysis)	2
109	Vidinė plokštelė	2
110	Išorinė plokštė	2
111	M5x0,8x10L varžtas	4
112	ST4x20L varžtas	2

48	Vairas	1
49	Impulsų matavimo laidas	1
50	Įvorė	1
51	Įvorė	1
52A	Viršutinis kompiuterio kabelis	1
52B	Apatinis kompiuterio kabelis	1
53	Jutiklio kabelis	1
54	Elektros kabelis	1
55	Diržo ratas	1
56	Rankų pulso jutiklis	2
57	Banguotoji poveržlė D27*D20.3*0.5T	1
58	Variklis	1
59	Apvalus magnetas	1
60	Kompiuteris	1
61	Ašis	1
62	Putos	2
63	Grybo kepurėlė	4
64	Viršutinis dangtelis	1

113	Kompiuterio dangtis	1
114	Kompiuterio kilimėlis	1
115	M8*1,25*45L Allen varžtas	1
116	M6*1*10L Allen varžtas	6
117	Jungiamasis kabelis	1
118	Buferis 40,5*28,5*6T	1
119	ST4*1,4L*25L varžtas	2
120	1/4"-20 dantu*40L varžtas	4
121	D28*17 (M6) varžto dangtelis	4
122	Kairė plokštelė	1
123	Dešinioji plokštelė	1
124	Akumuliatoriaus kabelis	1
125	Akumuliatorius	1
126	Akumuliatoriaus dangtelis	1
127	Priešpriešinė poveržlė D10.5xD6.1x1.3T	9
128	Varžtas su šešiakampiu lizdu M6X1X15L	6
129	Tarpinė poveržlė D19xD12,5x25L	1
130	Įtempimo trosas	1
131	Montavimo spaustukas	1



SURINKIMO INSTRUKCIJA

1 žingsnis:

- 1) Priekinį stabilizatorių (3) ir galinį stabilizatorių (2) pritvirtinkite prie pagrindinio rėmo (1) naudodami fiksavimo poveržles (7), šarnyrinius varžtus (9) ir plokščias poveržles (13).
- 2) Prie priekinio stabilizatoriaus pritvirtinkite ratų gaubtus.
- 3) Sureguliuokite stabilizatoriaus aukštį, kad treniruotų metu dviratis nesvyruotų.

2 veiksmas:

- 1) Rekomenduojame, kad šį veiksmą atliktų du žmonės.
- 2) Pirmiausia pakelkite vairo kolonėlės dangtelį (64) (A pav.), tada sujunkite viršutinį ir apatinį tarpinius kabelius vairo kolonėlėje ir apatinį bei viršutinį impulsų matavimo kabelius (46 ir 47), kaip parodyta B pav.
- 3) Vairo kolonėlę (5) uždėkite ant pagrindinio rėmo ir pritvirtinkite ją fiksavimo poveržlėmis (7), šešiakampiais varžtais (8) ir plokščiomis poveržlėmis (13). Uždėkite vairo kolonėlės dangtelį ir įsitikinkite, kad visi komponentai yra patikimai pritvirtinti prie pagrindinio rėmo.

3 veiksmas:

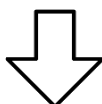
- 1) Prijunkite viršutinį ir apatinį kompiuterio kabelius (52A ir 52B) ir viršutinį impulsų matavimo kabelį (46) prie kompiuterio (60).
- 2) Pritvirtinkite kompiuterį (60) prie vairo laikiklio (5) varžtais (98).
- 3) Prie vairo pritvirtinkite kairįjį ir dešinįjį pedalus (16 ir 17).
- 4) Ant vairo stovo pritvirtinkite vandens butelio laikiklį (97). Šiam tikslui naudokite varžtus (98).

4 veiksmas:

- 1) Pritvirtinkite vairą (48) naudodami šešiakampius varžtus (8) ir lenktą poveržlę (11).
- 2) Prijunkite apatinį impulsų matavimo kabelį (47) prie impulsų matavimo kabelio (49), kaip parodyta A-1 pav. Įkiškite kabelius į angą, kaip parodyta A-2 pav. Galiausiai ištraukite kabelius per kištuko (27) skylę (A-3 pav.).

5 veiksmas:

- 1) Sėdynę (42) pritvirtinkite prie sėdynės atramos naudodami šešiakampius varžtus (9A) ir plokščias poveržles (13).
- 2) Atlošą (38) sumontuokite naudodami varžtus (120) ir varžtų dangtelius (121).



1. Atlošą galima reguliuoti į skirtingas padėtis naudojant šoninę rankenėlę.
2. Dviratį galima vežti taip, kaip parodyta paveikslėlyje.



KOMPIUTERIS

MYGTUKŲ FUNKCIJOS

MODE/ENTER (REŽIMAS/ĮEJIMAS)	Tuščiosios eigos režimu naudojamas visiems nustatymams patvirtinti ir konkrečiai programai pasirinkti.
RESET (ATSTATYTI)	Neveikimo režimu leidžia grįžti į pagrindinį meniu.
START/STOP (PRADTI/SUSTABDYTI)	Naudojamas treniruotei pradėti arba baigti.
RECOVERY (ATSIGAVIMAS)	Naudojamas įvertinti gebėjimą atkurti normalų širdies ritmą.
UP (AUKŠTYN)	Pasirinkite treniruočių programą ir padidinkite funkcijos reikšmę.
DOWN (ŽEMYN)	Treniruotės režimo pasirinkimas.
BODY FAT (KŪNO RIEBALAI)	Naudojamas kūno riebalams matuoti.

FUNKCIJOS

TIME (LAIKAS)	Rodymo diapazonas: 0:00~99:99; nustatymo diapazonas: 0:00~99:00
DISTANCE (ATSTUMAS)	Rodymo diapazonas 0,00~99,99; nustatymo diapazonas 0,00~99,90 km
CALORIES (KALORIJS)	Rodymo diapazonas 0~9999; nustatymo diapazonas 0~9990
PULSE (PULSAS)	Rodymo diapazonas P-30~230; nustatymo diapazonas 0-30~230
WATT	Rodymo diapazonas 0~999; nustatymo diapazonas 10~350
SPEED (GREITIS)	0,0~99,9 km
RPM	0~999

SERVICE

- Kompiuteriui aptikus apskukų signalą (RPM > 15), pasigirsta garsinis signalas. Visos funkcijos 2 sekundes bus rodomos LCD ekrane (A pav.), kad būtų galima pereiti į asmeninių duomenų konfigūravimo režimą.
- Paspauskite mygtuką UP (aukštyn) arba DOWN (žemyn), kad įvestumėte šiuos naudotojo duomenis: lytį, amžių, ūgį (aukštį) ir svorį (svorį) programoms U1 ~ U4. (Paveikslas B ~ C. Sukonfigūravę naudotojo duomenis, paspauskite mygtuką UP arba DOWN, kad būtų rodomas pagrindinis meniu (paveikslas D).
- Pagrindiniame meniu rodomas pirmasis režimas MANUAL (rankinis) - jis mirksi, paspauskite mygtukus UP (aukštyn) ir DOWN (žemyn), kad pasirinktumėte MANUAL (rankinis).
☐ PROGRAM (12 profilių) (E ir F pav.) ☐ PROGRAM ☐ USER PROGRAM ☐ HRC WATT. ☐
- Greitasis pradžios vadovas:
Prieš pradėdami treniruotis MANUAL režimu, galite nustatyti TIME (laiko), DISTANCE (atstumo), CALORIES (kalorijų) ir PULSE (pulso) tikslines vertes.
Viską galima patvirtinti mygtuku ENTER. Sukonfigūravę taip pat galite paspausti START/STOP mygtuką ir iš karto pradėti treniruotis rankiniu režimu, nenustatydami jokių tikslinių verčių. Treniruočių metu pasipriešinimo lygį galite reguliuoti naudodami UP arba DOWN.
- PROGRAM:
Paspauskite UP/DOWN, kad pasirinktumėte programą iš 12 profilių, ir paspauskite ENTER/MODE. Prieš pradėdami treniruotis programos režimu, galite nustatyti tikslinę vertę. Treniruočių metu pasipriešinimo lygį galite reguliuoti naudodami UP arba DOWN.
- H.R.C.:
Pasirinkite H.R.C. režimą ir paspauskite MODE mygtuką, kad įeitytumėte į nustatymų režimą. Numatytoji amžiaus reikšmė yra 25 metai. Galimos šios reikšmės: H.R.C. 55, H.R.C. 75, H.R.C. 90 ir H.R.C. TAG; mygtukais UP/DOWN pasirinkite vieną iš programų ir paspauskite MODE mygtuką, kad patvirtintumėte (G ir H paveikslėliai). Reikšmės bus rodomos stulpelyje: PULSE ir "55%", o vertė bus priskirta nustatytam amžiui. Jei norite pasirinkti H.R.C. TAG (paspauskite MODE mygtuką, kad patvirtintumėte pasirinkimą), mirksės numatytoji pulso vertė "100", tada galite paspausti UP/DOWN (aukštyn/žemyn), kad nustatytumėte tikslinį intervalą nuo 30 iki 230.
- USER PROGRAM:
Paspauskite UP, DOWN, tada MODE, kad sukurtumėte savo profilį (nuo 1 iki 20 stulpelio). Jei paspausite MODE mygtuką ilgiau nei 2 sekundes, galėsite išeiti iš profilio nustatymų. Prieš treniruotę taip pat galite nustatyti tikslinį laiką. Norėdami pradėti treniruotę, paspauskite START/STOP mygtuką. Treniruotės metu galite reguliuoti pasipriešinimo lygį, tada paspauskite UP arba DOWN.
Paspauskite START/STOP mygtuką, kad sustabdytumėte duomenų skaičiavimą. Paspauskite RESET mygtuką, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.
- WATT (VATŲ KIEKIS):
Pasirinkus programą WATT, numatytasis nustatymas yra 120 vatų, kuris mirksės ekrane.
Mygtukais viršų ir apačią nustatykite vertę nuo 10 iki 350. Paspauskite MODE mygtuką, kad patvirtintumėte. Naudodami rodyklę aukštyn arba žemyn nustatykite laiką. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę.
- BODY FAT:
9-1 Kad pradėtumėte matuoti kūno riebalus, budėjimo režime (STOP režimas) paspauskite mygtuką BODY FAT (kūno riebalai).
9-2 Vartotojo pasirinkimas (U1~ U4) mirksės dvi sekundes. Tada bus pradėtas matavimas.
9-3 Matuodami laikykite abi rankas ant jutiklių. LCD ekrane 8 sekundes bus rodoma "- "-, kol kompiuteris baigs matavimą.
9-4 LCD ekrane 30 sekundžių rodomas kūno riebalų simbolis, kūno riebalų procentinė dalis ir KMI.
- RECOVERY:
Po treniruotės uždėkite rankas ant širdies ritmo jutiklių arba prisiekite krūtinės diržą. Aptikę savo širdies ritmą, paspauskite RECOVERY. Tada visos kitos funkcijos išsijungs, išskyrus "TIME", kuri skaičiuos laiką nuo 00:60 iki 00:00. LCD ekrane bus rodoma "širdies ritmo atkūrimo" būseną naudojant F1, F2 ir t. t. F1 yra geriausias, o F6 - blogiausias.
Galite tęsti treniruotes, kad padidintumėte širdies susitraukimų dažnį. Norėdami grįžti į pagrindinį ekraną, dar kartą paspauskite RECOVERY.

DĖMESIO

- Kompiuterį maitina generatorius, todėl turite palaikyti > 15 apskukų, kad kompiuteris liktų įjungtas.
- Jei po 90 sekundžių negaunamas joks RPM signalas, LCD ekranas išsijungs. Kai bus gautas apskukų signalas > 15, kompiuteris įsijungs iš naujo.

GALIMI GEDIMAI IR JŲ ŠALINIMAS

Gedimas	Priežastis	Sprendimas
Pagrindas yra nestabilus	1. Grindys nelygios arba po stabilizatoriumi yra nedidelis daiktas. 2. Priekiniai ir galiniai stabilizatoriai nebuvo išlyginti montuojant.	1. Nuimkite šį elementą. 2. Priveržkite priekinius ir galinius stabilizatorius.
Vairo kolonėlė nėra stabili.	Varžtai yra atsilaisvinę.	Priveržkite varžtus.
Iš judančių dalių sklinda trikdantys garsai.	Dalys nėra tinkamai prisuktos.	Norėdami patikrinti, nuimkite dangtelį.
Atliekant pratimus nėra pasipriešinimo.	1. Padidėjo tarpas tarp magnetinio pasipriešinimo laidų. 2. Sugadintas pasipriešinimo reguliatorius. 3. Pasipriešinimo diržas nuslydo.	1. Nuimkite dangtelį ir patikrinkite. 2. Pakeiskite varžos reguliatorių 3. Norėdami patikrinti, nuimkite dangtelį.

NAUDOJIMO DIAPAZONAS

Pratimai, atliekami ant gulimojo dviračio, gali pakeisti pratimus, atliekamus ant įprasto dviračio.

R1817 gulintis dviratis yra SB klasės prietaisas, skirtas naudoti tik namuose. Jo negalima naudoti gydymo, rehabilitacijos ar komerciniais tikslais.

TRENIRUOČIŲ INSTRUKCIJOS**1. Apšilimas**

Prieš pradėdami treniruotę, siūlome atlikti toliau pateiktoje schemoje nurodytus apšilimo pratimus. Kiekvieną pratimą reikia atlikti ne trumpiau kaip 30 sekundžių. Apšilimas sumažina traumų ir raumenų mėšlungio riziką ir pagerina raumenų darbingumą.

**2. Padėtis:**

Sėskite ant balnelio ir statykite kojas ant pedalų, užfiksuodami jas tarp pedalų pagrindo ir saugos diržo. Tada uždėkite rankas ant vairo. Viso pratimo metu išlaikykite vertikalią laikyseną.

3. Treniruotės

Kad pagerintumėte savo fizinę formą ir sveikatą, vadovaukitės pateiktomis treniruočių instrukcijomis. Jei ilgą laiką nebuvo fiziškai aktyvūs, prieš pradėdami pratimus pasitarkite su gydytoju.

4. Treniruočių organizavimas

Apšilimas: Prieš kiekvieną treniruotę turėtumėte 5-10 minučių apšilti. Galite atlikti keletą tempimo pratimų arba kelias minutes minti pedalus su nedideliu pasipriešinimu.

Poilsis: Baigdami treniruotę, palaipsniui mažinkite jos intensyvumą. Taip pat rekomenduojama atlikti tempimo pratimus, kad išvengtumėte raumenų mėšlungio.

Sėkmė: Net ir po trumpo laiko turėsite palaipsniui didinti pasipriešinimą, kad išlaikytumėte optimalų širdies susitraukimų dažnį. Treniruotės taps lengvesnės, o kasdienėje veikloje jausitės sportiškesni.

Tačiau turite motyvuoti save reguliariai mankštintis. Pasirinkite konkretų treniruočių laiką ir nepradėkite per daug agresyviai. Kaip sakoma sename sportininkų posakyje: "Sunkiausia treniruotis - pradėti".



DROŠĪBAS PASĀKUMI

Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājās apstākļos, un tas ir izstrādāts, lai nodrošinātu optimālu drošību.

Jāievēro šādi noteikumi:

1. Pirms treniņa uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu, lai pārliecinātos, ka nav kontrindikāciju treniņu izmantošanai. Tas ir īpaši svarīgi, ja lietojat medikamentus, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni. Tas ir nepieciešams arī cilvēkiem, kas vecāki par 35 gadiem, un cilvēkiem ar veselības problēmām.
2. Pirms vingrošanas vienmēr iesildieties.
3. Pievērsiet uzmanību brīdinājuma zīmēm. Nepareiza vai pārmērīga fiziskā slodze var būt bīstama jūsu veselībai. Ja vingrošanas laikā izjūtat sāpes, reiboni, sāpes krūtīs, neregulāru sirdsdarbību vai citus satraucošus simptomus, nekavējoties pārtrauciet un konsultējieties ar ārstu. Traumas var rasties nepareizu vai pārāk intensīvu treniņu rezultātā.
4. Uzturiet treniņu aprikojumu bērniem un dzīvniekiem nepieejamā vietā treniņa laikā un pēc tā.
5. Novietojiet ierīci uz sausas, stabilas un pareizi nolīdzinātas virsmas. Noņemiet visus asus priekšmetus no ierīces tuvākās apkārtnes. Aizsargājiet ierīci no mitruma un pārliecinieties, ka grīda ir līdzena. Lai novērstu ierīces kustību vingrinājumu laikā, ieteicams izmantot speciālu neslīdošu paklājīgu.
6. Brīvajai vietai jābūt vismaz 0,6 m lielai un ne lielākai par treniņu laukumu virzienos, kuros ierīce ir pieejama. Brīvajai vietai ir jābūt paredzētai arī vietai avārijas nobraucienam. Ja iekārtas atrodas blakus viena otrai, brīvās telpas lielumu var samazināt.
7. Pirms pirmās izmantošanas un pēc tam regulāri pārliecinieties, ka visas skrūves, bultskrūves un citi savienojumi ir droši.
8. Pirms vingrinājumu uzsākšanas pārliecinieties, ka visas detaļas un savienojuma skrūves ir drošas. Treniņus drīkst sākt tikai tad, kad ierīce ir pilnībā darba kārtībā.
9. Ierīce regulāri jāpārbauda, vai tai nav nodiluma pazīmju un bojājumu, lai nodrošinātu atbilstību drošības prasībām. Īpaša uzmanība jāpievērš putuplasta rokturiem, kāju vāciņiem un polsterējumam, jo šīs daļas visbiežāk nodilst. Visas bojātās daļas nekavējoties jālabo vai jānomaina. Kamēr tas nav izdarīts, ierīci nedrīkst izmantot apmācībai.
10. Neievietojiet atverēs nekādus priekšmetus.
11. Uzmanieties, lai izvairītos no saskares ar izvīrītajām regulēšanas ierīcēm un citiem konstrukcijas elementiem, kas varētu traucēt vingrinājumiem.
12. Iekārtu izmantojiet tikai paredzētajam mērķim. Ja kāda daļa ir bojāta vai nolietojusies, vai ja, lietojot iekārtu, dzirdat neparastus trokšņus, nekavējoties pārtrauciet treniņus. Neizmantojiet iekārtu, kamēr problēma nav novērsta.
13. Nodrošinieties ar ērtu apģērbu un sporta apaviem. Izvairieties no vaļīga apģērba, kas varētu aizķerties uz izvīrītajām iekārtas daļām vai ierobežot jūsu kustības.
14. Šis aprikojums ir klasificēts kā SB saskaņā ar EN ISO 20957-1 un ir paredzēts lietošanai mājās un komerciālos nolūkos. To nedrīkst izmantot terapeitiskiem vai rehabilitācijas mērķiem.
15. Lai izvairītos no mugurkaula traumām, pacelšanas vai pārvietošanas laikā saglabājiet pareizu stāju.
16. Šis produkts paredzēts tikai pieaugušajiem. Neļaujiet bērniem piekļūt ierīcei, ja tā netiek uzraudzīta.
17. Montējot ierīci, stingri ievērojiet pievienotos norādījumus un izmantojiet tikai komplektācijā iekļautās detaļas. Pirms montāžas uzsākšanas pārbaudiet, vai ir visas komplektācijā iekļautajā detaļu sarakstā minētās detaļas.

BRĪDINĀJUMS: PIRMS TRENAŽIERA LIETOŠANAS IZLASIET INSTRUKCIJU. MĒS NEESAM ATBILDĪGI PAR TRAUMĀM VAI ĪPAŠUMA BOJĀJUMIEM, KAS RADUŠIES NEPAREIZAS ŠĪ IZSTRĀDĀJUMA LIETOŠANAS REZULTĀTĀ.

TEHNISKIE DATI:

Tīrais svars: 58,5 kg
 Spararatsvars: 9 kg
 Nesalocītā stāvoklī izmēri - 173 x 67 x 112 cm
 Maksimālā kravnesība: 180 kg

UZTURĒŠANA

Ierīces tīrīšanai neizmantojiet agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Lai notīrītu netīrumus un putekļus, izmantojiet mīkstu, mitru drānu. Notīriet sviedru pēdas, jo skāba reakcija var sabojāt pārklājumu. Ierīces uzglabājiet sausā vietā, lai pasargātu tās no mitruma un korozijas.

PRETESTĪBAS REGULĒŠANA

Pretestību var regulēt, izmantojot pogu, kas atrodas uz priekšējās vārpstas zem stūres. Lai samazinātu pretestību, pagrieziet pogu pret mīnusa zīmi (-), bet, lai to palielinātu, pagrieziet pogu pret plusa zīmi (+).

BREMZĒŠANA

Lai apstādinātu treniņierīci, vienkārši pārtrauciet pedāļu minšanu. Magnētiskajam treniņierīcēm R1817 nav bloķēšanas sistēmas vai drošības bremzes.



Dalu un instrumentu saraksts

Nē.	Apraksts	daudzums
1	Galvenais rāmis	1
2	Aizmugurējais stabilizators	1
3	Priekšējais stabilizators	1
4	Riteņa pārsegs	2
5	Stūres statnis	1
6	Bīdāmā sija	1
7	Pretpaliktnis D15.4 XD8.2x2T	16
8	M8*1,25*50L sešstūra skrūve	6
9	M8x1,25x20L sešstūra skrūve	8
9A	Sešstūra skrūve M8x1,25x15L	4
10	M8*1,25*8T uzgrieznis	7
11	Izliekta paplāksne D22xD8,5x1,5T	2
12	Kreisais aizmugurējais ķēdes aizsargs	1
13	Plakanā paplāksne D16*D8,5*1,2T	20
14	M8x1,25x15L sešstūra skrūve	8
15	Labais kloķis	1
16/17	Pedāļi	1
18	Kloķa ass	1
19	C-veida skava D22,5*D18,5*1,2T	2
20	Sešstūra skrūve M6x1,0x15L	4
21	Uzgrieznis M6x1,0x6T	4
22	M10*1,25*10T fiksācijas uzgrieznis	2
23	D26*11L skrūvējams vāciņš	2
24	#6004-2RS(CO) gultnis	2
25	Siksna	1
26	Magnētiskais ģenerators	1
27	Kontaktdakša	3
28	Kreisā iekšējā plāksne	1
29	Trīs leņķa vāciņš (pa labi)	2
31	Apļveida plāksne	1
32	Atspera D2.2*D14*55L	1
33	Gultnis #99502	2
34	Uzgrieznis M10x1,5x10T	1
35	Rokturis D61*46	1
36	C-veida skava S-16(1T)	3
37	Apaļais vāciņš	1
38	Atzveltne	1
39	Labā iekšējā plāksne	1
40	Labais aizmugurējais vāks	1
41	Regulēšanas stabs	1
42	Sēdeklis	1
43	Putas	2
44	Plakanā paplāksne D24xD16x1,5T	2
45	Distances paplāksne D19*D13.1*4T	1
46	Augšējais impulsu mērīšanas kabelis	4
47	Apakšējais impulsu mērīšanas kabelis	1

Nē.	Apraksts	daudzums
65	Kontrolieris	1
66	Gofrēta paplāksne D21xD16.2x0.3T	1
67	Plastmasas paplāksne D10XD24X0,4T	2
68	Sešstūra skrūve M8x25	1
69	Plakanā paplāksne D25*D8,5*2T	1
70	Kvadrātveida vāciņš	2
71	Priekšējais dekoratīvais vāks	1
72	Aizmugurējais dekoratīvais vāks	1
73	Uzgrieznis M8*1,25*6T	1
74	Plakanā paplāksne D24*D13,5*2,5T	2
75	Atbalsta caurule	1
76	C-veida skava S-12(1T)	3
78	Uzgrieznis 3/8"-26UNFx6,5T	2
79	Plakanā paplāksne D22XD10x2T	1
80	Atspera D29*D11.9*9T	2
81	Ass	1
82	Aizbīdnis	1
83	Aizsargvāciņš	1
84	Plakanā paplāksne D24XD16x1,5T	1
85	Putas	1
86	Kreisais ķēdes aizsargs	1
87	Labais ķēdes aizsargs	1
88	Sēdekļa statnis	1
89	Plastmasas vāks	2
90	Sešstūra skrūve M8*1,25*40L	2
91	Ritenis	2
92	Uzgrieznis M8*1,25*8T	1
93	Skrūve ST4.2x1.4x15L	2
94	Buferis D20*10L*M8*1,25	4
95	Skrūve ST4.2X15L	4
96	Skrūve ST4.2x1.4x20L	19
97	Ūdens pudeles turētājs	1
98	Skrūve M5*0,8*15L	6
99	Regulēšanas ritenis	4
100	Tapa	3
102	ST4.2x1.41x12L skrūve	1
103	ST4*1,41*12L skrūve	8
104	M5x0,8x10L skrūve	2
105	Kreisais kloķis	1
106	Atspera	4
107	M5x0,8x12L skrūve	1
108	Trīs leņķa vāciņš (kreisais)	2
109	Iekšējā plāksne	2
110	Ārējā plāksne	2
111	M5x0,8x10L skrūve	4
112	ST4x20L skrūve	2

48	Stūre	1
49	Impulsu mērīšanas kabelis	1
50	Uzmava	1
51	Uzmava	1
52A	Augšējais datora kabelis	1
52B	Apakšējais datora kabelis	1
53	Sensora kabelis	1
54	Elektriskais kabelis	1
55	Siksnas ritenis	1
56	Rokas impulsa sensors	2
57	Viļņota paplāksne D27*D20.3*0.5T	1
58	Motors	1
59	Apaiš magnēts	1
60	Dators	1
61	Ass	1
62	Putas	2
63	Sēnes vāciņš	4
64	Augšējais vāks	1

113	Datora vāks	1
114	Datora paliktnis	1
115	M8*1,25*45L sešstūra skrūve	1
116	M6*1*10L sešstūra skrūve	6
117	Savienojuma kabelis	1
118	Buferis 40,5*28,5*6T	1
119	ST4*1,4L*25L skrūve	2
120	1/4"-20 zobī*40L skrūve	4
121	D28*17(M6) skrūves vāciņš	4
122	Kreisā plāksne	1
123	Labā plāksne	1
124	Akumulatora kabelis	1
125	Akumulators	1
126	Akumulatora vāks	1
127	Pretpaliktnis D10.5xD6.1x1.3T	9
128	Skrūve ar sešstūra uznavu M6X1X15L	6
129	Distances paplāksne D19xD12,5x25L	1
130	Spriegošanas trose	1
131	Montāžas skava	1



MONTĀŽAS INSTRUKCIJA

1. solis:

- 1) Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (3) un aizmugurējo stabilizatoru (2) pie galvenā rāmja (1), izmantojot bloķējošās paplāksnes (7), sešstūra skrūves (9) un plakanās paplāksnes (13).
- 2) Piestipriniet riteni pārsegu pie priekšējā stabilizatora.
- 3) Noregulējiet stabilizatora augstumu, lai novērstu velosipēda šūpošanos treniņa laikā.

2. solis:

- 1) Mēs iesakām, lai šo soli veiktu divi cilvēki.
- 2) Vispirms paceliet stūres statņa vāku (64) (A attēls), pēc tam savienojiet stūres statņa augšējo un apakšējo starpkabli un apakšējo un augšējo impulsu mērīšanas kabeli (46 un 47), kā parādīts B attēlā.
- 3) Uzlieciet stūres statni (5) uz galvenā rāmja un nostipriniet to, izmantojot bloķējošās paplāksnes (7), sešstūra skrūves (8) un plakanās paplāksnes (13). Nomainiet stūres statņa vāku un pārliecinieties, ka visas sastāvdaļas ir droši piestiprinātas pie galvenā rāmja.

3. solis:

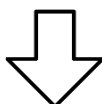
- 1) Savienojiet augšējo un apakšējo datora kabeli (52A un 52B) un augšējo impulsu mērīšanas kabeli (46) ar datoru (60).
- 2) Piestipriniet datoru (60) pie stūres statņa (5), izmantojot skrūves (98).
- 3) Piestipriniet kreiso un labo pedāli (16 un 17) pie stūres.
- 4) Uztādiet ūdens pudeles turētāju (97) uz stūres statņa. Šim nolūkam izmantojiet skrūves (98).

4. solis:

- 1) Piestipriniet stūres ratu (48), izmantojot sešstūra skrūves (8) un izliektu paplāksni (11).
- 2) Savienojiet apakšējo impulsu mērīšanas kabeli (47) ar impulsu mērīšanas kabeli (49), kā parādīts A-1. attēlā. Ievietojiet kabelus atverē, kā parādīts A-2. attēlā. Visbeidzot izvelciet kabelus caur caurumu kontaktdakšas (27) atverē (A-3. attēls).

5. darbība:

- 1) Uzmontējiet sēdekli (42) uz sēdekļa statņa, izmantojot sešstūra skrūves (9A) un plakanās paplāksnes (13).
- 2) Uzmontējiet atzveltni (38), izmantojot skrūves (120) un skrūvju vāciņus (121).



1. Atzveltni var noregulēt dažādās pozīcijās, izmantojot sānu pogu.
2. Velosipēdu var pārvadāt, kā parādīts attēlā.



DATORS

POGAS FUNKCIJAS

MODE/ENTER (REŽĪMS/IEVADĪT)	Tukšā režīmā to izmanto, lai apstiprinātu visus iestatījumus un izvēlētos konkrētu programmu.
RESET (ATĪETOT)	Bezdarbības režīmā ļauj atgriezties galvenajā izvēlnē.
START/STOP (SĀKT/APTURĒT)	Izmanto, lai sāktu vai pabeigtu treniņu.
RECOVERY (ATJAUNOŠANA)	Izmanto, lai novērtētu spēju atjaunot normālu sirds ritmu.
UP (AUGŠUP)	Izvēlieties treniņu programmu un palieliniet funkcijas vērtību.
DOWN (LEJUP)	Treniņu režīma izvēle.
BODY FAT (ĶERMEŅA TAUKI)	Izmanto ķermeņa tauku mērīšanai.

FUNKCIJAS

TIME (LAIKS)	Displeja diapazons: 0:00~99:99; iestatīšanas diapazons: 0:00~99:00
DISTANCE (ATTĀLUMS)	Displeja diapazons 0.00~99.99; iestatīšanas diapazons 0.00~99.90km
CALORIES (KALORIJAS)	Displeja diapazons 0~9999; iestatīšanas diapazons 0~9990
PULSE (PULSS)	Rādīšanas diapazons P-30~230; iestatīšanas diapazons 0-30~230
WATT	Displeja diapazons 0~999; iestatīšanas diapazons 10~350
SPEED (ĀTRUMS)	0,0~99,9 km
RPM	0~999

SERVICE

- Kad dators konstatē RPM signālu (RPM> 15), atskan skaņas signāls. Visas funkcijas uz 2 sekundēm tiks parādītas LCD ekrānā (A attēls), lai pārietu personīgo datu konfigurēšanas režīmā.
- Nospiediet pogu UP vai DOWN, lai ievadītu šādus lietotāja datus: dzimums, vecums un augums (augstums) un svars (svars) programmām U1 ~ U4. (attēls B ~ C. Pēc lietotāja datu konfigurēšanas nospiediet pogu UP vai DOWN, lai parādītu galveno izvēlni (attēls D).
- Galvenajā izvēlnē parādās pirmais režīms MANUAL (Manuālais) - tas mirgo, nospiediet pogas UP un DOWN, lai izvēlētos MANUAL (Manuālais).
☐PROGRAM (12 profili) (E un F attēls)☐PROGRAM☐USER PROGRAM☐HRC WATT.☐
- Ātrā sākšana Rokasgrāmata:
Pirms treniņa MANUAL režīmā varat iestatīt TIME, DISTANCE, CALORIES un PULSE mērķa vērtības.
Visu var apstiprināt ar pogu ENTER. Pēc konfigurēšanas varat arī nospiegt START/STOP pogu, lai nekavējoties sāktu treniņu manuālajā režīmā, nenosakot mērķa vērtības. Treniņa laikā varat pielāgot pretestības līmeni, izmantojot UP vai DOWN.
- PROGRAM:
Nospiediet UP/DOWN, lai izvēlētos programmu no 12 profiliem, un nospiediet ENTER/MODE. Pirms treniņa programmas režīmā varat iestatīt mērķa vērtību. Treniņa laikā varat pielāgot pretestības līmeni, izmantojot UP vai DOWN.
- H.R.C.:
Izvēlieties H.R.C. režīmu un nospiediet MODE pogu, lai ieeietu iestatījumu režīmā. Noklusējuma vērtība vecumam ir 25 gadi. Ir pieejamas šādas vērtības: H.R.C. 55, H.R.C. 75, H.R.C. 90 un H.R.C. TAG; ar pogu UP/DOWN izvēlieties vienu no programmām un nospiediet MODE pogu, lai apstiprinātu (G un H attēls). Vērtības tiks parādītas slejā: PULSE un "55%" ar vērtību, kas piešķirta iestatītajam vecumam. Lai izvēlētos H.R.C. TAG (nospiediet MODE (REŽĪMA) pogu, lai apstiprinātu izvēli), mirgos noklusējuma impulsa vērtība "100", pēc tam varat nospiegt UP/DOWN (uz augšu/ uz leju), lai iestatītu mērķa diapazonu no 30 līdz 230.
- USER PROGRAM:
Nospiediet UP, DOWN, pēc tam MODE, lai izveidotu savu profilu (no 1. līdz 20. kolonnai). Ja nospiežat MODE pogu ilgāk par 2 sekundēm, varat iziet no profila iestatījumiem. Pirms treniņa varat iestatīt arī mērķa laiku. Nospiediet START/STOP pogu, lai sāktu treniņu. Treniņa laikā varat pielāgot pretestības līmeni, pēc tam nospiediet UP vai DOWN.
Nospiediet START/STOP pogu, lai pārtrauktu datu skaitīšanu. Nospiediet RESET pogu, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.
- WATT:
Ja izvēlaties WATT programmu, noklusējuma iestatījums ir 120 vati, kas mirgo displejā.
Izmantojiet pogas uz augšu un uz leju, lai iestatītu vērtību no 10 līdz 350. Lai apstiprinātu, nospiediet pogu MODE. Lai iestatītu laiku, izmantojiet bultiņu uz augšu vai uz leju. Nospiediet START/STOP pogu, lai sāktu treniņu.
- BODY FAT:
9-1 Lai sāktu ķermeņa tauku mērīšanu, gaidīšanas režīmā (STOP režīms) nospiediet pogu BODY FAT (ĶERMEŅA TAUKI).
9-2 Lietotāja izvēle (U1~ U4) mirgo divas sekundes. Pēc tam sāksies mērīšana.
9-3 Mērīšanas laikā abas rokas turiet uz sensoriem. LCD displejā 8 sekundes tiks rādīts "-.-", līdz dators pabeigs mērījumus.
9-4 LCD displejā 30 sekundes tiek rādīts ķermeņa tauku simbols, ķermeņa tauku procentuālā daļa un KMI.
- RECOVERY:
Pēc treniņa novietojiet rokas uz sirdsdarbības sensoriem vai piestipriniet krūšu siksnu. Tiklīdz jūsu sirdsdarbība ir noteikta, nospiediet RECOVERY. Pēc tam visas pārējās funkcijas izslēdzas, izņemot "TIME", kas atskaita laiku no 00:60 līdz 00:00. LCD displejā ar F1, F2 utt. tiks parādīts "sirdsdarbības atjaunošanas" statuss. F1 ir labākais, bet F6 - sliktākais.
Jūs varat turpināt treniņus, lai palielinātu sirdsdarbības frekvenci. Vēlreiz nospiediet RECOVERY, lai atgrieztos galvenajā ekrānā.

UZMANĪBU

- Datoru darbina ģenerators, tāpēc, lai dators paliktu ieslēgts, jums ir jāuztur> 15 apgriezienu skaits.
- Ja pēc 90 sekundēm netiek saņemts RPM signāls, LCD displejs izslēgsies. Kad tiks saņemts RPM signāls> 15, dators ieslēgsies no jauna.

IESPĒJAMIE DARBĪBAS TRAUCĒJUMI UN TO NOVĒRŠANA

Darbības traucējumi	Cēlonis	Risinājums
Bāze ir nestabila	1. Grīda ir nelīdzena vai zem stabilizatora atrodas neliels priekšmets. 2. Priekšējais un aizmugurējais stabilizators nav izlīdzināts. uzstādīšanas laikā.	1. Noņemiet priekšmetu. 2. Pievelciet priekšējos un aizmugurējos stabilizatorus.
Stūres statnis nav stabils.	Skrūves ir vaļīgas.	Pievelciet skrūves.
No kustīgajām daļām nāk traucējoši trokšņi.	Daļas nav pareizi pieskrūvētas.	Noņemiet vāku, lai pārbaudītu.
Vingrinājumu laikā nav pretestības.	1. Ir palielinājusies sprauga starp magnētiskās pretestības vadiem. 2. Ir bojāts pretestības regulators. 3. Pretestības josta ir noslīdējusi.	1. Noņemiet vāciņu, lai pārbaudītu. 2. Nomainiet pretestības regulatoru 3. Noņemiet vāku, lai pārbaudītu.

LIETOŠANAS DIAPAZONS

Uz atpūtas velosipēda veicamie vingrinājumi var aizstāt vingrinājumus, kas tiek veikti uz parastā velosipēda.

R1817 guļus ritenis ir SB klases ierīce, kas paredzēta tikai lietošanai mājās. To nedrīkst izmantot terapeitiskiem, rehabilitācijas vai komerciāliem mērķiem.

APMĀCĪBAS INSTRUKCIJAS**1. Iesildīšanās**

Pirms treniņa uzsākšanas iesakām veikt iesildīšanās vingrinājumus, kas parādīti turpmāk sniegtajā diagrammā. Katrs vingrinājums jāveic vismaz 30 sekundes. Iesildīšanās samazina traumu un muskuļu krampju risku un uzlabo muskuļu veiktspēju.

**2. Pozīcija:**

Sēdiet uz segla un novietojiet kājas pedāļos, nostiprinot tās starp pedāļa pamatni un drošības siksnu. Tad novietojiet rokas uz stūres. Visu vingrinājuma laiku saglabāiet vertikālu stāju.

3. Treniņš

Lai uzlabotu savu fizisko sagatavotību un veselību, ievērojiet sniegtos treniņa norādījumus. Ja ilgstoši neesat bijis fiziski aktīvs, pirms vingrinājumu uzsākšanas konsultējieties ar ārstu.

4. Treniņu organizācija

Iesildīšanās: Pirms katra treniņa jums vajadzētu 5-10 minūtes iesildīties. Varat veikt dažus stiepšanās vingrinājumus vai dažas minūtes ar nelielu pretestību mīnēt pedāļus.

Atpūta: Atpūtas režīms: pabeidzot treniņu, pakāpeniski samaziniet intensitāti. Lai novērstu muskuļu krampjus, ieteicams veikt arī stiepšanās vingrinājumus.

Panākumi: Lai saglabātu optimālo sirdsdarbības frekvenci, pat pēc neilga laika jums pakāpeniski jāpalielina pretestība. Treniņi kļūs vieglāki, un ikdienas aktivitāšu laikā jutīsieties sportiskāk.

Tomēr jums ir jāmotivē sevi regulāri vingrot. Izvēlieties konkrētu laiku treniņam un nesāciet pārāk agresīvi. Kā saka vecais sportistu sakāmvārds: "Sarežģītākā treniņa daļa ir tā sākšana".



VEILIGHEIDSMATREGELEN

Dit product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik en is ontworpen met het oog op optimale veiligheid.

De volgende regels moeten in acht worden genomen:

1. **Voordat u begint met trainen, moet u uw arts raadplegen om er zeker van te zijn dat er geen contra-indicaties zijn voor het gebruik van trainingsapparatuur. Dit is vooral belangrijk als u medicijnen gebruikt die invloed hebben op uw hart, bloeddruk of cholesterolgehalte. Dit is ook nodig voor mensen ouder dan 35 en mensen met gezondheidsproblemen.**
2. Doe altijd een warming-up voordat je gaat sporten.
3. Let op waarschuwingssignalen. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan gevaarlijk zijn voor je gezondheid. Als je pijn, duizeligheid, pijn op de borst, een onregelmatige hartslag of andere zorgwekkende symptomen ervaart tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk en raadpleeg een arts. Blessures kunnen het gevolg zijn van onjuiste of te intensieve training.
4. Houd de trainingsapparatuur tijdens en na de training buiten het bereik van kinderen en dieren.
5. Plaats het apparaat op een droge, stabiele en goed vlakke ondergrond. Verwijder alle scherpe voorwerpen uit de directe omgeving van het apparaat. Bescherm het tegen vocht en zorg ervoor dat de vloer vlak is. Om te voorkomen dat het apparaat verschuift tijdens het trainen, wordt het aanbevolen om een speciale antislipmat te gebruiken.
6. De vrije ruimte moet minimaal 0,6 m zijn en niet groter dan het trainingsgebied in de richtingen waarin het apparaat toegankelijk is. De vrije ruimte moet ook ruimte bevatten voor een noodafdeling. Als de uitrusting naast elkaar staat, kan de grootte van de vrije ruimte worden verkleind.
7. Controleer voor het eerste gebruik en daarna regelmatig of alle schroeven, bouten en andere verbindingen goed vastzitten.
8. Controleer voor aanvang van de training of alle onderdelen en verbindingsschroeven goed vastzitten. De training mag pas beginnen als het apparaat volledig in orde is.
9. Het apparaat moet regelmatig worden geïnspecteerd op tekenen van slijtage en schade om er zeker van te zijn dat het aan de veiligheidseisen voldoet. Speciale aandacht moet worden besteed aan de schuimrubberen handgrepen, pootdoppen en bekleding, omdat dit de onderdelen zijn die het snelst slijtage vertonen. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen. Gebruik het apparaat niet voor training voordat dit is gedaan.
10. Steek geen voorwerpen in de openingen.
11. Vermijd contact met uitstekende verstelinrichtingen en andere structurele elementen die de oefening kunnen hinderen.
12. Gebruik de apparatuur alleen waarvoor deze bedoeld is. Als een onderdeel beschadigd of versleten raakt of als u ongewone geluiden hoort tijdens het gebruik van het apparaat, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het apparaat pas weer als het probleem is verholpen.
13. Draag comfortabele kleding en sportschoenen tijdens het trainen. Vermijd losse kleding die aan uitstekende delen van het apparaat kan blijven haken of uw bewegingsvrijheid kan beperken.
14. **Dit apparaat is geclassificeerd als SB volgens EN ISO 20957-1 en is bedoeld voor thuis- en commercieel gebruik. Het mag niet worden gebruikt voor therapeutische of revalidatiedoeleinden.**
15. Houd de juiste houding aan bij het optillen of verplaatsen van het apparaat om letsel aan de wervelkolom te voorkomen.
16. Dit product is alleen bedoeld voor volwassenen. Houd kinderen uit de buurt van het apparaat als er geen toezicht op wordt gehouden.
17. Volg bij het in elkaar zetten van het apparaat strikt de bijgeleverde instructies en gebruik alleen de bijgeleverde onderdelen. Controleer voordat u met de montage begint of alle in de bijgeleverde onderdelenlijst vermelde onderdelen aanwezig zijn.

WAARSCHUWING: LEES DE INSTRUCTIES VOORDAT U HET FITNESSAPPARAAT GEBRUIKT. WIJ ZIJN NIET VERANTWOORDELIJK VOOR LETSEL OF SCHADE AAN EIGENDOMMEN VEROORZAAKT DOOR ONJUIST GEBRUIK VAN DIT PRODUCT.

TECHNISCHE GEGEVENS:

Nettogewicht: 58,5 kg
 Vliegwiel: 9 kg
 Uitgevouwen afmetingen - 173 x 67 x 112 cm
 Maximaal draagvermogen: 180 kg

ONDERHOUD

Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen om het apparaat schoon te maken. Gebruik een zachte, vochtige doek om vuil en stof te verwijderen. Verwijder zweetvlekken, omdat de zure reactie de coating kan beschadigen. Bewaar de apparaten op een droge plaats om ze te beschermen tegen vocht en corrosie.

WEERSTAND AANPASSEN

De weerstand kan worden ingesteld met de knop op de voorste as onder het stuur. Draai de knop in de richting van het minteken (-) om de weerstand te verlagen en in de richting van het plus-teken (+) om deze te verhogen.

REMMEN

Om de hometrainer te stoppen, stopt u gewoon met trappen. De R1817 magnetische hometrainer heeft geen vergrendelingssysteem of veiligheidsrem.



Onderdelen- en gereedschapslijst

Nee.	Omschrijving	hoeveelheid
1	Hoofdframe	1
2	Achterste stabilisator	1
3	Voorste stabilisator	1
4	Wieldop	2
5	Stuurkolom	1
6	Schuifbalk	1
7	Tegenring D15.4 XD8.2x2T	16
8	M8*1.25*50L Inbusbout	6
9	M8x1.25x20L inbusbout	8
9A	Zeskantbout M8x1.25x15L	4
10	M8*1.25*8T moer	7
11	Gebogen ring D22xD8.5x1.5T	2
12	Kettingkast links achter	1
13	Vlakke sluitring D16*D8,5*1,2T	20
14	M8x1,25x15L Inbusbout	8
15	Rechter slinger	1
16/17	Pedalen	1
18	Crankas	1
19	C-klem D22,5*D18,5*1,2T	2
20	Zeskantbout M6x1.0x15L	4
21	Moer M6x1.0x6T	4
22	M10*1.25*10T borgmoer	2
23	D26*11L schroefdop	2
24	#6004-2RS(CO) lager	2
25	Band	1
26	Magnetische generator	1
27	Stekker	3
28	Binnenplaat links	1
29	Driehoekige kap (rechts)	2
31	Ronde plaat	1
32	Veer D2.2*D14*55L	1
33	Lager #99502	2
34	Moer M10x1.5x10T	1
35	Knop D61*46	1
36	C-klem S-16(1T)	3
37	Ronde dop	1
38	Rugleuning	1
39	Binnenplaat rechts	1
40	Rechter achterplaat	1
41	Afstelstok	1
42	Stoel	1
43	Schuim	2
44	Platte ring D24xD16x1,5T	2
45	Tussenring D19*D13.1*4T	1
46	Bovenste pulsmeetkabel	4
47	Onderste pulsmeetkabel	1

Nee.	Omschrijving	hoeveelheid
65	Regelaar	1
66	Gegolfde ring D21xD16.2x0.3T	1
67	Kunststof ring D10XD24X0.4T	2
68	Zeskantbout M8x25	1
69	Vlakke sluitring D25*D8,5*2T	1
70	Vierkante kap	2
71	Sierdeksel voorzijde	1
72	Sierdeksel achteraan	1
73	Moer M8*1.25*6T	1
74	Platte ring D24*D13.5*2.5T	2
75	Steunbuis	1
76	C-klem S-12(1T)	3
78	Moer 3/8"-26UNFx6.5T	2
79	Platte ring D22XD10x2T	1
80	Veer D29*D11.9*9T	2
81	As	1
82	Stop	1
83	Beschermkap	1
84	Vlakke sluitring D24XD16x1,5T	1
85	Schuim	1
86	Kettingkast links	1
87	Kettingkast rechts	1
88	Zadelpen	1
89	Plastic hoes	2
90	Inbusbout M8*1.25*40L	2
91	Wiel	2
92	Moer M8*1.25*8T	1
93	Schroef ST4.2x1.4x15L	2
94	Buffer D20*10L*M8*1.25	4
95	Schroef ST4.2X15L	4
96	Schroef ST4.2x1.4x20L	19
97	Waterfles houder	1
98	Schroef M5*0,8*15L	6
99	Afstelwiel	4
100	Pen	3
102	ST4.2x1.41x12L schroef	1
103	ST4*1.41*12L schroef	8
104	M5x0.8x10L schroef	2
105	Linker slinger	1
106	Veer	4
107	M5x0,8x12L schroef	1
108	Driehoekige kap (links)	2
109	Binnenplaat	2
110	Buitenste plaat	2
111	M5x0,8x10L schroef	4
112	ST4x20L schroef	2

48	Stuur	1
49	Impulsmeetkabel	1
50	Huls	1
51	Mof	1
52A	Bovenste computerkabel	1
52B	Onderste computerkabel	1
53	Sensorkabel	1
54	Elektrische kabel	1
55	Riemwiel	1
56	Handpulssensor	2
57	Golvende sluitring D27*D20,3*0,5T	1
58	Motor	1
59	Ronde magneet	1
60	Computer	1
61	As	1
62	Schuim	2
63	Paddestoel	4
64	Deksel	1

113	Computerklep	1
114	Computer onderlegger	1
115	M8*1.25*45L inbusbout	1
116	M6*1*10L inbusbout	6
117	Aansluitkabel	1
118	Buffer 40,5*28,5*6T	1
119	ST4*1.4L*25L schroef	2
120	1/4"-20 tand*40L schroef	4
121	D28*17(M6) schroefdop	4
122	Linker plaat	1
123	Rechtse plaat	1
124	Accukabel	1
125	Batterij	1
126	Batterijdeksel	1
127	Tegenring D10.5xD6.1x1.3T	9
128	Inbusbout M6X1X15L	6
129	Afstandsring D19xD12.5x25L	1
130	Spanningskabel	1
131	Montageklem	1



MONTAGE-INSTRUCTIE

Stap 1:

- 1) Bevestig de voorste stabilisator (3) en de achterste stabilisator (2) aan het hoofdframe (1) met borgringen (7), inbusschroeven (9) en platte ringen (13).
- 2) Bevestig de wielkappen aan de voorste stabilisator.
- 3) Pas de hoogte van de stabilisator aan om te voorkomen dat de fiets gaat slingeren tijdens de training.

Stap 2:

- 1) We raden aan dat deze stap door twee personen wordt uitgevoerd.
- 2) Til eerst de afdekking van de stuurkolom (64) op (Fig. A), verbind dan de bovenste en onderste tussenkabels in de stuurkolom en de onderste en bovenste pulsmeetkabels (46 & 47) zoals getoond in Fig. B.
- 3) Plaats de stuurkolom (5) op het hoofdframe en zet deze vast met borgringen (7), inbusschroeven (8) en vlakke sluitringen (13). Plaats de stuurkolomafdekking terug en controleer of alle onderdelen goed vastzitten op het hoofdframe.

Stap 3:

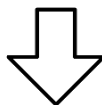
- 1) Sluit de bovenste en onderste computerkabels (52A & 52B) en de bovenste pulsmeetkabel (46) aan op de computer (60).
- 2) Monteer de computer (60) aan de stuurpen (5) met de schroeven (98).
- 3) Bevestig de linker- en rechterpedalen (16 & 17) aan de crank.
- 4) Monteer de bidonhouder (97) op de stuurpen. Gebruik hiervoor de schroeven (98).

Stap 4:

- 1) Zet het stuur (48) vast met inbusschroeven (8) en een gebogen ring (11).
- 2) Sluit de onderste pulsmeetkabel (47) aan op de pulsmeetkabel (49) zoals getoond in Fig. A-1. Steek de kabels in het gat zoals getoond in Fig. A-2. Trek de kabels ten slotte door het gat in de plug (27) (Fig. A-3).

Stap 5:

- 1) Monteer de zitting (42) op de zadelpen met de inbusschroeven (9A) en vlakke sluitringen (13).
- 2) Monteer de rugleuning (38) met schroeven (120) en schroefdoppen (121).



1. De rugleuning kan in verschillende posities worden gezet met de knop aan de zijkant.
2. De fiets kan worden gedragen zoals op de afbeelding.



COMPUTER

KNOP FUNCTIES

MODE/ENTER (MODUS/ENTER)	In de ruststand wordt deze knop gebruikt om alle instellingen te bevestigen en een specifiek programma te selecteren.
RESET	In de inactieve modus kunt u hiermee terugkeren naar het hoofdmenu.
START/STOP	Wordt gebruikt om een training te starten of te beëindigen.
RECOVERY (HERSTEL)	Wordt gebruikt om het vermogen om het normale hartritme te herstellen te beoordelen.
UP (OMHOOG)	Selecteer een trainingsprogramma en verhoog de waarde van de functie.
DOWN (OMLAAG)	De trainingsmodus selecteren.
BODY FAT (LICHAAMSVET)	Gebruikt om lichaamsvet te meten.

FUNCTIES

TIME (TIJD)	Weergavebereik: 0:00~99:99; Instelbereik: 0:00~99:00
DISTANCE (AFSTAND)	Weergavebereik 0,00~99,99; Instelbereik 0,00~99,90km
CALORIES (CALORIEËN)	Weergavebereik 0~9999; Instelbereik 0~9990
PULSE (PULS)	Weergavebereik P-30~230; Instelbereik 0-30~230
WATT	Weergavebereik 0~999; Instelbereik 10~350
SPEED (SNELHEID)	0,0~99,9km
RPM	0~999

SERVICE

- Wanneer de computer een RPM-sigitaal detecteert (RPM > 15), klinkt er een geluidssignaal. Alle functies worden gedurende 2 seconden weergegeven op het LCD-scherm (Afbeelding A) om de configuratiemodus voor persoonlijke gegevens te openen.
- Druk op de UP of DOWN knop om de volgende gebruikersgegevens in te voeren: geslacht, leeftijd en lengte (height) en gewicht (weight) voor de programma's U1 ~ U4. (Afbeelding B ~ C. Na het configureren van de gebruikersgegevens druk je op de UP of DOWN knop om het hoofdmenu weer te geven (Afbeelding D).
- De eerste modus, MANUAL, verschijnt in het hoofdmenu - deze knippert, druk op de UP en DOWN knoppen om MANUAL te selecteren.
□ PROGRAM (12 profielen) (FIGUREN E & F) □ PROGRAM □ USER PROGRAM □ HRC □ WATT.
- Snelstart Handmatig:
Voordat je in de MANUAL modus gaat trainen, kun je de streefwaarden voor TIMW, DISTANCE, CALORIES en PULSE instellen.
Alles kan worden bevestigd met de knop ENTER. Eenmaal geconfigureerd kun je ook op de START/STOP knop drukken om direct te beginnen met trainen in de handmatige modus zonder streefwaarden in te stellen. Tijdens het trainen kun je het weerstandsniveau aanpassen met UP of DOWN.
- PROGRAM:
Druk op UP/DOWN om een programma te selecteren uit de 12 profielen en druk op ENTER/MODE. Voordat u in de programmamodus gaat trainen, kunt u een streefwaarde instellen. Je kunt het weerstandsniveau tijdens het trainen aanpassen met UP of DOWN.
- H.R.C.:
Selecteer de H.R.C. modus en druk op de MODE knop om de instellingenmodus te openen. De standaardwaarde voor leeftijd is 25 jaar. De volgende waarden zijn beschikbaar: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 en H.R.C. TAG; gebruik de knop UP/DOWN om een van de programma's te selecteren en druk op de knop MODE om te bevestigen (Afbeelding G & H). De waarden worden weergegeven in de kolom: PULSE en '55%', met de waarde die is toegewezen aan de ingestelde leeftijd. Om H.R.C. TAG te selecteren (druk op de MODE knop om uw keuze te bevestigen), zal de standaard puls waarde '100' knipperen, waarna u op UP/DOWN kunt drukken om het doelbereik van 30 tot 230 in te stellen.
- USER PROGRAM:
Druk op UP, DOWN en vervolgens op MODE om je eigen profiel te maken (van kolom 1 tot kolom 20). Als je de MODE-toets langer dan 2 seconden indrukt, kun je de profielinstellingen afsluiten. Voor de training kun je ook een doeltijd instellen. Druk op de START/STOP knop om de training te starten. U kunt het weerstandsniveau tijdens de training aanpassen door op UP of DOWN te drukken.
Druk op de START/STOP knop om het tellen van gegevens te stoppen. Druk op de RESET knop om terug te keren naar het hoofdmenu.
- WATT:
Wanneer je het WATT-programma selecteert, is de standaardinstelling 120 watt, wat op het display gaat knipperen.
Gebruik de UP en DOWN toetsen om een waarde in te stellen tussen 10 en 350. Druk op de MODE knop om te bevestigen. Gebruik de pijl omhoog of omlaag om de tijd in te stellen. Druk op de START/STOP knop om je training te beginnen.
- BODY FAT:
9-1 Druk in de stand-bymodus (STOP-modus) op de knop BODY FAT om het meten van lichaamsvet te starten.
9-2 De gebruikersselectie (U1~ U4) knippert gedurende twee seconden. Daarna start de meting.
9-3 Houd tijdens de meting beide handen op de sensoren. Het LCD-scherm toont '1' '1' gedurende 8 seconden tot de computer de meting heeft voltooid.
9-4 Het LCD-scherm toont het lichaamsvetsymbool, het lichaamsvetpercentage en de BMI gedurende 30 seconden.
- RECOVERY:
Plaats na een periode van training je handen op de hartslagsensoren of bevestig een borstband. Zodra je hartslag is gedetecteerd, druk je op RECOVERY. Alle andere functies gaan dan uit, behalve 'TIJD', die van 00:60 tot 00:00 aftelt. Het LCD-scherm toont de status van het 'hartslagherstel' via F1, F2, enzovoort. F1 is het beste en F6 is het slechtste.
U kunt doorgaan met trainen om uw hartslag te verhogen. Druk nogmaals op RECOVERY om terug te keren naar het hoofdscherm.

LET OP

- De computer wordt gevoed door een generator, dus je moet een RPM > 15 aanhouden om de computer aan te laten staan.
- Als er na 90 seconden geen RPM-sigitaal wordt ontvangen, wordt het LCD-scherm uitgeschakeld. Wanneer een RPM-sigitaal > 15 wordt ontvangen, zal de computer opnieuw opstarten.

MOGELIJKE STORINGEN EN PROBLEEMOPLOSSING

Storing	Oorzaak	Oplossing
De basis is instabiel	1. De vloer is ongelijk of er bevindt zich een klein voorwerp onder de stabilisator. 2. De voor- en achterstabilisatoren zijn niet waterpas installatie.	1. Verwijder het voorwerp. 2. Draai de voor- en achterstabilisatoren vast.
De stuurkolom is niet stabiel.	De schroeven zitten los.	Draai de schroeven vast.
Er komen storende geluiden uit bewegende onderdelen.	De onderdelen zijn niet goed vastgeschroefd.	Verwijder het deksel om te controleren.
Geen weerstand tijdens de oefeningen.	1. De afstand tussen de magnetische weerstandsdraden is groter geworden. 2. De weerstandsregelaar is beschadigd. 3. De weerstandsband is verschoven.	1. Verwijder het deksel om dit te controleren. 2. Vervang de weerstandsregelaar 3. Verwijder het deksel om te controleren.

TOEPASSINGSGBIED

Oefeningen op een ligfiets kunnen de oefeningen op een gewone fiets vervangen.

De R1817 ligfiets is een SB-klasse apparaat dat alleen bedoeld is voor thuisgebruik. Het mag niet worden gebruikt voor therapeutische, revalidatie- of commerciële doeleinden.

TRAININGSINSTRUCTIES**1. Warming-up**

Voordat u met uw training begint, raden wij u aan de opwarmoefeningen in het onderstaande schema uit te voeren. Elke oefening moet minstens 30 seconden worden uitgevoerd. Opwarmen vermindert het risico op blessures en spierkrampen en verbetert de spierprestaties.

**2. Positie:**

Ga op het zadel zitten en plaats je voeten in de pedalen, waarbij je ze vastzet tussen de pedaalvoet en de veiligheidsriem. Plaats vervolgens je handen op het stuur. Houd tijdens de hele oefening een rechte houding aan.

3. Training

Volg de bijgeleverde trainingsinstructies om uw conditie en gezondheid te verbeteren. Als u lange tijd niet lichamelijk actief bent geweest, raadpleeg dan uw arts voordat u met de oefeningen begint.

**4. Organisatie van de training**

Warming-up: U moet 5-10 minuten opwarmen voor elke trainingssessie. U kunt een paar rekoefeningen doen of een paar minuten trappen met een lage weerstand.

Rust: Verminder de intensiteit geleidelijk als je klaar bent met je training. Rekoefeningen worden ook aanbevolen om spierkrampen te voorkomen.

Succes: Zelfs na een korte tijd moet je de weerstand geleidelijk verhogen om je optimale hartslag te behouden. De trainingen zullen gemakkelijker worden en u zult zich fitter voelen tijdens uw dagelijkse activiteiten.

Je moet jezelf echter motiveren om regelmatig te trainen. Kies een specifiek tijdstip voor je training en begin niet te agressief. Zoals het oude gezegde onder atleten luidt: "Het moeilijkste deel van trainen is beginnen."

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

Este produto destina-se exclusivamente a uso doméstico e foi concebido para garantir uma segurança óptima.

As regras seguintes devem ser respeitadas:

1. Antes de começar a fazer exercício, consulte o seu médico para se certificar de que não existem contra-indicações para a utilização de equipamento de exercício. Isto é particularmente importante se estiver a tomar medicamentos que afectem o coração, a tensão arterial ou os níveis de colesterol. Também é necessário para pessoas com mais de 35 anos e para pessoas com problemas de saúde.
2. Faça sempre um aquecimento antes de se exercitar.
3. Preste atenção aos sinais de alerta. O exercício incorreto ou excessivo pode ser perigoso para a sua saúde. Se sentir dores, tonturas, dores no peito, um batimento cardíaco irregular ou outros sintomas preocupantes durante o exercício, pare imediatamente e consulte um médico. As lesões podem resultar de um treino incorreto ou demasiado intenso.
4. Mantenha o equipamento de treino fora do alcance das crianças e dos animais durante e após o exercício.
5. Colocar o aparelho sobre uma superfície seca, estável e bem nivelada. Retirar todos os objectos cortantes da proximidade imediata do aparelho. Proteja-o da humidade e certifique-se de que o chão está nivelado. Para evitar que o aparelho se desloque durante o exercício, recomenda-se a utilização de um tapete especial antiderrapante.
6. O espaço livre deve ser de, pelo menos, 0,6 m e não superior à área de treino nas direcções em que o equipamento é acessível. O espaço livre deve igualmente incluir espaço para uma descida de emergência. Se os aparelhos estiverem situados próximos uns dos outros, a dimensão do espaço livre pode ser reduzida.
7. Antes da primeira utilização e, posteriormente, a intervalos regulares, verificar se todos os parafusos, pernos e outras ligações estão bem fixos.
8. Antes de iniciar o exercício, certifique-se de que todas as peças e parafusos de ligação estão bem fixos. O treino só pode ser iniciado quando o aparelho estiver a funcionar em pleno.
9. O aparelho deve ser inspeccionado regularmente quanto a sinais de desgaste e danos, para garantir que cumpre os requisitos de segurança. Deve ser dada especial atenção às pegadas de espuma, às tampas das pernas e aos estofos, uma vez que são as partes mais susceptíveis de apresentarem desgaste. As peças danificadas devem ser imediatamente reparadas ou substituídas. Não utilizar o aparelho para efeitos de formação antes de o ter feito.
10. Não introduzir objectos nas aberturas.
11. Evitar o contacto com dispositivos de regulação salientes e outros elementos estruturais que possam interferir com o exercício.
12. Utilizar o aparelho apenas para o fim a que se destina. Se alguma peça ficar danificada ou gasta, ou se ouvir ruídos invulgares durante a utilização do aparelho, pare imediatamente o exercício. Não volte a utilizar o aparelho enquanto o problema não tiver sido resolvido.
13. Usar vestuário confortável e calçado desportivo durante o exercício. Evite vestuário largo que possa ficar preso em qualquer parte saliente do equipamento ou restringir os seus movimentos.
14. **Este equipamento foi classificado como SB de acordo com a norma EN ISO 20957-1 e destina-se a utilização doméstica e comercial. Não deve ser utilizado para fins terapêuticos ou de reabilitação.**
15. Manter uma postura correta ao levantar ou deslocar o equipamento para evitar lesões na coluna vertebral.
16. Este produto destina-se apenas a adultos. Mantenha as crianças afastadas do aparelho quando este não estiver a ser vigiado.
17. Ao montar o aparelho, siga rigorosamente as instruções fornecidas e utilize apenas as peças incluídas. Antes de iniciar o processo de montagem, verifique se todas as peças indicadas na lista de peças incluídas estão presentes.

AVISO: LEIA AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR O EQUIPAMENTO DE FITNESS. NÃO NOS RESPONSABILIZAMOS POR LESÕES OU DANOS MATERIAIS CAUSADOS POR UMA UTILIZAÇÃO INCORRECTA DESTE PRODUTO.

DADOS TÉCNICOS:

Peso líquido: 58,5 kg
 Volante de inércia: 9 kg
 Dimensões sem dobrar - 173 x 67 x 112 cm
 Capacidade máxima de carga: 180 kg

MANUTENÇÃO

Não utilize produtos de limpeza agressivos para limpar o aparelho. Utilize um pano macio e húmido para remover a sujidade e o pó. Remova as marcas de suor, uma vez que a reação ácida pode danificar o revestimento. Guarde os aparelhos num local seco para os proteger da humidade e da corrosão.

REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

A resistência pode ser ajustada com o botão situado no eixo frontal, por baixo do guiador. Rode o botão na direcção do sinal de menos (-) para reduzir a resistência e na direcção do sinal de mais (+) para a aumentar.

TRAVAGEM

Para parar a máquina de exercício, basta parar de pedalar. A bicicleta de exercício magnética R1817 não dispõe de um sistema de bloqueio ou de um travão de segurança.



Lista de peças e ferramentas

Não.	Descrição	quantidade
1	Quadro principal	1
2	Estabilizador traseiro	1
3	Estabilizador dianteiro	1
4	Cobertura da roda	2
5	Coluna de direção	1
6	Barra de deslizamento	1
7	Contra-arruela D15.4 XD8.2x2T	16
8	Parafuso Allen M8*1,25*50L	6
9	Parafuso de sextavado interior M8x1,25x20L	8
9A	Parafuso sextavado M8x1,25x15L	4
10	Porca M8*1,25*8T	7
11	Anilha dobrada D22xD8.5x1.5T	2
12	Proteção da corrente traseira esquerda	1
13	Anilha plana D16*D8,5*1,2T	20
14	Parafuso Allen M8x1,25x15L	8
15	Manivela direita	1
16/17	Pedais	1
18	Eixo da manivela	1
19	Clipe em C D22,5*D18,5*1,2T	2
20	Parafuso sextavado M6x1.0x15L	4
21	Porca M6x1.0x6T	4
22	Porca cativa M10*1,25*10T	2
23	D26*11L tampa de rosca	2
24	Rolamento #6004-2RS(CO)	2
25	Correia	1
26	Gerador magnético	1
27	Ficha	3
28	Placa interior esquerda	1
29	Tampa de três ângulos (direita)	2
31	Placa circular	1
32	Mola D2.2*D14*55L	1
33	Rolamento #99502	2
34	Porca M10x1.5x10T	1
35	Manípulo D61*46	1
36	Clipe em C S-16(1T)	3
37	Tampa redonda	1
38	Encosto	1
39	Placa interior direita	1
40	Tampa traseira direita	1
41	Vara de regulação	1
42	Assento	1
43	Espuma	2
44	Anilha plana D24xD16x1,5T	2
45	Anilha espaçadora D19*D13.1*4T	1
46	Cabo superior de medição de impulsos	4
47	Cabo inferior de medição de impulsos	1

Não.	Descrição	quantidade
65	Controlador	1
66	Anilha ondulada D21xD16.2x0.3T	1
67	Anilha de plástico D10XD24X0.4T	2
68	Parafuso sextavado M8x25	1
69	Anilha plana D25*D8,5*2T	1
70	Tampa quadrada	2
71	Tampa decorativa frontal	1
72	Tampa decorativa traseira	1
73	Porca M8*1,25*6T	1
74	Anilha plana D24*D13,5*2,5T	2
75	Tubo de suporte	1
76	Clipe em C S-12(1T)	3
78	Porca 3/8"-26UNFx6,5T	2
79	Anilha plana D22XD10x2T	1
80	Mola D29*D11.9*9T	2
81	Eixo	1
82	Batente	1
83	Tampa de proteção	1
84	Anilha plana D24XD16x1,5T	1
85	Espuma	1
86	Proteção esquerda da corrente	1
87	Proteção direita da corrente	1
88	Espigão do assento	1
89	Tampa de plástico	2
90	Parafuso Allen M8*1,25*40L	2
91	Roda	2
92	Porca M8*1,25*8T	1
93	Parafuso ST4.2x1.4x15L	2
94	Tampão D20*10L*M8*1,25	4
95	Parafuso ST4.2X15L	4
96	Parafuso ST4.2x1.4x20L	19
97	Suporte para garrafa de água	1
98	Parafuso M5*0,8*15L	6
99	Roda de ajuste	4
100	Pino	3
102	Parafuso ST4.2x1.41x12L	1
103	Parafuso ST4*1,41*12L	8
104	Parafuso M5x0,8x10L	2
105	Manivela esquerda	1
106	Mola	4
107	Parafuso M5x0,8x12L	1
108	Tampa triangular (esquerda)	2
109	Placa interior	2
110	Placa exterior	2
111	Parafuso M5x0,8x10L	4
112	Parafuso ST4x20L	2

48	Guiador	1
49	Cabo de medição de impulsos	1
50	Manga	1
51	Manga	1
52A	Cabo superior do computador	1
52B	Cabo inferior do computador	1
53	Cabo do sensor	1
54	Cabo elétrico	1
55	Roda da correia	1
56	Sensor de pulsação manual	2
57	Anilha ondulada D27*D20.3*0.5T	1
58	Motor	1
59	Íman redondo	1
60	Computador	1
61	Eixo	1
62	Espuma	2
63	Tampa em forma de cogumelo	4
64	Tampa superior	1

113	Tampa do computador	1
114	Almofada para computador	1
115	Parafuso Allen M8*1.25*45L	1
116	Parafuso de sextavado interior M6*1*10L	6
117	Cabo de ligação	1
118	Tampão 40.5*28.5*6T	1
119	Parafuso ST4*1.4L*25L	2
120	Parafuso 1/4"-20 dentes*40L	4
121	Tampa de parafuso D28*17(M6)	4
122	Placa esquerda	1
123	Placa direita	1
124	Cabo da bateria	1
125	Bateria	1
126	Tampa da bateria	1
127	Contra-arruela D10.5xD6.1x1.3T	9
128	Parafuso sextavado interno M6X1X15L	6
129	Anilha espaçadora D19xD12.5x25L	1
130	Cabo de tensão	1
131	Clipe de montagem	1



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Passo 1:

- 1) Fixe o estabilizador dianteiro (3) e o estabilizador traseiro (2) ao quadro principal (1) utilizando anilhas de segurança (7), parafusos Allen (9) e anilhas planas (13).
- 2) Fixe as coberturas das rodas ao estabilizador dianteiro.
- 3) Ajuste a altura do estabilizador para evitar que a bicicleta balance durante o treino.

Passo 2:

- 1) Recomendamos que este passo seja efectuado por duas pessoas.
- 2) Primeiro, levante a tampa da coluna de direção (64) (Fig. A), depois ligue os cabos intermédios superior e inferior na coluna de direção e os cabos de medição de impulsos inferior e superior (46 & 47) como mostra a Fig. B.
- 3) Colocar a coluna de direção (5) sobre a estrutura principal e fixá-la com anilhas de segurança (7), parafusos Allen (8) e anilhas planas (13). Volte a colocar o revestimento da coluna de direção e certifique-se de que todos os componentes estão bem apertados na estrutura principal.

Passo 3:

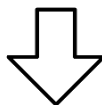
- 1) Ligue os cabos superior e inferior do computador (52A e 52B) e o cabo superior de medição de impulsos (46) ao computador (60).
- 2) Montar o computador (60) na coluna do guiador (5) com os parafusos (98).
- 3) Fixe os pedais esquerdo e direito (16 e 17) ao crank.
- 4) Monte o suporte da garrafa de água (97) na coluna do guiador. Para o efeito, utilize os parafusos (98).

Passo 4:

- 1) Fixe o volante (48) com parafusos Allen (8) e uma anilha dobrada (11).
- 2) Ligar o cabo de medição de impulsos inferior (47) ao cabo de medição de impulsos (49), como indicado na Fig. A-1. Introduzir os cabos no orifício como indicado na Fig. A-2. Finalmente, puxar os cabos através do orifício da ficha (27) (Fig. A-3).

Etapa 5:

- 1) Montar o assento (42) na coluna do assento com os parafusos Allen (9A) e as anilhas planas (13).
- 2) Montar o encosto (38) com os parafusos (120) e as tampas de rosca (121).



1. O encosto pode ser ajustado em diferentes posições com o botão lateral.
2. A bicicleta pode ser transportada como mostra a imagem.



COMPUTADOR

FUNÇÕES DOS BOTÕES

MODE/ENTER (MODO/ENTER)	No modo de repouso, é utilizado para confirmar todas as definições e selecionar um programa específico.
RESET (REINICIAR)	No modo de inatividade, permite-lhe regressar ao menu principal.
START/STOP (INICIAR/PARAR)	Utilizado para iniciar ou terminar um exercício.
RECOVERY (RECUPERAÇÃO)	Utilizado para avaliar a capacidade de restaurar o ritmo cardíaco normal.
UP (SUBIR)	Selecionar um programa de treino e aumentar o valor da função.
DOWN (DESCER)	Selecionar o modo de treino.
BODY FAT (GORDURA CORPORAL)	Utilizado para medir a gordura corporal.

FUNÇÕES

TIME (TEMPO)	Intervalo de visualização: 0:00~99:99; Intervalo de definição: 0:00~99:00
DISTANCE (DISTÂNCIA)	Intervalo de visualização 0,00~99,99; Intervalo de definição 0,00~99,90km
CALORIES (CALORIAS)	Gama de visualização 0~9999; Gama de configuração 0~9990
PULSE (PULSO)	Gama de visualização P-30~230; Gama de configuração 0-30~230
WATT	Gama de visualização 0~999; Gama de configuração 10~350
SPEED (VELOCIDADE)	0,0~99,9km
RPM	0~999

SERVIÇO

- Quando o computador detecta um sinal de RPM (RPM > 15), é emitido um sinal sonoro. Todas as funções serão apresentadas no ecrã LCD (Figura A) durante 2 segundos para entrar no modo de configuração de dados pessoais.
- Prima o botão UP ou DOWN para introduzir os seguintes dados do utilizador: sexo, idade e altura (altura) e peso (peso) para os programas U1 ~ U4. (Figura B ~ C. Depois de configurar os dados do utilizador, prima o botão UP ou DOWN para visualizar o menu principal (Figura D).
- O primeiro modo, MANUAL, aparece no menu principal - fica intermitente, prima os botões UP e DOWN para selecionar MANUAL
☐ PROGRAM (12 perfis) (FIGURAS E e F) ☐ PROGRAM ☐ USER PROGRAM ☐ HRC ☐ WATT.
- Início rápido Manual:
 Antes de treinar no modo MANUAL, pode definir os valores-alvo para TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE.
 Tudo pode ser confirmado com o botão ENTER. Uma vez configurado, pode também premir o botão START/STOP para iniciar imediatamente o treino no modo manual sem definir quaisquer valores-alvo. Durante o exercício, pode ajustar o nível de resistência utilizando UP ou DOWN.
- PROGRAM:
 Prima UP/DOWN para selecionar um programa entre os 12 perfis e prima ENTER/MODE. Antes de treinar no modo Programme (Programa), pode definir um valor-alvo. Pode ajustar o nível de resistência durante o exercício utilizando UP ou DOWN.
- H.R.C.:
 Seleccione o modo H.R.C. e prima o botão MODE para entrar no modo de definições. O valor predefinido para a idade é 25 anos. Estão disponíveis os seguintes valores: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 e H.R.C. TAG; utilize o botão UP/DOWN para selecionar um dos programas e prima o botão MODE para confirmar (Figuras G e H). Os valores serão apresentados na coluna: PULSE e '55%', com o valor atribuído à idade que foi definida. Para selecionar o TAG H.R.C. (prima o botão MODE para confirmar a seleção), o valor de pulsação predefinido "100" piscará e, em seguida, pode premir UP/DOWN para definir o intervalo de objetivo de 30 a 230.
- USER PROGRAM:
 Prima UP, DOWN e, em seguida, MODE para criar o seu próprio perfil (da coluna 1 à coluna 20). Se premir o botão MODE durante mais de 2 segundos, pode sair das definições de perfil. Antes do treino, também pode definir um tempo alvo. Prima o botão START/STOP para iniciar o treino. Pode ajustar o nível de resistência durante o exercício e, em seguida, premir UP ou DOWN.
 Prima o botão START/STOP para parar a contagem de dados. Prima o botão RESET para regressar ao menu principal.
- WATT:
 Quando selecionar o programa WATT, a definição predefinida é 120 watts, que piscará no visor.
 Utilize os botões UP e DOWN para definir um valor entre 10 e 350. Prima o botão MODE para confirmar. Utilize a seta para cima ou para baixo para definir a hora. Prima o botão START/STOP para iniciar o treino.
- BODY FAT:
 9-1 No modo de espera (modo STOP), prima o botão BODY FAT para iniciar a medição da gordura corporal.
 9-2 A seleção do utilizador (U1~ U4) piscará durante dois segundos. A medição será então iniciada.
 9-3 Durante a medição, manter as duas mãos nos sensores. O ecrã LCD mostrará "-" durante 8 segundos até o computador concluir a medição.
 9-4 O ecrã LCD apresenta o símbolo de gordura corporal, a percentagem de gordura corporal e o IMC durante 30 segundos.
- RECOVERY:
 Após um período de treino, coloque as mãos nos sensores de frequência cardíaca ou coloque uma cinta peitoral. Assim que a sua frequência cardíaca for detectada, prima RECOVERY. Todas as outras funções serão desligadas, exceto a "TIME", que fará uma contagem decrescente de 00:60 a 00:00. O LCD apresentará o estado da "recuperação do ritmo cardíaco" através de F1, F2, etc. F1 é o melhor e F6 é o pior.
 Pode continuar a treinar para aumentar a sua frequência cardíaca. Prima novamente RECOVERY para voltar ao ecrã principal.

ATENÇÃO

- O computador é alimentado por um gerador, pelo que é necessário manter as RPM > 15 para que o computador permaneça ligado.
- Se não for recebido qualquer sinal de RPM após 90 segundos, o ecrã LCD desliga-se. Quando for recebido um sinal de RPM > 15, o computador reiniciar-se-á.

POSSÍVEIS AVARIAS E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Avaria	Causa	Solução
A base é instável	1. O piso é irregular ou existe um pequeno objeto por baixo do estabilizador. 2. Os estabilizadores dianteiro e traseiro não foram nivelados durante a instalação.	1. Retire o objeto. 2. Aperte os estabilizadores dianteiro e traseiro.
A coluna de direção não está estável.	Os parafusos estão soltos.	Aperte os parafusos.
As peças móveis produzem ruídos incómodos.	As peças não estão bem aparafusadas.	Retirar a tampa para verificar.
Não há resistência durante os exercícios.	1. A distância entre os fios da resistência magnética aumentou. 2. O regulador da resistência está danificado. 3. O cinto de resistência escorregou.	1. Retire a tampa para verificar. 2. Substituir o regulador de resistência 3. Retirar a tampa para efetuar o controlo.

GAMA DE UTILIZAÇÃO

Os exercícios realizados numa bicicleta reclinada podem substituir os realizados numa bicicleta normal.

A bicicleta reclinada R1817 é um aparelho da classe SB destinado apenas a utilização doméstica. Não deve ser utilizada para fins terapêuticos, de reabilitação ou comerciais.

INSTRUÇÕES DE TREINO**1. Aquecimento**

Antes de iniciar o seu treino, sugerimos que efectue os exercícios de aquecimento indicados no diagrama abaixo. Cada exercício deve ser efectuado durante, pelo menos, 30 segundos. O aquecimento reduz o risco de lesões e câibras musculares e melhora o desempenho muscular.

**2. Posição:**

Sentar-se no selim e colocar os pés nos pedais, prendendo-os entre a base do pedal e a correia de segurança. Em seguida, coloque as mãos no guiador. Manter uma postura direita durante todo o exercício.

3. Treino

Para melhorar a sua condição física e saúde, siga as instruções de treino fornecidas. Se não é fisicamente ativo há muito tempo, consulte o seu médico antes de iniciar os exercícios.

4. Organização do treino

Aquecimento: Deve fazer um aquecimento de 5 a 10 minutos antes de cada sessão de treino. Pode fazer alguns exercícios de alongamento ou pedalar durante alguns minutos com baixa resistência.

Descanso: Ao terminar o seu treino, diminua gradualmente a intensidade. Os exercícios de alongamento também são recomendados para evitar câibras musculares.

Sucesso: Mesmo após um curto período de tempo, terá de aumentar gradualmente a resistência para manter a sua frequência cardíaca ideal. Os treinos tornar-se-ão mais fáceis e sentir-se-á mais em forma durante as suas actividades diárias.

No entanto, precisa de se motivar para fazer exercício regularmente. Escolha uma hora específica para o seu treino e não comece de forma demasiado agressiva. Como diz o velho ditado dos desportistas, "A parte mais difícil do treino é começar".

PRECAUȚII DE SIGURANȚĂ

Acest produs este destinat exclusiv uzului casnic și a fost proiectat pentru a asigura o siguranță optimă.

Trebuie respectate următoarele reguli:

1. Înainte de a începe să vă antrenați, consultați-vă medicul pentru a vă asigura că nu există contraindicații pentru utilizarea echipamentelor de exerciții fizice. Acest lucru este deosebit de important dacă luați medicamente care vă afectează inima, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului. Acest lucru este, de asemenea, necesar pentru persoanele de peste 35 de ani și pentru cele cu probleme de sănătate.
2. Încălziți-vă întotdeauna înainte de a face exerciții fizice.
3. Fiți atenți la semnele de avertizare. Exercițiile necorespunzătoare sau excesive pot fi periculoase pentru sănătatea dumneavoastră. Dacă simțiți dureri, amețeli, dureri în piept, bătăi neregulate ale inimii sau alte simptome îngrijorătoare în timpul exercițiilor fizice, opriți-vă imediat și consultați un medic. Leziunile pot rezulta în urma unui antrenament necorespunzător sau prea intens.
4. Țineți echipamentul de antrenament la îndemâna copiilor și a animalelor în timpul și după antrenament.
5. Așezați dispozitivul pe o suprafață uscată, stabilă și nivelată corespunzător. Îndepărtați toate obiectele ascuțite din imediata vecinătate a dispozitivului. Protejați-l de umezeală și asigurați-vă că podeaua este nivelată. Pentru a preveni deplasarea dispozitivului în timpul exercițiilor, se recomandă utilizarea unui covoraș special antiderapant.
6. Spațiul liber trebuie să fie de cel puțin 0,6 m și nu mai mare decât zona de antrenament în direcțiile în care echipamentul este accesibil. Spațiul liber trebuie să includă, de asemenea, spațiu pentru o coborâre de urgență. În cazul în care echipamentul este amplasat unul lângă celălalt, dimensiunea spațiului liber poate fi redusă.
7. Înainte de prima utilizare și, ulterior, la intervale regulate, asigurați-vă că toate șuruburile, bolțurile și alte conexiuni sunt bine fixate.
8. Înainte de a începe exercițiul, asigurați-vă că toate piesele și șuruburile de conectare sunt bine fixate. Antrenamentul poate începe numai atunci când dispozitivul este în deplină stare de funcționare.
9. Dispozitivul trebuie inspectat periodic pentru a depista semne de uzură și deteriorare, pentru a se asigura că îndeplinește cerințele de siguranță. Trebuie acordată o atenție deosebită mânerelor din spumă, capacelor picioarelor și tapițeriei, deoarece acestea sunt piesele care prezintă cel mai probabil uzură. Orice piesă deteriorată trebuie reparată sau înlocuită imediat. Nu utilizați dispozitivul pentru instruire până când acest lucru nu a fost făcut.
10. Nu introduceți niciun obiect în orificii.
11. Aveți grijă să evitați contactul cu dispozitivele de reglare proeminente și cu alte elemente structurale care ar putea interfera cu exercițiul.
12. Utilizați echipamentul numai în scopul pentru care a fost conceput. Dacă vreo piesă se deteriorează sau se uzează sau dacă auziți zgomote neobișnuite în timp ce utilizați echipamentul, opriți imediat exercițiul. Nu utilizați din nou echipamentul până când problema nu a fost remediată.
13. Purtați îmbrăcăminte confortabilă și pantofi sport atunci când faceți exerciții. Evitați hainele largi care s-ar putea prinde de părțile proeminente ale echipamentului sau care v-ar putea limita mișcarea.
14. **Acest echipament a fost clasificat ca SB în conformitate cu EN ISO 20957-1 și este destinat utilizării casnice și comerciale. Acesta nu trebuie utilizat în scopuri terapeutice sau de reabilitare.**
15. Păstrați o poziție corectă atunci când ridicați sau mutați echipamentul pentru a evita rănirea coloanei vertebrale.
16. Acest produs este destinat numai adulților. Țineți copiii departe de dispozitiv atunci când acesta nu este supravegheat.
17. Atunci când asamblați dispozitivul, urmați cu strictețe instrucțiunile furnizate și utilizați numai piesele incluse. Înainte de a începe procesul de asamblare, verificați dacă toate piesele enumerate în lista de piese incluse sunt prezente.

AVERTIZARE: CITIȚI INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ECHIPAMENTUL DE FITNESS. NU SUNTEM RESPONSABILI PENTRU RĂNILE SAU DAUNELE MATERIALE CAUZATE DE UTILIZAREA NECORESPOUNZĂTOARE A ACESTUI PRODUS.

DATE TEHNICE:

Greutate netă: 58,5 kg
Volantă: 9 kg
Dimensiuni nepliată - 173 x 67 x 112 cm
Capacitate maximă de încărcare: 180 kg

ÎNTREȚINERE

Nu utilizați agenți de curățare agresivi pentru a curăța dispozitivul. Utilizați o cârpă moale și umedă pentru a îndepărta murdăria și praful. Îndepărtați urmele de transpirație, deoarece reacția acidă poate deteriora acoperirea. Depozitați dispozitivele într-un loc uscat pentru a le proteja de umiditate și coroziune.

REGLAREA REZISTENȚEI

Rezistența poate fi reglată cu ajutorul butonului situat pe arborele frontal sub ghidon. Rotiți butonul spre semnul minus (-) pentru a reduce rezistența și spre semnul plus (+) pentru a o crește.

FRÂNARE

Pentru a opri bicicleta de exerciții, pur și simplu nu mai pedalați. Bicicleta de exerciții magnetică R1817 nu are sistem de blocare sau frână de siguranță.



Lista de piese și unelte

Nu.	Descriere	cantitate
1	Cadru principal	1
2	Stabilizator spate	1
3	Stabilizator față	1
4	Capac roată	2
5	Coloană de direcție	1
6	Grindă culisantă	1
7	Contra șaibă D15.4 XD8.2x2T	16
8	Șurub Allen M8*1.25*50L	6
9	Șurub Allen M8x1.25x20L	8
9A	Șurub hexagonal M8x1.25x15L	4
10	Piuliță M8*1.25*8T	7
11	Șaibă îndoită D22xD8.5x1.5T	2
12	Protecție lanț spate stânga	1
13	Șaibă plată D16*D8.5*1.2T	20
14	Șurub Allen M8x1.25x15L	8
15	Manivela dreaptă	1
16/17	Pedale	1
18	Axul manivelei	1
19	C-clip D22.5*D18.5*1.2T	2
20	Șurub hexagonal M6x1.0x15L	4
21	Piuliță M6x1.0x6T	4
22	Piuliță captivă M10*1.25*10T	2
23	Capac cu șurub D26*11L	2
24	#6004-2RS(C0) rulment	2
25	Curea	1
26	Generator magnetic	1
27	Ștecher	3
28	Placă interioară stânga	1
29	Capac cu trei unghiuri (dreapta)	2
31	Placă circulară	1
32	Arc D2.2*D14*55L	1
33	Rulment #99502	2
34	Piuliță M10x1.5x10T	1
35	Buton D61*46	1
36	C-clip S-16(1T)	3
37	Capac rotund	1
38	Spătar	1
39	Placă interioară dreapta	1
40	Capac spate dreapta	1
41	Stâlp de reglare	1
42	Scaun	1
43	Spumă	2
44	Șaibă plată D24xD16x1,5T	2
45	Șaibă distanțiere D19*D13.1*4T	1
46	Cablu superior de măsurare a impulsului	4
47	Cablu inferior de măsurare a impulsului	1

Nu.	Descriere	cantitate
65	Controler	1
66	Șaibă ondulată D21xD16.2x0.3T	1
67	Șaibă din plastic D10XD24X0.4T	2
68	Șurub hexagonal M8x25	1
69	Șaibă plată D25*D8.5*2T	1
70	Capac pătrat	2
71	Capac decorativ frontal	1
72	Capac decorativ spate	1
73	Piuliță M8*1.25*6T	1
74	Șaibă plată D24*D13.5*2.5T	2
75	Tub de susținere	1
76	C-clip S-12(1T)	3
78	Piuliță 3/8"-26UNFx6.5T	2
79	Șaibă plată D22XD10x2T	1
80	Arc D29*D11.9*9T	2
81	Ax	1
82	Stopper	1
83	Capac de protecție	1
84	Șaibă plată D24XD16x1.5T	1
85	Spumă	1
86	Protecție lanț stânga	1
87	Protecție lanț dreapta	1
88	Tijă scaun	1
89	Capac din plastic	2
90	Șurub Allen M8*1.25*40L	2
91	Roată	2
92	Piuliță M8*1.25*8T	1
93	Șurub ST4.2x1.4x15L	2
94	Tampon D20*10L*M8*1.25	4
95	Șurub ST4.2X15L	4
96	Șurub ST4.2x1.4x20L	19
97	Suport pentru sticla de apă	1
98	Șurub M5*0,8*15L	6
99	Roată de reglare	4
100	Pin	3
102	Șurub ST4.2x1.41x12L	1
103	Șurub ST4*1.41*12L	8
104	Șurub M5x0.8x10L	2
105	Manivelă stânga	1
106	Arc	4
107	Șurub M5x0.8x12L	1
108	Capac cu trei unghiuri (stânga)	2
109	Placă interioară	2
110	Placă exterioară	2
111	Șurub M5x0.8x10L	4
112	Șurub ST4x20L	2

48	Ghidon	1
49	Cablu de măsurare a pulsului	1
50	Manșon	1
51	Manșon	1
52A	Cablu computer superior	1
52B	Cablu computer inferior	1
53	Cablu senzor	1
54	Cablu electric	1
55	Roată cu curea	1
56	Senzor puls mână	2
57	Șaibă ondulată D27*D20.3*0.5T	1
58	Motor	1
59	Magnet rotund	1
60	Computer	1
61	Ax	1
62	Spumă	2
63	Capac ciupercă	4
64	Capac superior	1

113	Capac computer	1
114	Tampon calculator	1
115	Șurub Allen M8*1.25*45L	1
116	Șurub Allen M6*1*10L	6
117	Cablu de conectare	1
118	Tampon 40.5*28.5*6T	1
119	Șurub ST4*1.4L*25L	2
120	1/4"-20 dinți*40L șurub	4
121	Capac șurub D28*17(M6)	4
122	Placă stânga	1
123	Placă dreapta	1
124	Cablu baterie	1
125	Baterie	1
126	Capac baterie	1
127	Contra șaibă D10.5xD6.1x1.3T	9
128	Șurub hexagonal M6X1X15L	6
129	Șaibă distanțiere D19xD12.5x25L	1
130	Cablu de tensionare	1
131	Clemă de fixare	1



INSTRUCIUNI DE ASAMBLARE

Pasul 1:

- 1) Atașați stabilizatorul față (3) și stabilizatorul spate (2) la cadrul principal (1) folosind șaibe de blocare (7), șuruburi Allen (9) și șaibe plate (13).
- 2) Atașați capacele roților la stabilizatorul față.
- 3) Reglați înălțimea stabilizatorului pentru a preveni balansarea bicicletei în timpul antrenamentului.

Pasul 2:

- 1) Vă recomandăm ca acest pas să fie efectuat de două persoane.
- 2) Mai întâi, ridicați capacul coloanei de direcție (64) (fig. A), apoi conectați cablurile intermediare superioare și inferioare din coloana de direcție și cablurile inferioare și superioare de măsurare a impulsurilor (46 și 47), după cum se arată în fig. B.
- 3) Așezați coloana de direcție (5) pe cadrul principal și fixați-o folosind șaibe de blocare (7), șuruburi Allen (8) și șaibe plate (13). Înlocuiți capacul coloanei de direcție și asigurați-vă că toate componentele sunt bine strânse la cadrul principal.

Pasul 3:

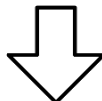
- 1) Conectați cablurile superioare și inferioare ale computerului (52A & 52B) și cablul superior de măsurare a impulsurilor (46) la computer (60).
- 2) Montați computerul (60) pe tija ghidonului (5) cu ajutorul șuruburilor (98).
- 3) Atașați pedalele stânga și dreapta (16 și 17) la manivelă.
- 4) Montați suportul pentru sticla de apă (97) pe tija ghidonului. Utilizați în acest scop șuruburile (98).

Pasul 4:

- 1) Fixați volanul (48) folosind șuruburile Allen (8) și o șaibă îndoită (11).
- 2) Conectați cablul inferior de măsurare a impulsurilor (47) la cablul de măsurare a impulsurilor (49), așa cum se arată în Fig. A-1. Introduceți cablurile în orificiu, așa cum se arată în Fig. A-2. În final, trageți cablurile prin orificiul din fișă (27) (Fig. A-3).

Pasul 5:

- 1) Montați scaunul (42) pe tija scaunului folosind șuruburile Allen (9A) și șaibe plate (13).
- 2) Montați spătarul (38) folosind șuruburile (120) și capacele pentru șuruburi (121).



1. Spătarul poate fi reglat în diferite poziții cu ajutorul butonului lateral.
2. Bicicleta poate fi transportată așa cum se arată în imagine.



COMPUTER

FUNCȚII BUTON

MODE/ENTER (MOD/ENTER)	În modul inactiv, este utilizat pentru a confirma toate setările și pentru a selecta un anumit program.
RESET (RESETARE)	În modul inactiv, vă permite să reveniți la meniul principal.
START/STOP (PORNIRE/OPRIRE)	Utilizat pentru a începe sau a încheia un antrenament.
RECOVERY (RECUPERARE)	Utilizat pentru a evalua capacitatea de a restabili ritmul cardiac normal.
UP (SUS)	Selectează un program de antrenament și crește valoarea funcției.
DOWN (JOS)	Selectarea modului de antrenament.
BODY FAT (GRĂSIMI CORPORALĂ)	Utilizat pentru măsurarea grăsimii corporale.

FUNCȚII

TIME (ORA)	Interval de afișare: 0:00~99:99; Interval de setare: 0:00~99:00
DISTANCE (Distanță)	Interval de afișare 0.00~99.99; Interval de setare 0.00~99.90km
CALORIES (CALORII)	Interval de afișare 0~9999; Interval de setare 0~9990
PULSE (PULS)	Interval de afișare P-30~230; Interval de setare 0-30~230
WATT	Interval de afișare 0~999; Interval de setare 10~350
SPEED (VITEZĂ)	0.0~99.9km
RPM	0~999

SERVICE

- Când computerul detectează un semnal RPM (RPM > 15), se va auzi un semnal sonor. Toate funcțiile vor fi afișate pe ecranul LCD (Figura A) timp de 2 secunde pentru a intra în modul de configurare a datelor personale.
- Apăsați butonul UP sau DOWN pentru a introduce următoarele date ale utilizatorului: sex, vârstă și înălțime (înălțime) și greutate (greutate) pentru programele U1 ~ U4. (Figura B ~ C. După configurarea datelor utilizatorului, apăsați butonul UP sau DOWN pentru a afișa meniul principal (Figura D).
- Primul mod, MANUAL, apare în meniul principal - clipește, apăsați butoanele UP și DOWN pentru a selecta MANUAL
☐ PROGRAM (12 profile) (FIGURILE E și F) ☐ PROGRAM ☐ USER PROGRAM ☐ HRC ☐ WATT.
- Pornire rapidă Manual:
Înainte de antrenament în modul MANUAL, puteți seta valorile țintă pentru TIME, DISTANCE, CALORIES și PULSE.
Totul poate fi confirmat cu butonul ENTER. Odată configurat, puteți, de asemenea, să apăsați butonul START/STOP pentru a începe imediat antrenamentul în modul manual fără a seta nicio valoare țintă. În timpul exercițiului, puteți regla nivelul de rezistență folosind UP sau DOWN.
- PROGRAM:
Apăsați UP/DOWN pentru a selecta un program din cele 12 profiluri și apăsați ENTER/MODE. Înainte de antrenament în modul Program, puteți seta o valoare țintă. Puteți regla nivelul de rezistență în timpul antrenamentului folosind UP sau DOWN.
- H.R.C.:
Selectați modul H.R.C. și apăsați butonul MODE pentru a intra în modul de setări. Valoarea implicită pentru vârstă este 25 de ani. Sunt disponibile următoarele valori: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 și H.R.C. TAG; utilizați butonul UP/DOWN pentru a selecta unul dintre programe și apăsați butonul MODE pentru a confirma (figurile G și H). Valorile vor fi afișate în coloana: PULSE și "55%", cu valoarea atribuită vârstei care a fost setată. Pentru a selecta H.R.C. TAG (apăsați butonul MODE pentru a confirma selecția), valoarea implicită a pulsului '100' va clipi, apoi puteți apăsa UP/DOWN pentru a seta intervalul țintă de la 30 la 230.
- PROGRAM USER:
Apăsați UP, DOWN, apoi MODE pentru a vă crea propriul profil (de la coloana 1 la coloana 20). Dacă apăsați butonul MODE pentru mai mult de 2 secunde, puteți ieși din setările profilului. Înainte de antrenament, puteți seta și un timp țintă. Apăsați butonul START/STOP pentru a începe antrenamentul. Puteți regla nivelul de rezistență în timpul antrenamentului, apoi apăsați UP sau DOWN.
Apăsați butonul START/STOP pentru a opri numărarea datelor. Apăsați butonul RESET pentru a reveni la meniul principal.
- WATT:
Când selectați programul WATT, setarea implicită este de 120 wați, care va clipi pe afișaj.
Utilizați butoanele UP și DOWN pentru a seta o valoare între 10 și 350. Apăsați butonul MODE pentru a confirma. Utilizați săgeata sus sau jos pentru a seta ora. Apăsați butonul START/STOP pentru a începe antrenamentul.
- BODY FAT (GRĂSIMI CORPORALĂ):
9-1 În modul de așteptare (modul STOP), apăsați butonul BODY FAT pentru a începe măsurarea grăsimii corporale.
9-2 Selecția utilizatorului (U1 ~ U4) va clipi timp de două secunde. Măsurarea va începe apoi.
9-3 În timpul măsurării, țineți ambele mâini pe senzori. Ecranul LCD va afișa "-" "-" timp de 8 secunde până când computerul finalizează măsurarea.
9-4 Afișajul LCD afișează simbolul grăsimii corporale, procentul de grăsime corporală și IMC timp de 30 de secunde.
- RECOVERY:
După o perioadă de antrenament, puneți-vă mâinile pe senzorii de ritm cardiac sau atașați o curea toracică. După ce ritmul cardiac a fost detectat, apăsați RECOVERY. Toate celelalte funcții se vor opri, cu excepția "TIME", care va efectua numărătoarea inversă de la 00:60 la 00:00. Ecranul LCD va afișa starea "recuperării ritmului cardiac" prin F1, F2 și așa mai departe. F1 este cea mai bună și F6 este cea mai proastă.
Puteți continua antrenamentul pentru a vă crește ritmul cardiac. Apăsați din nou RECOVERY pentru a reveni la ecranul principal.

ATENȚIE

- Computerul este alimentat de un generator, deci trebuie să mențineți un RPM > 15 pentru ca computerul să rămână pornit.
- Dacă nu se primește niciun semnal RPM după 90 de secunde, afișajul LCD se va stinge. Când se primește un semnal RPM > 15, computerul va reporni.

POSSIBILE DISFUNCȚIONALITĂȚI ȘI DEPANARE

Defecțiune	Cauza	Soluție
Baza este instabilă	1. Podeaua este neuniformă sau există un obiect mic sub stabilizator. 2. Stabilizatoarele din față și din spate nu au fost nivelate în timpul instalare.	1. Îndepărtați obiectul. 2. Strângeți stabilizatoarele față și spate.
Coloana de direcție nu este stabilă.	Șuruburile sunt slăbite.	Strângeți șuruburile.
Zgomote deranjante provin de la piesele în mișcare.	Piesele nu sunt înșurubate corect.	Scoateți capacul pentru a verifica.
Nu există rezistență în timpul exercițiilor.	1. Spațiul dintre firele de rezistență magnetică a crescut. 2. Regulatorul de rezistență este deteriorat. 3. Cureaua de rezistență a alunecat.	1. Scoateți capacul pentru a verifica. 2. Înlocuiți regulatorul de rezistență 3. Scoateți capacul pentru a verifica.

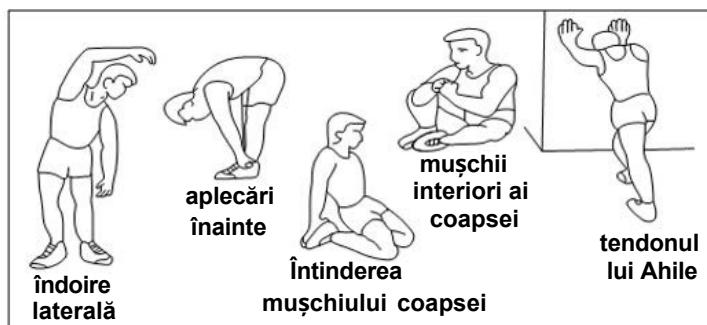
GAMA DE UTILIZARE

Exercițiile efectuate pe o bicicletă culcată le pot înlocui pe cele efectuate pe o bicicletă obișnuită.

Bicicleta culcată R1817 este un dispozitiv de clasă SB destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Aceasta nu trebuie utilizată în scopuri terapeutice, de reabilitare sau comerciale.

INSTRUCȚIUNI DE ANTRENAMENT**1. Încălzire**

Înainte de a începe antrenamentul, vă sugerăm să efectuați exercițiile de încălzire prezentate în diagrama de mai jos. Fiecare exercițiu trebuie efectuat timp de cel puțin 30 de secunde. Încălzirea reduce riscul de rănire și crampe musculare și îmbunătățește performanța musculară.

**2. Poziție:**

Așezați-vă pe șa și puneți-vă picioarele în pedale, blocându-le între baza pedalei și cureaua de siguranță. Apoi așezați-vă mâinile pe ghidon. Mențineți o poziție verticală pe tot parcursul exercițiului.

3. Antrenament

Pentru a vă îmbunătăți condiția fizică și sănătatea, urmați instrucțiunile de antrenament furnizate. Dacă nu ați mai fost activ fizic de mult timp, consultați-vă medicul înainte de a începe exercițiile.

**4. Organizarea antrenamentului**

Încălzire: Ar trebui să vă încălziți timp de 5-10 minute înainte de fiecare sesiune de antrenament. Puteți face câteva exerciții de întindere sau puteți pedala timp de câteva minute cu rezistență redusă.

Odihniți-vă: Pe măsura ce vă terminați antrenamentul, reduceți treptat intensitatea. Exercițiile de stretching sunt, de asemenea, recomandate pentru a preveni crampele musculare.

Succes: Chiar și după un timp scurt, va trebui să creșteți treptat rezistența pentru a vă menține ritmul cardiac optim. Antrenamentele vor deveni mai ușoare și vă veți simți mai în formă în timpul activităților dvs. de zi cu zi.

Cu toate acestea, trebuie să vă motivați să faceți exerciții în mod regulat. Alegeți un moment specific pentru antrenamentul dumneavoastră și nu începeți prea agresiv. După cum se spune printre sportivi, "Cea mai grea parte a antrenamentului este să începi".

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Tento výrobok je určený len na domáce použitie a bol navrhnutý tak, aby zabezpečil optimálnu bezpečnosť.

Je potrebné dodržiavať nasledujúce pravidlá:

1. Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom, aby ste sa uistili, že neexistujú žiadne kontraindikácie pre používanie cvičebného zariadenia. Je to obzvlášť dôležité, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú vaše srdce, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu. Je to potrebné aj pre osoby staršie ako 35 rokov a osoby so zdravotnými problémami.
2. Pred cvičením sa vždy zahrejte.
3. Venujte pozornosť varovným signálom. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže byť nebezpečné pre vaše zdravie. Ak počas cvičenia pociťujete bolesť, závraty, bolesť na hrudi, nepravidelný srdcový tep alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom. Zranenia môžu byť dôsledkom nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.
4. Počas cvičenia a po ňom uchovávajte tréningové zariadenie mimo dosahu detí a zvierat.
5. Zariadenie umiestnite na suchý, stabilný a riadne vyrovnaný povrch. Z bezprostrednej blízkosti zariadenia odstráňte všetky ostré predmety. Chráňte ho pred vlhkosťou a zabezpečte, aby bola podlaha rovná. Aby ste zabránili pohybu zariadenia počas cvičenia, odporúča sa použiť špeciálnu protišmykovú podložku.
6. Voľný priestor by mal byť aspoň 0,6 m a nemal by byť väčší ako tréningová plocha v smeroch, v ktorých je zariadenie prístupné. Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzový zostup. Ak je vybavenie umiestnené vedľa seba, veľkosť voľného priestoru sa môže zmenšiť.
7. Pred prvým použitím a potom v pravidelných intervaloch skontrolujte, či sú všetky skrutky, svorníky a iné spoje bezpečné.
8. Pred začatím cvičenia sa uistite, že sú všetky časti a spojovacie skrutky zaistené. Cvičenie sa môže začať až vtedy, keď je zariadenie v úplnom funkčnom stave.
9. Zariadenie by sa malo pravidelne kontrolovať, či nevykazuje známky opotrebovania a poškodenia, aby sa zabezpečilo, že spĺňa bezpečnostné požiadavky. Osobitnú pozornosť treba venovať penovým rukovätiam, krytkám nôh a čalúneniu, pretože ide o časti, ktoré s najväčšou pravdepodobnosťou vykazujú opotrebenie. Akékoľvek poškodené časti sa musia okamžite opraviť alebo vymeniť. Zariadenie nepoužívajte na tréning, kým sa tak nestane.
10. Do otvorov nekladajte žiadne predmety.
11. Dbajte na to, aby ste sa vyhli kontaktu s výčnievajúcimi nastavovacími zariadeniami a inými konštrukčnými prvkami, ktoré by mohli prekážať pri cvičení.
12. Zariadenie používajte len na určený účel. Ak sa niektorá časť poškodí alebo opotrebuje, alebo ak počas používania zariadenia počujete neobvyklé zvuky, okamžite prestaňte cvičiť. Zariadenie ďalej nepoužívajte, kým sa problém neodstráni.
13. Pri cvičení noste pohodlné oblečenie a športové obuv. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o výčnievajúce časti zariadenia alebo obmedzovať váš pohyb.
14. Toto zariadenie bolo klasifikované ako SB podľa normy EN ISO 20957-1 a je určené na domáce a komerčné použitie. Nesmie sa používať na terapeutické alebo rehabilitačné účely.
15. Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia dodržiavajte správnu polohu tela, aby ste predišli poraneniu chrbtice.
16. Tento výrobok je určený len pre dospelých. Ak nie sú deti pod dozorom, držte ich mimo dosahu zariadenia.
17. Pri montáži zariadenia prísne dodržiavajte dodané pokyny a používajte len dodané diely. Pred začatím montáže skontrolujte, či sú prítomné všetky diely uvedené v priloženom zozname dielov.

UPOZORNENIE: PRED POUŽITÍM FITNES ZARIADENIA SI PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽITIE. NEZODPOVEDÁME ZA ZRANENIA ALEBO ŠKODY NA MAJETKU SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVANÍM TOHTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE:

Čistá hmotnosť: 58,5 kg
 Zotrvačník: 9 kg
 Rozmery v rozloženom stave - 173 x 67 x 112 cm
 Maximálna nosnosť: 180 kg

ÚDRŽBA

Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Na odstránenie nečistôt a prachu použite mäkkú, vlhkú handričku. Odstráňte stopy po potu, pretože kyslá reakcia môže poškodiť povlak. Zariadenia skladujte na suchom mieste, aby ste ich chránili pred vlhkosťou a koróziou.

NASTAVENIE ZÁŤEŽE

Odpor sa mení automaticky v závislosti na priebehu tréningového programu. V prípade manuálneho režimu je možné záťaž meniť tlačidlami (+) a (-).

BRZDENIE

Ak chcete cvičebný stroj zastaviť, jednoducho prestaňte šliapať do pedálov. Magnetický rotoped R1817 nemá blokovací systém ani bezpečnostnú brzdu.



Zoznam dielov a náradia

Nie.	Popis	množstvo
1	Hlavný rám	1
2	Zadný stabilizátor	1
3	Predný stabilizátor	1
4	Kryt kolesa	2
5	Stĺpik riadenia	1
6	Posuvný nosník	1
7	Protipodložka D15.4 XD8.2x2T	16
8	Skrutka M8*1,25*50L s imbusom	6
9	M8x1,25x20L imbusová skrutka	8
9A	Šesťhranná skrutka M8x1,25x15L	4
10	Matica M8*1,25*8T	7
11	Ohýbaná podložka D22xD8,5x1,5T	2
12	Ľavý zadný ochranný kryt reťaze	1
13	Plochá podložka D16*D8,5*1,2T	20
14	Skrutka M8x1,25x15L	8
15	Pravá kľuka	1
16/17	Pedále	1
18	Os kľuky	1
19	C-spona D22,5*D18,5*1,2T	2
20	Šesťhranná skrutka M6x1,0x15L	4
21	Matica M6x1,0x6T	4
22	Závesná matica M10*1,25*10T	2
23	Skrutkovací uzáver D26*11L	2
24	Ložisko #6004-2RS(CO)	2
25	Popruh	1
26	Magnetický generátor	1
27	Zástrčka	3
28	Ľavá vnútorná doska	1
29	Trojhranný uzáver (pravý)	2
31	Kruhovú doska	1
32	Pružina D2.2*D14*55L	1
33	Ložisko #99502	2
34	Matica M10x1,5x10T	1
35	Kľučka D61*46	1
36	C-spona S-16(1T)	3
37	Okrúhly uzáver	1
38	Operadlo	1
39	Pravá vnútorná doska	1
40	Pravý zadný kryt	1
41	Nastavovacia tyč	1
42	Sedadlo	1
43	Pena	2
44	Plochá podložka D24xD16x1,5T	2
45	Rozperná podložka D19*D13.1*4T	1
46	Horný kábel na meranie impulzov	4
47	Spodný kábel na meranie impulzov	1

Nie.	Popis	množstvo
65	Ovládač	1
66	Vlnitá podložka D21xD16,2x0,3T	1
67	Plastová podložka D10XD24X0,4T	2
68	Šesťhranná skrutka M8x25	1
69	Plochá podložka D25*D8,5*2T	1
70	Štvorhranný uzáver	2
71	Predný ozdobný kryt	1
72	Zadný ozdobný kryt	1
73	Matica M8*1,25*6T	1
74	Plochá podložka D24*D13,5*2,5T	2
75	Podporná rúrka	1
76	C-spona S-12(1T)	3
78	Matica 3/8"-26UNFx6,5T	2
79	Plochá podložka D22XD10x2T	1
80	Pružina D29*D11,9*9T	2
81	Náprava	1
82	Zarážka	1
83	Ochranný kryt	1
84	Plochá podložka D24XD16x1,5T	1
85	Pena	1
86	Ľavý ochranný kryt reťaze	1
87	Pravý ochranný kryt reťaze	1
88	Stojan sedadla	1
89	Plastový kryt	2
90	Imbusová skrutka M8*1,25*40L	2
91	Koleso	2
92	Matica M8*1,25*8T	1
93	Skrutka ST4.2x1.4x15L	2
94	Nárazník D20*10L*M8*1,25	4
95	Skrutka ST4.2x15L	4
96	Skrutka ST4.2x1.4x20L	19
97	Držiak fľaše na vodu	1
98	Skrutka M5*0,8*15L	6
99	Nastavovacie koliesko	4
100	Čap	3
102	Skrutka ST4.2x1.41x12L	1
103	Skrutka ST4*1,41*12L	8
104	Skrutka M5x0,8x10L	2
105	Ľavá kľučka	1
106	Pružina	4
107	Skrutka M5x0,8x12L	1
108	Trojhranná krytka (ľavá)	2
109	Vnútorná doska	2
110	Vonkajšia doska	2
111	Skrutka M5x0,8x10L	4
112	Skrutka ST4x20L	2

48	Riadidlá	1
49	Kábel na meranie impulzov	1
50	Objímka	1
51	Rukáv	1
52A	Horný počítačový kábel	1
52B	Spodný počítačový kábel	1
53	Kábel snímača	1
54	Elektrický kábel	1
55	Pásové koleso	1
56	Ručný snímač pulzu	2
57	Vlnitá podložka D27*D20,3*0,5T	1
58	Motor	1
59	Okrúhly magnet	1
60	Počítač	1
61	Náprava	1
62	Pena	2
63	Hríbová čiapočka	4
64	Vrchný kryt	1

113	Kryt počítača	1
114	Podložka pod počítač	1
115	Skrutka M8*1,25*45L	1
116	M6*1*10L imbusová skrutka	6
117	Pripojovací kábel	1
118	Vyrovnávacia pamäť 40,5*28,5*6T	1
119	Skrutka ST4*1,4L*25L	2
120	Skrutka 1/4"-20 zubov*40L	4
121	D28*17 (M6) skrutka	4
122	Ľavá doska	1
123	Pravá doska	1
124	Kábel batérie	1
125	Batéria	1
126	Kryt batérie	1
127	Podložka D10,5xD6,1x1,3T	9
128	Šesťhranná skrutka M6X1X15L	6
129	Rozperná podložka D19xD12,5x25L	1
130	Napínacie lanko	1
131	Montážna svorka	1



MONTÁŽNY NÁVOD

Krok 1:

- 1) Pripevnite predný stabilizátor (3) a zadný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou poistných podložiek (7), imbusových skrutiek (9) a plochých podložiek (13).
- 2) Pripevnite kryty kolies k prednému stabilizátoru.
- 3) Nastavte výšku stabilizátora tak, aby sa bicykel počas tréningu nekolísal.

Krok 2:

- 1) Odporúčame, aby tento krok vykonávali dve osoby.
- 2) Najprv zdvihnite kryt stĺpika riadenia (64) (obr. A), potom spojte horný a dolný medziľahlý kábel v stĺpiku riadenia a dolný a horný kábel merania impulzov (46 a 47), ako je znázornené na obr. B.
- 3) Umiestnite stĺpik riadenia (5) na hlavný rám a zaistíte ho pomocou poistných podložiek (7), imbusových skrutiek (8) a plochých podložiek (13). Nasadíte kryt stĺpika riadenia a uistíte sa, že sú všetky komponenty bezpečne dotiahnuté k hlavnému rámu.

Krok 3:

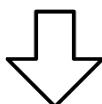
- 1) Pripojte horný a dolný kábel počítača (52A a 52B) a horný kábel merania impulzov (46) k počítaču (60).
- 2) Pripevnite počítač (60) k stĺpiku riadiacim (5) pomocou skrutiek (98).
- 3) Pripevnite ľavý a pravý pedál (16 a 17) ku kľúke.
- 4) Na stĺpik riadiacim namontujte držiak na fľašu na vodu (97). Na tento účel použite skrutky (98).

Krok 4:

- 1) Pripevnite volant (48) pomocou imbusových skrutiek (8) a ohnutej podložky (11).
- 2) Pripojte spodný kábel na meranie impulzov (47) ku káblu na meranie impulzov (49), ako je znázornené na obr. A-1. Káble zasuniete do otvoru, ako je znázornené na obr. A-2. Nakoniec pretiahnite káble cez otvor v zástrčke (27) (obr. A-3).

Krok 5:

- 1) Namontujte sedadlo (42) na stĺpik sedadla pomocou imbusových skrutiek (9A) a plochých podložiek (13).
- 2) Namontujte operadlo (38) pomocou skrutiek (120) a krytie skrutiek (121).



1. Opierku chrbta možno nastaviť do rôznych polôh pomocou bočného gombíka.
2. Bicykel sa dá prenášať tak, ako je znázornené na obrázku.



POČÍTAČ

FUNKCIE TLAČIDIEL

MODE/ENTER (REŽIM/ENTER)	V režime nečinnosti slúži na potvrdenie všetkých nastavení a výber konkrétneho programu.
RESET (RESETOVAŤ)	V nečinnom režime umožňuje návrat do hlavnej ponuky.
START/STOP (ŠTART/STOP)	Slúži na spustenie alebo ukončenie tréningu.
RECOVERY (OBNOVA)	Slúži na posúdenie schopnosti obnoviť normálny srdcový rytmus.
UP (HORE)	Výber tréningového programu a zvýšenie hodnoty funkcie.
DOWN (DOLE)	Výber tréningového režimu.
BODY FAT (TELESNÝ TUK)	Používa sa na meranie telesného tuku.

FUNKCIE

TIME (ČAS)	Rozsah zobrazenia: 0:00~99:99; rozsah nastavenia: 0:00~99:00
DISTANCE (VZDALENOSŤ)	Rozsah zobrazenia 0,00~99,99; rozsah nastavenia 0,00~99,90 km
CALORIES (KALORIE)	Rozsah zobrazenia 0~9999; rozsah nastavenia 0~9990
PULSE	Rozsah zobrazenia P-30~230; rozsah nastavenia 0-30~230
WATT	Rozsah zobrazenia 0~999; rozsah nastavenia 10~350
SPEED (RÝCHLOSŤ)	0,0~99,9 km
RPM	0~999

ZAPNUTIE

- Keď počítač zistí signál otáčok (RPM > 15), zaznie zvukový signál. Na LCD displeji (obrázok A) sa na 2 sekundy zobrazia všetky funkcie, aby sa vstúpilo do režimu konfigurácie osobných údajov.
- Stlačením tlačidla UP (hore) alebo DOWN (dole) zadajte nasledujúce údaje používateľa: pohlavie, vek a výšku (výška) a hmotnosť (hmotnosť) pre programy U1 ~ U4. (Obrázok B ~ C. Po konfigurácii používateľských údajov stlačte tlačidlo UP alebo DOWN, čím zobrazíte hlavnú ponuku (obrázok D).
- V hlavnej ponuke sa zobrazí prvý režim, MANUÁLNY - bliká, stlačením tlačidiel UP a DOWN vyberte možnosť MANUAL.
☐ PROGRAM (12 profilov) (obrázky E a F) ☐ PROGRAM ☐ USER PROGRAM ☐ HRC ☐ WATT.
- Rýchly štart Manuál:
Pred tréningom v režime MANUAL môžete nastaviť cieľové hodnoty pre TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie) a PULSE (pulz). Všetko môžete potvrdiť tlačidlom ENTER. Po konfigurácii môžete tiež stlačiť tlačidlo START/STOP a okamžite začať trénovať v manuálnom režime bez nastavenia cieľových hodnôt. Počas cvičenia môžete nastaviť úroveň odporu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN.
- PROGRAM:
Stlačením tlačidla UP/DOWN vyberte program z 12 profilov a stlačte tlačidlo ENTER/MODE. Pred tréningom v režime Program môžete nastaviť cieľovú hodnotu. Počas cvičenia môžete nastaviť úroveň odporu pomocou UP alebo DOWN.
- H.R.C.:
Vyberte režim H.R.C. a stlačením tlačidla MODE vstúpte do režimu nastavení. Predvolená hodnota pre vek je 25 rokov. K dispozícii sú nasledujúce hodnoty: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 a H.R.C. TAG; pomocou tlačidla UP/DOWN vyberte jeden z programov a stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie (obrázky G a H). Hodnoty sa zobrazia v stĺpci: PULSE a "55%" s hodnotou priradenou k nastavenému veku. Ak chcete vybrať H.R.C. TAG (stlačením tlačidla MODE potvrdíte výber), bude blikáť predvolená hodnota pulzu "100", potom môžete stlačením tlačidla UP/DOWN nastaviť cieľový rozsah od 30 do 230.
- USER PROGRAM:
Stlačením tlačidla UP, DOWN a potom MODE vytvorte vlastný profil (od stĺpca 1 po stĺpec 20). Ak stlačíte tlačidlo MODE na dlhšie ako 2 sekundy, môžete ukončiť nastavenie profilu. Pred tréningom môžete nastaviť aj cieľový čas. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning. Počas cvičenia môžete nastaviť úroveň odporu, potom stlačte tlačidlo UP alebo DOWN.
Stlačením tlačidla START/STOP zastavíte počítanie údajov. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.
- WATT (WATT): V PRÍPADE, ŽE JE POTREBNÉ VYKONAŤ CVIČENIE, JE POTREBNÉ VYKONAŤ CVIČENIE V SÚLADE S POKYNNI NA TLAČIDLE: Keď vyberiete program WATT, predvolené nastavenie je 120 W, ktoré bude na displeji blikáť.
Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte hodnotu v rozmedzí od 10 do 350. Stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie. Pomocou šípky nahor alebo nadol nastavte čas. Stlačením tlačidla START/STOP začnite cvičenie.
- BODY FAT:
9-1 V pohotovostnom režime (režim STOP) stlačte tlačidlo BODY FAT, aby ste začali merať telesný tuk.
9-2 Výber používateľa (U1~ U4) bude blikáť dve sekundy. Potom sa spustí meranie.
9-3 Počas merania majte obe ruky na snímačoch. Na LCD displeji sa bude 8 sekúnd zobrazovať "-" "-", kým počítač neukončí meranie.
9-4 Na LCD displeji sa počas 30 sekúnd zobrazí symbol telesného tuku, percento telesného tuku a BMI.
- RECOVERY:
Po skončení tréningu položte ruky na snímače srdcovej frekvencie alebo si pripevnite hrudný pás. Po zistení vašej srdcovej frekvencie stlačte tlačidlo RECOVERY. Všetky ostatné funkcie sa potom vypnú, okrem funkcie "TIME", ktorá bude odpočítavať čas od 00:60 do 00:00. Na LCD displeji sa bude zobrazovať stav "zotavenia srdcovej frekvencie" prostredníctvom F1, F2 atď. F1 je najlepší a F6 najhorší stav.
Môžete pokračovať v tréningu, aby ste zvýšili svoju tepovú frekvenciu. Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavnú obrazovku.

POZOR

- Počítač je napájaný generátorom, preto musíte udržiavať otáčky > 15, aby počítač zostal zapnutý.
- Ak po 90 sekundách nebude prijatý žiadny signál o otáčkach, LCD displej sa vypne. Keď sa prijme signál otáčok > 15, počítač sa reštartuje.

MOŽNÉ PORUCHY A RIEŠENIE PROBLÉMOV

Porucha	Príčina	Riešenie
Základňa je nestabilná	1. Podlaha je nerovná alebo sa pod stabilizátorom nachádza malý predmet. 2. Predné a zadné stabilizátory neboli vyrovnané počas pri inštalácii.	1. Odstráňte predmet. 2. Uťahnite predné a zadné stabilizátory.
Stĺpik riadenia nie je stabilný.	Skrutky sú uvoľnené.	Uťahnite skrutky.
Z pohyblivých častí vychádzajú rušivé zvuky.	Diely nie sú správne priskrutkované.	Odstráňte kryt a skontrolujte ho.
Počas cvičenia nekladie žiadny odpor.	1. Zväčšila sa medzera medzi vodičmi magnetického odporu. 2. Regulátor odporu je poškodený. 3. Odporový pás sa posunul.	1. Na kontrolu odstráňte kryt. 2. Vymeňte regulátor odporu 3. Na kontrolu odstráňte kryt.

ROZSAH POUŽITIA

Cvičenia vykonávané na ležiacom bicykli môžu nahradiť cvičenia vykonávané na bežnom bicykli.

Ležiaci bicykel R1817 je zariadenie triedy SB určené len na domáce použitie. Nesmie sa používať na terapeutické, rehabilitačné alebo komerčné účely.

POKYNY NA TRÉNING**1. Rozcvička**

Pred začatím tréningu odporúčame vykonať zahrievacie cvičenia uvedené na obrázku nižšie. Každé cvičenie by sa malo vykonávať aspoň 30 sekúnd. Zahriatie znižuje riziko zranenia a svalových kŕčov a zlepšuje výkonnosť svalov.

**2. Poloha:**

Sednite si na sedlo, nohy položte do pedálov a zaistite ich medzi základňou pedálov a bezpečnostným popruhom. Potom položte ruky na riadidlá. Počas celého cvičenia udržiavajte vzpriamený postoj.

3. Tréning

Ak chcete zlepšiť svoju kondíciu a zdravie, postupujte podľa priložených tréningových pokynov. Ak ste dlhší čas neboli fyzicky aktívni, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom.

4. Organizácia tréningu

Rozcvička: Pred každým tréningom by ste sa mali 5 až 10 minút rozcvičovať. Môžete urobiť niekoľko strečingových cvičení alebo niekoľko minút šliapať do pedálov s nízkym odporom.

Zvyšok: Po skončení tréningu postupne znižujte intenzitu. Odporúča sa aj strečingové cvičenie, aby ste predišli svalovým kŕčom.

Úspech: Aj po krátkom čase budete musieť postupne zvyšovať odpor, aby ste si udržali optimálnu tepovú frekvenciu. Tréningy budú ľahšie a vy sa budete cítiť zatiaľ počas každodenných aktivít.

K pravidelnému cvičeniu sa však musíte motivovať. Vyberte si konkrétny čas na cvičenie a nezačínajte príliš agresívne. Ako hovorí staré príslovie medzi športovcami: "Najťažšou časťou tréningu je začať".



VARNOSTNI UKREPI

Ta izdelek je namenjen izključno domači uporabi in je zasnovan tako, da zagotavlja optimalno varnost.

Upoštevati je treba naslednja pravila:

1. Preden začnete vaditi, se posvetujte z zdravnikom in se prepričajte, da ni kontraindikacij za uporabo vadbene opreme. To je še posebej pomembno, če jemljete zdravila, ki vplivajo na srce, krvni tlak ali raven holesterola. To je potrebno tudi za osebe, starejše od 35 let, in osebe z zdravstvenimi težavami.
2. Pred vadbo se vedno ogrejte.
3. Bodite pozorni na opozorilne znake. Nepravilna ali pretirana vadba je lahko nevarna za vaše zdravje. Če med vadbo občutite bolečino, omotico, bolečino v prsih, neredno bitje srca ali druge zaskrbljujoče simptome, takoj prenehajte in se posvetujte z zdravnikom. Poškodbe so lahko posledica nepravilne ali preveč intenzivne vadbe.
4. Vadbena oprema med vadbo in po njej hranite zunaj dosega otrok in živali.
5. Napravo postavite na suho, stabilno in ustrezno izravnano površino. Iz neposredne bližine naprave odstranite vse ostre predmete. Zaščitite jo pred vlago in poskrbite, da so tla ravna. Da bi preprečili premikanje naprave med vadbo, je priporočljivo uporabiti posebno nedrsečo podlogo.
6. Prosti prostor naj bo vsaj 0,6 m in ne večji od vadbene površine v smereh, v katerih je naprava dostopna. Prosti prostor mora vključevati tudi prostor za spust v sili. Če je oprema nameščena druga ob drugi, se lahko velikost prostega prostora zmanjša.
7. Pred prvo uporabo in nato v rednih časovnih presledkih preverite, ali so vsi vijaki, sorniki in drugi priključki varni.
8. Pred začetkom vadbe se prepričajte, da so vsi deli in priključni vijaki dobro pritrjeni. Vadba se lahko začne šele, ko je naprava v celoti pripravljena za delovanje.
9. Napravo je treba redno pregledovati glede znakov obrabe in poškodb, da se zagotovi izpolnjevanje varnostnih zahtev. Posebno pozornost je treba nameniti ročajem iz pene, pokrovom za noge in oblazinjenju, saj je pri teh delih najbolj verjetno, da se bodo obrabili. Vse poškodovane dele je treba takoj popraviti ali zamenjati. Dokler tega ne storite, naprave ne uporabljajte za usposabljanje.
10. V odprtine ne vstavljajte nobenih predmetov.
11. Pazite, da se izognete stiku s štrlečimi nastavitvenimi napravami in drugimi konstrukcijskimi elementi, ki bi lahko ovirali vadbo.
12. Opremo uporabljajte le za predvideni namen. Če se kateri koli del poškoduje ali obrablja ali če med uporabo opreme slišite nenavadne zvoke, takoj prenehajte z vadbo. Opreme ne uporabljajte več, dokler težava ni odpravljena.
13. Med vadbo nosite udobna oblačila in športne čevlje. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki bi se lahko zataknila za štrleče dele opreme ali omejevala vaše gibanje.
14. **Ta oprema je bila razvrščena kot SB v skladu s standardom EN ISO 20957-1 in je namenjena za domačo in komercialno uporabo. Ne sme se uporabljati za terapevtske ali rehabilitacijske namene.**
15. Pri dvigovanju ali premikanju opreme ohranjajte pravilno držo, da se izognete poškodbam hrbtenice.
16. Ta izdelek je namenjen samo odraslim. Otroci naj se ne približujejo napravi, če je ne nadzorujejo.
17. Pri sestavljanju naprave dosledno upoštevajte priložena navodila in uporabljajte samo priložene dele. Pred začetkom sestavljanja preverite, ali so prisotni vsi deli, navedeni na seznamu priloženih delov.

OPOZORILO: PRED UPORABO FITNES NAPRAVE PREBERITE NAVODILA. NE ODGOVARJAMO ZA POŠKODBE ALI MATERIALNO ŠKODO, KI BI NASTALA ZARADI NEPRAVILNE UPORABE TEGA IZDELKA.

TEHNIČNI PODATKI:

Neto teža: 58,5 kg

Vztrajnik: 9 kg

Dimenzije v razstavljenem stanju: 173 x 67 x 112 cm

Največja nosilnost: 180 kg

VZDRŽEVANJE

Za čiščenje naprave ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev. Za odstranjevanje umazanije in prahu uporabljajte mehko in vlažno krpo. Odstranite sledi znoja, saj lahko kislina reakcija poškoduje prevleko. Naprave shranjujte v suhem prostoru, da jih zaščitite pred vlago in korozijo.

PRILAGAJANJE UPORA

Upor lahko nastavite z gumbom, ki se nahaja na sprednji gredi pod krmilom. Gumb obrnite proti znaku minus (-), da zmanjšate upor, in proti znaku plus (+), da ga povečate.

ZAVORNI MEHANIZEM

Če želite zaustaviti vadbena napravo, preprosto prenehajte vrteti pedala. Magnetno kolo za vadbo R1817 nima sistema za zaklepanje ali varnostne zavore.



Seznam delov in orodij

Ne.	Opis	količina
1	Glavni okvir	1
2	Zadnji stabilizator	1
3	Sprednji stabilizator	1
4	Pokrov kolesa	2
5	Volanski drog	1
6	Drсни nosilec	1
7	Protipodloga D15.4 XD8.2x2T	16
8	Vijak M8*1,25*50L	6
9	M8x1,25x20L vijak z imbusom	8
9A	Šesterokotni vijak M8x1,25x15L	4
10	Matica M8*1,25*8T	7
11	Upognjena podložka D22xD8,5x1,5T	2
12	Leva zadnja zaščita verige	1
13	Ploska podložka D16*D8,5*1,2T	20
14	Vijak M8x1,25x15L	8
15	Desna ročica	1
16/17	Pedala	1
18	Os ročice	1
19	Sponka C D22,5*D18,5*1,2T	2
20	Vijak M6x1,0x15L	4
21	Matica M6x1,0x6T	4
22	Matica M10*1,25*10T	2
23	D26*11L vijačni pokrovček	2
24	Ležaj #6004-2RS(C0)	2
25	Trak	1
26	Magnetni generator	1
27	Vtič	3
28	Leva notranja plošča	1
29	Trikotni pokrovček (desni)	2
31	Okrogla plošča	1
32	Vzmet D2.2*D14*55L	1
33	Ležaj #99502	2
34	Matica M10x1,5x10T	1
35	Ročica D61*46	1
36	Sponka C S-16(1T)	3
37	Okrogla kapica	1
38	Naslonjalo	1
39	Desna notranja plošča	1
40	Desni zadnji pokrov	1
41	Nastavitveni drog	1
42	Sedež	1
43	Pena	2
44	Ploščata podložka D24xD16x1,5T	2
45	Distančna podložka D19*D13.1*4T	1
46	Zgornji kabel za merjenje impulzov	4
47	Spodnji kabel za merjenje impulzov	1

Ne.	Opis	količina
65	Krmilnik	1
66	Valovita podložka D21xD16,2x0,3T	1
67	Plastična podložka D10XD24X0,4T	2
68	Šestiložni vijak M8x25	1
69	Ploska podložka D25*D8,5*2T	1
70	Kvadratni pokrovček	2
71	Sprednji okrasni pokrov	1
72	Zadnji okrasni pokrov	1
73	Matica M8*1,25*6T	1
74	Ploščata podložka D24*D13,5*2,5T	2
75	Podporna cev	1
76	Sponka C S-12(1T)	3
78	Matica 3/8"-26UNFx6,5T	2
79	Ploščata podložka D22XD10x2T	1
80	Vzmet D29*D11,9*9T	2
81	Os	1
82	Zamašek	1
83	Zaščitni pokrov	1
84	Ploščata podložka D24XD16x1,5T	1
85	Pena	1
86	Leva zaščita verige	1
87	Desni ščitnik verige	1
88	Sedežna opora	1
89	Plastični pokrov	2
90	Vijak M8*1,25*40L	2
91	Kolo	2
92	Matica M8*1,25*8T	1
93	Vijak ST4.2x1.4x15L	2
94	Varovalo D20*10L*M8*1,25	4
95	Vijak ST4.2X15L	4
96	Vijak ST4.2x1.4x20L	19
97	Držalo za steklenico vode	1
98	Vijak M5*0,8*15L	6
99	Nastavitveno kolo	4
100	Čep	3
102	Vijak ST4.2x1.41x12L	1
103	Vijak ST4*1,41*12L	8
104	Vijak M5x0,8x10L	2
105	Leva ročica	1
106	Vzmet	4
107	Vijak M5x0,8x12L	1
108	Trikotni pokrovček (levi)	2
109	Notranja plošča	2
110	Zunanja plošča	2
111	Vijak M5x0,8x10L	4
112	Vijak ST4x20L	2

48	Krmilo	1
49	Kabel za merjenje impulzov	1
50	Tuljava	1
51	Vložek	1
52A	Zgornji računalniški kabel	1
52B	Spodnji računalniški kabel	1
53	Kabel senzorja	1
54	Električni kabel	1
55	Pasno kolo	1
56	Senzor ročnega utripa	2
57	Valovita podložka D27*D20,3*0,5T	1
58	Motor	1
59	Okrogli magnet	1
60	Računalnik	1
61	Os	1
62	Pena	2
63	Kapica gobe	4
64	Zgornji pokrov	1

113	Pokrov računalnika	1
114	Podloga za računalnik	1
115	M8*1,25*45L vijak z imbusom	1
116	Vijak M6*1*10L	6
117	Prikliučni kabel	1
118	Izravnalna rezerva 40,5*28,5*6T	1
119	Vijak ST4*1,4L*25L	2
120	Vijak 1/4"-20 zob*40L	4
121	D28*17 (M6) vijaki pokrovček	4
122	Leva plošča	1
123	Desna plošča	1
124	Kabel akumulatoria	1
125	Baterija	1
126	Pokrov baterije	1
127	Protipodloga D10,5xD6,1x1,3T	9
128	Vijak s šestkotnim ležiščem M6X1X15L	6
129	Distančna podložka D19xD12,5x25L	1
130	Napajalni kabel	1
131	Montažna sponka	1



NAVODILA ZA MONTAŽO

Korak 1:

- 1) Sprednji stabilizator (3) in zadnji stabilizator (2) pritrdite na glavni okvir (1) s pomočjo podložk (7), imbus vijakov (9) in ploščatih podložk (13).
- 2) Na sprednji stabilizator pritrdite pokrove koles.
- 3) Nastavite višino stabilizatorja, da preprečite nihanje kolesa med treningom.

Korak 2:

- 1) Priporočamo, da ta korak opravita dve osebi.
- 2) Najprej dvignite pokrov volanskega droga (64) (slika A), nato povežite zgornji in spodnji vmesni kabel v volanskem drogu ter spodnji in zgornji kabel za merjenje impulzov (46 in 47), kot je prikazano na sliki B.
- 3) Krmilni steber (5) namestite na glavni okvir in ga pritrdite z varovalnimi podložkami (7), imbus vijaki (8) in ploščatimi podložkami (13). Namestite pokrov krmilnega stebrička in se prepričajte, da so vsi sestavni deli dobro pritrjeni na glavni okvir.

Korak 3:

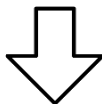
- 1) Zgornji in spodnji kabel računalnika (52A in 52B) ter zgornji kabel za merjenje impulzov (46) priključite na računalnik (60).
- 2) Z vijaki (98) pritrdite računalnik (60) na nosilec krmila (5).
- 3) Na krmilo pritrdite levo in desno pedalo (16 in 17).
- 4) Namestite nosilec za steklenico vode (97) na drog krmila. V ta namen uporabite vijake (98).

Korak 4:

- 1) Volan (48) pritrdite s pomočjo imbus vijakov (8) in upognjene podložke (11).
- 2) Spodnji kabel za merjenje impulzov (47) priključite na kabel za merjenje impulzov (49), kot je prikazano na sliki A-1. Kabla vstavite v luknjo, kot je prikazano na sliki A-2. Na koncu potegnite kable skozi luknjo v vtiču (27) (slika A-3).

Korak 5:

- 1) S pomočjo imbus vijakov (9A) in ploščatih podložk (13) namestite sedež (42) na sedežno oporo.
- 2) Naslonjalo (38) pritrdite z vijaki (120) in pokrovčki za vijake (121).



1. Naslonjalo lahko s stranskim gumbom nastavite v različne položaje.
2. Kolo lahko nosite, kot je prikazano na sliki.



RAČUNALNIK

FUNKCIJE GUMBOV

MODE/ENTER (NACIN/VSTOP)	V načinu mirovanja se uporablja za potrditev vseh nastavitev in izbiro določenega programa.
RESET (PONASTAVI)	V načinu mirovanja omogoča vrnitev v glavni meni.
START/STOP (ZAŽENI/USTAVI)	Uporablja se za začetek ali konec vadbe.
RECOVERY (OKREVANJE)	Uporablja se za ocenjevanje sposobnosti ponovne vzpostavitve normalnega srčnega ritma.
UP (GOR)	Izberite program vadbe in povečajte vrednost funkcije.
DOWN (DOL)	Izbira načina vadbe.
BODY FAT (TELESNA MAŠČOBA)	Uporablja se za merjenje telesne maščobe.

FUNKCIJE

TIME (ČAS)	Območje prikaza: 0:00~99:99; območje nastavitve: 0:00~99:99; območje nastavitve: 0:00~99:99: 0:00~99:00
DISTANCE (ODSTOPNOST)	Razpon prikaza 0,00~99,99; razpon nastavitve 0,00~99,90 km
CALORIES (KALORIJE)	Območje prikaza: 0~9999; območje nastavitve: 0~9990
PULSE (PULS)	Območje prikaza P-30~230; območje nastavitve 0-30~230
WATT	Območje prikaza 0~999; območje nastavitve 10~350
SPEED (HITROST)	0,0~99,9 km
RPM	0~999

SERVIS

1. Ko računalnik zazna signal o številu vrtljajev (RPM > 15), se oglasi zvočni signal. Na zaslonu LCD (slika A) se za 2 sekundi prikažejo vse funkcije, da preidete v način konfiguracije osebnih podatkov.
2. S pritiskom na gumb UP ali DOWN vnesite naslednje podatke o uporabniku: spol, starost ter višino (height) in težo (weight) za programe U1 ~ U4. (Slika B ~ C. Po nastavitvi uporabniških podatkov pritisnite gumb UP ali DOWN, da prikažete glavni meni (Slika D).
3. V glavnem meniju se prikaže prvi način, MANUAL (Ročno) - utripa, pritisnite gumba UP in DOWN, da izberete MANUAL (Ročno).
☐ PROGRAM (12 profilov) (Slika E in F) ☐ PROGRAM ☐ USER PROGRAM ☐ HRC WATT. ☐
4. Priročnik za hiter začetek Priročnik:
Pred vadbo v načinu MANUAL lahko nastavite ciljne vrednosti za TIME (ČAS), DISTANCE (RAZMERA), CALORIES (KALORIJE) in PULSE (Pulz). Vse lahko potrdite z gumbom ENTER. Po nastavitvi lahko pritisnete tudi gumb START/STOP in takoj začnete trenirati v ročnem načinu brez nastavljanja ciljnih vrednosti. Med vadbo lahko raven upora prilagajate z uporabo funkcij UP ali DOWN.
5. PROGRAM:
Pritisnite gumb UP/DOWN, da izberete program med 12 profili, in pritisnite gumb ENTER/MODE. Pred vadbo v programskem načinu lahko nastavite ciljno vrednost. Med vadbo lahko raven upora prilagodite z UP ali DOWN.
6. H.R.C.:
Izberite način H.R.C. in pritisnite gumb MODE, da vstopite v način nastavitve. Privzeta vrednost za starost je 25 let. Na voljo so naslednje vrednosti: Z gumbom UP/DOWN izberite enega od programov in za potrditev pritisnite gumb MODE (sliki G in H). Vrednosti bodo prikazane v stolpcu: PULSE in "55%", pri čemer je vrednost dodeljena nastavljeni starosti. Če želite izbrati H.R.C. TAG (pritisnite gumb MODE za potrditev izbire), bo privzeta vrednost pulza '100' utripala, nato pa lahko s pritiskom UP/DOWN nastavite ciljno območje od 30 do 230.
7. USER PROGRAM:
Pritisnite UP, DOWN in nato MODE, da ustvarite svoj profil (od stolpca 1 do stolpca 20). Če pritisnete gumb MODE za več kot 2 sekundi, lahko zapustite nastavitve profila. Pred vadbo lahko nastavite tudi ciljni čas. Za začetek vadbe pritisnite gumb START/STOP. Med vadbo lahko prilagodite raven upora, nato pa pritisnite UP ali DOWN.
Pritisnite gumb START/STOP, da ustavite štetje podatkov. Pritisnite gumb RESET, da se vrnete v glavni meni.
8. WATT:
Ko izberete program WATT, je privzeta nastavitve 120 W, ki bo utripala na zaslonu.
Z gumboma UP in DOWN nastavite vrednost med 10 in 350. Za potrditev pritisnite gumb MODE. S puščico navzgor ali navzdol nastavite čas. Pritisnite gumb START/STOP za začetek vadbe.
9. BODY FAT:
9-1 V načinu pripravljenosti (način STOP) pritisnite gumb BODY FAT, da začnete meriti telesno maščobo.
9-2 Izbira uporabnika (U1~ U4) bo utripala dve sekundi. Merjenje se bo nato začelo.
9-3 Med merjenjem imejte obe roki na senzorjih. Na LCD-zaslonu se 8 sekund prikazuje "- " "- ", dokler računalnik ne zaključi meritve.
9-4 Na LCD-zaslonu se 30 sekund prikazuje simbol telesne maščobe, odstotek telesne maščobe in indeks telesne mase.
10. RECOVERY:
Po treningu položite roke na senzorje srčnega utripa ali pritrdite prsni pas. Ko je zaznan srčni utrip, pritisnite RECOVERY. Vse druge funkcije se bodo izklopile, razen funkcije "TIME", ki bo odštevala od 00:60 do 00:00. Na LCD-zaslonu se bo prek F1, F2 in tako naprej prikazovalo stanje "obnovitve srčnega utripa". F1 je najboljši, F6 pa najslabši.
S treningom lahko nadaljujete, da povečate srčni utrip. Ponovno pritisnite RECOVERY, da se vrnete na glavni zaslon.

POZOR

1. Računalnik napaja generator, zato morate vzdrževati število vrtljajev > 15, da bo računalnik ostal vklopljen.
2. Če po 90 sekundah ne prejmete nobenega signala o številu vrtljajev na minuto, se LCD-zaslon izklopi. Ko bo prejet signal RPM > 15, se bo računalnik ponovno zagnal.

MOŽNE OKVARE IN ODPRAVLJANJE TEŽAV

Okvara	Vzrok	Rešitev
Podlaga je nestabilna	1. Tla so neravna ali je pod stabilizatorjem majhen predmet. 2. Sprednji in zadnji stabilizator nista bila poravnana med namestitvi.	1. Odstranite predmet. 2. Zategnite sprednje in zadnje stabilizatorje.
Volanski drog ni stabilen.	Vijaki so zrahljani.	Zategnite vijake.
Iz gibljivih delov prihajajo moteči zvoki.	Deli niso pravilno priviti.	Za preverjanje odstranite pokrov.
Med vajami ni upora.	1. Vrzal med žicama za magnetni upor se je povečala. 2. Regulator upora je poškodovan. 3. Odpornostni jermen je zdrsnil.	1. Odstranite pokrov in preverite. 2. Zamenjajte regulator upora 3. Za preverjanje odstranite pokrov.

OBMOČJE UPORABE

Vaje, ki jih izvajate na ležečem kolesu, lahko nadomestijo vaje, ki jih izvajate na običajnem kolesu.

Ležeče kolo R1817 je naprava razreda SB, namenjena samo za domačo uporabo. Ne sme se uporabljati v terapevtske, rehabilitacijske ali komercialne namene.

NAVODILA ZA VADBO**1. Ogrevanje**

Pred začetkom vadbe predlagamo, da izvedete vaje za ogrevanje, ki so prikazane na spodnji shemi. Vsako vajo je treba izvajati vsaj 30 sekund. Ogrevanje zmanjša tveganje za poškodbe in mišične krče ter izboljša zmogljivost mišic.

**2. Položaj:**

Sedeti na sedlu in stopala namestiti na pedala, tako da jih zaklenete med podlago pedal in varnostnim pasom. Nato položite roke na krmilo. Med izvajanjem vaje ohranite pokončno držo.

3. Vadba

Za izboljšanje telesne pripravljenosti in zdravja upoštevajte priložena navodila za vadbo. Če že dlje časa niste bili telesno aktivni, se pred začetkom vaj posvetujte z zdravnikom.

4. Organizacija vadbe

Ogrevanje: Pred vsako vadbo se morate ogrevati 5 do 10 minut. Izvedete lahko nekaj razteznih vaj ali pa nekaj minut poganjate pedala z majhnim uporom.

Počivajte: Po končani vadbi postopoma zmanjšujte intenzivnost. Za preprečevanje mišičnih krčev so priporočljive tudi raztezne vaje.

Uspeh: Tudi po kratkem času boste morali postopoma povečevati upor, da boste ohranili svoj optimalni srčni utrip. Vadba bo postala lažja, vi pa se boste med vsakodnevnimi dejavnostmi počutili bolj fit.

Vendar pa se morate za redno vadbo motivirati. Izberite si določen čas za vadbo in ne začnite preveč agresivno. Kot pravi stari pregovor med športniki: "Najtežji del treninga je začeti".



SÄKERHETSÅTGÄRDER

Denna produkt är endast avsedd för hushållsbruk och har utformats för att garantera optimal säkerhet.

Följande regler måste följas:

1. Innan du börjar träna ska du rådfråga din läkare för att säkerställa att det inte finns några kontraindikationer för att använda träningsutrustning. Detta är särskilt viktigt om du tar mediciner som påverkar hjärtat, blodtrycket eller kolesterolnivåerna. Detta är också nödvändigt för personer över 35 år och för personer med hälsoproblem.
2. Värm alltid upp innan du börjar träna.
3. Var uppmärksam på varningssignaler. Felaktig eller överdriven träning kan vara farligt för din hälsa. Om du upplever smärta, yrsel, bröstsmärta, oregelbunden hjärtrytm eller andra oroande symtom när du tränar, ska du omedelbart sluta och kontakta läkare. Skador kan uppstå på grund av felaktig eller alltför intensiv träning.
4. Förvara träningsutrustningen utom räckhåll för barn och djur under och efter träningen.
5. Placera apparaten på ett torrt, stabilt och väl avjämnat underlag. Avlägsna alla vassa föremål från apparatens omedelbara närhet. Skydda den mot fukt och se till att golvet är plant. För att förhindra att apparaten rör sig under träningen rekommenderar vi att du använder en speciell halkfri matta.
6. Det fria utrymmet ska vara minst 0,6 m och inte större än träningsområdet i de riktningar där utrustningen är åtkomlig. Det fria utrymmet måste också omfatta utrymme för en nödnedstigning. Om utrustningen är placerad bredvid varandra kan storleken på det fria utrymmet minskas.
7. Kontrollera före första användningstillfället och därefter regelbundet att alla skruvar, bultar och andra anslutningar sitter fast ordentligt.
8. Se till att alla delar och anslutningsskruvar sitter fast ordentligt innan du börjar träna. Träningen får endast påbörjas när apparaten är i fullt funktionsdugligt skick.
9. För att säkerställa att apparaten uppfyller säkerhetskraven bör den regelbundet inspekteras med avseende på tecken på slitage och skador. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt skumhandtagen, benskyddet och klädseln, eftersom det är dessa delar som löper störst risk att slitas. Eventuella skadade delar måste repareras eller bytas ut omedelbart. Använd inte apparaten för träning förrän detta har gjorts.
10. För inte in några föremål i öppningarna.
11. Se till att undvika kontakt med utskjutande justeringsanordningar och andra strukturella element som kan störa träningen.
12. Använd endast utrustningen för det avsedda ändamålet. Om någon del skadas eller slits, eller om du hör ovanliga ljud när du använder utrustningen, ska du omedelbart sluta träna. Använd inte utrustningen igen förrän problemet har åtgärdats.
13. Använd bekväma kläder och sportskor när du tränar. Undvik löst sittande kläder som kan fastna på utskjutande delar av utrustningen eller begränsa din rörelsefrihet.
14. **Denna utrustning har klassificerats som SB enligt EN ISO 20957-1 och är avsedd för hemmabruk och kommersiell användning. Den får inte användas för terapeutiska ändamål eller rehabilitering.**
15. Håll en korrekt hållning när du lyfter eller flyttar utrustningen för att undvika skador på ryggraden.
16. Denna produkt är endast avsedd för vuxna. Håll barn borta från apparaten när de inte är under uppsikt.
17. När du monterar enheten ska du noga följa anvisningarna och endast använda de delar som ingår i leveransen. Innan monteringen påbörjas ska du kontrollera att alla delar som anges i listan över medföljande delar finns med.

WARNING: LÄS INSTRUKTIONERNA INNAN DU ANVÄNDER TRÄNINGSUTRUSTNINGEN. VI ANSVARAR INTE FÖR PERSON- ELLER EGENDOMSSKADOR SOM ORSAKAS AV FELAKTIG ANVÄNDNING AV DENNA PRODUKT.

TEKNISKA DATA:

Nettovikt: 58,5 kg
Svänghjul: 9 kg
Mått i uppfällt läge - 173 x 67 x 112 cm
Maximal belastningskapacitet: 180 kg

UNDERHÅLL

Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra enheten. Använd en mjuk, fuktig trasa för att ta bort smuts och damm. Ta bort svettmärken, eftersom den sura reaktionen kan skada beläggningen. Förvara apparaterna på en torr plats för att skydda dem mot fukt och korrosion.

JUSTERING AV MOTSTÅND

Motståndet kan justeras med hjälp av ratten som sitter på den främre axeln under styret. Vrid ratten mot minustecknet (-) för att minska motståndet och mot plustecknet (+) för att öka det.

BROMS

För att stoppa träningsmaskinen, sluta helt enkelt trampa. Den magnetiska motionscykeln R1817 har inget låssystem och ingen säkerhetsbroms.



Reservdels- och verktygslista

Nej, nej	Beskrivning	antal
1	Huvudram	1
2	Bakre stabilisator	1
3	Stabilisator fram	1
4	Hjulkåpa	2
5	Rattstång	1
6	Glidbalk	1
7	Mothållsbricka D15.4 XD8.2x2T	16
8	M8*1,25*50L insexskruv	6
9	M8x1,25x20L insexskruv	8
9A	Sexkantsskruv M8x1,25x15L	4
10	M8*1,25*8T mutter	7
11	Böjd bricka D22xD8,5x1,5T	2
12	Vänster bakre kedjeskydd	1
13	Plan bricka D16*D8,5*1,2T	20
14	M8x1,25x15L insexskruv	8
15	Höger vev	1
16/17	Pedaler	1
18	Vevaxel	1
19	C-klämma D22,5*D18,5*1,2T	2
20	Sexkantsskruv M6x1,0x15L	4
21	Mutter M6x1.0x6T	4
22	M10*1,25*10T låsbar mutter	2
23	D26*11L skruvlock	2
24	#6004-2RS(CO) lager	2
25	Rem	1
26	Magnetisk generator	1
27	Stickpropp	3
28	Vänster innerplatta	1
29	Trevinkellock (höger)	2
31	Cirkulär platta	1
32	Fjäder D2.2*D14*55L	1
33	Lager #99502	2
34	Mutter M10x1,5x10T	1
35	Knopp D61*46	1
36	C-klips S-16(1T)	3
37	Runt lock	1
38	Ryggstöd	1
39	Höger innerplatta	1
40	Höger bakre lock	1
41	Justeringsstång	1
42	Sits	1
43	Skum	2
44	Plan bricka D24xD16x1,5T	2
45	Distansbricka D19*D13.1*4T	1
46	Kabel för övre pulsmätning	4
47	Kabel för lägre pulsmätning	1

Nej, nej	Beskrivning	antal
65	Styrenhet	1
66	Korrugerad bricka D21xD16.2x0.3T	1
67	Plastbricka D10XD24X0,4T	2
68	Sexkantsskruv M8x25	1
69	Plan bricka D25*D8,5*2T	1
70	Fyrkantigt lock	2
71	Dekorativ frontkåpa	1
72	Dekorativt skydd bak	1
73	Mutter M8*1,25*6T	1
74	Plan bricka D24*D13,5*2,5T	2
75	Stödrör	1
76	C-klips S-12(1T)	3
78	Mutter 3/8"-26UNFx6.5T	2
79	Plan bricka D22XD10x2T	1
80	Fjäder D29*D11,9*9T	2
81	Axel	1
82	Stopp	1
83	Skyddshölje	1
84	Plan bricka D24XD16x1,5T	1
85	Skum	1
86	Vänster kedjeskydd	1
87	Höger kedjeskydd	1
88	Sätess Stolpe	1
89	Plasthölje	2
90	Insexskruv M8*1,25*40L	2
91	Hjul	2
92	Mutter M8*1,25*8T	1
93	Skruv ST4,2x1,4x15L	2
94	Buffert D20*10L*M8*1,25	4
95	Skruv ST4.2X15L	4
96	Skruv ST4.2x1.4x20L	19
97	Hållare för vattenflaska	1
98	Skruv M5*0,8*15L	6
99	Justeringshjul	4
100	Stift	3
102	ST4.2x1.41x12L skruv	1
103	ST4*1,41*12L skruv	8
104	M5x0,8x10L skruv	2
105	Vänster vev	1
106	Fjäder	4
107	M5x0,8x12L skruv	1
108	Trevinkelhätta (vänster)	2
109	Innerplatta	2
110	Yttre platta	2
111	M5x0,8x10L skruv	4
112	ST4x20L skruv	2

48	Styrstång	1
49	Kabel för pulsmätning	1
50	Hylsa	1
51	Hylsa	1
52A	Kabel för övre dator	1
52B	Kabel för nedre dator	1
53	Kabel till givare	1
54	Elektrisk kabel	1
55	Bälteshjul	1
56	Handpulssensor	2
57	Vågig bricka D27*D20,3*0,5T	1
58	Motor	1
59	Rund magnet	1
60	Dator	1
61	Axel	1
62	Skum	2
63	Championjonhatt	4
64	Topplöck	1

113	Datorskydd	1
114	Datorplatta	1
115	M8*1,25*45L insexskruv	1
116	M6*1*10L insexskruv	6
117	Anslutningskabel	1
118	Buffert 40,5*28,5*6T	1
119	ST4*1,4L*25L skruv	2
120	1/4"-20 tänder*40L skruv	4
121	D28*17(M6) skruvlock	4
122	Vänster platta	1
123	Höger platta	1
124	Batterikabel	1
125	Batteri	1
126	Batterilucka	1
127	Mothållsbricka D10,5xD6,1x1,3T	9
128	Sexkantsskruv M6X1X15L	6
129	Distansbricka D19xD12,5x25L	1
130	Spännkabel	1
131	Monteringsklämma	1



MONTERINGSANVISNING

Steg 1:

- 1) Fäst den främre stabilisatorn (3) och den bakre stabilisatorn (2) på huvudramen (1) med låsbrickor (7), insexskruvar (9) och planbrickor (13).
- 2) Fäst hjulkåporna på den främre stabilisatorn.
- 3) Justera stabilisatorhöjden för att förhindra att cykeln svänger under träningen.

Steg 2:

- 1) Vi rekommenderar att detta steg utförs av två personer.
- 2) Lyft först på rattstångslocket (64) (Fig. A) och anslut sedan de övre och nedre mellankablarna i rattstången och de nedre och övre pulsmätningsskablarna (46 & 47) enligt Fig. B.
- 3) Placera rattstången (5) på huvudramen och säkra den med låsbrickor (7), insexskruvar (8) och planbrickor (13). Sätt tillbaka rattstångslocket och kontrollera att alla komponenter är ordentligt åtdragna på huvudramen.

Steg 3:

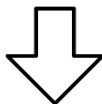
- 1) Anslut de övre och nedre datorkablarna (52A & 52B) och den övre pulsmätningsskabeln (46) till datorn (60).
- 2) Montera datorn (60) på styrstången (5) med hjälp av skruvarna (98).
- 3) Fäst vänster och höger pedal (16 & 17) på veven.
- 4) Montera vattenflaskhållaren (97) på styrstången. Använd skruvarna (98) för detta ändamål.

Steg 4:

- 1) Sätt fast ratten (48) med insexskruvar (8) och en böjd bricka (11).
- 2) Anslut den nedre pulsmätningsskabeln (47) till pulsmätningsskabeln (49) enligt fig. A-1. För in kablarna i hålet som visas i Fig. A-2. Dra slutligen kablarna genom hålet i pluggen (27) (Fig. A-3).

Steg 5:

- 1) Montera sitsen (42) på sadelstolpen med insexskruvarna (9A) och de plana brickorna (13).
- 2) Montera ryggstödet (38) med hjälp av skruvarna (120) och skruvlocken (121).



1. Ryggstödet kan ställas in i olika lägen med hjälp av sidoknappen.
2. Cykeln kan bäras på det sätt som visas på bilden.



DATOR

KNAPPFUNKTIONER

MODE/ENTER (LÄGE/ENTER)	I viloläge används den för att bekräfta alla inställningar och välja ett specifikt program.
RESET (ÅTERSTÄLLNING)	I viloläge kan du återgå till huvudmenyn.
START/STOP	Används för att starta eller avsluta ett träningspass.
RECOVERY (ÅTERHÄMTNING)	Används för att bedöma förmågan att återställa normal hjärtrytm.
UP (UPP)	Välj ett träningsprogram och öka värdet på funktionen.
DOWN (NER)	Välja träningsläge.
BODY FAT (KROPPSFETT)	Används för att mäta kroppsfett.

FUNKTIONER

TIME (TID)	Visningsområde: 0:00~99:99; Inställningsområde: 0:00~99:00
DISTANCE (AVSTÅND)	Visningsområde 0,00~99,99; Inställningsområde 0,00~99,90km
CALORIES (KALORIER)	Visningsintervall 0~9999; Inställningsintervall 0~9990
PULSE (PULS)	Visningsintervall P-30~230; Inställningsintervall 0-30~230
WATT	Displayintervall 0~999; Inställningsintervall 10~350
SPEED (HASTIGHET)	0,0~99,9 km
RPM	0~999

SERVICE

- När datorn känner av en varvtalssignal (RPM > 15) hörs en ljudsignal. Alla funktioner visas på LCD-skärmen (Figur A) i 2 sekunder för att gå in i konfigurationsläget för personliga data.
- Tryck på UP- eller DOWN-knappen för att ange följande användardata: kön, ålder, längd (längd) och vikt (vikt) för programmen U1 ~ U4. (Bild B ~ C. När du har konfigurerat användardata trycker du på knappen UP eller DOWN för att visa huvudmenyn (Bild D).
- Det första läget, MANUAL, visas i huvudmenyn - det blinkar, tryck på UP- och DOWN-knapparna för att välja MANUAL
☐ PROGRAM (12 profiler) (FIGUR E & F) ☐ PROGRAM ☐ USER PROGRAM ☐ HRC WATT. ☐
- Snabbstart Manual:
Innan du tränar i MANUAL-läget kan du ställa in målvärden för TIME, DISTANCE, CALORIES och PULSE.
Allt kan bekräftas med ENTER-knappen. När konfigurationen är klar kan du också trycka på START/STOP-knappen för att omedelbart börja träna i manuellt läge utan att ställa in några målvärden. Under träningen kan du justera motståndsnivån med UP eller DOWN.
- PROGRAM:
Tryck på UP/DOWN för att välja ett program bland de 12 profilerna och tryck på ENTER/MODE. Innan du tränar i Program-läget kan du ställa in ett målvärde. Under träningen kan du justera motståndsnivån med UP eller DOWN.
- H.R.C.:
Välj H.R.C.-läget och tryck på MODE-knappen för att gå till inställningsläget. Standardvärdet för ålder är 25 år. Följande värden finns tillgängliga: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 och H.R.C. TAG; använd UP/DOWN-knappen för att välja ett av programmen och tryck på MODE-knappen för att bekräfta (Fig. G & H). Värdena kommer att visas i kolumnen: PULSE och "55%", med det värde som motsvarar den ålder som har ställts in. För att välja H.R.C. TAG (tryck på MODE-knappen för att bekräfta ditt val) blinkar standardpulsvärdet "100", sedan kan du trycka på UP/DOWN för att ställa in målområdet från 30 till 230.
- USER PROGRAM:
Tryck på UP, DOWN och sedan MODE för att skapa din egen profil (från kolumn 1 till kolumn 20). Om du trycker på MODE-knappen i mer än 2 sekunder kan du avsluta profilinställningarna. Du kan också ställa in en måltid innan du börjar träna. Tryck på START/STOP-knappen för att starta träningen. Du kan justera motståndsnivån under träningen genom att trycka på UP eller DOWN.
Tryck på START/STOP-knappen för att stoppa dataräkningen. Tryck på RESET-knappen för att återgå till huvudmenyn.
- WATT:
När du väljer WATT-programmet är standardinställningen 120 watt, vilket blinkar på displayen.
Använd knapparna UP och DOWN för att ställa in ett värde mellan 10 och 350. Tryck på MODE-knappen för att bekräfta. Använd upp- eller nedpilen för att ställa in tiden. Tryck på START/STOP-knappen för att påbörja träningspasset.
- BODY FAT:
9-1 I standby-läge (STOP-läge) trycker du på BODY FAT-knappen för att börja mäta kroppsfett.
9-2 Användarvalet (U1~ U4) blinkar i två sekunder. Därefter startar mätningen.
9-3 Håll båda händerna på sensorerna under mätningen. LCD-displayen visar "-" "-" i 8 sekunder tills datorn har slutfört mätningen.
9-4 LCD-displayen visar symbolen för kroppsfett, kroppsfettprocent och BMI i 30 sekunder.
- RECOVERY:
Efter en tids träning placerar du händerna på pulssensorerna eller fäster ett pulsbälte på bröstet. När din puls har registrerats trycker du på RECOVERY. Alla andra funktioner stängs då av, utom "TIME", som räknar ned från 00:60 till 00:00. LCD-skärmen visar status för "hjärtfrekvensåterhämtning" via F1, F2 osv. F1 är den bästa och F6 är den sämsta.
Du kan fortsätta träna för att öka din hjärtfrekvens. Tryck på RECOVERY igen för att återgå till huvudskärmen.

OBSERVERA

- Datorn drivs av en generator, så du måste hålla ett RPM på > 15 för att datorn ska vara påslagen.
- Om ingen RPM-signal tas emot efter 90 sekunder stängs LCD-displayen av. När en RPM-signal > 15 tas emot startar datorn om.

MÖJLIGA FUNKTIONSFEL OCH FELSÖKNING

Felfunktion	Orsak till felet	Lösning
Underlaget är instabilt	1. Golvet är ojämnt eller det finns ett litet föremål under stabilisatorn. 2. De främre och bakre stabilisatorerna var inte i nivå under installationen.	1. Ta bort föremålet. 2. Dra åt de främre och bakre stabilisatorerna.
Rattstängen är inte stabil.	Skruvarna är lösa.	Dra åt skruvarna.
Störande ljud kommer från rörliga delar.	Delarna är inte ordentligt fastskruvade.	Ta bort kåpan för att kontrollera.
Inget motstånd under övningarna.	1. Avståndet mellan ledningarna för det magnetiska motståndet har ökat. 2. Motståndsregulatorn är skadad. 3. Motståndsbeltet har glidit.	1. Ta bort locket för att kontrollera. 2. Byt ut motståndsregulatorn 3. Ta bort locket för att kontrollera.

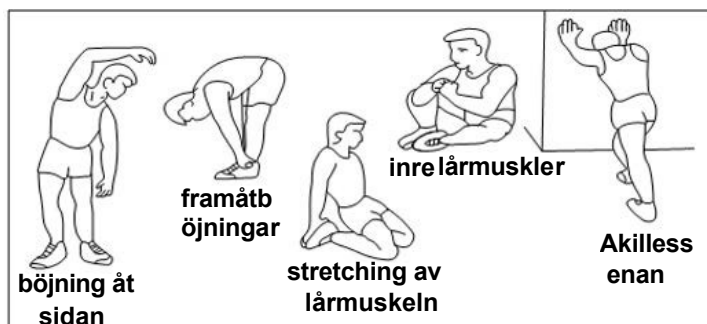
ANVÄNDNINGSSOMRÅDE

Övningar som utförs på en liggcykel kan ersätta dem som utförs på en vanlig cykel.

Liggcykeln R1817 är en SB-klassad apparat som endast är avsedd för hemmabruk. Den får inte användas för terapeutiska, rehabiliterande eller kommersiella ändamål.

TRÄNINGSinSTRUKTIONER**1. Uppvärmning**

Innan du börjar träna föreslår vi att du utför de uppvärmningsövningar som visas i diagrammet nedan. Varje övning bör utföras i minst 30 sekunder. Uppvärmningen minskar risken för skador och muskelkramp och förbättrar muskelprestandan.

**2. Position:**

Sätt dig på sadeln och placera fötterna i pedalerna, så att de låses fast mellan pedalbasen och säkerhetsremmen. Placera sedan händerna på styret. Behåll en upprätt hållning under hela övningen.

3. Träning

För att förbättra din kondition och hälsa ska du följa de träningsinstruktioner som medföljer. Om du inte har varit fysiskt aktiv på länge bör du rådfråga din läkare innan du påbörjar övningarna.

4. Organisation av träningen

Uppvärmning: Du bör värma upp i 5-10 minuter före varje träningspass. Du kan göra några stretchövningar eller trampa några minuter med lågt motstånd.

Vila dig: När du avslutar ditt träningspass, minska gradvis intensiteten. Stretchingövningar rekommenderas också för att förhindra muskelkramp.

Framgång: Även efter en kort tid behöver du gradvis öka motståndet för att bibehålla din optimala hjärtfrekvens. Träningen kommer att bli lättare och du kommer att känna dig piggare under dina dagliga aktiviteter.

Du måste dock motivera dig själv att träna regelbundet. Välj en bestämd tid för din träning och börja inte för aggressivt. Som det gamla talesättet bland idrottare lyder: "Det svåraste med träningen är att komma igång".



ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Цей виріб призначений лише для побутового використання і був розроблений для забезпечення

оптимальної безпеки. **Необхідно дотримуватися наступних правил:**

1. Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем, щоб переконатися у відсутності протипоказань до використання тренажера. Це особливо важливо, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на серце, кров'яний тиск або рівень холестерину. Це також необхідно для людей старше 35 років і тих, хто має проблеми зі здоров'ям.
2. Завжди розминайтеся перед тренуванням.
3. Звертайте увагу на попереджувальні знаки. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть бути небезпечними для вашого здоров'я. Якщо під час тренування ви відчуваєте біль, запаморочення, біль у грудях, нерегулярне серцебиття або інші тривожні симптоми, негайно припиніть заняття і зверніться до лікаря. Травми можуть бути наслідком неправильних або занадто інтенсивних тренувань.
4. Тримайте тренажер у недоступному для дітей і тварин місці під час і після тренування.
5. Помістіть пристрій на суху, стійку та належним чином вирівняну поверхню. Приберіть усі гострі предмети з безпосередньої близькості від пристрою. Захистіть його від вологості та переконайтеся, що підлога рівна. Щоб запобігти переміщенню пристрою під час тренування, рекомендується використовувати спеціальний нековзний килимок.
6. Вільний простір повинен бути не менше 0,6 м і не більше тренувальної зони в тих напрямках, в яких доступний доступ до тренажера. Вільний простір повинен також включати простір для аварійного спуску. Якщо обладнання розташоване поруч, розмір вільного простору може бути зменшений.
7. Перед першим використанням і в подальшому регулярно перевіряйте надійність затягування всіх гвинтів, болтів та інших з'єднань.
8. Перед початком тренування переконайтеся, що всі деталі та з'єднувальні гвинти надійно закріплені. Тренування можна розпочинати лише тоді, коли пристрій повністю справний.
9. Пристрій слід регулярно перевіряти на наявність ознак зносу та пошкоджень, щоб переконатися, що він відповідає вимогам безпеки. Особливу увагу слід звертати на пінопластові ручки, накладки на ніжки та оббивку, оскільки саме на цих частинах найчастіше спостерігається знос. Будь-які пошкоджені деталі необхідно негайно відремонтувати або замінити. Не використовуйте пристрій для тренувань, поки це не буде зроблено.
10. Не вставляйте будь-які предмети в отвори.
11. Слідкуйте за тим, щоб уникнути контакту з виступаючими регульованими пристроями та іншими елементами конструкції, які можуть перешкоджати виконанню вправ.
12. Використовуйте тренажер лише за призначенням. Якщо будь-яка деталь пошкоджена або зношена, або якщо ви чуєте незвичні звуки під час використання тренажера, негайно припиніть тренування. Не використовуйте тренажер до усунення несправності.
13. Під час тренувань носіть зручний одяг і спортивне взуття. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за будь-які виступаючі частини тренажера або обмежити ваші рухи.
14. Це обладнання класифікується як **SB** відповідно до **EN ISO 20957-1** і призначене для домашнього та комерційного використання. Його не можна використовувати в терапевтичних або реабілітаційних цілях.
15. Під час піднімання або переміщення тренажера зберігайте правильну поставу, щоб уникнути травм хребта.
16. Цей виріб призначений лише для дорослих. Не дозволяйте дітям наближатися до пристрою без нагляду.
17. Під час збирання пристрою суворо дотримуйтесь наданих інструкцій і використовуйте лише деталі, що входять до комплекту. Перед початком процесу складання перевірте наявність усіх деталей, перелічених у переліку деталей, що додається.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ПРОЧИТАЙТЕ ІНСТРУКЦІЮ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРА. МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТРАВМИ АБО ПОШКОДЖЕННЯ МАЙНА, СПРИЧИНЕНІ НЕНАЛЕЖНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ВИРОБУ.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ:

Вага нетто: 58,5 кг

Маховик: 9 кг

Розміри в розкладеному вигляді - 173 x 67 x 112 см

Максимальне навантаження: 180 кг

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Не використовуйте агресивні миючі засоби для чищення пристрою. Для видалення бруду та пилу використовуйте м'яку вологу тканину. Видаляйте сліди поту, оскільки кислотна реакція може пошкодити покриття. Зберігайте пристрій в сухому місці, щоб захистити їх від вологості та корозії.

РЕГУЛЮВАННЯ ОПОРУ

Опір можна регулювати за допомогою ручки, розташованої на передньому валу під кермом. Поверніть ручку до знаку мінус (-), щоб зменшити опір, і до знаку плюс (+), щоб збільшити його.

ГАЛЬМУВАННЯ

Щоб зупинити тренажер, просто припиніть крутити педалі. Магнітний велотренажер R1817 не має системи блокування або запобіжного гальма.



Перелік деталей та інструментів

№.	Опис	кількість
1	Основна рама	1
2	Задній стабілізатор	1
3	Передній стабілізатор	1
4	Колісний ковпак	2
5	Рульова колонка	1
6	Розсувна балка	1
7	Контршайба D15.4 XD8.2x2T	16
8	Гвинт M8*1.25*50L шестигранный	6
9	M8x1.25x20L гвинт з внутрішнім шестигранником	8
9A	Гвинт із шестигранною головкою M8x1.25x15L	4
10	Гайка M8*1.25*8T	7
11	Гнута шайба D22xD8.5x1.5T	2
12	Лівий задній захист ланцюга	1
13	Плоска шайба D16*D8.5*1.2T	20
14	Гвинт M8x1.25x15L шестигранный	8
15	Правий кривошип	1
16/17	Педалі	1
18	Колінчаста вісь	1
19	С-образний затискач D22.5*D18.5*1.2T	2
20	Шестигранный гвинт M6x1.0x15L	4
21	Гайка M6x1.0x6T	4
22	Накидна гайка M10*1.25*10T	2
23	Кришка гвинтова D26*11L	2
24	Підшипник #6004-2RS(CO)	2
25	Ремінь	1
26	Магнітний генератор	1
27	Штепсельна вилка	3
28	Ліва внутрішня пластина	1
29	Трикутна кришка (права)	2
31	Кругла пластина	1
32	Пружина D2.2*D14*55L	1
33	Підшипник #99502	2
34	Гайка M10x1.5x10T	1
35	Ручка D61*46	1
36	С-образний захим S-16(1T)	3
37	Круглий ковпачок	1
38	Спинка	1
39	Права внутрішня панель	1
40	Права задня кришка	1
41	Регулювальний стовпчик	1
42	Сидіння	1
43	Піна	2
44	Шайба плоска D24xD16x1.5T	2
45	Розпірна шайба D19*D13.1*4T	1
46	Верхній кабель для вимірювання імпульсів	4
47	Нижній кабель для вимірювання пульсу	1

№.	Опис	кількість
65	Контролер	1
66	Шайба гофрована D21xD16.2x0.3T	1
67	Пластикова шайба D10XD24X0.4T	2
68	Гвинт із шестигранною головкою M8x25	1
69	Шайба плоска D25*D8.5*2T	1
70	Капелюшок квадратний	2
71	Передня декоративна кришка	1
72	Задня декоративна кришка	1
73	Гайка M8*1,25*6T	1
74	Шайба плоска D24*D13.5*2.5T	2
75	Опорна труба	1
76	С-образний затискач S-12(1T)	3
78	Гайка 3/8"-26UNFx6.5T	2
79	Шайба плоска D22XD10x2T	1
80	Пружина D29*D11.9*9T	2
81	Вісь	1
82	Пробка	1
83	Захисна кришка	1
84	Шайба плоска D24XD16x1.5T	1
85	Пінопласт	1
86	Лівий захисний кожух ланцюга	1
87	Правий захисний кожух ланцюга	1
88	Підсідельний штир	1
89	Пластикова кришка	2
90	Гвинт з внутрішнім шестигранником M8*1.25*40L	2
91	Колесо	2
92	Гайка M8*1.25*8T	1
93	Гвинт ST4.2x1.4x15L	2
94	Буфер D20*10L*M8*1.25	4
95	Гвинт ST4.2X15L	4
96	Гвинт ST4.2x1.4x20L	19
97	Тримач для пляшки з водою	1
98	Гвинт M5*0,8*15L	6
99	Регулювальне колесо	4
100	Штифт	3
102	Гвинт ST4.2x1.41x12L	1
103	Гвинт ST4*1.41*12L	8
104	M5x0.8x10L гвинт	2
105	Лівий кривошип	1
106	Пружина	4
107	Гвинт M5x0.8x12L	1
108	Трикутний ковпачок (ліворуч)	2
109	Внутрішня пластина	2
110	Зовнішня пластина	2
111	Гвинт M5x0,8x10L	4
112	Гвинт ST4x20L	2

48	Кермо	1
49	Кабель для вимірювання пульсу	1
50	Гільза	1
51	Рукав	1
52A	Верхній комп'ютерний кабель	1
52B	Нижній кабель комп'ютера	1
53	Кабель датчика	1
54	Електричний кабель	1
55	Ремінне колесо	1
56	Датчик пульсу руки	2
57	Хвиляста шайба D27*D20.3*0.5T	1
58	Двигун	1
59	Круглий магніт	1
60	Комп'ютер	1
61	Вісь	1
62	Пінопласт	2
63	Капелюшок гриба	4
64	Верхня кришка	1

113	Обкладинка для комп'ютера	1
114	Чохол для комп'ютера	1
115	Гвинт M8*1.25*45L з внутрішнім шестигранником	1
116	M6*1*10L гвинт з внутрішнім шестигранником	6
117	З'єднувальний кабель	1
118	Буфер 40.5*28.5*6T	1
119	Гвинт ST4*1.4L*25L	2
120	Гвинт 1/4"-20 зубців*40L	4
121	D28*17(M6) гвинтовий ковпачок	4
122	Ліва пластина	1
123	Права пластина	1
124	Кабель акумулятора	1
125	Батарея	1
126	Кришка відсіку акумулятора	1
127	Контршайба D10.5xD6.1x1.3T	9
128	Гвинт з внутрішнім шестигранником M6X1X15L	6
129	Розпірна шайба D19xD12.5x25L	1
130	Натяжний трос	1
131	Монтажний затискач	1



ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

Крок 1:

- 1) Прикріпіть передній стабілізатор (3) і задній стабілізатор (2) до основної рами (1) за допомогою стопорних шайб (7), шестиграних гвинтів (9) і плоских шайб (13).
- 2) Прикріпіть кришки коліс до переднього стабілізатора.
- 3) Відрегулюйте висоту стабілізатора, щоб запобігти розгойдуванню велосипеда під час тренування.

Крок 2:

- 1) Рекомендуємо, щоб цей крок виконували двоє людей.
- 2) Спочатку підніміть кришку рульової колонки (64) (рис. А), потім з'єднайте верхній і нижній проміжні кабелі в рульовій колонці та нижній і верхній кабелі вимірювання пульсу (46 і 47), як показано на рис. В.
- 3) Встановіть рульову колонку (5) на основну раму і закріпіть її за допомогою стопорних шайб (7), гвинтів з внутрішнім шестигранником (8) і плоских шайб (13). Встановіть на місце кришку рульової колонки і переконайтеся, що всі компоненти надійно прикріплені до основної рами.

Крок 3:

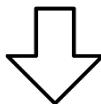
- 1) Підключіть верхній і нижній кабелі комп'ютера (52A і 52B) і верхній кабель вимірювання пульсу (46) до комп'ютера (60).
- 2) Закріпіть комп'ютер (60) на стійці керма (5) за допомогою гвинтів (98).
- 3) Прикріпіть ліву та праву педалі (16 та 17) до кривошипа.
- 4) Встановіть тримач для пляшки з водою (97) на винос керма. Для цього використовуйте гвинти (98).

Крок 4:

- 1) Закріпіть кермо (48) за допомогою шестиграних гвинтів (8) і зігнутої шайби (11).
- 2) Підключіть нижній кабель вимірювання імпульсів (47) до кабелю вимірювання імпульсів (49), як показано на рис. А-1. Вставте кабелі в отвір, як показано на рис. А-2. Нарешті, протягніть кабелі через отвір у заглушці (27) (рис. А-3).

Крок 5:

- 1) Закріпіть сидіння (42) на стійці сидіння за допомогою шестиграних гвинтів (9A) і плоских шайб (13).
- 2) Закріпіть спинку (38) за допомогою гвинтів (120) і кришок (121).



1. Спинку можна відрегулювати в різних положеннях за допомогою бічної ручки.
2. Велосипед можна переносити, як показано на малюнку.



КОМП'ЮТЕР

ФУНКЦІЇ КНОПОК

MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВЕДЕННЯ)	У режимі очікування використовується для підтвердження всіх налаштувань і вибору певної програми.
RESET (СКИНУТИ)	У режимі очікування дозволяє повернутися до головного меню.
START/STOP (СТАРТ/СТОП)	Використовується для початку або завершення тренування.
RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ)	Використовується для оцінки здатності відновити нормальний серцевий ритм.
UP (ВГОРУ)	Вибір програми тренування та збільшення значення функції.
DOWN (ВНИЗ)	Вибір режиму тренування.
BODY FAT (ЖИР В ОРГАНІЗМІ)	Використовується для вимірювання жиру в організмі.

ФУНКЦІЇ

TIME (ЧАС)	Діапазон відображення: 0:00~99:99; Діапазон налаштування: 0:00~99:00
DISTANCE (ВІДСТАНЬ)	Діапазон відображення: 0.00~99.99; діапазон налаштування: 0.00~99.90 км
CALORIES (КАЛОРІЇ)	Діапазон відображення: 0~9999; Діапазон налаштування: 0~9990
PULSE (ІМПУЛЬС)	Діапазон відображення P-30~230; Діапазон налаштування 0-30~230
WATT (BATT)	Діапазон відображення 0~999; Діапазон налаштування 10~350
SPEED (ШВИДКІСТЬ)	0.0 ~ 99.9 км
RPM	0~999

ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Коли комп'ютер виявить сигнал обертів (RPM > 15), пролунає звуковий сигнал. Всі функції будуть відображатися на РК-екрані (Малюнок А) протягом 2 секунд, щоб увійти в режим конфігурації персональних даних.
- Натисніть кнопку UP або DOWN, щоб ввести наступні дані користувача: стать, вік та зріст (height) і вагу (weight) для програм U1 ~ U4. (Малюнок В ~ С. Після введення даних користувача натисніть кнопку UP або DOWN, щоб відобразити головне меню (Малюнок D).
- У головному меню з'являється перший режим, MANUAL - він блимає, натискайте кнопки UP і DOWN, щоб вибрати MANUAL
☐ PROGRAM (12 профілів) (РИСУНКИ E і F) ☐ PROGRAM ☐ USER PROGRAM ☐ HRC ☐ WATT.
- Посібник з швидкого запуску:
Перед початком тренування в MANUAL режимі ви можете встановити цільові значення для TIME, DISTANCE, CALORIES та PULSE.
Все можна підтвердити за допомогою кнопки ENTER. Після налаштування ви також можете натиснути кнопку START/STOP, щоб негайно розпочати тренування в ручному режимі без встановлення цільових значень. Під час тренування ви можете регулювати рівень опору за допомогою кнопок UP або DOWN.
- PROGRAM:
Використовуйте кнопки UP/DOWN для вибору програми з 12 профілів і натисніть ENTER/MODE. Перед тренуванням у режимі програми можна встановити цільове значення. Рівень опору під час тренування можна регулювати за допомогою кнопок UP або DOWN.
- H.R.C.:
Виберіть режим H.R.C. і натисніть кнопку MODE, щоб увійти в режим налаштувань. Значення за замовчуванням для віку - 25 років. Доступні наступні значення: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 і H.R.C. TAG; за допомогою кнопок UP/DOWN виберіть одну з програм і натисніть кнопку MODE для підтвердження (рис. G і H). Значення будуть відображатися у стовпчику: PULSE і '55%', причому значення буде відповідати встановленому віку. Щоб вибрати H.R.C. TAG (натисніть кнопку MODE для підтвердження вибору), значення пульсу за замовчуванням "100" почне блимати, після чого ви можете натиснути кнопку UP/DOWN, щоб встановити цільовий діапазон від 30 до 230.
- USER PROGRAM:
Натискайте кнопки UP, DOWN, а потім MODE, щоб створити власний профіль (від стовпчика 1 до стовпчика 20). Якщо утримувати кнопку MODE довше 2 секунд, можна вийти з налаштувань профілю. Перед тренуванням ви також можете встановити цільовий час. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Під час тренування можна налаштувати рівень опору, для цього натисніть кнопку UP або DOWN. Натисніть кнопку START/STOP, щоб зупинити підрахунок даних. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися до головного меню.
- WATT:
Коли ви обираєте програму WATT, за замовчуванням встановлюється значення 120 Вт, яке блимає на дисплеї.
За допомогою кнопок UP і DOWN встановіть значення від 10 до 350. Натисніть кнопку MODE для підтвердження. За допомогою стрілки вгору або вниз встановіть час. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.
- BODY FAT:
9-1 У режимі очікування (режим STOP) натисніть кнопку BODY FAT, щоб почати вимірювання жиру в організмі.
9-2 Вибір користувача (U1~ U4) блиматиме протягом двох секунд. Після цього розпочнеться вимірювання.
9-3 Під час вимірювання тримайте обидві руки на датчиках. На РК-дисплеї буде відображатися '!' '!' протягом 8 секунд, поки комп'ютер не завершить вимірювання.
9-4 На РК-дисплеї протягом 30 секунд відображається символ жиру, відсоток жиру та IMT.
- RECOVERY:
Після тренування покладіть руки на датчики пульсу або прикріпіть нагрудний ремінь. Після того, як ваш пульс буде визначено, натисніть RECOVERY. Після цього всі інші функції вимкнуться, окрім "TIME", який буде відраховувати час від 00:60 до 00:00. На РК-дисплеї відображатиметься статус "відновлення пульсу" за допомогою кнопок F1, F2 і так далі. F1 - найкращий, а F6 - найгірший.
Ви можете продовжити тренування, щоб збільшити частоту серцебиття. Натисніть RECOVERY ще раз, щоб повернутися на головний екран.

УВАГА

- Комп'ютер живиться від генератора, тому вам потрібно підтримувати кількість обертів > 15, щоб комп'ютер залишався увімкненим.
- Якщо протягом 90 секунд не буде отримано жодного сигналу про кількість обертів, РК-дисплей вимкнеться. Коли сигнал про кількість обертів > 15 буде отримано, комп'ютер перезавантажиться.

МОЖЛИВІ НЕСПРАВНОСТІ ТА ЇХ УСУНЕННЯ

Несправність	Причина	Усунення
Основа нестійка	1. Підлога нерівна або під стабілізатором знаходиться невеликий предмет. 2. Передній і задній стабілізатори не були вирівняні під час встановлення.	1. Приберіть цей предмет. 2. Затягніть передній і задній стабілізатори.
Рульова колонка нестійка.	Гвинти ослаблені.	Затягніть гвинти.
Рухомі деталі видають неприємні звуки.	Деталі не прикручені належним чином.	Зніміть кришку, щоб перевірити.
Відсутність опору під час виконання вправ.	1. Збільшився зазор між дротами магнітного опору. 2. Пошкоджено регулятор опору. 3. Ремінь опору зісковзнув.	1. Зніміть кришку для перевірки. 2. Замініть регулятор опору 3. Для перевірки зніміть кришку.

СФЕРА ВИКОРИСТАННЯ

Вправи, що виконуються на велотренажері, можуть замінити вправи, що виконуються на звичайному велосипеді.

Велотренажер R1817 - це пристрій класу SB, призначений лише для домашнього використання. Його не можна використовувати в терапевтичних, реабілітаційних або комерційних цілях.

ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ

1. Розминка

Перед початком тренування рекомендуємо виконати вправи для розминки, показані на схемі нижче. Кожну вправу слід виконувати щонайменше 30 секунд. Розминка зменшує ризик травм і м'язових спазмів, а також покращує роботу м'язів.



2. Положення:

Сядьте на сидло і покладіть ноги на педалі, зафіксувавши їх між основою педалей і страхувальним ремнем. Потім покладіть руки на кермо. Під час виконання вправи зберігайте вертикальне положення.

3. Тренування

Щоб покращити свою фізичну форму та здоров'я, дотримуйтеся наданих інструкцій щодо тренувань. Якщо ви не були фізично активними протягом тривалого часу, проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренувань.

4. Організація тренування

Розминка: Перед кожним тренуванням слід робити розминку протягом 5-10 хвилин. Ви можете зробити кілька вправ на розтяжку або покрутити педалі протягом декількох хвилин з невеликим опором.

Відпочиньте: Закінчуючи тренування, поступово знижуйте інтенсивність. Також рекомендуються вправи на розтяжку, щоб запобігти м'язовим спазмам.

Успіх: Навіть через деякий час вам потрібно буде поступово збільшувати навантаження, щоб підтримувати оптимальний пульс. Тренування стануть легшими, і ви почуватиметеся краще під час повсякденної діяльності.

Однак потрібно мотивувати себе до регулярних тренувань. Виберіть певний час для тренувань і не починайте занадто агресивно. Як каже стара приказка серед спортсменів: "Найважче у тренуванні - це почати".





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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

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

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

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

KARTA GWARANCYJNA

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

WARUNKI GWARANCJI:

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

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

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

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTI-KORT

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

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, 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, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud 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 Garanciavállaló 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, csapágycsuklók stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratú idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciavállaló 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 teisinę 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



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

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

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl