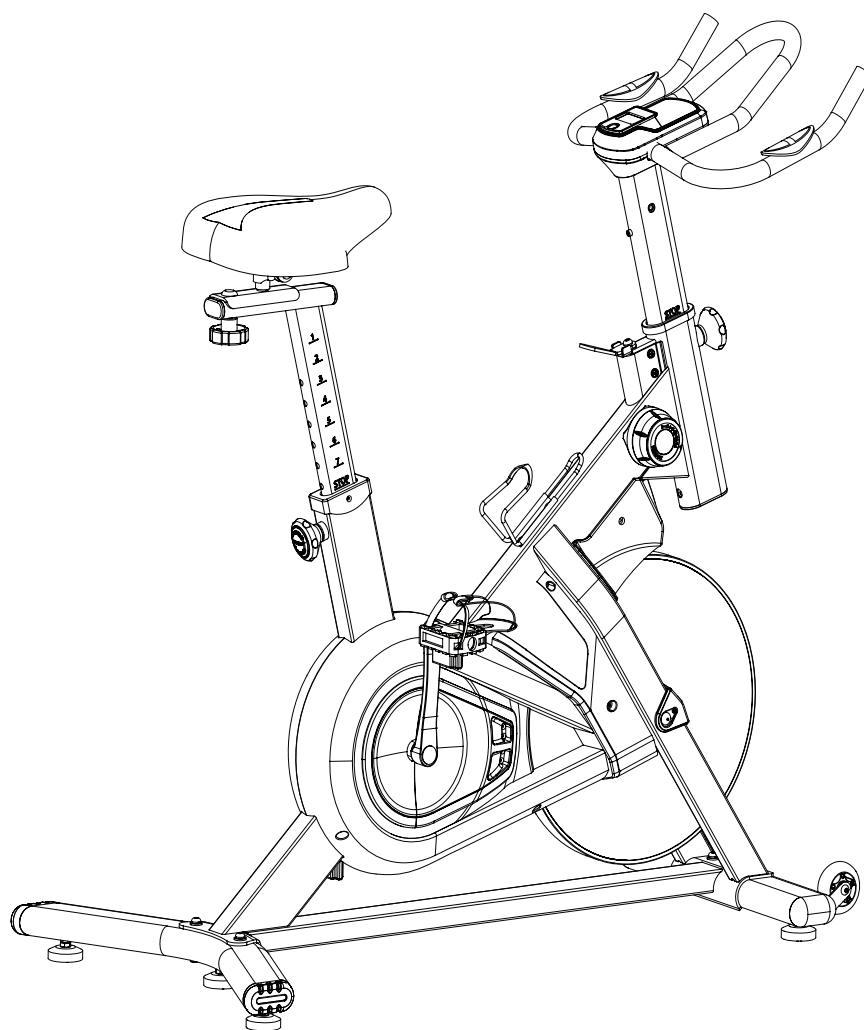




LOTTO EGO 900



USER'S MANUAL

EN / BG / HU / PL / RO

ENGLISH

CATALOGUE

I.	Instructions for safe use	03
II.	Explosive view	05
III.	Part List	06
IV.	Assembly	08
V.	Exercise computer instruction manual	14
VI.	Adjustments	16
VII.	Stretch exercise	18
VIII.	Warranty	19

**ATTENTION!**

Please read the instruction carefully before using this equipment!

I. INSTRUCTIONS FOR SAFE USE

Thank you for purchasing our products. The correct use of this device is the guarantee of your safety and health. It is very important to read the manual carefully before using this device. Only by properly installing, maintaining and using the equipment can exercise become safe and effective.

1. This equipment is suitable for indoor and household use only. The maximum user weight and load is 120KG.
2. This device belongs to HC grade and is not suitable for medical purposes.
3. Before assembly, it is necessary to fully understand and check the parts list provided by the equipment, and install it in full accordance with the operation instructions.
4. The installation needs to use the appropriate tools to install, if necessary, please a second person to assist you with the installation.
5. Fitness equipment needs to be placed on a flat and non-skid ground for use. If placed in a wet space, the long-term use of the equipment will be affected by corrosion.
6. Please check whether all screw parts are locked before use, and ensure that there should be a space distance of 0.6 meters around the equipment, and there should be no prominent adjustable device.
7. Regularly check whether each connection part of the equipment is tight and whether the condition is normal, so as to ensure the safety level of the equipment.
8. Do not use corrosive detergent when maintaining and cleaning, so as to avoid liquid entering the equipment through the tail or gap.
9. Please pay special attention to the adjustable parts, especially the minimum insertion depth of the seat lever, which has been adjusted to the limit position when "MAX" is exposed.
10. Immediately replace the defective parts, do not use the equipment before the replacement solution, if in doubt, please consult professional after-sales service or dealers.
11. This device is for adults. Children and pets should stay away from this device and only operate under the guidance of adults.
12. This equipment can only be moved by one person at the same time. Please point out the possible dangers to the people around you, such as the dangers caused by moving parts during exercise.
13. Wear well-fitting clothing to prevent loose clothing from tripping over equipment or restricting movement.
14. Please don't exercise before and after meals.
15. Please pay attention to the exercise method and resistance adjustment method in the instruction manual.
16. The resistance of the equipment has nothing to do with the speed. The resistance has nothing to do with the speed in the process of driving the equipment and keeps constant.
17. Please consult your family doctor before exercising. He will tell you what kind of exercise and exercise load is suitable for you. The wrong exercise will damage your health.
18. The electronic watch has a number of functions to display, it will reflect the corresponding value according to the different degrees of movement, in this warm remind you, the electronic watch heart rate may not be accurate, can only give you some reference.
19. In the process of movement hands should be firmly on the fixed handrail (or movable handle).
20. Please keep this manual and installation tools properly.
21. When the product is not in use, please turn the fine tuning to the highest gear.
22. Due to the large inertia of the product, the feet can only be removed from the foot strap when the wheel completely stops rotating.

IMPORTANT ADVICE

1. Follow the installation instructions and only use the parts configured with the equipment.
2. In principle, we do not regard sports equipment as toys, and can only be used by people who know the relevant knowledge or have been instructed.
3. Stop exercising and consult your doctor if you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms.
4. People, such as children and the disabled, should only use the equipment under the guidance of a skilled operator.
5. Please note that you and others should never place any part of your body in the exercise area.
6. In the parts where the equipment can be adjusted, pay special attention to the maximum limit position marked.
7. Only regular inspection for wear and loose parts can ensure that the equipment is in a state of high quality.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. The product must be carefully installed by adults, in the case of uncertainty, the request of technical experience of the personnel to help.
2. Unwrap all the packaging materials and place all the parts so that the assembly can be clearer and easier to understand. Use the backing plate to protect the installation surface to avoid dirt or scratching.
3. And then according to the parts list to check whether the parts are complete, only after the end of installation can be discarded packaging materials.
4. Before starting the assembly, please read the installation instructions carefully and understand the corresponding schematic diagram.
5. Please pay attention to the use of tools and manual operation, there is always a risk of operation injury, so be careful when installing the product.
6. After assembling the product according to the instructions, please carefully check whether the screws, nuts and knobs are installed correctly and tightened in place.
7. Please do not put the tools randomly after installation.
8. It is recommended that you find a protective pad (not provided in the product) and place it under the product to protect the floor, because the rubber of the product will inevitably leave traces.

MOVEMENT WAY

Lower body exercise mode: Stand on the pedal, stability and fasten foot straps, grasped the fixed armrest, upper body straight and with open arms, visual ahead, you can according to your exercise program right now, slowly began to small forward with the feet trample, movement after a certain period of time as you adapt to proficiency, can improve your rotation speed, again to you for the leg and hip movement.

SPORTS SHOW

1. Did you know that moderate endurance exercise (for example, 30 minutes twice a week) can greatly improve your health? Your blood pressure, cholesterol, blood sugar, initiative, and even your mood can all be greatly improved with a small amount of exercise. You can make modest changes to your body shape, along with the appropriate nutritional intake, can reduce your body fat ratio.
2. Exercise should always start from the warm up. The harder the exercise you're going to do, the more important it is to warm up. It prepares the body for the load, activates the cardiovascular system and protects ligaments, tendons and joints from injury. It also helps reduce the risk of cramps and muscle injuries

II. EXPLOSIVE VIEW



III. PART LIST

No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Handlebar Post	1
3	Handlebar	1
4	Seat Bracket	1
5	Seat Post	1
6	Front Stabilizer	1
7	Rear Stabilizer	1
8	Magnet Plate	1
9	Brake Plate	1
10	Brake Bracket	1
11	console	1
12	Foam Grip	2
13	Screw M5*7	2
14	Bushing PT80*40*PT70*30*L130	1
15	Spring Knob M16*1.5*27*Φ60	1
16	Hex Bolt M5*8*Φ10	1
17	Trunk line	1
18	Bolt M8*16*S6	3
19	Spring washer d8	7
20	Washer d8*Φ16*1.5	7
21	Plug	3
22	Brake Block 38*23*10.2 PP	1
23	Seat	1
24	Knob M10*Φ58*32	1
25	Washer d10*Φ30*2.5	1
26	End Cap PT50*25*16 PP	2
27	Seat Post Bushing J80*40 PT60*20*160	1
28	Screw ST3.5*10*Φ7	2
29	Bolt M6*8*Φ12	1
30	Knob M16*1.5*27*Φ60	
31	Bolt M8*20*S6	4
32	End Cap PT80*40*1.5	2
33	End Cap PT80*40*1.5	1
34	Roller Φ71*Φ19*24	2
35	Bearing 608ZZ Φ8	4
36	Bolt M6*12*S5	1
37	Bolt 7.8*30*M6*15*S5	2
38	Foot pad Φ52*43*M8	5
39	Flywheel 10*Φ420*28*37.5- 10PJ	1
40	Flywheel cover Φ388*8	2
41	Screw ST4.2*13*Φ8	6
42	Bearing 6001-2RS	2

No.	Description	Qty
43	Axle Φ12*130*M12*1.0*48*25	2
44	Nut M12*1*H7*S19	1
45	Nut M12*1*H5*S17	2
46	Nut M12*1*H11*S18	1
47	U Bracket 30*10*1.5	1
48	Bolt M6*60*Φ12*5	1
49	Nut M6*H6*S10	1
50	IdlerAx- leΦ19*49.4*φ12*20.4*M6	1
51	Idler Φ42*Φ35*Φ12*24	1
52	Nut M10*1*H8*S15	1
53	Wave washer d12*Φ17*0.3	1
54	Shaft Ring d12	2
55	Crank Axle Φ20*184*72.6*92*	1
56	Bearing 6004-2RS	2
57	Belt Pulley Φ260*20*Φ20.1*4- Φ6.1*Φ76-6PJ	1
58	Bolt M6*16*S10	4
59	Nut M6*H6*S10	4
60	Belt 6PJ530	1
61	Shaft Ring d20	1
62	Wave washer d21*Φ27*0.3	1
63	Spacer Φ24.8*Φ20.2*7	1
64	Crank "R"/"L"9/16	2
65	Crank cap Φ25*7	2
66L/R	Pedal HD - 201B 9/16	2
67	Nut M10*1.25*H7.5*S14	1
68	Box	1
69	Screw ST3.5*10*Φ7	2
70	Screw ST4.2*19*Φ8	2
71	Tension Knob	1
72	Screw M5*10	2
73	Washer d5*Φ10*1.0	2
74	Bottle Holder	1
75	Square Magnet 39*24.5*10	7
76	Magnet Bracket 5.5*130*10.5	4
77	Screw ST3*10*Φ5.6	2
78	Magnet Shaft φ12*53.5*47.4*M6	1
79	Shaft ring d12	2
80	Washer d6*φ12*1.2	6
81	Spring washer d6	6
82	Bolt M6*16*S10	2
83	Bolt M6*62*S10	1
84	Nut M6*H5*S10	2

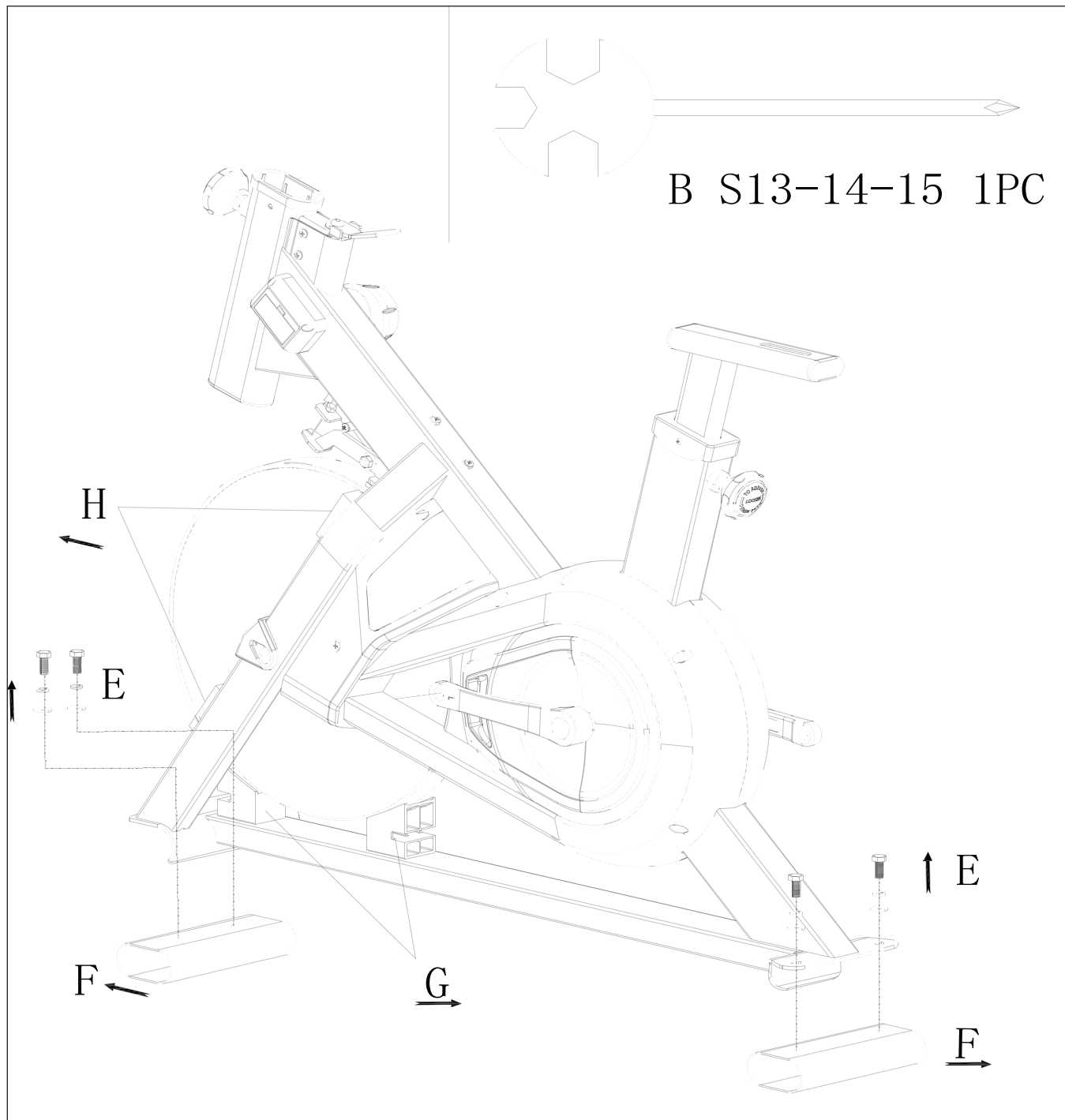
III. PART LIST

No.	Description	Qty
85	Spring $\Phi 1.5 \times \Phi 16.7 \times 49 \times \Phi 11.3 \times N12$	2
86	Screw M6*16*S5	2
87	Nut M6*H6*S10	3
88	Bolt M6*10*H26*S5	1
89	Washer $\Phi 8.5 \times \Phi 23.5 \times 3$ PVC	1
90	Washer $d7.8 \times \phi 13.4 \times 2$ PU	1
91	Spring $\Phi 1.2 \times \Phi 11 \times 21 \times N7$	1
92	Wool felt 60*27*5	1
93	Brake plate 68.3*40.2*76.5	1
94	Screw M5*7* $\Phi 8$	4
95	Washer $d5 \times \Phi 10 \times 1$	4
96	Brake wire $\Phi 1.5 \times 305 \times 42$	1
97	Left housing	1
98	Right housing	1
99	Front Side Cover	2
100	Rear Side Cover	2
101	Upper Cover	2
102	Left Protective Cover	1
103	Right Protective Cover	1

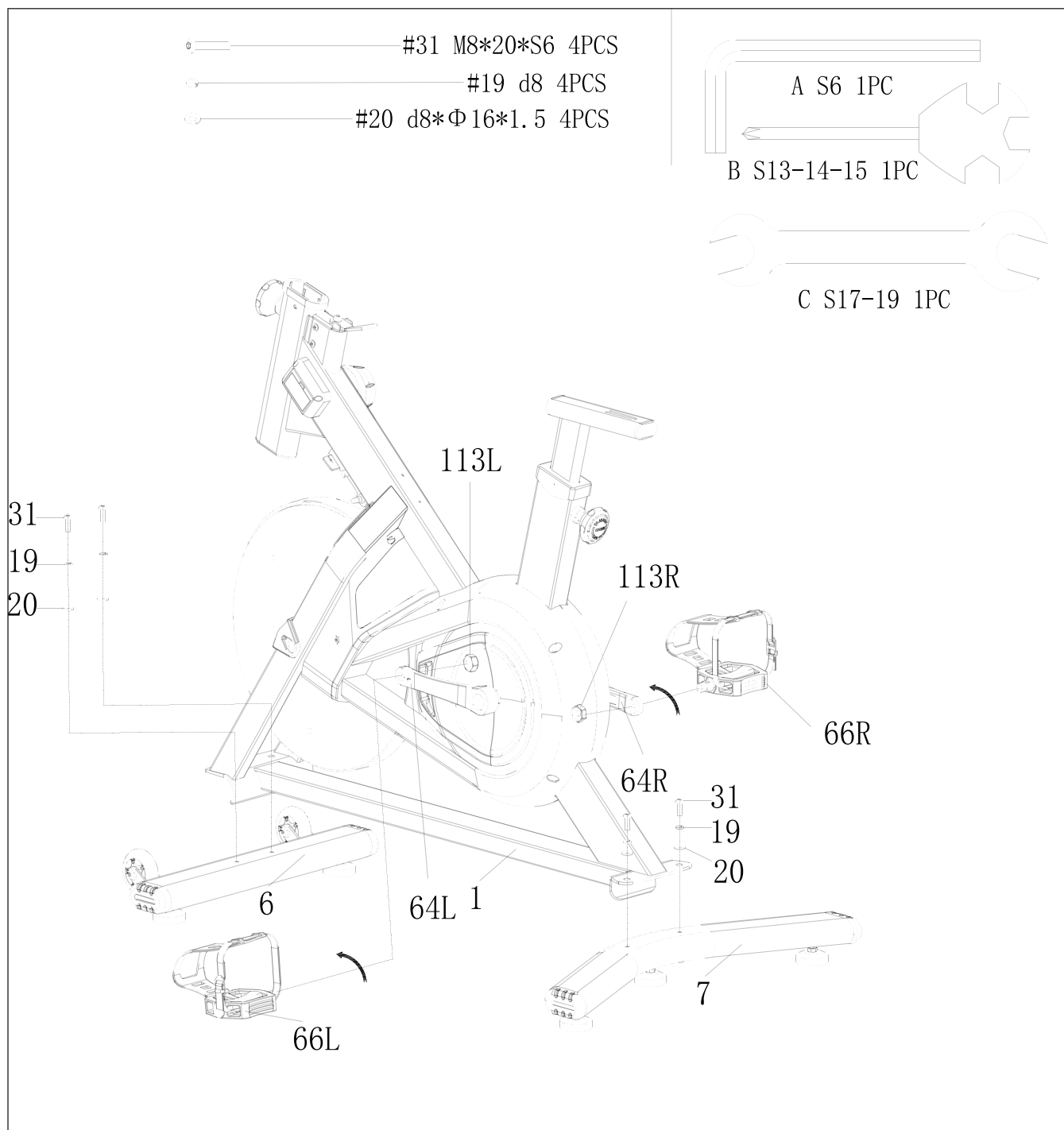
No.	Description	Qty
104	Left Brake Cover	1
105	Right Brake Cover	1
106	Screw M4*12	2
107	Screw ST4.2*8* $\Phi 8$	10
108	Screw ST4.2*19* $\Phi 8$	8
109	Screw M6*10* $\Phi 10$	2
110	Screw ST4.2*16* $\Phi 8$	2
111	Brake Handle	1
112	Metal Bracket	1
113L\R	Nut	2
114	Screw M5*10	2
115	End cap	2
116	Battery	2
117	Battery cover	1
118	Screw ST4.0*19	2
119	Heart rate slice	2
A	Spanner S6	1
B	Spanner S13-14-S15	1
C	Spanner S17-19	1

IV. ASSEMBLY

STEP 1:

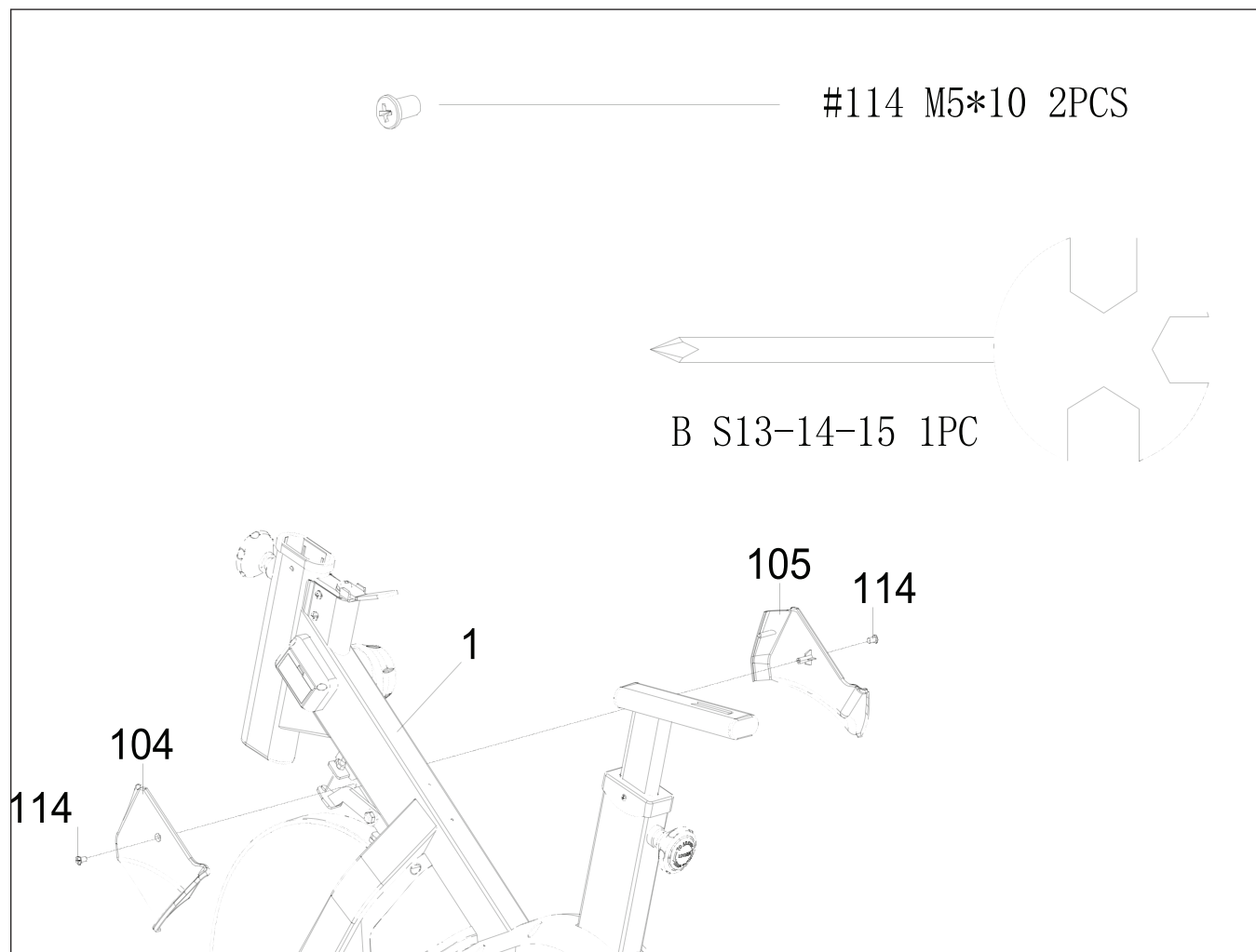


1. Remove the flywheel support blocks (G) and foam blocks (H).
2. Remove the screw (E) from the metal tube (F) by spanner (B) then discard the metal tube(F).

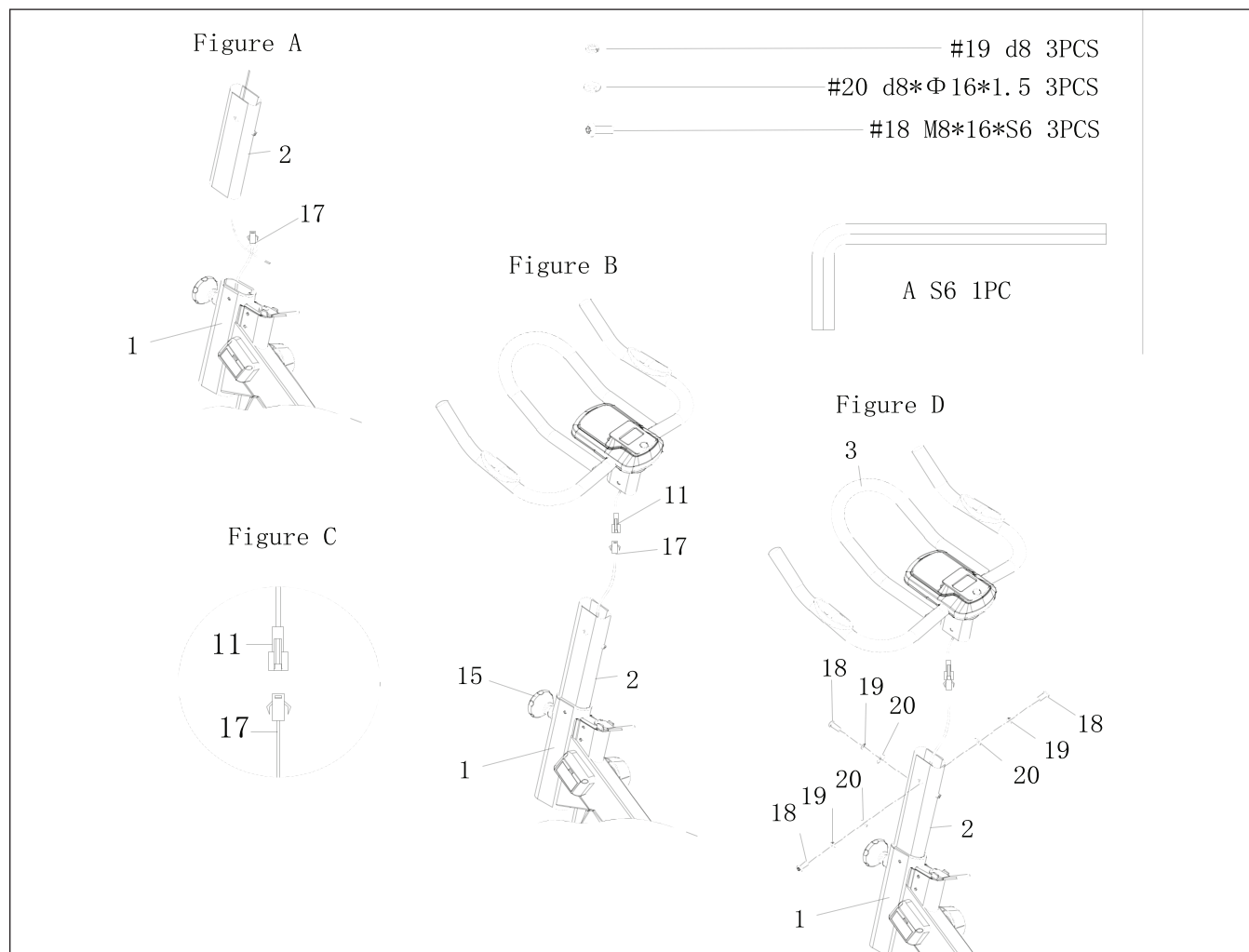
STEP 2:

1. Tighten the front stabilizer (6) into the main frame (1) with the Hex bolt (31), spring washer (19) and washer (20)
2. Tighten the rear stabilizer (7) into the main frame (1) with the Hex bolt (31), spring washer (19) and washer (20).
3. Fixed the pedal(66L/R) in the crank(64L/R) with the spanner S13-14-15(B), then screw the pedal with nylon nut (113L/R) by spanner S17-19 (C).

STEP 3:

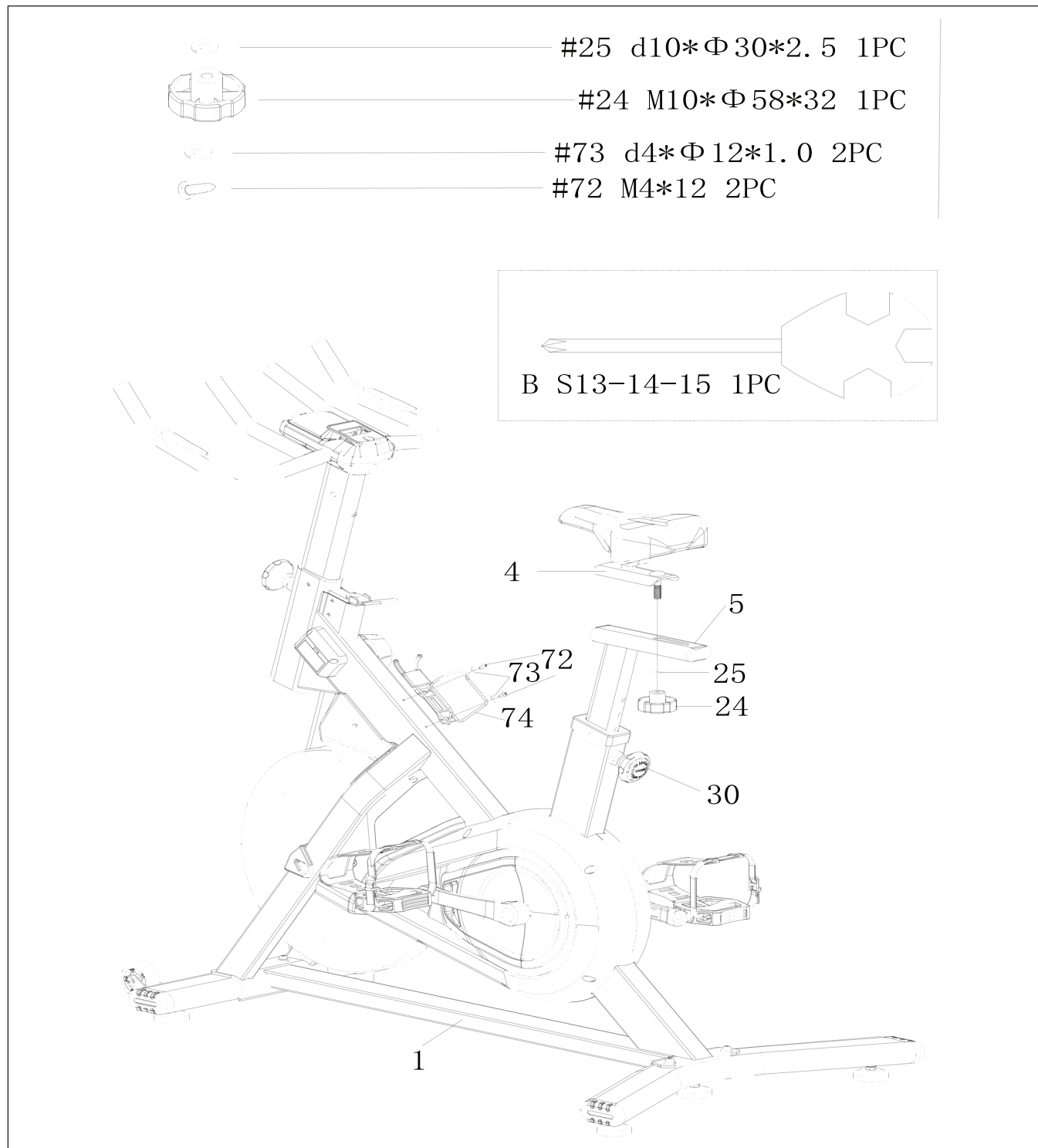


Remove the preinstalled screw (114) from the main frame. Then screw the the brake cover (104), (105) to the main frame (1) using screw (114)

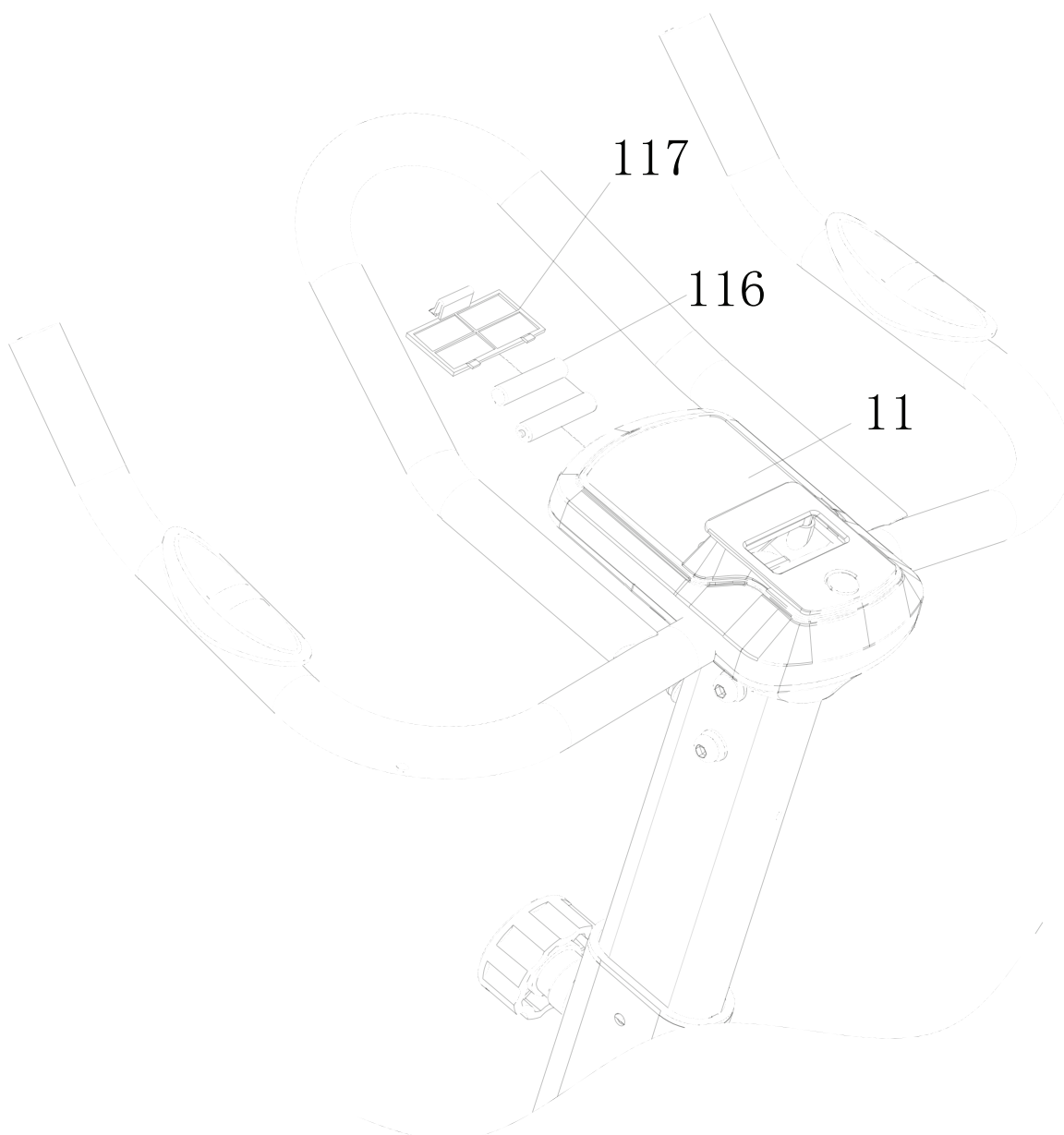
STEP 4:

1. Pass the trunk line(17) through the handlebar post(2)as figure A.
2. Rotate counter-clockwise and pull outward the Knob (15). Next, insert the Handlebar post (2) into Main frame(1). Pull out the Trunk line(17). Meanwhile, adjust to the desired position and secure with the Knob (15) show as figure B. Connect the trunk line(17) and console(11) show as figure C.
3. Secure the handlebar (3) to the handlebar post (2) with bolt (18), spring washer(19) and washer(20) show as figure D.

STEP 5:



1. Loosen the knob (30) slightly by turning it outer-Clockwise. Adjust the seat post (5) to the right position then tighten the Knob (30) by turning it Clockwise to secure the seat post (5).
2. Secure the seat bracket (4) in the seat post (5) with the washer (25) and round knob (24).
3. Remove out the preinstalled washer (73) and Screw (72) from the main frame (1). Secure the bottle holder (74) in main frame (1) with washer (73) and Screw (72).

STEP 6:

Take out the battery cover (117) from the console(11), then insert the 2xAAA battery (116) into the console (11). Pay attention to the positive and negative terminals of the battery. Then put the battery cover (117) back into the console (11).

V. EXERCISE COMPUTER INSTRUCTION MANUAL

SPECIFICATIONS:

TIME-----	00:00 - 99:59 MIN: SEC
SPEED-----	0.0 - 240KM/H OR ML/H
DISTANCE-----	0.00 - 999.9KM OR ML
CALORIES-----	0.0 - 999.9KCAL
PULSE -----	40 - 240 BEATS/MIN

KEY FUNCTION:

MODE: To select the function you want.

OPERATION PROCEDURES:

AUTO ON/OFF: The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 minutes. The monitor will be auto-powered when start exercises or press the key.

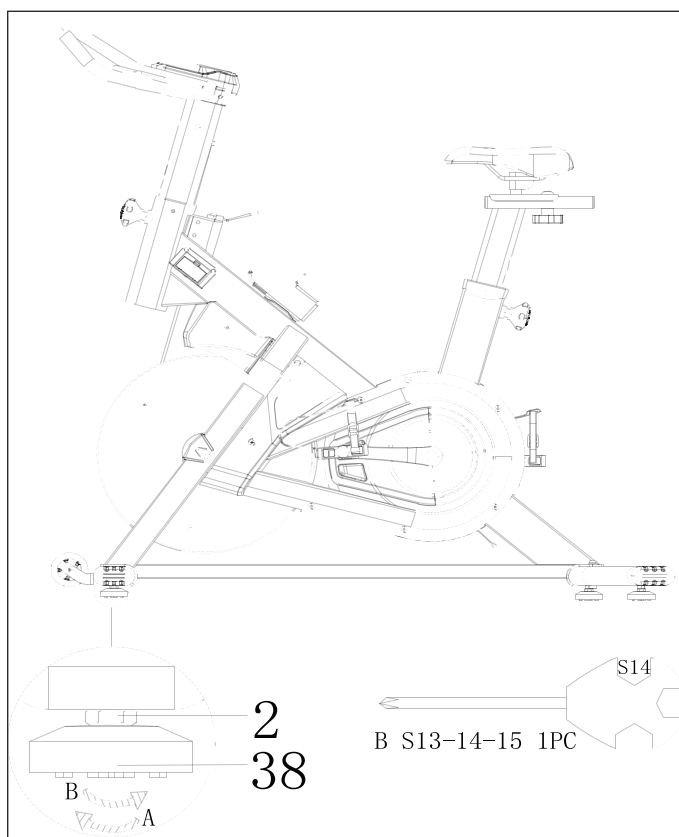
FUNCTION:

1. **TIME** (TMR) Auto-memorize the workout time while exercising.
2. **SPEED** (SPD) Display the current speed.
3. **DISTANCE** (DST) Accumulate the distances while exercising.
4. **CALORIES** (CAL) Auto-memorize calories amount consumed while exercising.
5. **PULSE** (PUL) (if have) Display the user's heart rate per minute while exercising. Remark: You have to hold on reaction planks with both hands.

BATTERY If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result. This monitor uses two "AAA" batteries.

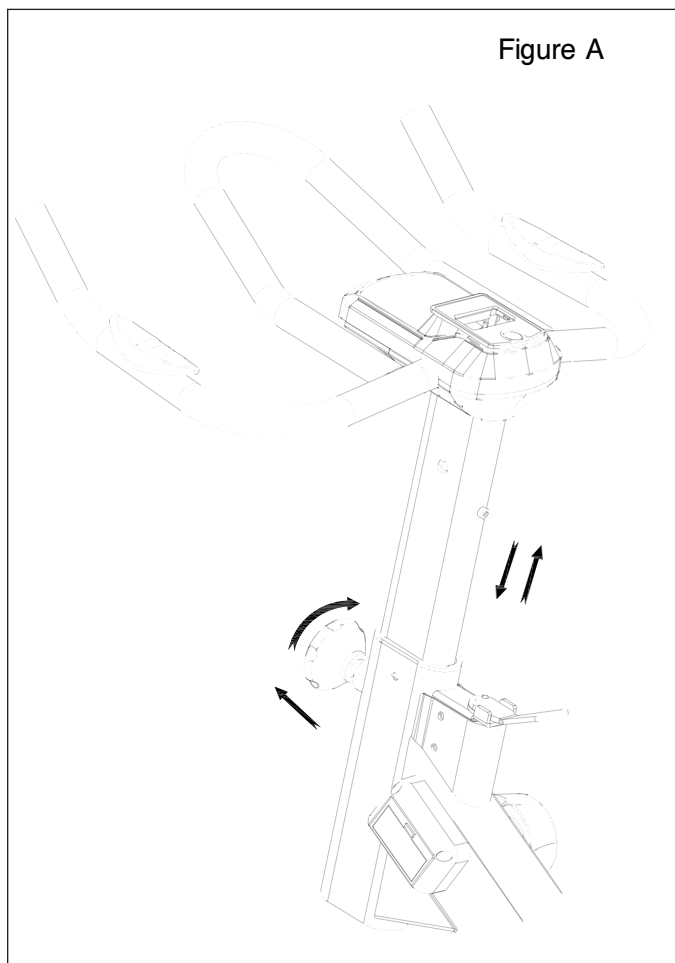
VI. ADJUSTMENTS

1. BALANCE ADJUSTMENT



To achieve a smooth and comfortable experience, you must ensure that the bike is stable. During use, if you notice that the bike is unbalanced, you can adjust the adjustable leveler (38).

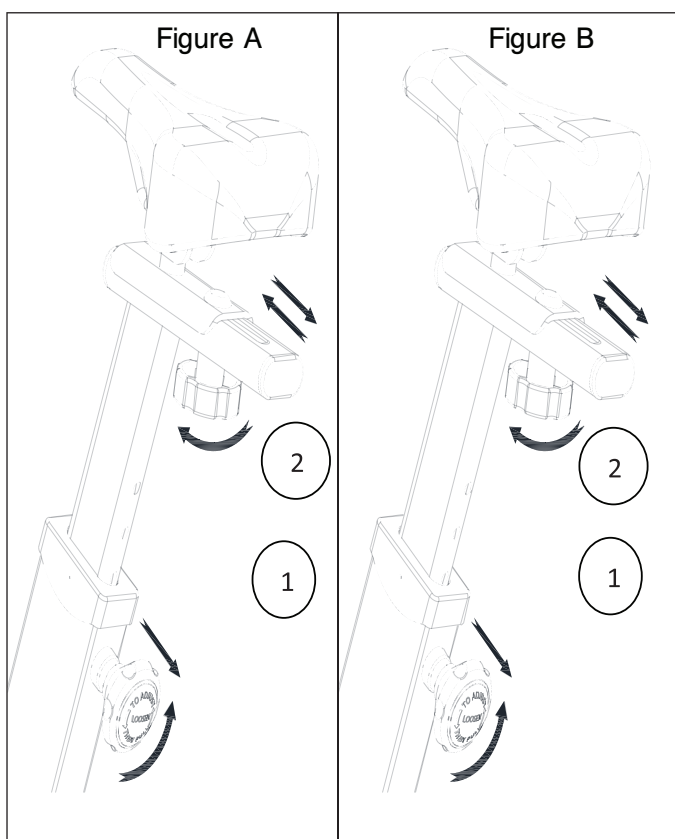
2. ADJUSTING THE HANDLEBAR POST:



Adjust the handlebar according to your height. Counter-clockwise loosen the knob and pull it outward, move the handlebar post up and down to suitable position (as Figure A).

Then tighten the knob clockwise and alignment to the hole of handlebar post.

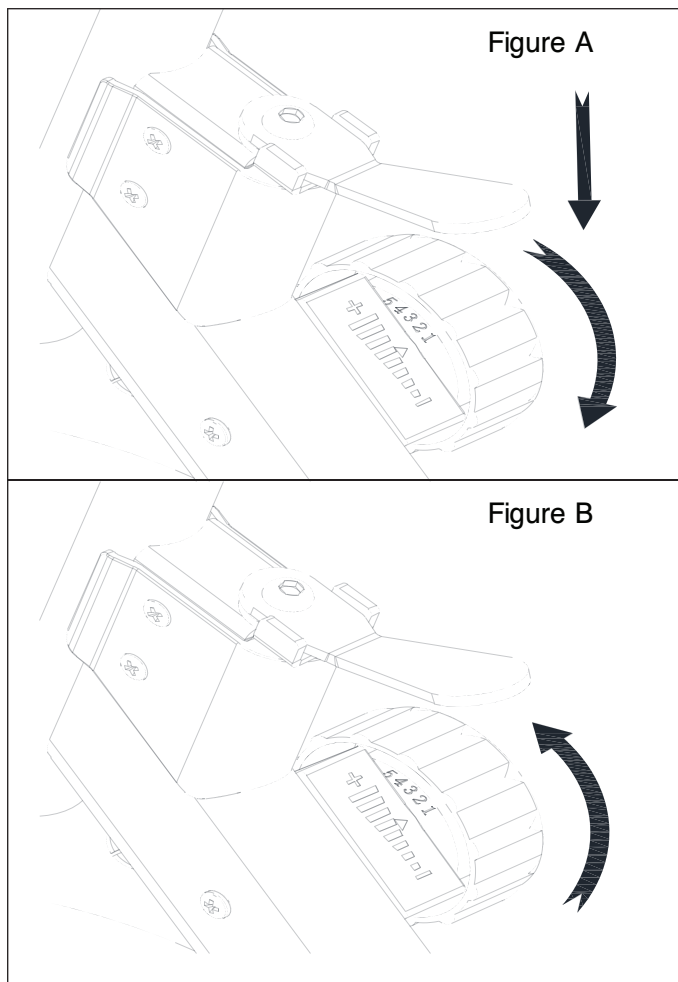
3. ADJUSTING THE SEAT:



Adjust the position of the seat according to your height: Vertically: Loosen the knob and pull it outwards. The seat tube can move up and down (as shown in Figure A). After adjusting to a suitable position, align the knob After the seat tube hole, tighten it in the clockwise direction (as shown in figure B).

Loosen the knob in the counterclockwise direction and move it back and forth. The seat can be moved back and forth (as shown in figure A), adjust to a suitable position and then locked (as shown in figure B).

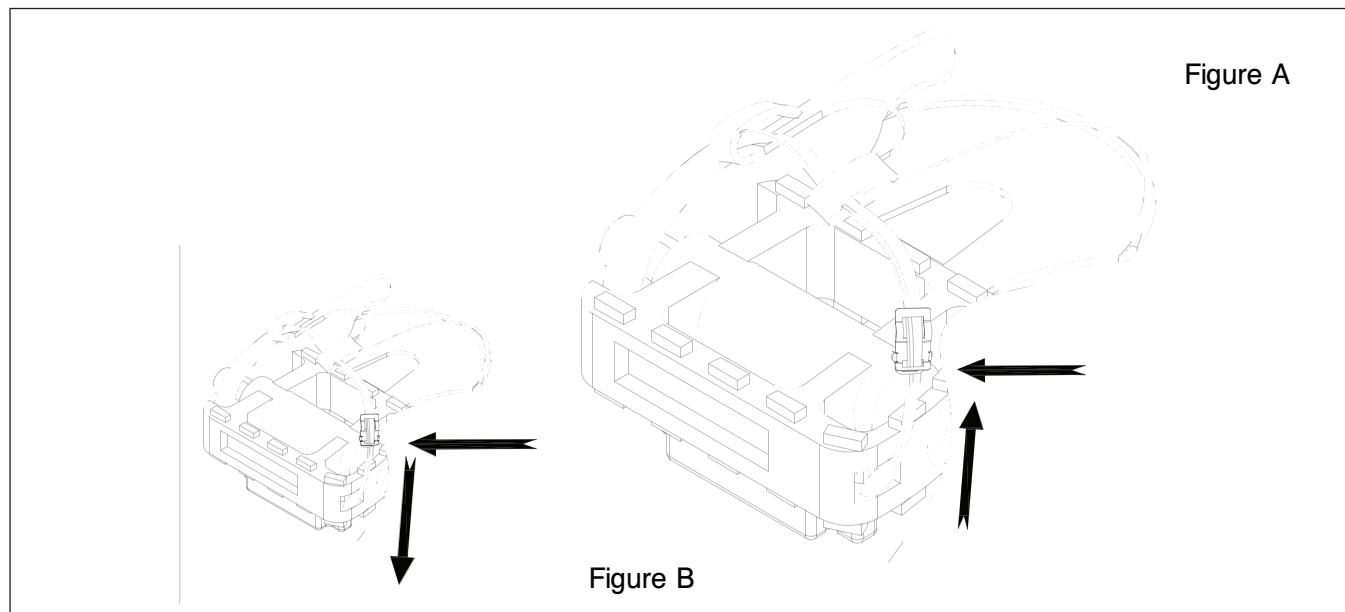
4. RESISTANCE & BRAKING:



Adjust the resistance: rotate the Tension knob to the “+” direction to increase the resistance, and rotate it to the “-” direction to reduce the resistance. Adjust the resistance according to your physical demand (as shown in Figure A)

How to use the brake: During exercise, users could stop the bike by pushing down the Brake handle (this is an emergency brake).

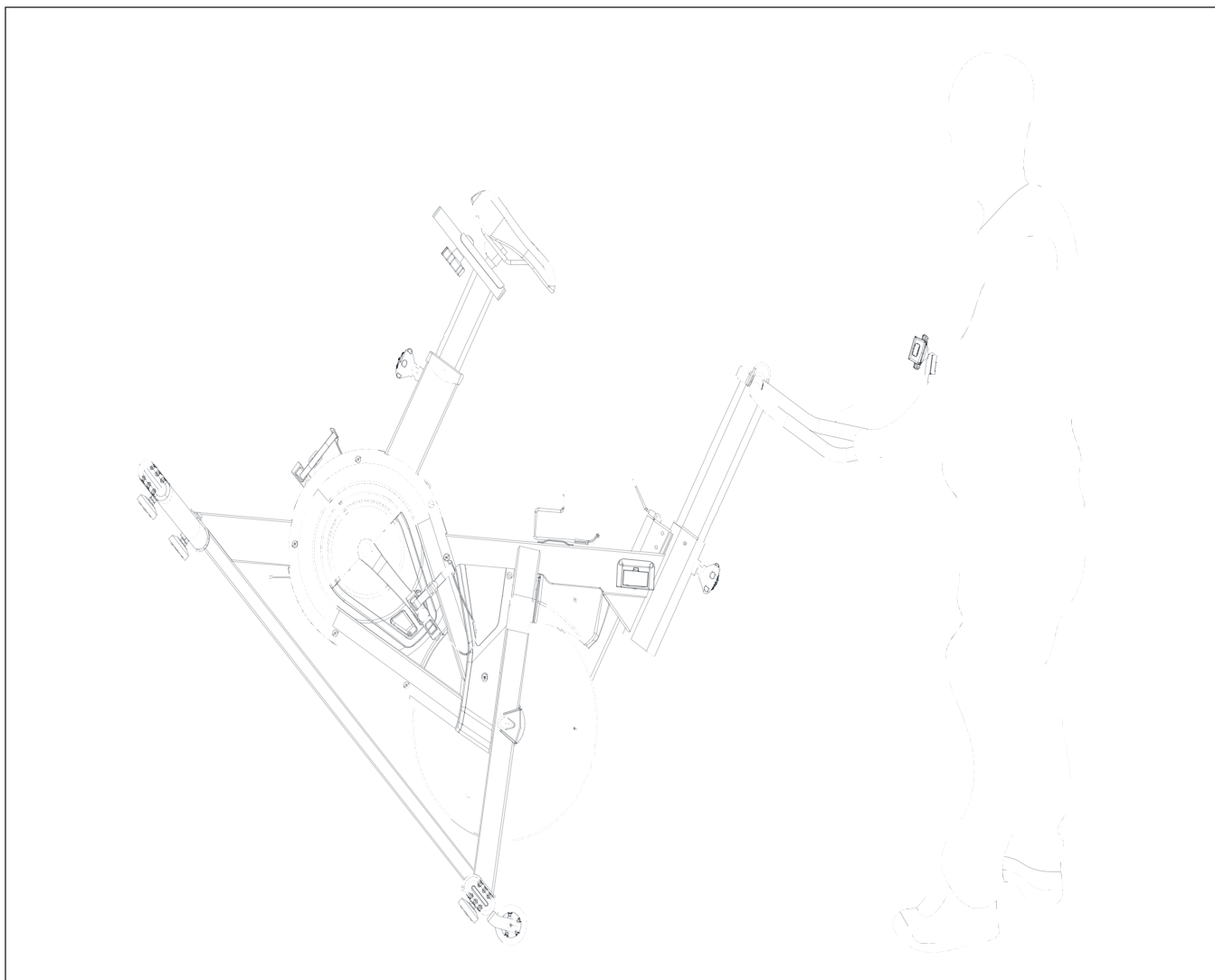
5. PEDAL STRAP ADJUSTMENT:



When the pedal is tight, press the buckle and pull the strap up to loosen the strap (as shown in Figure A). When the pedal is loose, press the buckle and pull the strap down to fasten the strap (as shown in Figure B)

This product is recommended for pedaling in the forward direction. Movement in the backward direction can easily cause gaps or abnormal noise when the pedal is loose. If it is indeed loose, use a wrench to tighten it in time.

6. HOW TO MOVE THE BIKE:



To move the bike, first ensure the Handlebar is properly secured. If the handlebar is loose, tighten the knob to secure it. Then directly hold the front handlebar with your hand and press it down firmly until the wheels touch the ground. Then you can transport the bike to the desired location slowly.

VII. STRETCH EXERCISE

No matter how you do sports, please do some stretch at first . The warm muscle will extend easily, so, warm up yourself with 5-10minutes.

Then We suggest the following stretch exercise, five times.10counts for each time or longer , do these exercise again after sports.

1. Toe Touch

Slow bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes, Reach down as far as you can and hold for 15 counts. (picture 1).

2. Hamstring Stretch

Sit with your right leg extend. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extend. (picture 2)

3. Calf-Achilles Stretch

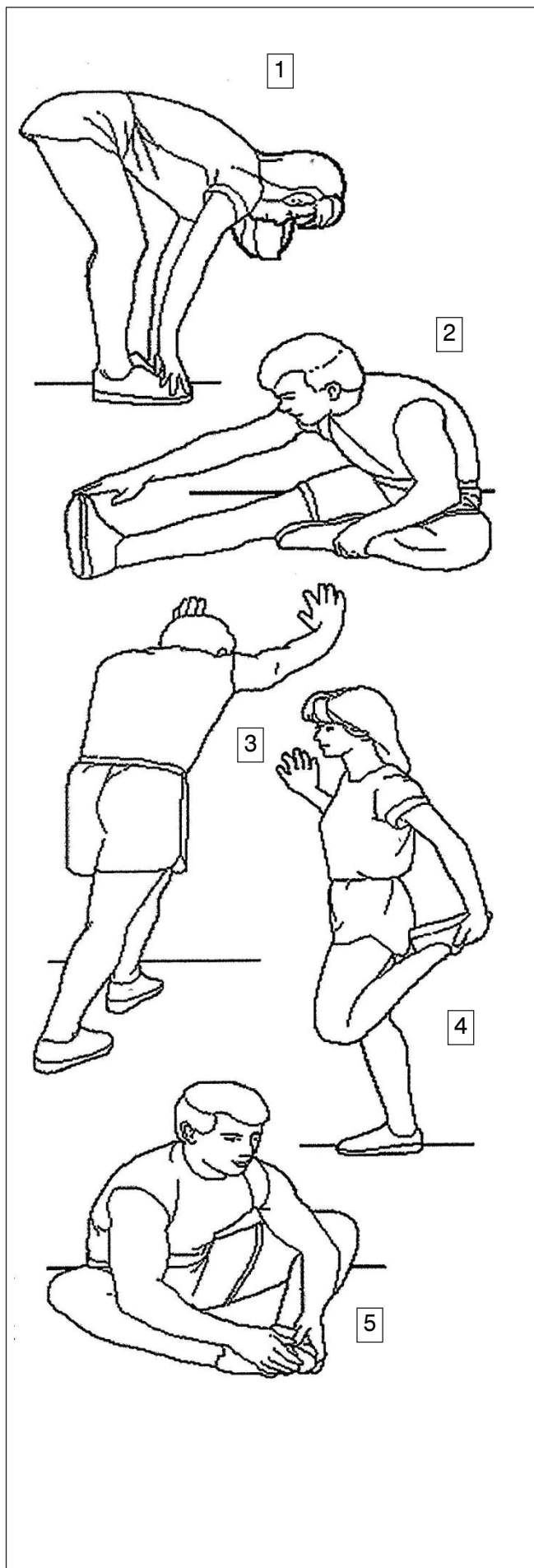
Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward,Keep your right leg straight and the left foot on the floor, then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall, Hold, then repeat on the other side for 15 counts. (picture 3)

4. Quadriceps stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up .Bring your heel as close to your buttocks. hold for 10-15counts,relax.Repeat three times for each foot. (picture 4)

5. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts. (picture 5)



VIII.

WARRANTY PERIOD is subject to the provisions of Directive 2019/771 and Directive EU 2019/770.

Regardless of the commercial warranty, the merchant is obliged to respect the warranty period of the products, in accordance with the aforementioned directives.

The warranty is an addition and does not limit the user's rights in any way.

The terms below describe the requirements and application of our warranty. These do not affect your legal rights or obligations to your retailer and your contract with them.

Warranty period: 24 months from the purchase of the product.

We offer warranty services for this device under the following conditions: Free warranty service during the warranty period is not valid in case of non-compliance with the following aspects:

1. There are differences between the data in the warranty document and the purchase documents;
2. Product installed or mounted incorrectly;
3. Lack of original purchase documents or warranty document;
4. Repairs or other interventions carried out by unauthorized persons to perform this activity, or if the device is repaired with non-original spare parts;
5. Appearance of the device - scratches, cracks, and others that were not noticed at the time of purchase, delivery, or installation of the device.
6. Failure to comply with conditions of use, storage, transport, and defects caused by them;
7. For defects caused by improper use, mechanical defects, impacts;
8. In case of defects caused by natural phenomena and other force majeure circumstances;
9. If you use the product for commercial purposes and in public places;
10. Damaged moving components as a result of improper use or installation: pedals, handles, cables, belts, running surface, gaskets, screws, levers, bearings, decorative elements;
11. Improperly stored products.
12. Component parts that can be separated from the main body of the apparatus, plastic decorations, rubber parts with a limited lifetime regulated by the manufacturer;
13. Consumables, parts and elements with limited shelf life - batteries, belts, running surfaces.
14. Accessories - external power supply/adapters;

Complaints about purchased goods are made in accordance with Directive 2019/771 and Directive EU 2019/770.

Contact:

TEL: +4031 1050917

EMAIL: SERVICE@SPORTPARTNER.RO



INFORMATION REGARDING RECYCLING

This electronic product should not be disposed of in municipal waste. In order to protect the environment, this product should be recycled after it is no longer in use, according to the law. Please contact an authorized recycling facility that collects this type of waste in your area. By doing so, you will contribute to the conservation of natural resources and the improvement of European environmental protection standards. If you need more information about proper and safe waste disposal methods, please contact the local office of a recycling organization or the unit from which you purchased this product.

БЪЛГАРСКИ

СЪДЪРЖАНИЕ

I.	Инструкции за безопасна употреба	21
II.	Диаграма	24
III.	Списък на частите	25
IV.	Сглобяване.....	27
V.	Инструкции за употреба на компютъра за упражнения	33
VI.	Настройки	33
VII.	Упражнение за разтягане	37
VIII.	Гаранция	38



ВНИМАНИЕ!

Моля, прочетете инструкциите внимателно преди да използвате това оборудване!

I. ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНА УПОТРЕБА

Благодарим ви, че закупихте нашите продукти. Правилното използване на това устройство е гаранция за вашата безопасност и здраве. Много е важно да прочетете внимателно ръководството преди да използвате това устройство. Само чрез правилно инсталиране, поддръжка и използване на оборудването, упражненията могат да станат безопасни и ефективни.

1. Това оборудване е подходящо само за вътрешна и домашна употреба. Максималното тегло и натоварване на потребителя е 120KG.
2. Това устройство принадлежи към клас HC и не е подходящо за медицински цели.
3. Преди сглобяване е необходимо да се разбере и провери списъкът на частите, предоставен от оборудването, и да се инсталира в пълно съответствие с инструкциите за работа.
4. За инсталацията е необходимо да използвате подходящи инструменти, ако е необходимо, моля, потърсете помощ от втори човек за инсталацията.
5. Фитнес оборудването трябва да бъде поставено на равна и неплъзгаща се повърхност за употреба. Ако се постави в мокро пространство, дългосрочната употреба на оборудването ще бъде засегната от корозия.
6. Моля, проверете дали всички винтови части са затегнати преди употреба и се уверете, че около уреда има разстояние от 0.6 метра, и че няма изпъкнали регулируеми устройства.
7. Редовно проверявайте дали всяка свързваща част на оборудването е затегната и дали състоянието е нормално, за да се осигури нивото на безопасност на оборудването.
8. Не използвайте корозивен препарат при поддръжка и почистване, за да избегнете навлизането на течност в оборудването през опашката или процепите.
9. Моля, обърнете специално внимание на регулируемите части, особено на минималната дълбочина на вмъкване на лоста на седалката, която е настроена до крайната позиция, когато "MAX" е изложен.
10. незабавно заменете дефектните части, не използвайте оборудването преди решението за замяна, ако имате съмнения, моля, консултирайте се с професионален следпродажбен сервиз или дилъри.
11. Това устройство е предназначено за възрастни. Децата и домашните любимци трябва да стоят далеч от устройството и да го използват само под ръководството на възрастни.
12. Това оборудване може да бъде премествано само от един човек едновременно. Моля, посочете възможните опасности за хората около вас, като например опасностите, причинени от движещи се части по време на упражнение.
13. Носете добре прилепнали дрехи, за да предотвратите закачане на свободни дрехи в оборудването или ограничаване на движението.
14. Моля, не се упражнявайте преди и след хранене.
15. Моля, обърнете внимание на метода на упражнение и метода за регулиране на съпротивлението в ръководството за употреба.
16. Съпротивлението на оборудването няма връзка със скоростта. Съпротивлението няма връзка със скоростта по време на работа на оборудването и остава постоянно.
17. Моля, консултирайте се с вашия семеен лекар преди да започнете упражнения. Той ще ви каже какъв вид упражнения и натоварване са подходящи за вас. Неправилните упражнения могат да навредят на вашето здраве.
18. Компютърът има редица функции за показване, които ще отразяват съответната стойност според различните степени на движение. В това отношение ви напомняме, че сърдечната

честота, показана от компютъра, може да не е точна и може да служи само като ориентир.

19. По време на движение ръцете трябва да бъдат здраво поставени на фиксирания парпет (или подвижната гръжка).

20. Моля, съхранявайте този наръчник и инструментите за инсталация правилно.

21. Когато продуктът не се използва, моля, завъртете фината настройка на най-високата предавка.

22. Поради голямата инерция на уреда, краката могат да бъдат извадени от каишката за крака само когато колелото напълно спре да се върти.

ВАЖЕН СЪВЕТ

1. Следвайте инструкциите за инсталиране и използвайте само частите, конфигурирани с оборудването.

2. По принцип, ние не разглеждаме спортното оборудване като играчки и то може да се използва само от хора, които имат съответните знания или са били инструктирани.

3. Прекратете упражненията и се консултирайте с вашия лекар, ако изпитате замаяване, загене, болка в гърдите или други необичайни симптоми.

4. Хора, като деца и хора с увреждания, трябва да използват оборудването само под ръководството на квалифициран оператор.

5. Моля, обърнете внимание, че вие и другите никога не трябва да поставяте каквато и да е част от тялото си в зоната за упражнения.

6. В частите, където оборудването може да се регулира, обърнете специално внимание на маркираната максимална гранична позиция.

7. Само редовната инспекция за износване и разхлабени части може да гарантира, че оборудването е в състояние на високо качество.

ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ

1. Продуктът трябва да бъде внимателно инсталиран от възрастни, в случай на несигурност, потърсете помощ от технически опитен персонал.

2. Разпаковайте всички опаковъчни материали и подредете всички части, така че сглобяването да бъде по-ясно и лесно за разбиране. Използвайте подложната плоча, за да защитите повърхността на инсталацията и да избегнете замърсяване или надраскване.

3. И след това според списъка на частите проверете дали частите са пълни, само след завършване на инсталацията могат да бъдат изхвърлени опаковъчните материали.

4. Преди да започнете сглобяването, моля, прочетете внимателно инструкциите за инсталиране и разберете съответната диаграма.

5. Моля, обърнете внимание на използването на инструменти и ръчното управление, винаги съществува риск от нараняване при работа, затова бъдете внимателни при инсталирането на продукта.

6. След като сглобите продукта според инструкциите, моля, внимателно проверете дали винтовете, гайките и копчетата са правилно монтирани и затегнати на място.

7. Моля, не поставяйте инструментите произволно след инсталацията.

8. Препоръчително е да намерите защитна подложка (не е предоставена с продукта) и да я поставите под уреда, за да защитите пода, тъй като гумата на уреда неизбежно ще остави следи.

НАЧИН НА ДВИЖЕНИЕ

Режим на упражнение за долната част на тялото: Застанете на педала, осигурете стабилност и затегнете каишите за крака, хванете се за фиксираната ръкохватка, горната част на тялото е изправена и с разтворени ръце, гледайте напред. Според вашата текуща тренировъчна програма, започнете бавно да правите малки стъпки напред с краката. След определен период на адаптация и усъвършенстване на движението, можете да увеличите скоростта на въртене, за да подобрите движението на краката и бедрата.

СПОРТНО ШОУ

1. Знаете ли, че умерените упражнения за издръжливост (например 30 минути два пъти седмично) могат значително да подобрят вашето здраве? Вашето кръвно налягане, холестерол, кръвна захар, инициатива и дори настроение могат да бъдат значително подобрени с малко количество упражнения. Можете да направите скромни промени във формата на тялото си, заедно с подходящ прием на хранителни вещества, които могат да намалят съотношението на телесните мазнини.
2. Упражненията винаги трябва да започват с загрявка. Колкото по-трудно е упражнението, което ще изпълнявате, толкова по-важно е да загреете. Загрявката подготвя тялото за натоварването, активира сърдечно-съдовата система и предпазва връзките, сухожилията и ставите от наранявания. Също така помага за намаляване на риска от крампи и мускулни травми.

II. ДИАГРАМА



III. СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

№	Описание	Кол.
1	Основна рамка	1
2	Ръкохватка Стълб	1
3	Ръкохватка	1
4	Скоба за седалка	1
5	Колче за седалка	1
6	Преген стабилизатор	1
7	Заден стабилизатор	1
8	Магнитна плоча	1
9	Спирачна плоча	1
10	Скоба за спирачка	1
11	конзола	1
12	Пяна за захващане	2
13	Винт М5*7	2
14	Втулка РТ80*40*РТ70*30*L130	1
15	Пружинен бутон М16*1.5*27*Ф60	1
16	Шестостенен болт М5*8*Ф10	1
17	Главна линия	1
18	Болт М8*16*S6	3
19	Пружинна шайба d8	7
20	Шайба d8*Ф16*1.5	7
21	Щепсел	3
22	Спирачен блок 38*23*10.2 PP	1
23	Седалка	1
24	Копче М10*Ф58*32	1
25	Шайба d10*Ф30*2.5	1
26	Крайна капачка РТ50*25*16 PP	2
27	Втулка за седалка J80*40 РТ60*20*160	1
28	Винт ST3.5*10*Ф7	2
29	Болт М6*8*Ф12	1
30	Копче М16*1.5*27*Ф60	
31	Болт М8*20*S6	4
32	Крайна капачка РТ80*40*1.5	2
33	Крайна капачка РТ80*40*1.5	1
34	Ролка Ф71*Ф19*24	2
35	Лагер 608ZZ Ф8	4
36	Болт М6*12*S5	1
37	Болт 7.8*30*М6*15*S5	2
38	Крачета Ф52*43*М8	5
39	Маховик 10 *Ф420*28*37.5- 10PJ	1

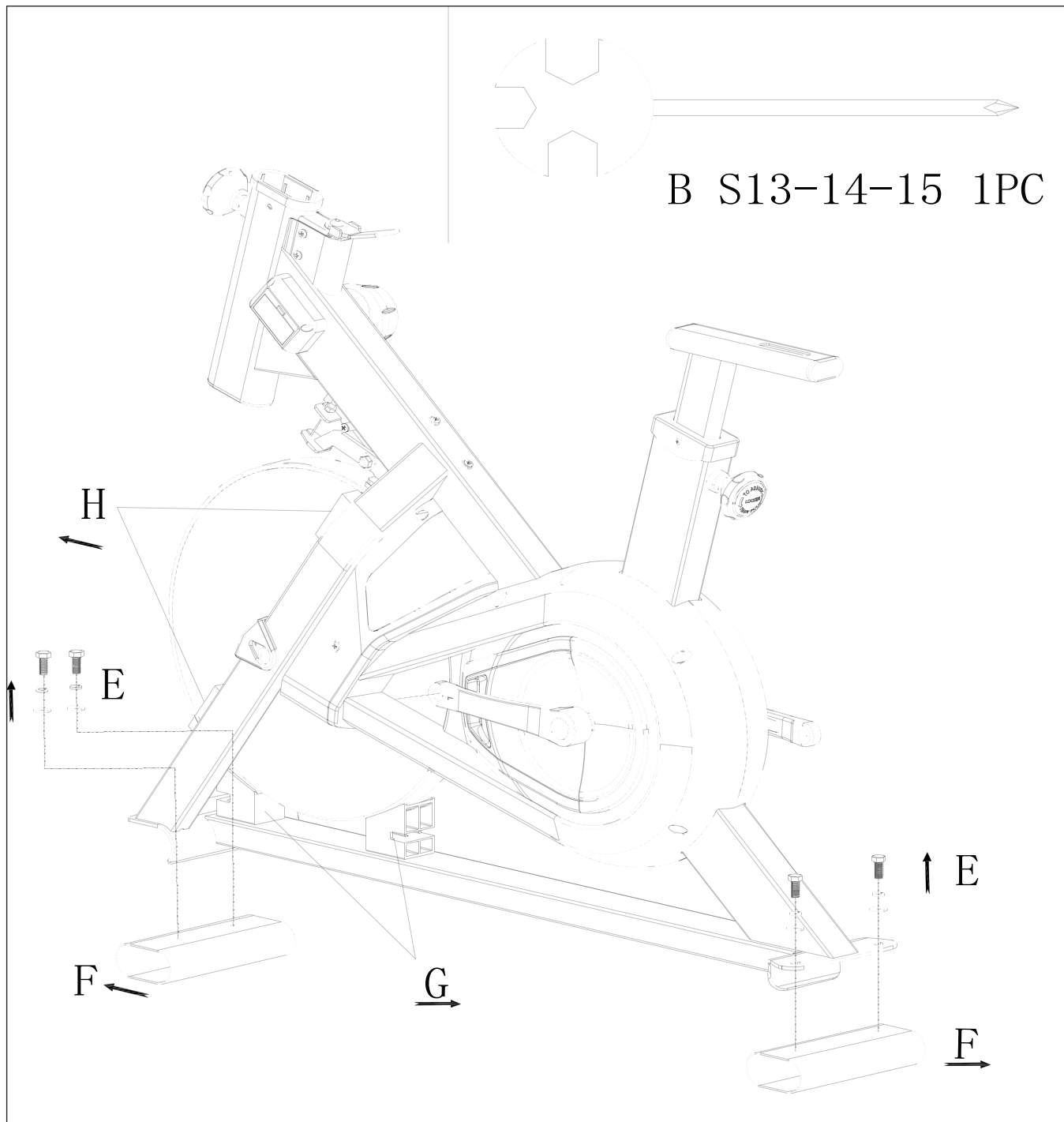
№	Описание	Кол.
40	Капак на маховика ф388*8	2
41	Винт ST4.2*13*Ф8	6
42	Лагер 6001-2RS	2
43	Ос на колелото Ф12*130*М12*1.0*48*25	2
44	Гайка М12*1*Н7*S19	1
45	Гайка М12*1*Н5*S17	2
46	Гайка М12*1*Н11*S18	1
47	U-образна скоба 30*10*1.5	1
48	Болт М6*60*Ф12*5	1
49	Гайка М6*Н6*S10	1
50	Оста на свободното колело Ф19*49.4*ф12*20.4*М6	1
51	Ролка Ф42*Ф35*Ф12*24	1
52	Гайка М10*1*Н8*S15	1
53	Вълнова шайба d12*Ф17*0.3	1
54	Пръстен на вала d12	2
55	Колянов вал Ф 20*184*72.6*92*	1
56	Лагер 6004-2RS	2
57	Шайба за ремък Ф 260*20*Ф20.1*4-Ф6.1*Ф76- 6PJ	1
58	Болт М6*16*S10	4
59	Гайка М6*Н6*S10	4
60	Ремък 6PJ530	1
61	Пръстен на вал d20	1
62	Вълнова шайба d21*Ф27*0.3	1
63	Дистанционер Ф24.8*Ф20.2*7	1
64	Курбел "R"/ "L" 9/16	2
65	Капачка на манивела Ф25*7	2
66 Л/Д	Пегал HD-201B 9/16	2
67	Гайка М10*1.25*Н7.5*S14	1
68	Кутия	1
69	Винт ST3.5*10*Ф7	2
70	Винт ST4.2*19*Ф8	2
71	Регулиращо копче за напрежение	1
72	Винт М5*10	2
73	Шайба d5*Ф10*1.0	2
74	Поставка за бутилка	1
75	Квадратен магнит 39*24.5*10	7
76	Скоба за магнит 5.5*130*10.5	4
77	Винт ST3*10*Ф5.6	2

№	Описание	Кол.
78	Магнитен вал ф 12*53.5*47.4*M6	1
79	Пръстен на вал d12	2
80	Шайба d6*ф12*1.2	6
81	Пружинна шайба d6	6
82	Болт M6*16*S10	2
83	Болт M6*62*S10	1
84	Гайка M6*H5*S10	2
85	Пружина Ф1.5*Ф16.7*49*Ф11.3*N12	2
86	Винт M6*16*S5	2
87	Гайка M6*H6*S10	3
88	Болт M6*10*H26*S5	1
89	Шайба Ф 8.5*Ф23.5*3 PVC	1
90	Шайба d7.8*ф13.4*2 PU	1
91	Пружина Ф1.2*Ф11*21*N7	1
92	Вълнен филц 60*27*5	1
93	Спирачна плоча 68.3*40.2*76.5	1
94	Винт M5*7*Ф8	4
95	Шайба d5*Ф10*1	4
96	Спирачен кабел Ф 1.5*305*42	1
97	Ляв корпус	1
98	Дясен корпус	1
99	Преден капак	2

№	Описание	Кол.
100	Заден страничен капак	2
101	Горен капак	2
102	Ляв защитен капак	1
103	Дясно защитно покритие	1
104	Капак на лявата спирачка	1
105	Капак на десния спирачен механизъм	1
106	Винт M4*12	2
107	Винт ST4.2*8*Ф8	10
108	Винт ST4.2*19*Ф8	8
109	Винт M6*10*Ф10	2
110	Винт ST4.2*16*Ф8	2
111	Спирачна ръкохватка	1
112	Метална скоба	1
113L\R	Гайка	2
114	Винт M5*10	2
115	Крайна капачка	2
116	Батерия	2
117	Капак на батерията	1
118	Винт ST4.0*19	2
119	Секция за сърдечен ритъм	2
A	Ключ S6	1
B	Ключ S13 - 14 - S15	1
C	Ключ S1 7-19	1

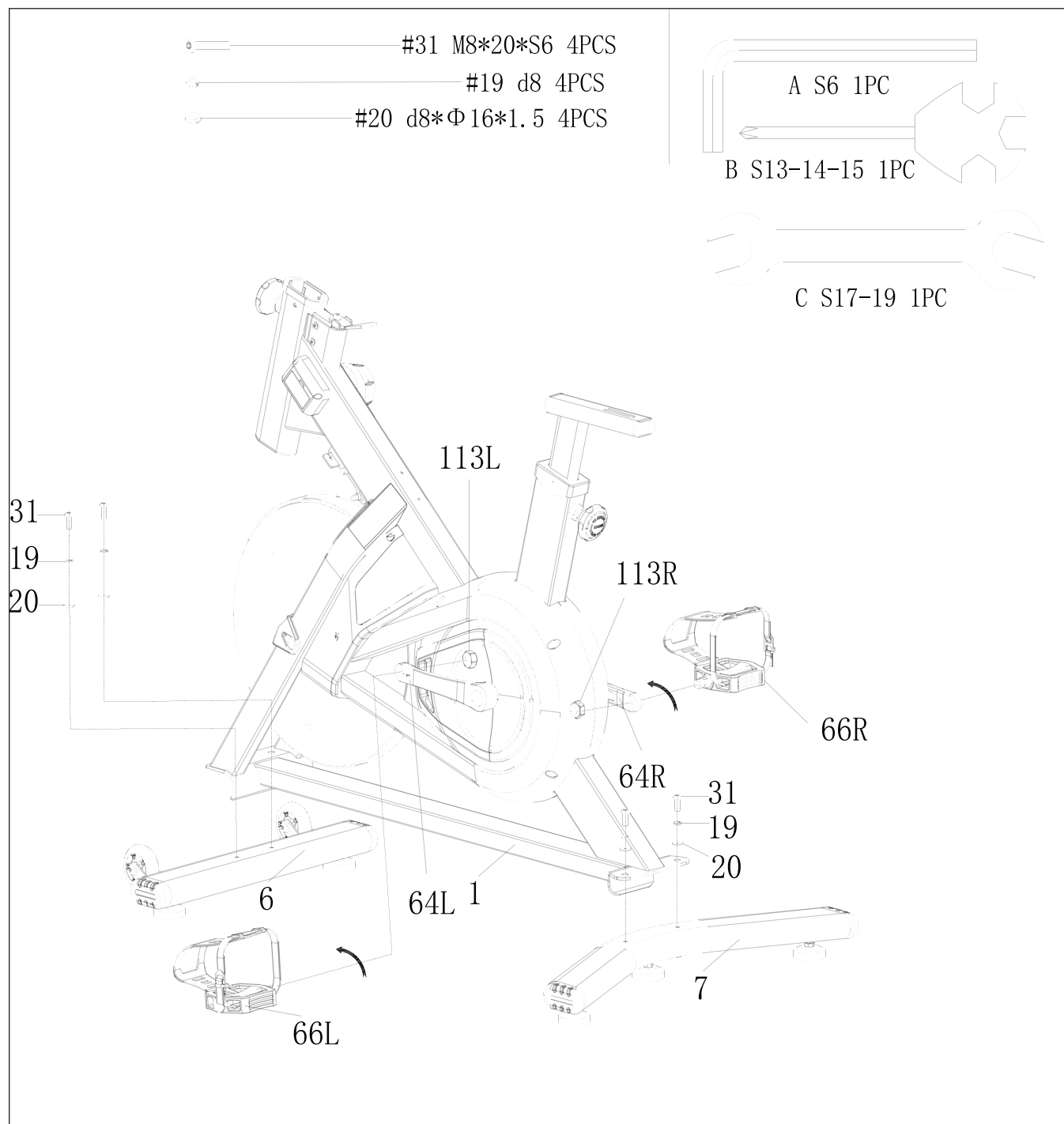
IV. СГЛОБЯВАНЕ

СТЪПКА 1:



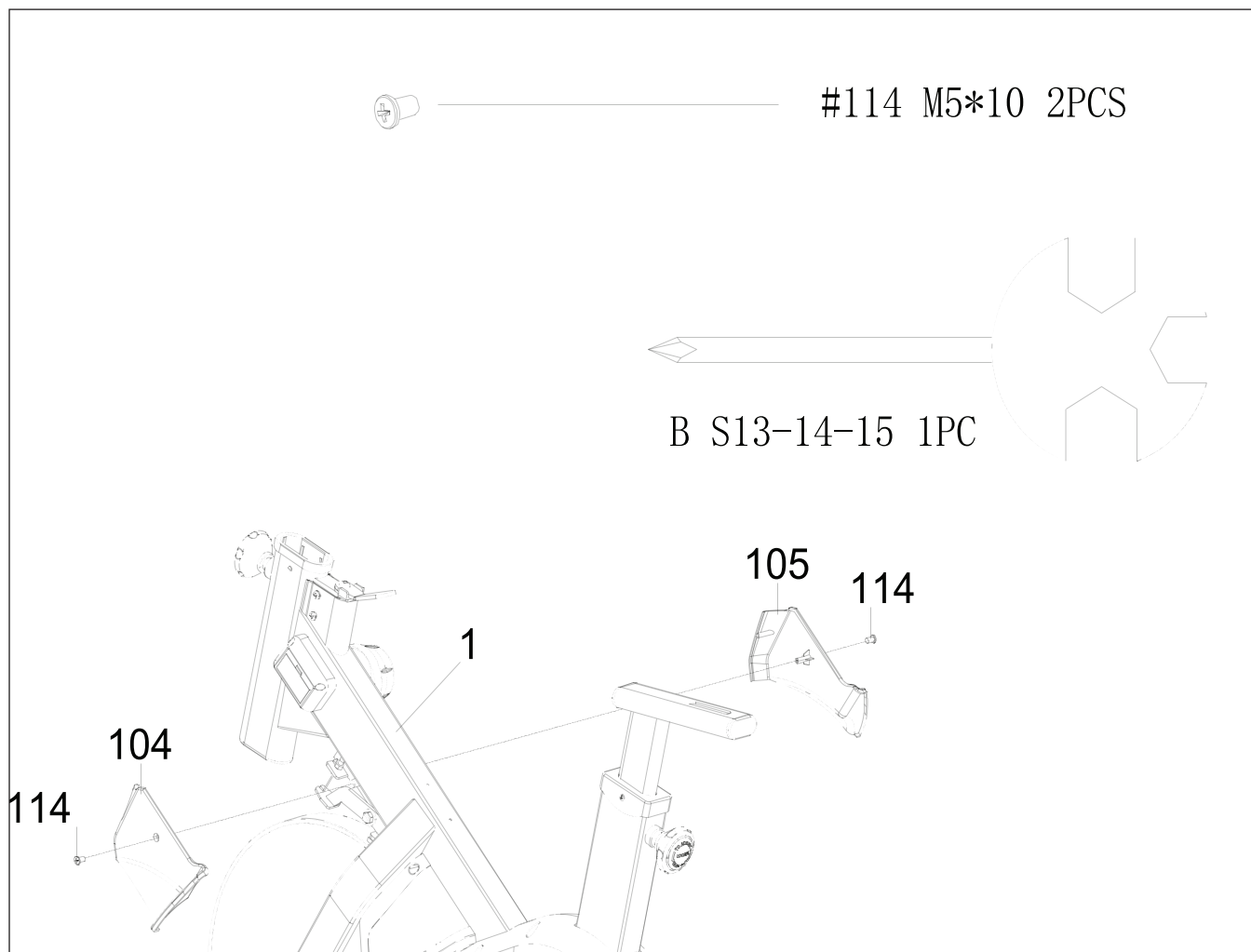
1. Премахнете опорните блокове на маховика (G) и блоковете от пяна (H).
2. Отстранете винта (E) от металната тръба (F) с гаечния ключ (B), след което изхвърлете металната тръба (F).

СТЪПКА 2:



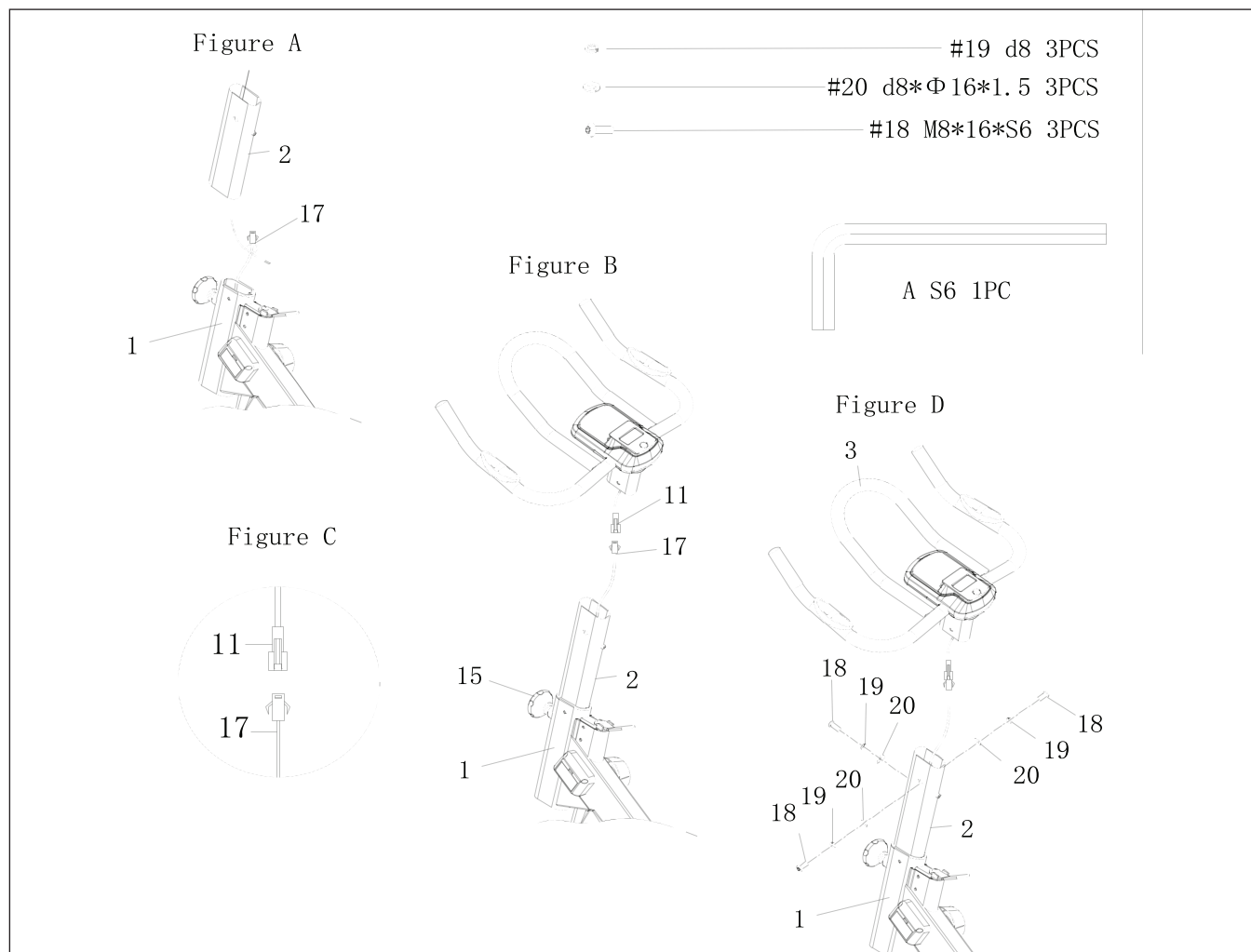
1. Затегнете предния стабилизатор (6) към основната рамка (1) с шестостенен болт (31), пружинна шайба (19) и шайба (20).
2. Затегнете задния стабилизатор (7) към основната рамка (1) с шестостенния болт (31), пружинната шайба (19) и шайбата (20).
3. Закрепете педала (66L/R) в манивелата (64L/R) с гаечен ключ S13-14-15 (B), след това завийте педала с найлонова гайка (113L/R) с гаечен ключ S17-19 (C).

СТЪПКА 3:



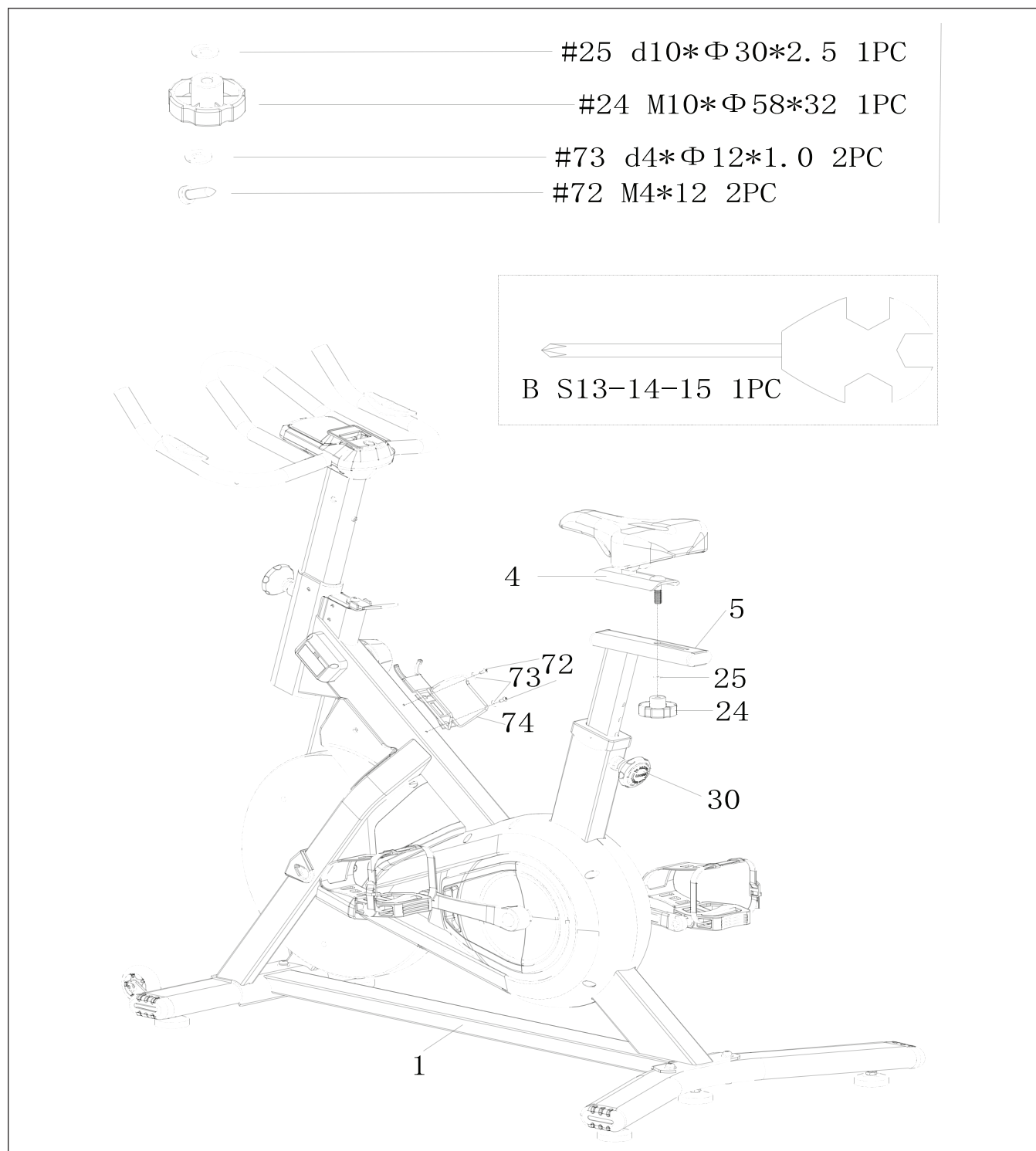
Отстранете предварително монтирания винт (114) от основната рамка. След това завийте капака на спирачката (104), (105) към основната рамка (1) с помощта на винт (114).

СТЪПКА 4:



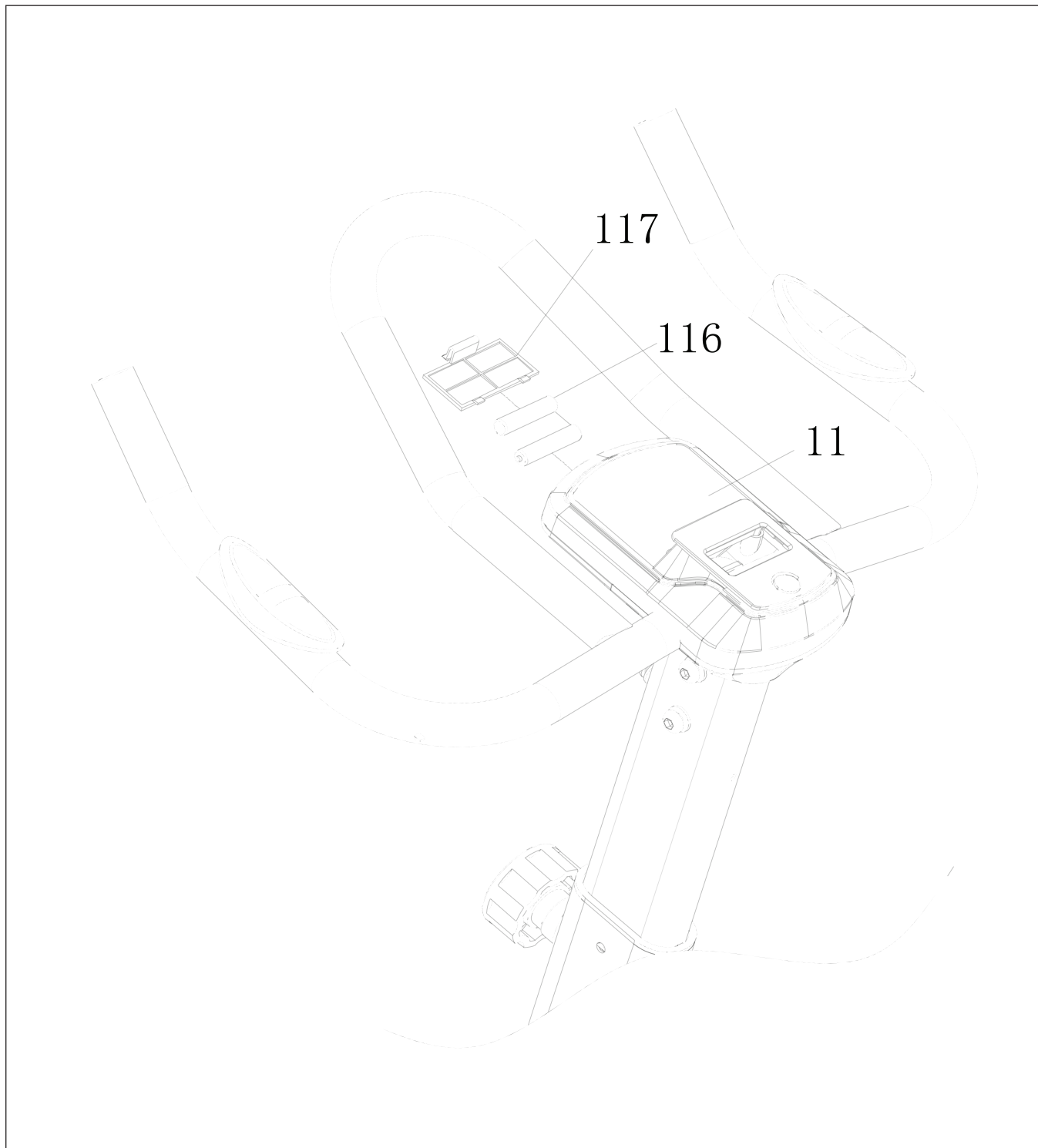
1. Прокарайте основния кабел (17) през стойката на ръкохватката (2), както е показано на фигура А.
2. Завъртете обратно на часовниковата стрелка и издърпайте навън копчето (15). След това вкарайте стойката на ръкохватката (2) в основната рамка (1). Издърпайте линията на ствола (17). Междувременно, настройте на желаната позиция и закрепете с копчето (15), както е показано на фигура В. Свържете линията на ствола (17) и конзолата (11), както е показано на фигура С.
3. Закрепете кормилото (3) към стълба на кормилото (2) с болт (18), пружинна шайба (19) и шайба (20), както е показано на фигура D.

СТЪПКА 5:



1. Разхлабете леко копчето (30), като го завъртите обратно на часовниковата стрелка. Настройте стойката на седалката (5) в правилната позиция, след което затегнете копчето (30), като го завъртите по часовниковата стрелка, за да закрепите стойката на седалката (5).
2. Закрепете седалковата скоба (4) в седалковия стълб (5) с шайбата (25) и кръглата гайка (24).
3. Отстранете предварително инсталираната шайба (73) и винта (72) от основната рамка (1). Закрепете държача за бутилка (74) в основната рамка (1) с шайба (73) и винт (72).

СТЪПКА 6:



Свалете капака на батерията (117) от конзолата (11), след това поставете 2хAAA батерия (116) в конзолата (11). Обърнете внимание на положителните и отрицателните клеми на батерията. След това върнете капака на батерията (117) обратно в конзолата (11).

V. ИНСТРУКЦИЯ ЗА УПОТРЕБА НА КОМПЮТЪРА ЗА УПРАЖНЕНИЯ

СПЕЦИФИКАЦИИ:

ВРЕМЕ-----	00:00 - 99:59 МИН: СЕК
СКОРОСТ-----	0.0 - 240KM/H ИЛИ ML/H
РАЗСТОЯНИЕ-----	0.00 – 999.9KM ИЛИ ML
КАЛОРИИ-----	0.0 – 999.9KCAL
ПУЛС -----	40 – 240 УДАРА/МИН

ФУНКЦИЯ НА КЛАВИШИТЕ:

РЕЖИМ: За да изберете желаната функция.

ПРОЦЕДУРИ ЗА РАБОТА:

АВТОМАТИЧНО ВКЛЮЧВАНЕ/ИЗКЛЮЧВАНЕ: Мониторът ще се изключи автоматично, ако няма входящ сигнал за 4 минути.

Мониторът ще се включи автоматично, когато започнете упражнения или натиснете клавиша.

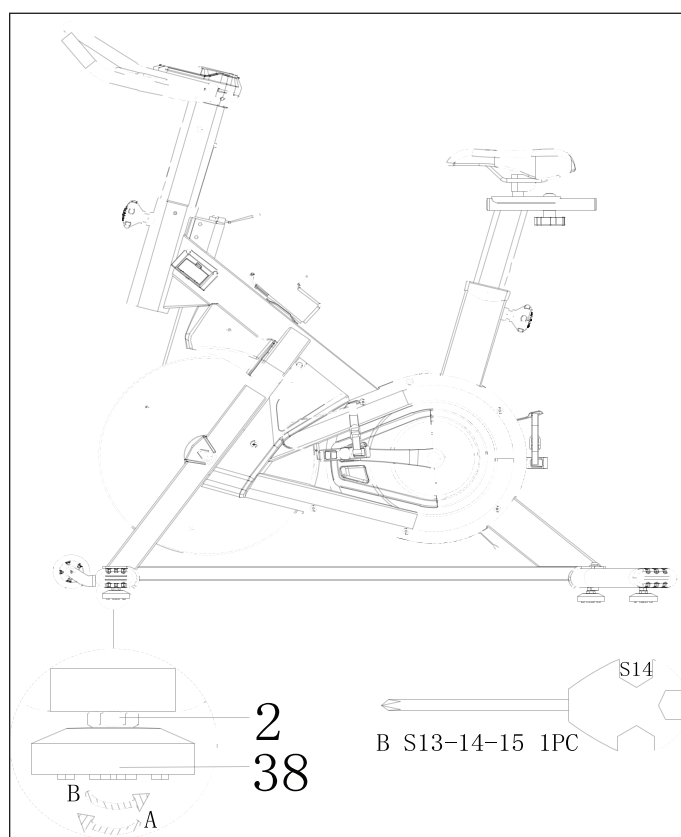
ФУНКЦИЯ:

1. **ВРЕМЕ** (TMR) Автоматично запаметяване на времето за тренировка по време на упражнение.
2. **СКОРОСТ** (SPD) Показва текущата скорост.
3. **РАЗСТОЯНИЕ** (DST) Натрупване на разстоянията по време на упражнение.
4. **КАЛОРИИ** (CAL) Автоматично запаметява количеството изгорени калории по време на упражнение.
5. **ПУЛС** (PUL) (ако има) Показва сърдечната честота на потребителя в минута по време на упражнение. Забележка: Трябва да държите реакционните релси с двете си ръце.

БАТЕРИЯ Ако има възможност за неправилно показване на монитора, моля, сменете батериите, за да получите добър резултат. Този монитор използва две батерии тип “AAA”.

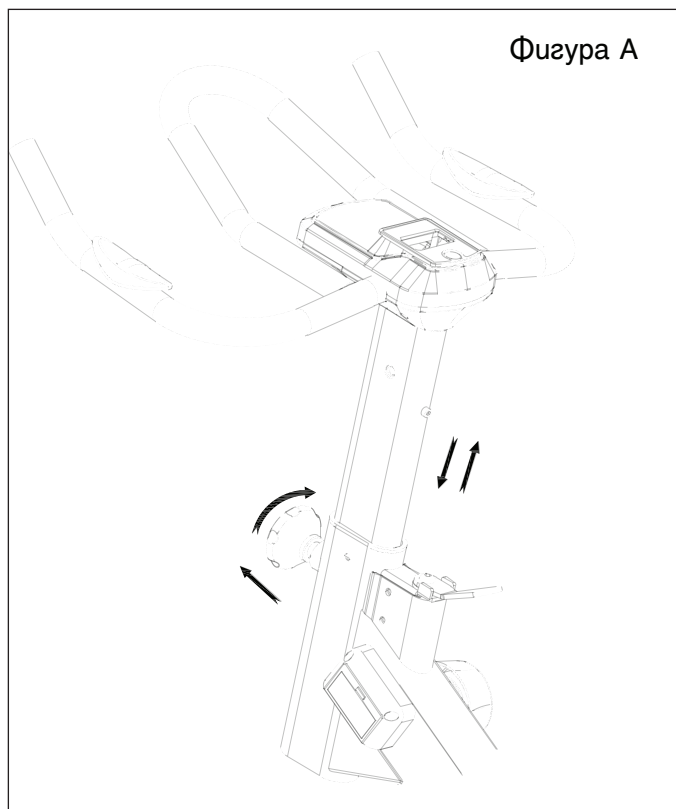
VI. НАСТРОЙКИ

1. НАСТРОЙКА НА БАЛАНСА:



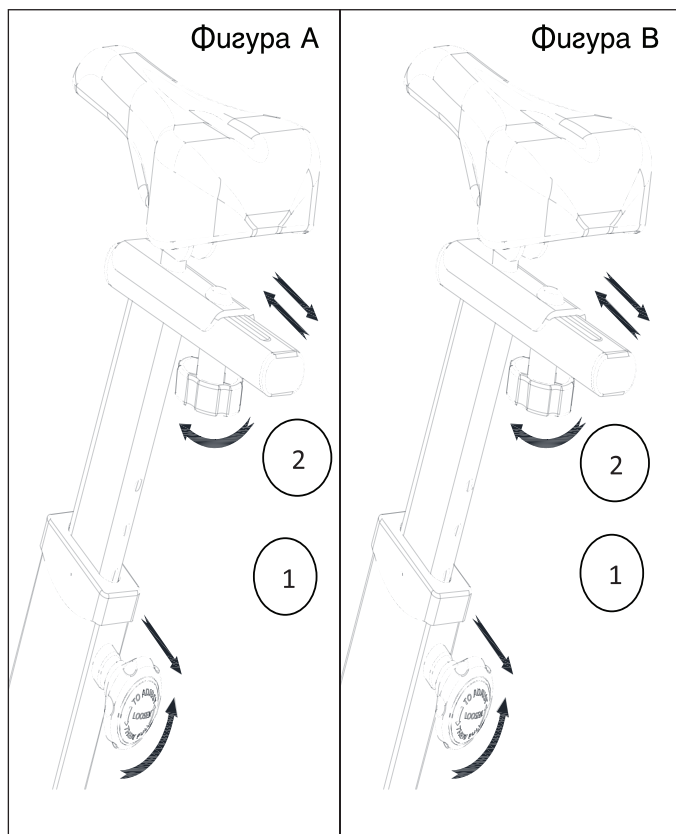
За да постигнете гладко и комфортно изживяване, трябва да се уверите, че велосипедът е стабилен. По време на употреба, ако забележите, че велосипедът е нестабилен, можете да регулирате регулируемия нивелир (38). За да постигнете гладко и комфортно изживяване, трябва да се уверите, че велосипедът е стабилен. По време на употреба, ако забележите, че велосипедът е нестабилен, можете да регулирате регулируемия нивелир (38).

2. НАСТРОЙКА НА КОЛОНАТА НА РЪКОХВАТКАТА:



Фигура А Фигура А Регулирайте кормилото според вашата височина: Завъртете копчето обратно на часовниковата стрелка и го издърпайте навън, преместете стълба на кормилото нагоре и надолу до подходяща позиция (както е показано на Фигура А). След това затегнете копчето по часовниковата стрелка и го подравнете с отвора на стълба на кормилото. Регулирайте кормилото според вашата височина: Завъртете копчето обратно на часовниковата стрелка и го издърпайте навън, преместете стълба на кормилото нагоре и надолу до подходяща позиция (както е показано на Фигура А). След това затегнете копчето по часовниковата стрелка и го подравнете с отвора на стълба на кормилото.

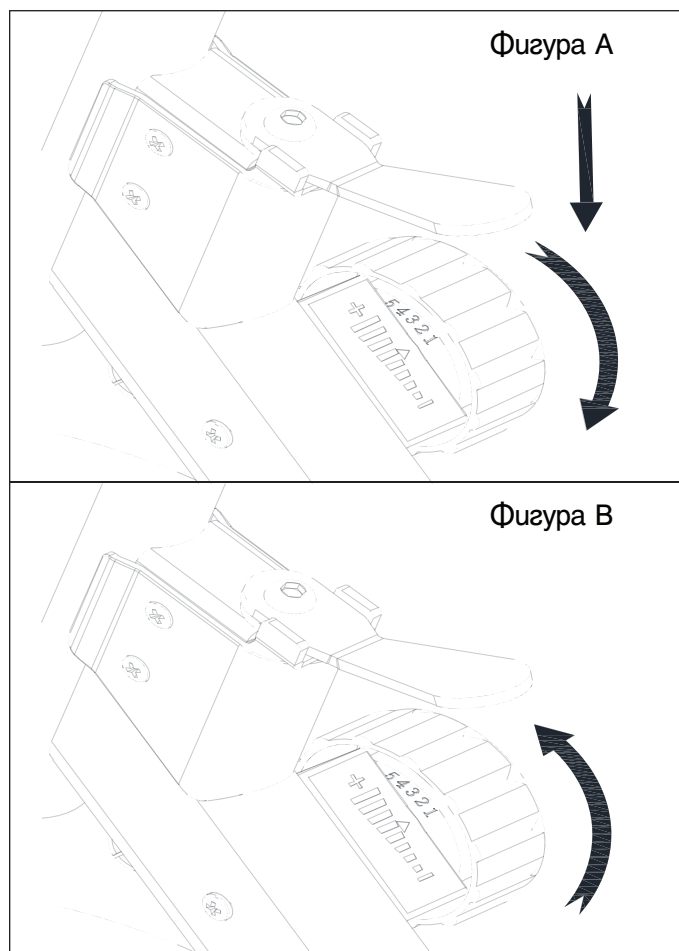
3. НАСТРОЙКА НА СЕДАЛКАТА:



Настройте позицията на седалката според вашата височина: Вертикално: Разхлабете копчето и го издърпайте навън. Тръбата на седалката може да се движи нагоре и надолу (както е показано на Фигура А). След като настроите на подходяща позиция, подравнете копчето след отвора на тръбата на седалката и го затегнете по посока на часовниковата стрелка (както е показано на Фигура В). • Разхлабете копчето в посока обратна на часовниковата стрелка и го преместете напред и назад. Седалката може да се движи напред и назад (както е показано на Фигура А), настройте на подходяща позиция и след това заключете (както е показано на Фигура В). Настройте позицията на седалката според вашата височина: Вертикално: Разхлабете копчето и го издърпайте навън. Тръбата на седалката може да се движи нагоре и надолу (както е показано на Фигура А). След като настроите на подходяща позиция, подравнете копчето след отвора на тръбата на седалката и го затегнете по посока на часовниковата

стрелка (както е показано на Фигура В). Разхлабете копчето в посока обратна на часовниковата стрелка и го преместете напред и назад. Седалката може да се движи напред и назад (както е показано на Фигура А), настройте на подходяща позиция и след това заключете (както е показано на Фигура В).

4. СЪПРОТИВЛЕНИЕ И СПИРАЧНА СИСТЕМА:



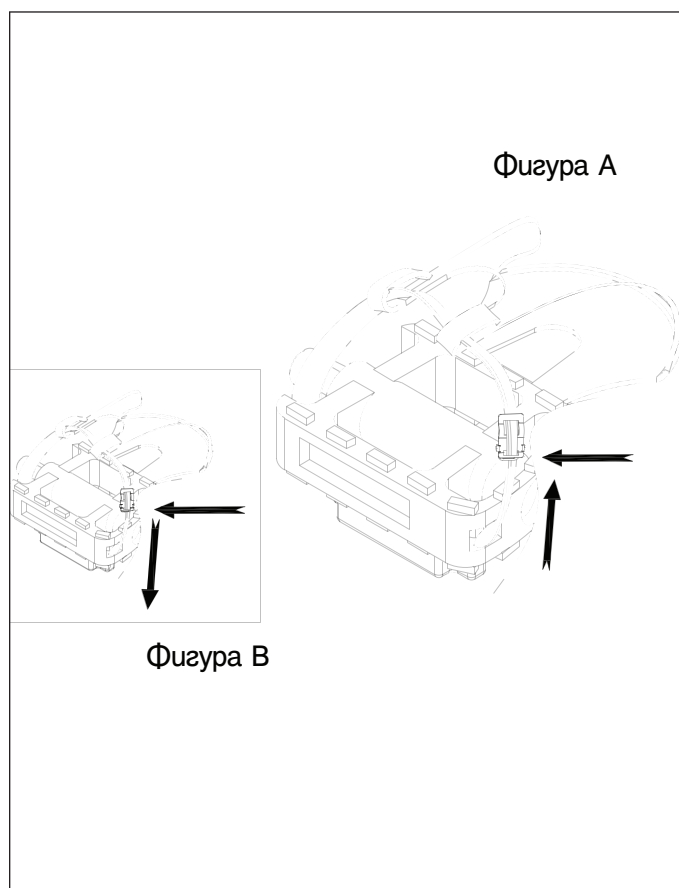
Фигура В Фигура В Настройка на съпротивлението: завъртете регулатора на напрежението в посока “+” за увеличаване на съпротивлението и го завъртете в посока “-” за намаляване на съпротивлението. Настройте съпротивлението според вашите физически нужди (както е показано на Фигура А)

Как да използвате спирачката: По време на упражнение, потребителите могат да спрат велосипеда, като натиснат надолу ръчката на спирачката (това е аварийна спирачка). Настройка на съпротивлението: завъртете регулатора на напрежението в посока “+” за увеличаване на съпротивлението и го завъртете в посока “-” за намаляване на съпротивлението.

Настройте съпротивлението според вашите физически нужди (както е показано на Фигура А)

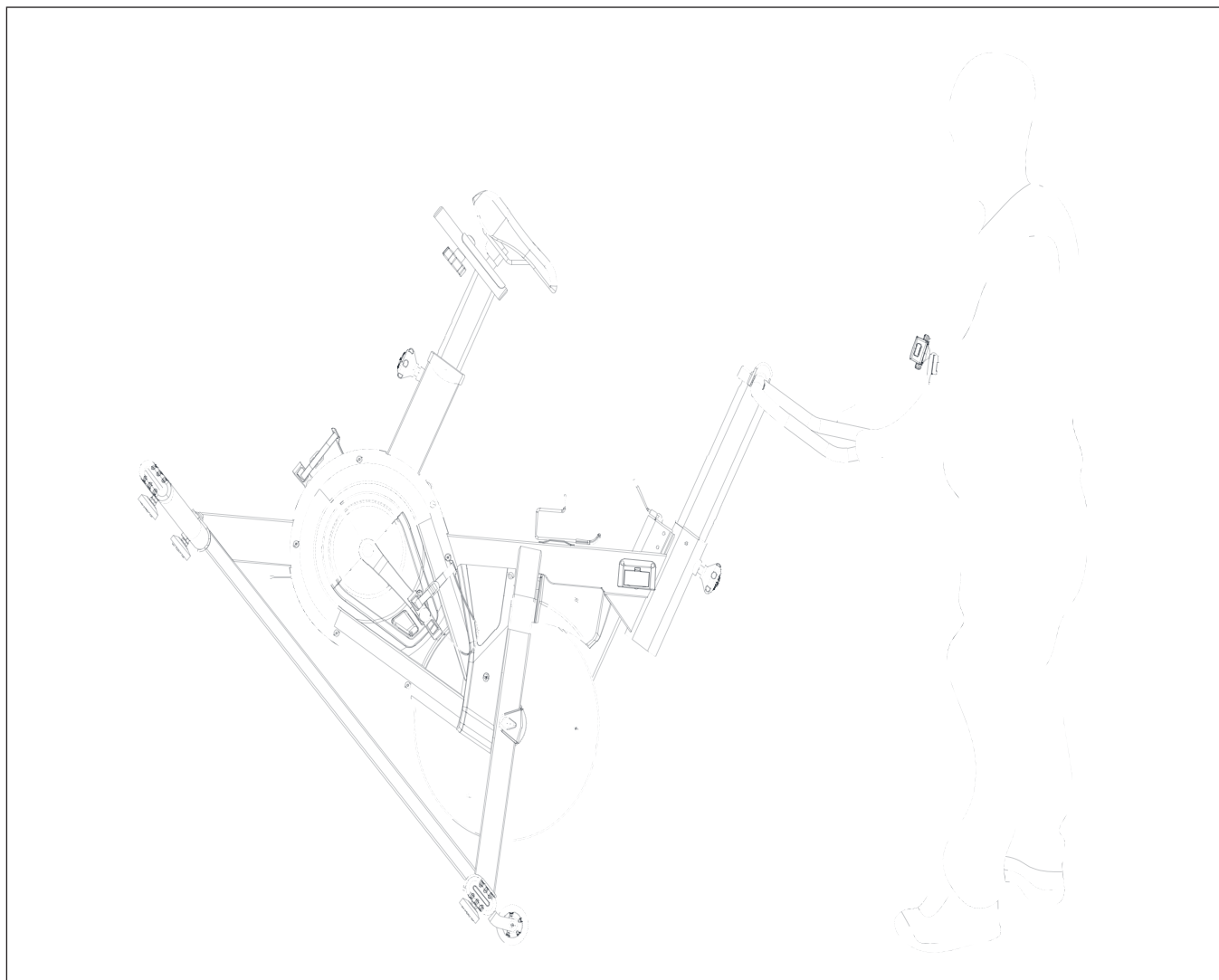
Как да използвате спирачката: По време на упражнение, потребителите могат да спрат велосипеда, като натиснат надолу ръчката на спирачката (това е аварийна спирачка).

5. НАСТРОЙКА НА РЕМЪКА НА ПЕДАЛА:



Когато педалът е стегнат, натиснете катарамата и издърпайте каишката нагоре, за да я разхлабите (както е показано на Фигура А). Когато педалът е хлабав, натиснете катарамата и издърпайте каишката надолу, за да я затегнете (както е показано на Фигура В). Този продукт се препоръчва за педалиране в посока напред. Движението в обратна посока може лесно да предизвика луфтове или необичаен шум, когато педалът е хлабав. Ако наистина е хлабав, използвайте гаечен ключ, за да го затегнете навреме. Когато педалът е стегнат, натиснете катарамата и издърпайте каишката нагоре, за да я разхлабите (както е показано на Фигура А). Когато педалът е хлабав, натиснете катарамата и издърпайте каишката надолу, за да я затегнете (както е показано на Фигура В). Този продукт се препоръчва за педалиране в посока напред. Движението в обратна посока може лесно да предизвика луфтове или необичаен шум, когато педалът е хлабав. Ако наистина е хлабав, използвайте гаечен ключ, за да го затегнете навреме.

6. КАК ДА ПРЕМЕСТИТЕ ВЕЛОСИПЕДА:



За да преместите велосипеда, първо се уверете, че кормилото е правилно закрепено. Ако кормилото е хлабаво, затегнете копчето, за да го закрепите.

След това директно хванете предното кормило с ръка и го натиснете здраво надолу, докато колелата докоснат земята. След това можете бавно да транспортирате велосипеда до желаното място.

За да преместите велосипеда, първо се уверете, че кормилото е правилно закрепено. Ако кормилото е хлабаво, затегнете копчето, за да го закрепите.

След това директно хванете предното кормило с ръка и го натиснете здраво надолу, докато колелата докоснат земята. След това можете бавно да транспортирате велосипеда до желаното място.

VII. УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗТЯГАНЕ

Независимо какъв спорт практикувате, моля, направете първо разтягане. Затоплените мускули ще се разтягат по-лесно, затова се загрейте за 5-10 минути.

След това препоръчваме следните упражнения за разтягане, пет пъти. 10 броя за всяко повторение или повече, направете тези упражнения отново след спорта.

1. Докосване на пръстите на краката

Бавно се наведете напред от кръста, като оставите гърба и раменете да се отпуснат, докато се протягате към пръстите на краката. Протегнете се колкото можете по-надолу и задръжте за 15 броя. (снимка 1).

2. Разтягане на задната част на бедрото

Седнете с изпънат десен крак. Поставете стъпалото на левия крак срещу вътрешната част на дясното бедро. Протегнете се към пръстите на крака, доколкото е възможно. Задръжте за 15 секунди. Отпуснете се и след това повторете с изпънат ляв крак. (снимка 2)

3. Разтягане на прасеца и ахилеса

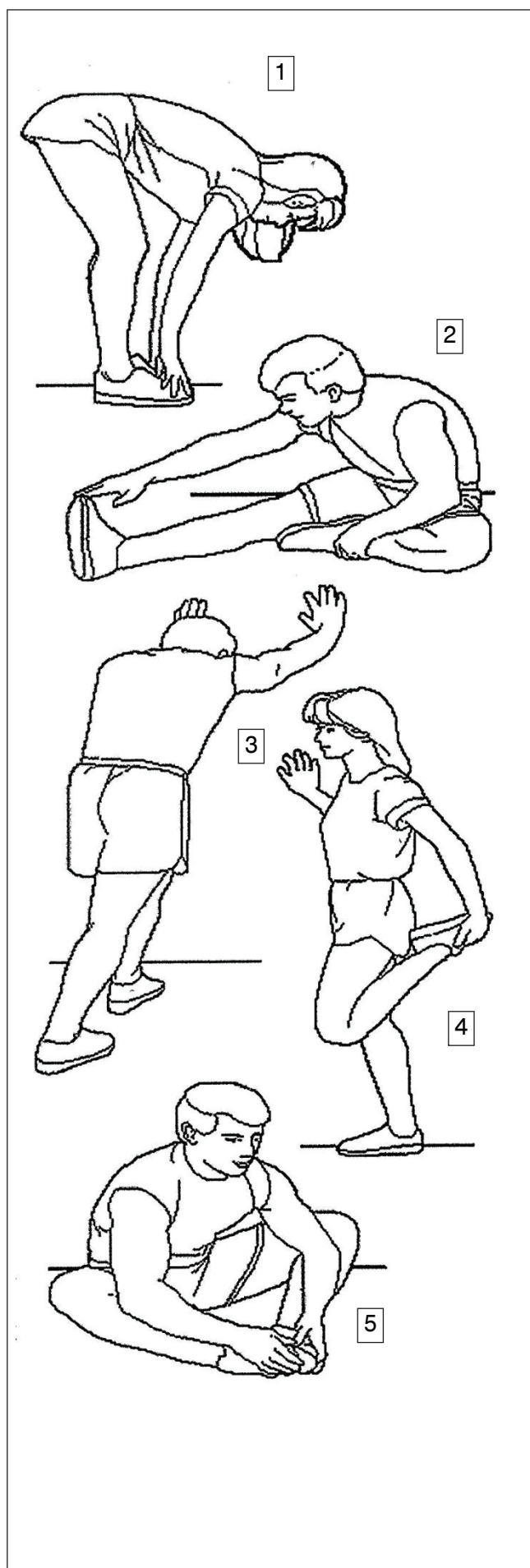
Облегнете се на стена с левия крак пред десния и ръцете напред, 4 4. Дръжте десния крак изправен и левия крак на пода, след това сгънете левия крак и се наведете напред, като движите бедрата към стената. Задръжте, след това повторете от другата страна за 15 броя. (снимка 3)

4. Разтягане на квадрицепсите

С едната ръка опряна на стена за баланс, протегнете се назад и издърпайте десния си крак нагоре. Приближете петата възможно най-близо до седалището. Задръжте за 10-15 секунди, отпуснете. Повторете три пъти за всеки крак. (снимка 4)

5. Разтягане на вътрешната част на бедрото

Седнете със събрани стъпала и коленете насочени навън. Придърпайте стъпалата възможно най-близо до слабините. Внимателно натиснете коленете към пода. Задръжте за 15 броя. (снимка 5)



VIII. УСЛОВИЯ ЗА ГАРАНЦИЯ

Независимо от търговската гаранция, търговеца отговаря за липсата на съответствие на потребителската стока с договора за продажба съгласно ЗПЦСЦУПС и ЗЗП.

Гаранцията е допълнение и не ограничава по никакъв начин правата на потребителя, съгласно Българското законодателството.

Долните условия описват изискванията и обхвата на нашата гаранция. Те не оказват влияние върху законните ви права или задълженията на вашия търговец на гребно и договора ви с него.

Гаранционен срок: 24 месеца (от покупката на уреда).

Ние предоставяме гаранционно обслужване за този уред при следните условия:

Услугата се предоставя на цялата територия на Р. България. Моля да се свържете с нашия отдел за обслужване на клиенти – eshop@sportdepot.bg; Телефон на клиента: 0701 90009

Безплатното гаранционно обслужване по време на гаранционния период не обхваща следните точки:

1. Има разлики между данните в гаранционния документ и документите на устройството;
2. Неправилно инсталирани или монтирани уреди;
3. Липса на оригинални документи за покупка или гаранционен документ;
4. Поправки или други интервенции извършени от лица, неупълномощени от нас за извършване на тази дейност, или ако уредът е ремонтиран с неоригинални резервни части;
5. Външен вид на устройството - граскотини, пукнатини и дуги, които не са забелязани при покупката, доставката или при монтажа на уреда.
6. неспазване на условията за използване, съхранение, транспортиране и причинените от тях дефекти;
7. За дефекти, причинени от неправилна употреба, механични дефекти, удари;
8. При дефекти, възникнали в резултат на природни явления и други форсмажорни обстоятелства;
9. При използване на устройства за търговски цели и на обществени места;
10. Подвижни компоненти, повредени в резултат на неправилна употреба или монтаж: педали, ръкохватки, кабели, ремъци, ленти, уплътнения, винтове и болтове, лостове, лагери, декоративни елементи;
11. Неподдържани и неправилно съхранявани устройства.
12. Дизайнерски части и такива, които могат да бъдат отделени от основното тяло на устройството, пластмасови декорации, гумени части с ограничен живот, регламентиран от производителя;
13. Консумативи, части и елементи с ограничен срок на годност - батерии, ремъци, ленти.
14. Аксесоари – външно захранване/ адаптори;

Рекламации на закупените стоки се извършват по правилата на ЗПЦСЦУПС и ЗЗП съобразно сроковете и условията на търговската им гаранция.

“Спорт Дено” АД

ж.к.Младост IV,

ул. “Васил Радославов” 6,

София 1766, сграда Sport Depot



ТОЗИ ПРОДУКТ НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ИЗХВЪРЛЯ В БИТОВИТЕ ОТПАДЪЦИ. ЗА ДА СЕ ЗАПАЗИ ОКОЛНАТА СРЕДА, ТОЗИ ПРОДУКТ ТРЯБВА ДА СЕ РЕЦИКЛИРА СЛЕД ПОЛЕЗНИЯ МУ ЖИВОТ, КАКТО СЕ ИЗИСКВА ОТ ЗАКОНА. МОЛЯ, ИЗПОЛЗВАЙТЕ СЪОРЪЖЕНИЯ И ПУНКТОВЕТЕ ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ НА ЕЛЕКТРИЧЕСКИ И ЕЛЕКТРОННИ МАШИНИ И УРЕДИ, КОИТО СА УПЪЛНОМОЩЕНИ ДА СЪБИРАТ ТОЗИ ВИД ОТПАДЪЦИ ВЪВ ВАШИЯ РАЙОН. ПО ТОЗИ НАЧИН ЩЕ ПОМОГНЕТЕ ЗА ОПАЗВАНЕТО НА ПРИРОДНИТЕ РЕСУРСИ И ЩЕ ПОДОБРИТЕ ЕВРОПЕЙСКИТЕ СТАНДАРТИ ЗА ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА. АКО ИМАТЕ НУЖДА ОТ ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО БЕЗОПАСНИ И ПРАВИЛНИ МЕТОДИ ЗА ИЗХВЪРЛЯНЕ, МОЛЯ, СВЪРЖЕТЕ СЕ С МЕСТНАТА ГРАДСКА СЛУЖБА ИЛИ С ПРЕДПРИЯТИЕТО, ОТКЪДЕТО СТЕ ЗАКУПИЛИ ТОЗИ ПРОДУКТ.

Регистрация на извършени гаранционни ремонти					
Дата на приемане	Дата на завършване	Сервизна Поръчка №	Описание на извършения ремонт	Друг вид удовлетвореност на рекламацията	Име и подпис на техник

Адреси на оторизирани сервизи и монтажни центрове:			
София-Централен Сервиз Спорт Дено	Младост 4, Бизнес парк София, сграда Спорт Дено/заг Технополис/	service@sportdepot.bg	02/4016507 0896/775297
Бургас-Сервиз Хриса	Комплекс "Меген Рудник" с/у бл.491	Svetoslav_mv@abv.bg	056/853900 0889/977332
Варна- Спорт Дено	Бул "Ян Палах" N10 Търговски център, сграда Спорт Дено	shopvarna@sportdepot.bg	052/69 96 20 0896/641929
Пловдив- Спорт Дено	Бул "Санкт Петербург" 48	shop.plovdiv@sportdepot.bg	032/683670 0895/772960
Русе- Спорт Дено	ул. Независимост 3, МЕГА МОЛ РУСЕ	shop.ruse@sportdepot.bg	0897049250
Стара Загора- Спорт Дено	Бул "Никола Петков" 52 ПАРК МОЛ ,ет.2, маг.2.241	shop.stzagora@sportdepot.bg	0895/416 314

Нашите сервизи са готови да осигурят и извънгаранционно обслужване на Вашата стока при най-високо качество на ремонта и конкурентна цена!
В Сервизната мрежа на Спорт Дено може да поръчате и закупите оригинални резервни части!

i	Можете да посетите и нашата Интернет страница на адрес: www.sportdepot.bg , където може да откриете подробна информация както за закупеният от Вас продукт, така за останалите предлагани от нас уреди и аксесоари.
----------	--

MAGYAR

TARTALOM

I.	A biztonságos használatra vonatkozó utasítások	41
II.	Robbanó nézet	43
III.	Alkatrészlista	44
IV.	Összeszerelés	46
V.	Gyakorlati számítógépes használati útmutató.....	52
VI.	Kiegészítések.....	52
VII.	Nyújtó gyakorlatok.....	56
VIII.	Garancia	57



VIGYÁZAT

Olvassa el a kézikönyvben található összes óvintézkedést és utasítást, mielőtt használja ezt a berendezést.

I. A BIZTONSÁGOS HASZNÁLATRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK

Köszönjük, hogy termékeinket választotta. A készülék helyes használata garantálja biztonságát és egészségét. Nagyon fontos, hogy a készülék használata előtt figyelmesen elolvassa a kézikönyvet. Csak a berendezés megfelelő telepítése, karbantartása és használata biztosíthatja a biztonságos és hatékony edzést.

1. Ez a berendezés kizárólag beltéri és háztartási használatra alkalmas. A maximális felhasználói súly és terhelés 120 kg.
2. Ez a készülék HC osztályú, és nem alkalmas orvosi célokra.
3. Az összeszerelés előtt alaposan meg kell ismerni és ellenőrizni a készülékhez mellékelt alkatrészlistát, és a használati utasításnak megfelelően kell felszerelni.
4. A felszereléshez megfelelő szerszámokat kell használni, szükség esetén kérjen segítséget egy másik személytől a felszereléshez.
5. A fitneszberendezéseket sík, csúszásmentes felületre kell helyezni. Nedves helyen történő elhelyezés esetén a berendezés hosszú távú használatát korrózió befolyásolja.
6. Használat előtt ellenőrizze, hogy minden csavaros alkatrész rögzítve van-e, és győződjön meg arról, hogy a berendezés körül 0,6 méteres távolság van, és nincs kiemelkedő állítható eszköz.
7. Rendszeresen ellenőrizze, hogy a berendezés minden csatlakozó része szorosan van-e rögzítve, és hogy az állapotuk normális-e, hogy biztosítsa a berendezés biztonsági szintjét.
8. Karbantartás és tisztítás során ne használjon maró hatású tisztítószer, hogy elkerülje a folyadék bejutását a berendezésbe a farok vagy a résen keresztül.
9. Különös figyelmet kell fordítani az állítható alkatrészekre, különösen az ülés kar minimális beillesztési mélységére, amelyet a „MAX” jelzés megjelenésekor a végállásba állítottak.
10. Az hibás alkatrészeket azonnal cserélje ki, a csere megoldásáig ne használja a berendezést. Ha kétségei vannak, kérje szakember vagy kereskedő segítségét.
11. Ez a berendezés felnőtteknek készült. Gyerekek és háziállatok ne kerüljenek a készülék közelébe, és csak felnőttek felügyelete mellett használják.
12. A készüléket egyszerre csak egy személy mozgathatja. Kérjük, hívja fel a környezetében lévők figyelmét a lehetséges veszélyekre, például a mozgó alkatrészek által okozott veszélyekre edzés közben.
13. Viseljen jól illeszkedő ruházatot, hogy a laza ruhák ne akadjanak bele a készülékbe, és ne korlátozzák a mozgást.
14. Kérjük, ne edz étkezés előtt és után.
15. Kérjük, figyeljen a használati utasításban leírt edzésmódszerre és az ellenállás beállítási módszerére.
16. A készülék ellenállása nem függ a sebességtől. Az ellenállás nem függ a készülék meghajtásának sebességétől, és állandó marad.
17. Kérjük, edzés előtt konzultáljon háziorvosával. Ő megmondja, milyen típusú edzés és edzés terhelés megfelelő az Ön számára. A helytelen edzés károsíthatja az egészségét.
18. Az elektronikus óra számos funkciót képes megjeleníteni, a különböző mozgásfokozatoknak megfelelő értékeket jeleníti meg. Felhívjuk figyelmét, hogy az elektronikus óra pulzusmérője nem feltétlenül pontos, csak tájékoztató jellegű.
19. A mozgás során a kezeknek szilárdan a rögzített korláton (vagy a mozgatható fogantyún) kell lenniük.
20. Kérjük, őrizze meg ezt a kézikönyvet és a szerelőszerszámokat.
21. Ha a terméket nem használja, kérjük, állítsa a finomhangolást a legmagasabb fokozatra.

22. A termék nagy tehetetlensége miatt a lábakat csak akkor lehet levenni a lábrögztítőről, ha a kerék teljesen leállt.

FONTOS TANÁCSOK

1. Kövesse a szerelési utasításokat, és csak a berendezéshez konfigurált alkatrészeket használja.
2. Elvileg a sporteszközöket nem tekintjük játéknak, és csak azok használhatják, akik rendelkeznek a szükséges ismeretekkel, vagy akiknek ezt megtanították.
3. Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy más rendellenes tüneteket tapasztal, hagyja abba a gyakorlást, és forduljon orvosához.
4. A gyermekek és a fogyatékkal élők csak képzett kezelő felügyelete mellett használhatják a berendezést.
5. Felhívjuk figyelmét, hogy sem Ön, sem mások nem helyezhetik testük egyetlen részét sem a gyakorlási területre.
6. A berendezés állítható részeinél fordítson különös figyelmet a jelzett maximális határpozícióra.
7. Csak a kopás és a laza alkatrészek rendszeres ellenőrzése biztosíthatja a berendezés kiváló minőségét.

SZERELÉSI UTASÍTÁSOK

1. A terméket felnőtteknek kell gondosan felszerelniük. Bizonytalanság esetén kérjék a személyzet technikai tapasztalatát.
2. Csomagolják ki az összes csomagolóanyagot, és helyezték el az összes alkatrészt úgy, hogy a szerelés világosabb és könnyebben érthető legyen. A hátlap segítségével védje a szerelési felületet a szennyeződésektől és a karcoktól.
3. Ezután az alkatrészlista alapján ellenőrizze, hogy az alkatrészek teljesek-e, csak a szerelés befejezése után dobhatja el a csomagolóanyagokat.
4. A szerelés megkezdése előtt kérjük, figyelmesen olvassa el a szerelési utasítást, és ismerje meg a megfelelő sematikus ábrát.
5. Kérjük, figyeljen a szerszámok használatára és a kézi működtetésre, mivel a működtetés során mindig fennáll a sérülés veszélye, ezért a termék felszerelésekor legyen óvatos.
6. A termék utasításoknak megfelelő összeszerelése után kérjük, gondosan ellenőrizze, hogy a csavarok, anyák és gombok megfelelően vannak-e felszerelve és meg vannak-e húzva.
7. A felszerelés után kérjük, ne tegye a szerszámokat véletlenszerűen el.
8. Javasoljuk, hogy keressen egy védőalátétet (nem tartozék), és helyezze azt a termék alá a padló védelme érdekében, mert a termék gumija elkerülhetetlenül nyomot hagy.

MOZGÁS MÓDJA

Alsótest edzés mód: Álljon a pedálra, stabilizálja és rögzítse a lábrögztítő pántokat, fogja meg a rögzített kartámaszt, tartsa egyenesen a felsőtestét és nyissa ki a karjait, nézzon előre, és az edzésprogramjának megfelelően lassan kezdjen el előre mozogni a lábával, egy bizonyos idő után, ahogy hozzászokik a mozgáshoz, növelheti a forgási sebességét, majd folytassa a láb- és csípőmozgással.

SPORTMŰSOR

1. Tudta, hogy a mérsékelt állóképességi edzés (például hetente kétszer 30 perc) jelentősen javíthatja az egészségét? A vérnyomása, koleszterinszintje, vércukorszintje, kezdeményezőkézsége és még a hangulata is jelentősen javulhat egy kis mennyiségű testmozgással. Kis változásokat hozhat a testalkatában, és a megfelelő táplálkozással együtt csökkentheti a testzsír arányát.
2. Az edzést mindig bemelegítéssel kell kezdeni. Minél nehezebb edzésre készül, annál fontosabb a bemelegítés. Ez felkészíti a testet a terhelésre, aktiválja a szív- és érrendszert, és megvédi az ízületeket, inakat és izületeket a sérülésektől. Ezenkívül csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát.

II. ROBBANÓ NÉZET



III. ALKATRÉSZLISTA

Nº	Leírás	Men-nyiség
1	Főváz	1
2	Kormányoszlop	1
3	Kormány	1
4	Ülés konzol	1
5	Ülésoszlop	1
6	Első stabilizátor	1
7	Hátsó stabilizátor	1
8	Mágneslemez	1
9	Fék lemez	1
10	Fékkonzol	1
11	Konzol	1
12	Habszivacs markolat	2
13	Csavar M5*7	2
14	Persely PT80*40*PT70*30*L130	1
15	Rugós gomb M16*1,5*27*Φ60	1
16	Hatszögletű csavar M5*8*Φ10	1
17	Törzsvonal	1
18	Csavar M8*16*S6	3
19	Rugós alátét d8	7
20	Alátét d8*Φ16*1,5	7
21	Dugó	3
22	Fékblokk 38*23*10,2 PP	1
23	Ülés	1
24	Gomb M10*Φ58*32	1
25	Alátét d10*Φ30*2,5	1
26	Végdugó PT50*25*16 PP	2
27	Ülésoszlop persely J80*40 PT60*20*160	1
28	Csavar ST3,5*10*Φ7	2
29	Csavar M6*8*Φ12	1
30	Gomb M16*1,5*27*Φ60	
31	Csavar M8*20*S6	4
32	Végdugó PT80*40*1,5	2
33	Végdugó PT80*40*1,5	1
34	Görgő Φ71*Φ19*24	2
35	Csapágy 608ZZ Φ8	4
36	Csavar M6*12*S5	1
37	Csavar 7,8*30*M6*15*S5	2
38	Talpbetét Φ52*43*M8	5
39	Lendkerék 10*Φ420*28*37,5-10PJ	1
40	Lendkerék burkolat Φ388*8	2
41	Csavar ST4.2*13*Φ8	6

Nº	Leírás	Men-nyiség
42	Csapágy 6001-2RS	2
43	Tengely Φ12*130*M12*1.0*48*25	2
44	Anyacsavar M12*1*H7*S19	1
45	Anyacsavar M12*1*H5*S17	2
46	Anyacsavar M12*1*H11*S18	1
47	U konzol 30*10*1,5	1
48	Csavar M6*60*Φ12*5	1
49	Anyacsavar M6*H6*S10	1
50	Hajtómű tengely Φ19*49,4*Φ12*20,4*M6	1
51	Hajtóműtengely Φ42*Φ35*Φ12*24	1
52	Anyacsavar M10*1*H8*S15	1
53	Hullám alátét d12*Φ17*0,3	1
54	Tengelygyűrű d12	2
55	Forgattyústengely Φ20*184*72,6*92*	1
56	4-Φ6,1*Φ76	2
57	Csapágy 6004-2RS	1
58	Övcsiga Φ260*20*Φ20,1*4-Φ6,1*Φ76-6PJ	4
59	Csavar M6*16*S10	4
60	Anyacsavar M6*H6*S10	1
61	Öv 6PJ530	1
62	Tengelygyűrű d20	1
63	Hullám alátét d21*Φ27*0,3	1
64	Távtartó Φ24,8*Φ20,2*7	2
65	Forgattyú „R”/„L”9/16	2
66L/R	Forgattyúfedél Φ25*7	2
67	Pedál HD 201B 9/16	1
68	Anyacsavar M10*1,25*H7,5*S14	1
69	Doboz	2
70	Csavar ST3,5*10*Φ7	2
71	Csavar ST4,2*19*Φ8	1
72	Feszítőgomb	2
73	Csavar M5*10	2
74	Alátét d5*Φ10*1,0	1
75	Négyszögletes mágnes 39*24,5*10	7
76	Mágnes tartó 5,5*130*10,5	4
77	Csavar ST3*10*Φ5,6	2
78	Mágnes tengely Φ12*53,5*47,4*M6	1
79	Tengelygyűrű d12	2

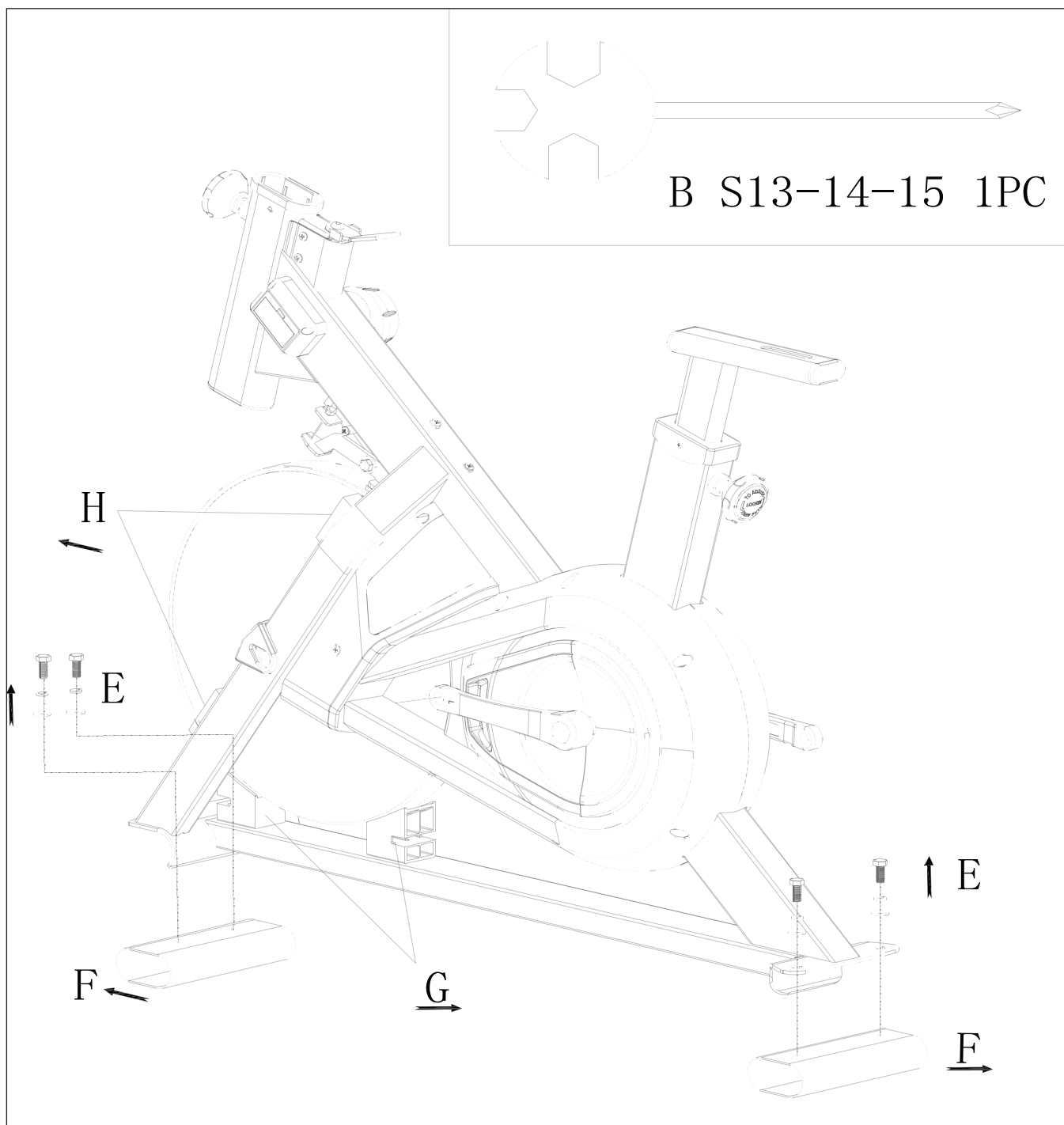
III. ALKATRÉSZLISTA

Nº	Leírás	Men-nyiség
80	Alátét d6*φ12*1,2	6
81	Rugós alátét d6	6
82	Csavar M6*16*S10	2
83	Csavar M6*62*S10	1
84	Anyacsavar M6*H5*S10	2
85	Rugó Φ1,5*Φ16,7*49*Φ11,3*N12	2
86	Csavar M6*16*S5	2
87	Anyacsavar M6*H6*S10	3
88	Csavar M6*10*H26*S5	1
89	Alátét Φ8,5*Φ23,5*3 PVC	1
90	Alátét d7,8*φ13,4*2 PU	1
91	Rugó Φ1,2*Φ11*21*N7	1
92	Gyapjúfilc 60*27*5	1
93	Féklemez 68,3*40,2*76,5	1
94	Csavar M5*7*Φ8	4
95	Alátét d5*Φ10*1	4
96	Fékhuzal Φ1,5*305*42	1
97	Bal oldali ház	1
98	Jobb oldali ház	1
97	ЛяВ корпус	1
98	Дясен корпус	1
99	Első oldalsó burkolat	2

Nº	Leírás	Men-nyiség
100	Hátsó oldalsó burkolat	2
101	Felső burkolat	2
102	Bal oldali védőburkolat	1
103	Jobb oldali védőburkolat	1
104	Bal oldali fékburkolat	1
105	Jobb oldali fékburkolat	1
106	M4*12 csavar	2
107	ST4.2*8*Φ8 csavar	10
108	ST4.2*19*Φ8 csavar	8
109	M6*10*Φ10 csavar	2
110	ST4.2*16*Φ8 csavar	2
111	Fékkar	1
112	Fém konzol	1
113L\R	Anyacsavar	2
114	M5*10 csavar	2
115	Végdugó	2
116	Akkumulátor	2
117	Akkumulátor fedél	1
118	ST4.0*19 csavar	2
119	Pulzusmérő szelet	2
A	S6 villáskulcs	1
B	S13-14-S15 villáskulcs	1
C	S17-19 villáskulcs	1

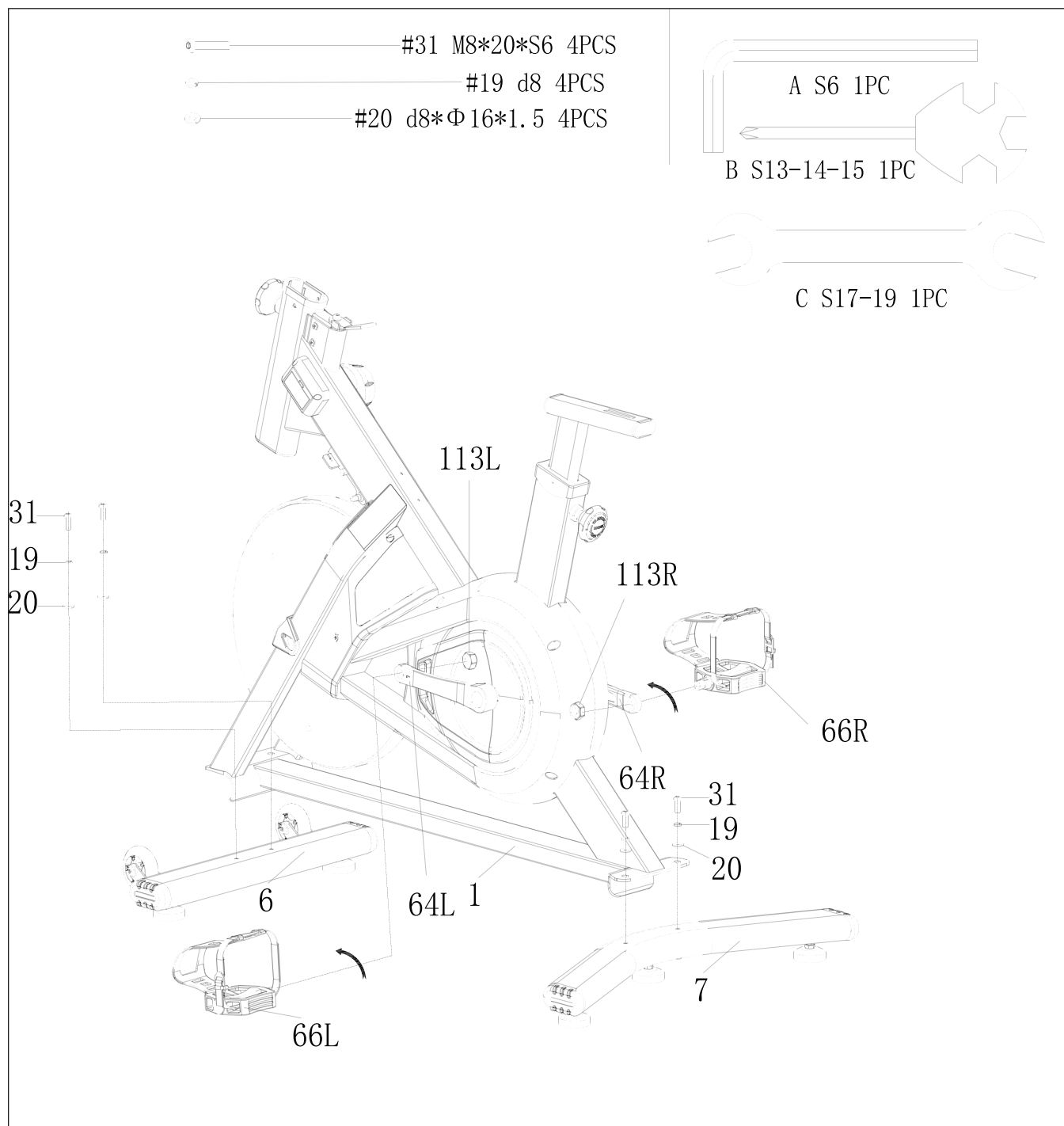
IV. ÖSSZESZERELÉS

LÉPÉS 1:



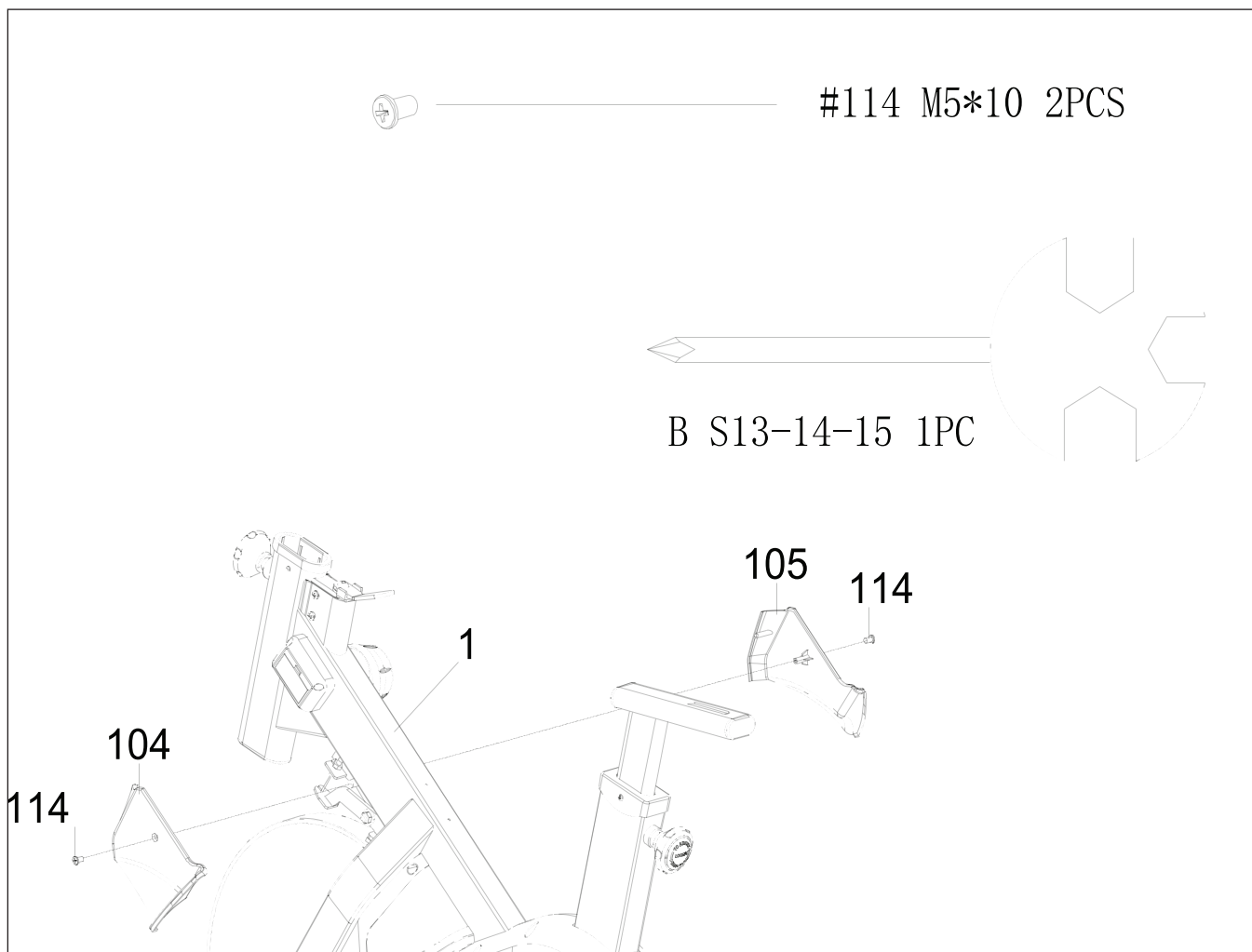
1. Távolítsa el a lendkerék tartóblokkokat (G) és a habblokkokat (H).
2. Csavarkulccsal (B) távolítsa el a csavart (E) a fémcsőből (F), majd dobja ki a fémcövet (F).

LÉPÉS 2:



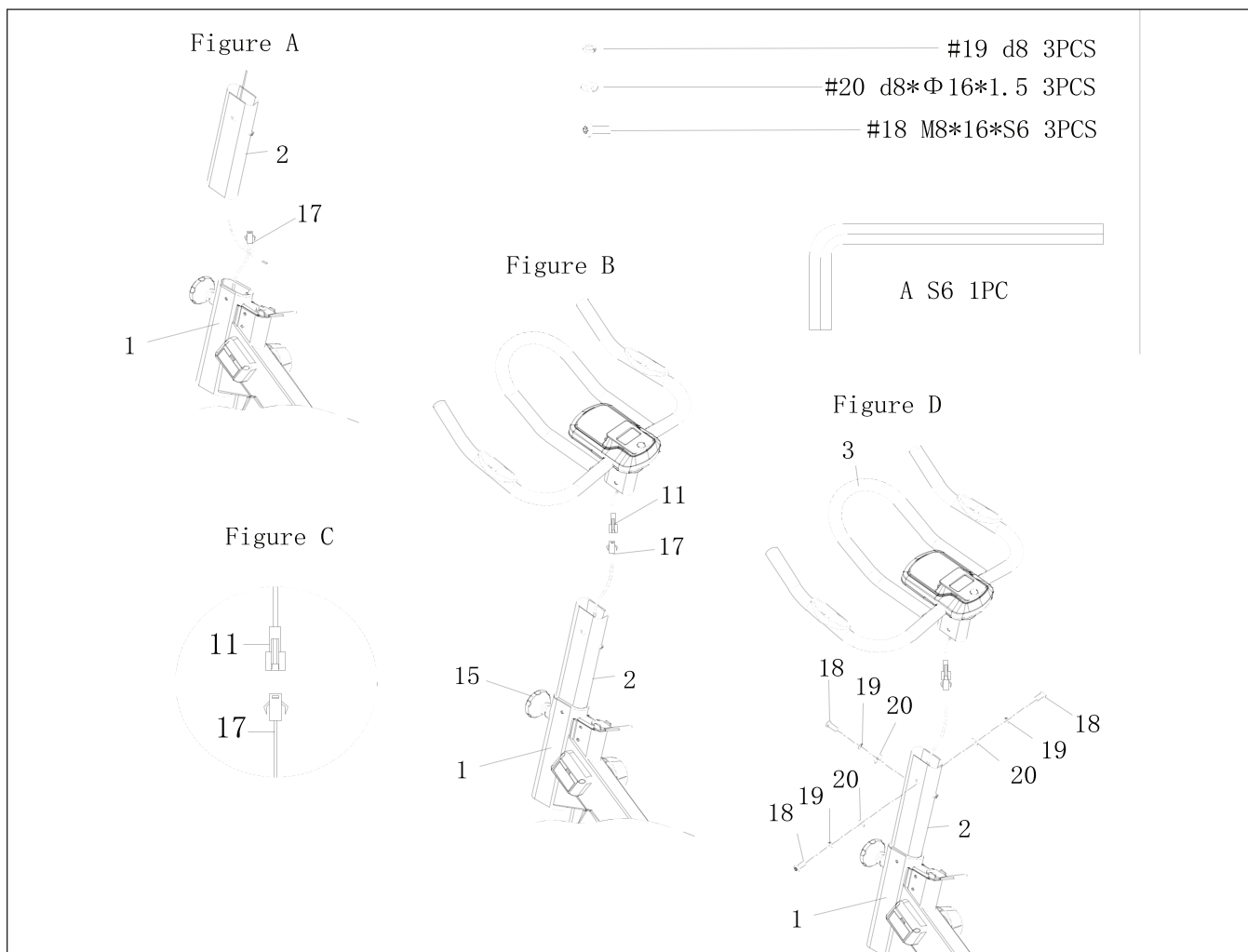
1. Húzza meg az első stabilizátort (6) a fővázban (1) a hatlapfejű csavarral (31), a rugós alátéttel (19) és az alátéttel (20).
2. Húzza meg a hátsó stabilizátort (7) a fővázban (1) a hatlapfejű csavarral (31), a rugós alátéttel (19) és az alátéttel (20).
3. Rögzítse a pedált (66L/R) a hajtókarba (64L/R) az S13-14-15(B) villáskulccsal, majd csavarozza be a pedált a nylon anyával (113L/R) az S17-19 (C) villáskulccsal.

LÉPÉS 3:



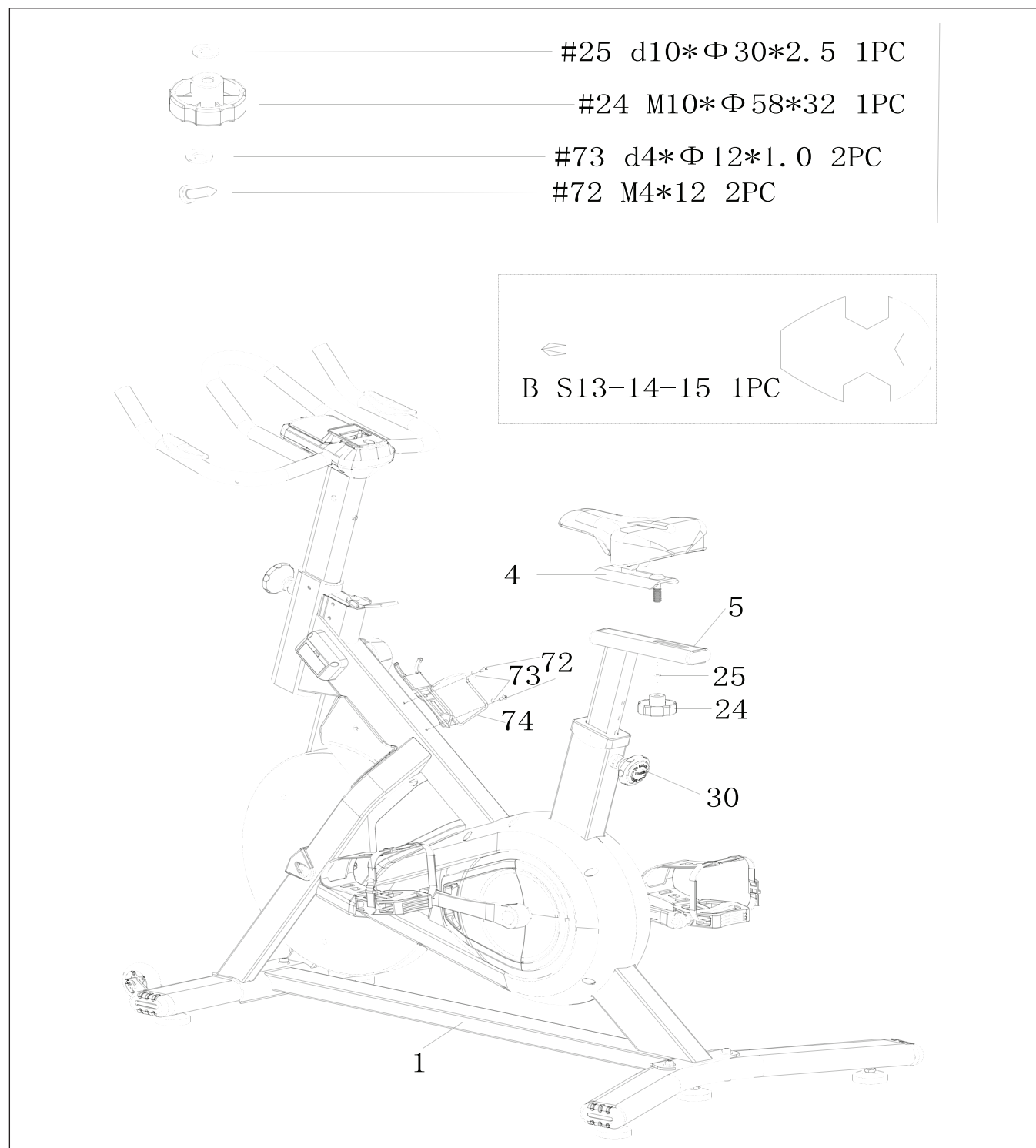
Távolítsa el az előre felszerelt csavart (114) a fővázról. Ezután csavarozza a fékburkolatot (104) (105) a fővázra (1) a csavar (114) segítségével.

LÉPÉS 4:

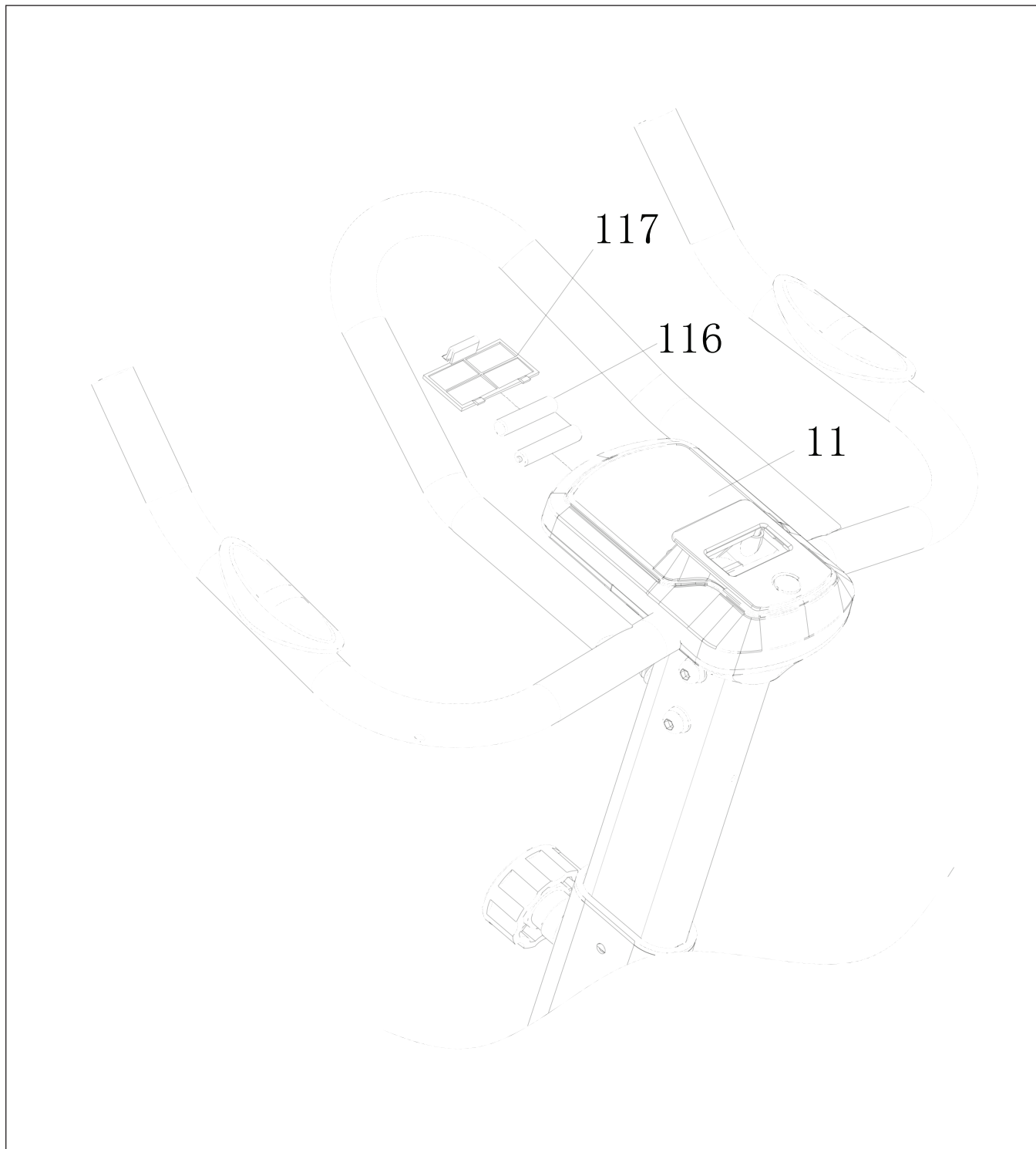


1. Vezesse át a törzsvonalat (17) a kormányoszlopon (2) keresztül, az A ábra szerint.
2. Forgassa el a gombot (15) az óramutató járásával ellentétes irányba, és húzza ki. Ezután illessze be a kormányoszlopot (2) a fővázba (1). Húzza ki a törzsvonalat (17). Eközben állítsa be a kívánt pozíciót, és rögzítse a gombbal (15), az ábra szerint. Csatlakoztassa a törzsvonalat (17) és a konzolt (11), az ábra szerint.
3. Rögzítse a kormányt (3) a kormányoszlophoz (2) csavarral (18), rugós alátéttel (19) és alátéttel (20), az ábra szerint.

LÉPÉS 5:



1. Forgassa el kissé a gombot (30) az óramutató járásával ellentétes irányba. Állítsa be a nyeregcsövet (5) a megfelelő helyzetbe, majd forgassa el a gombot (30) az óramutató járásával megegyező irányba, hogy rögzítse a nyeregcsövet (5).
2. Rögzítse a nyeregkonzol (4) a nyeregcsőhöz (5) az alátéttel (25) és a kerek gombbal (24).

LÉPÉS 6:

Vegye ki az akkumulátor fedelét (117) a konzolból (11), majd helyezze be a 2 db AAA akkumulátort (116) a konzolba (11). Ügyeljen az akkumulátor pozitív és negatív pólusaira. Ezután helyezze vissza az akkumulátor fedelét (117) a konzolba (11).

V. GYAKORLATI SZÁMÍTÓGÉPES HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

MŰSZAKI ADATOK:

IDŐ-----	00:00 - 99:59 MIN: SEC
SEBESSÉG-----	0.0 - 240KM/H OR ML/H
TÁVOLSÁG-----	0.00 – 999.9KM OR ML
KALÓRIA-----	0.0 – 999.9KCAL
PULZUS -----	40 – 240 ÜTEM/PERC

FŐBB FUNKCIÓK:

MÓD: A kívánt funkció kiválasztásához.

MŰKÖDÉSI ELJÁRÁSOK:

AUTOMATIKUS BE-/KIKAPCSOLÁS: A monitor automatikusan kikapcsol, ha 4 percre nem érkezik jel. A monitor automatikusan bekapcsol, amikor elkezd a gyakorlatokat, vagy megnyomja a gombot.

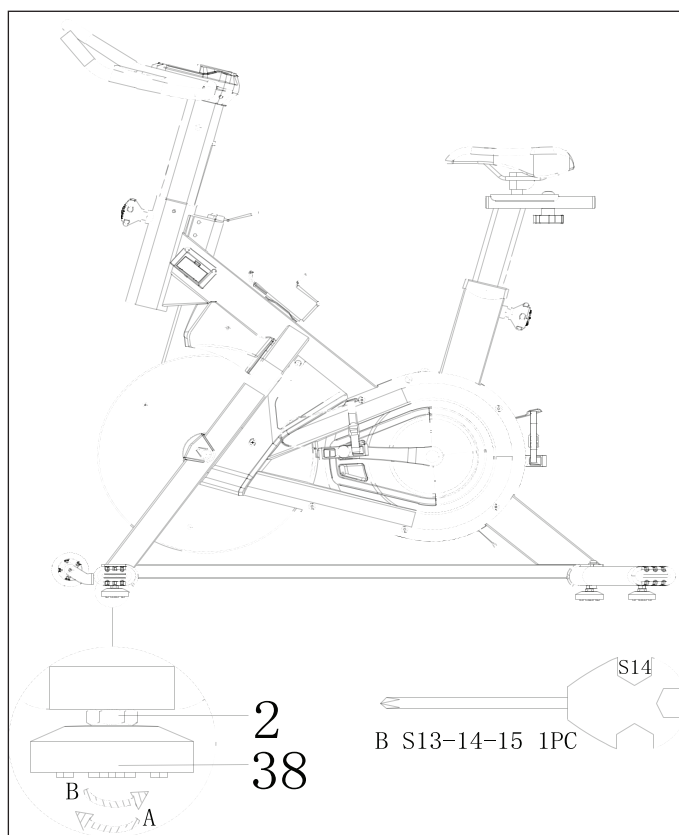
FUNKCIÓ:

1. **TIME (TMR)** Az edzés idejének automatikus memorizálása edzés közben.
2. **SPEED (SPD)** Az aktuális sebesség kijelzése.
3. **DISTANCE (DST)** Az edzés során megtett távolságok összesítése.
4. **CALORIES (CAL)** Az edzés során elégetett kalóriák automatikus memorizálása.
5. **PULSE (PUL)** (if have) A felhasználó pulzusának percenkénti megjelenítése az edzés során. Megjegyzés: Mindkét kezével meg kell fogni a reakciódeszkákat.

ELEM Ha a monitoron nem megfelelő kijelzés látható, cserélje ki az elemeket a megfelelő működés érdekében. A monitor két „AAA” elemet használ.

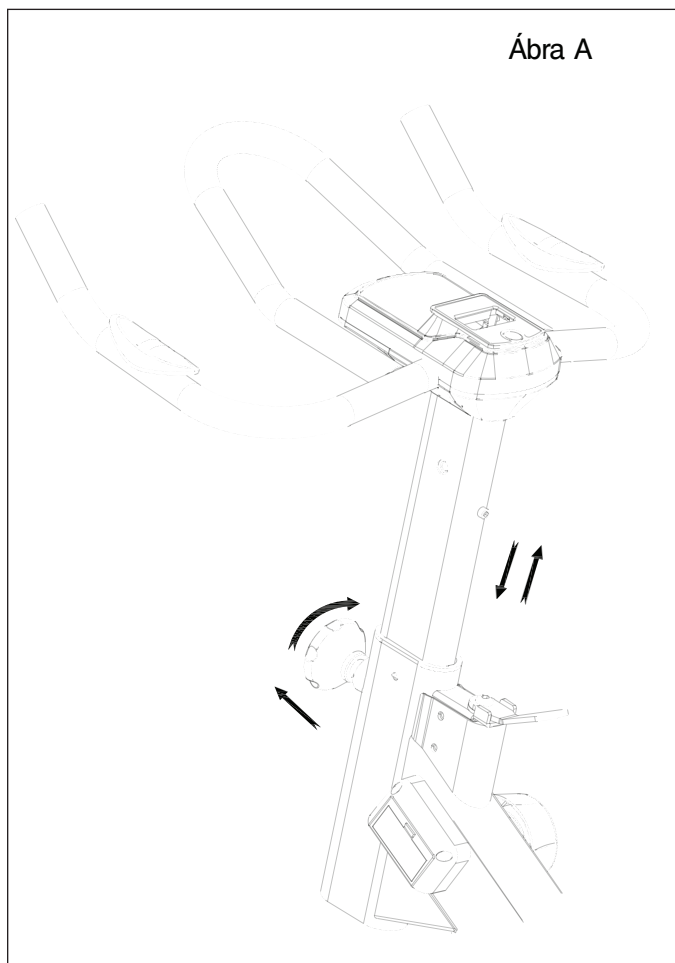
VI. KIEGÉSZÍTÉSEK

1. EGYENSÚLY KIEGÉSZÍTÉS:



A zökkenőmentes és kényelmes élmény érdekében gondoskodnia kell arról, hogy a kerékpár stabil legyen. Ha használat közben észreveszi, hogy a kerékpár egyensúlyban van, akkor állítsa be az állítható szintezőt (38).

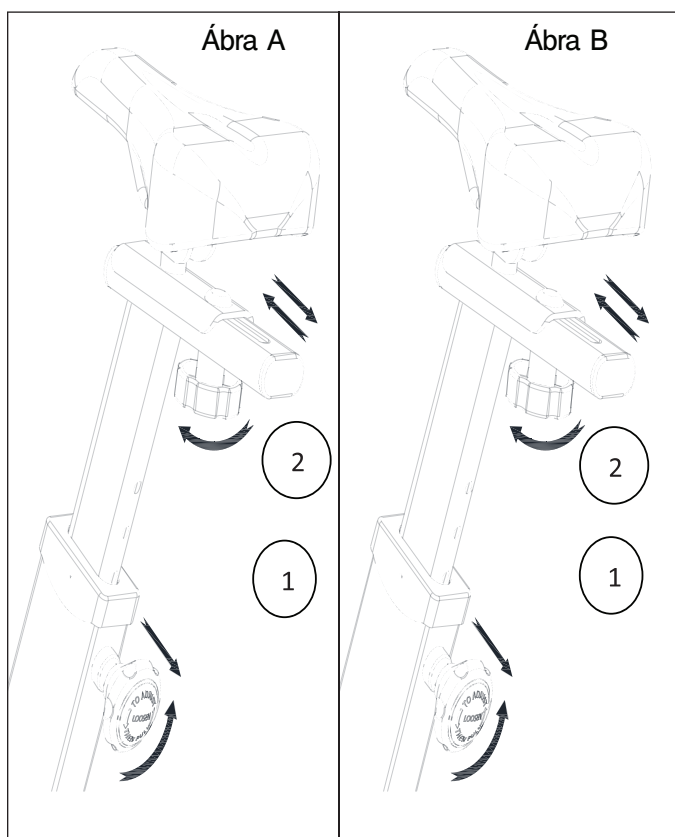
2. BEÁLLÍTÁS A KERÉKPÁR KERÉKÁLLVÁNYA:



Állítsa be a kormányt a magasságának megfelelően: Lazítsa meg a gombot az óramutató járásával ellentétes irányban, és húzza ki, majd mozgassa a kormányoszlopot fel és le a megfelelő pozícióba (az A ábra szerint).

Ezután húzza meg a gombot az óramutató járásával megegyező irányban, és igazítsa a kormányoszlop lyukához.

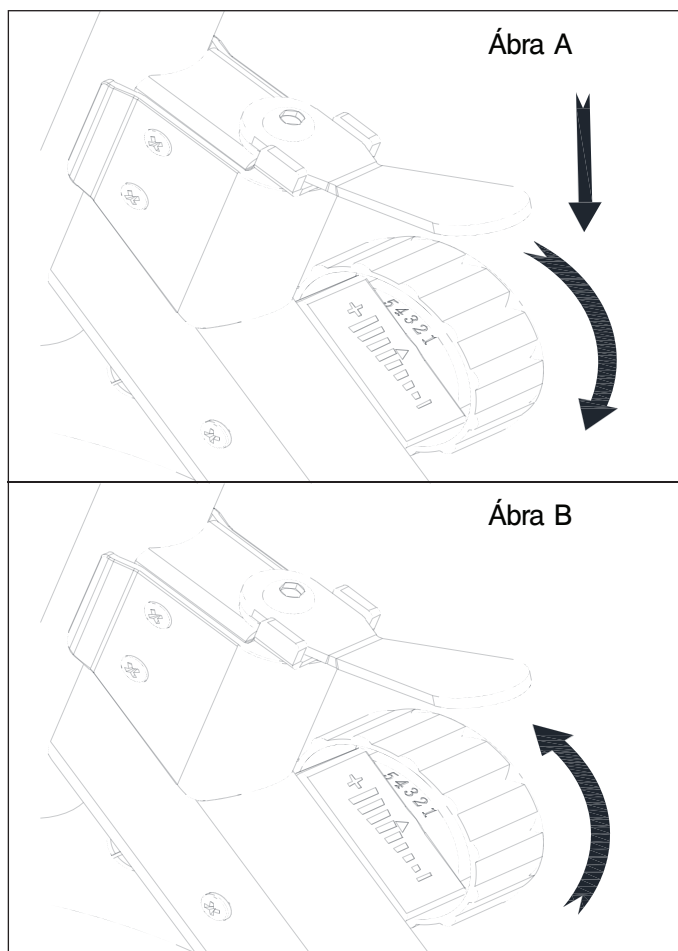
3. AZ ÜLÉS BEÁLLÍTÁSA:



Állítsa be az ülés helyzetét a magasságának megfelelően: Függőlegesen: Lazítsa meg a gombot, és húzza ki. Az ülés cső fel-le mozoghat (az A ábrán látható módon). Miután beállította a megfelelő helyzetet, igazítsa a gombot az ülés cső furatához, majd húzza meg az óramutató járásával megegyező irányban (a B ábrán látható módon).

Lazítsa meg a gombot az óramutató járásával ellentétes irányban, és mozgassa előre-hátra. Az ülés előre-hátra mozgatható (az A ábrán látható módon), állítsa be a megfelelő pozícióba, majd rögzítse (a B ábrán látható módon).

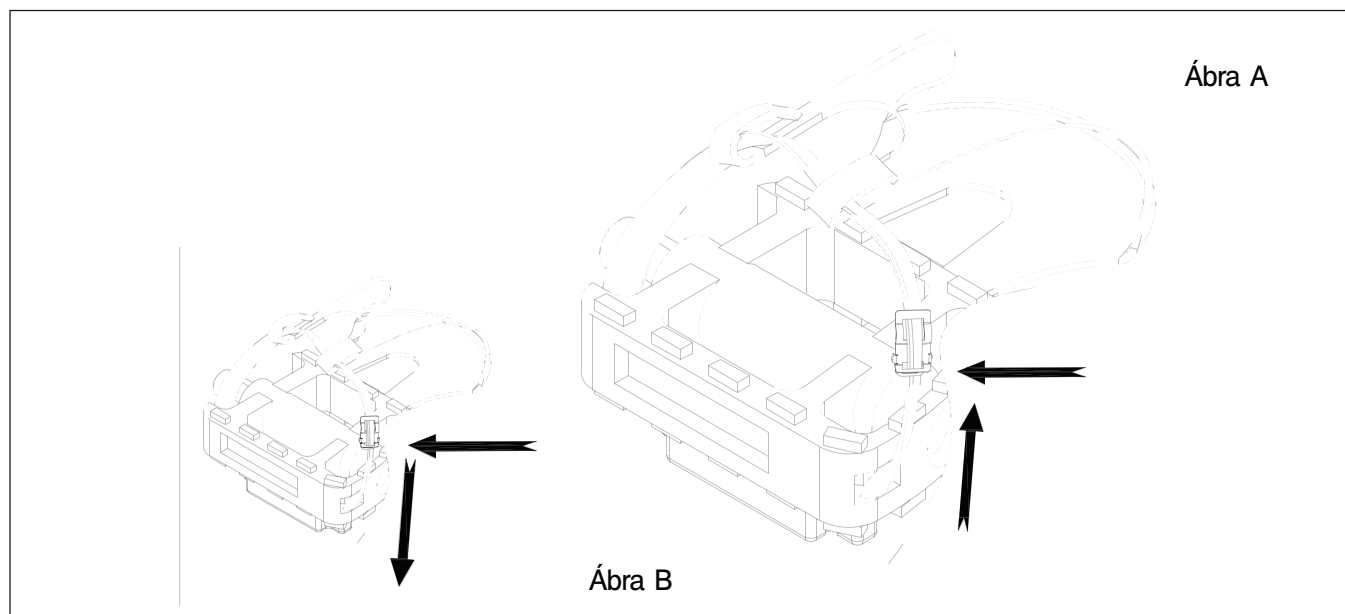
4. ELLENÁLLÁS ÉS FÉKELES:



Az ellenállás beállítása: forgassa a feszességszabályozót a „+” irányba az ellenállás növeléséhez, és forgassa a „-” irányba az ellenállás csökkentéséhez. Az ellenállást fizikai igényeinek megfelelően állítsa be (az A ábrán látható módon).

A fék használata: Edzés közben a felhasználók a fékkar lenyomásával állíthatják meg a kerékpárt (ez egy vészfék).

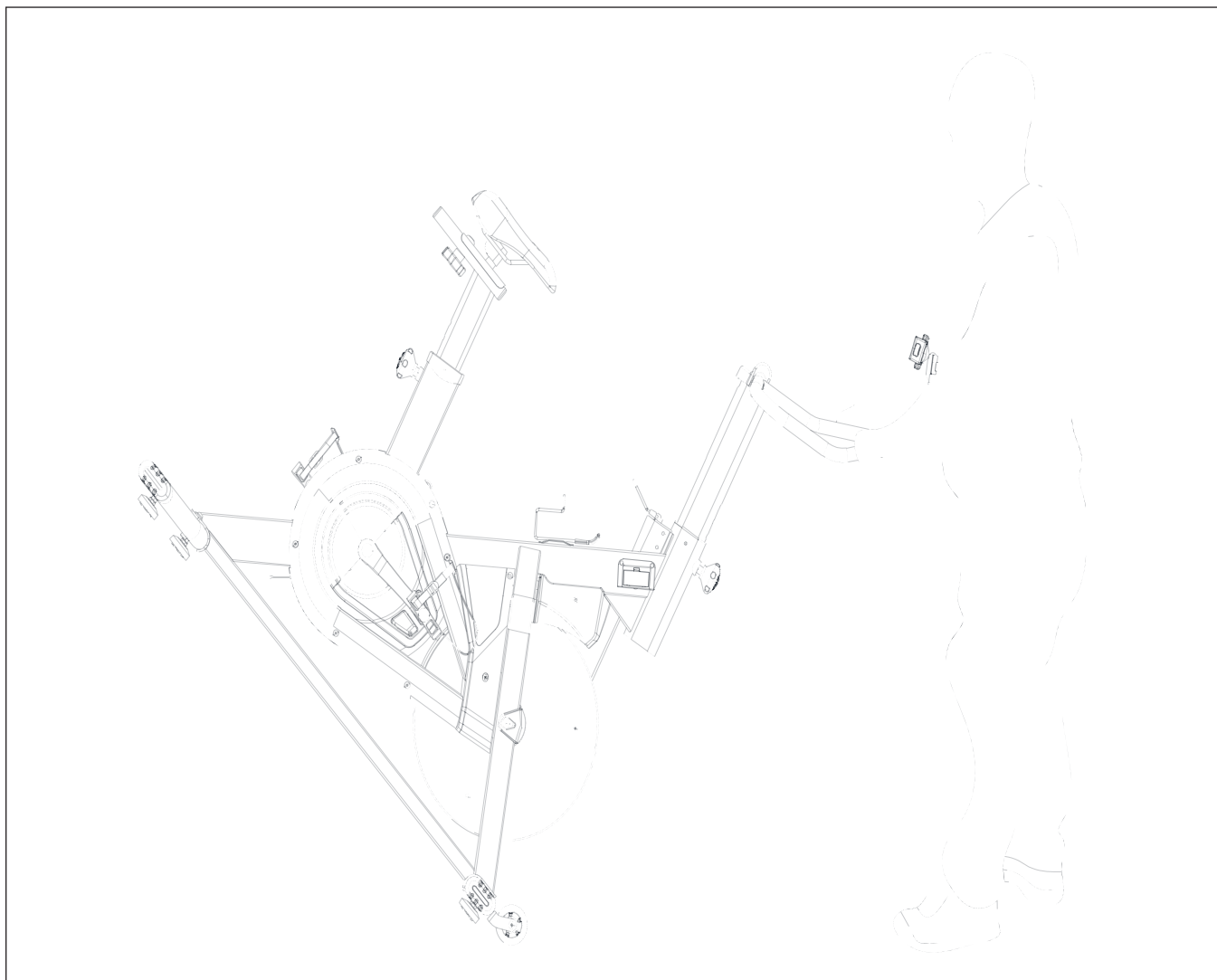
5. PEDÁL PÁNT BEÁLLÍTÁSA:



Ha a pedál szoros, nyomja meg a csatot, és húzza fel a pántot, hogy meglazítsa (az A ábrán látható módon). Ha a pedál laza, nyomja meg a csatot, és húzza lefelé a pántot, hogy meghúzza azt (a B ábrán látható módon).

Ez a termék előre irányuló pedálozáshoz ajánlott. Hátrafelé irányuló mozgás könnyen rést vagy rendellenes zajt okozhat, ha a pedál laza. Ha valóban laza, csavarkulccsal időben húzza meg.

6. HOGYAN KELL MOZGATNI A KERÉKPÁRT:



A kerékpár mozgatásához először győződjön meg arról, hogy a kormány megfelelően rögzítve van. Ha a kormány laza, húzza meg a gombot, hogy rögzítse. Ezután fogja meg közvetlenül a kormányt a kezével, és nyomja le erősen, amíg a kerekek meg nem érintik a talajt. Ezután lassan szállíthatja a kerékpárt a kívánt helyre.

VII. NYÚJTÓ GYAKORLATOK

Bármilyen sportot is űz, először végezzen néhány nyújtó gyakorlatot.

A bemelegített izmok könnyebben nyúlnak, ezért 5-10 percig melegítsen be, majd végezze el az alábbi nyújtó gyakorlatokat ötször, minden alkalommal 10-szer vagy többször.

A gyakorlatokat sportolás után is ismételje meg.

1. Lábujiérintés

Slow bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes, Reach down as far as you can and hold for 15 counts. (picture 1).

2. Hátsó combizom nyújtás

Sit with your right leg extend. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extend. (picture 2)

3. Boka-Achilles nyújtás

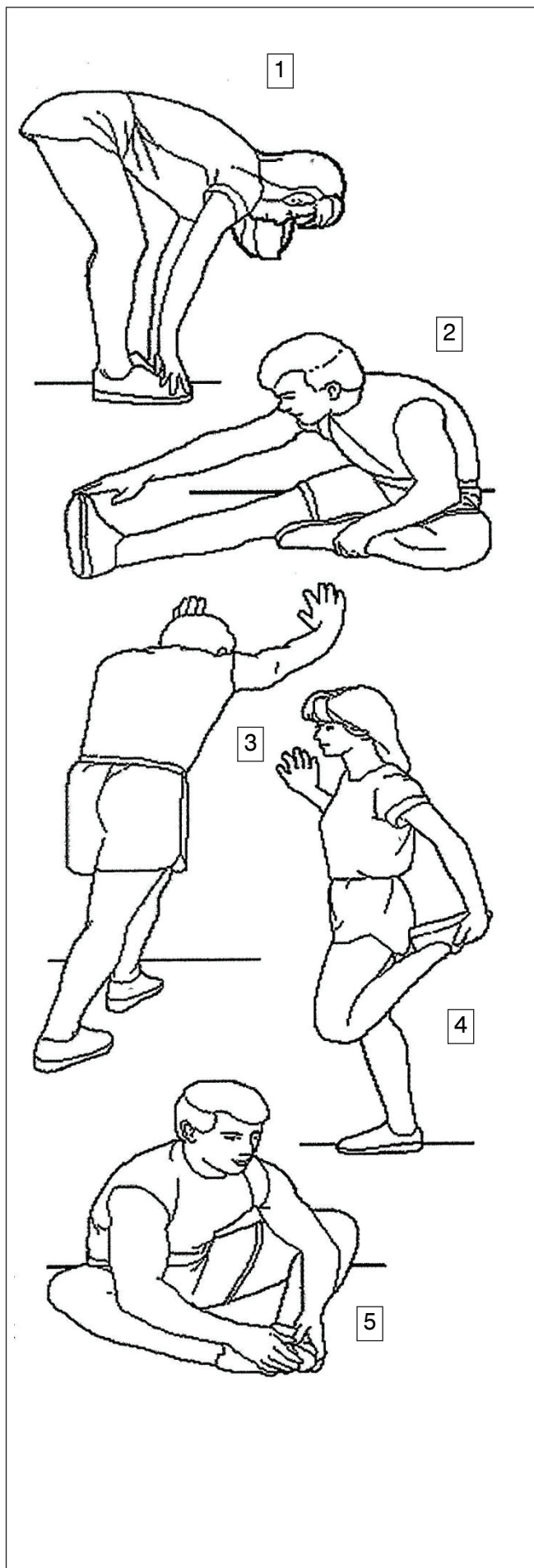
Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward, Keep your right leg straight and the left foot on the floor, then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall, Hold, then repeat on the other side for 15 counts. (picture 3)

4. Négyfejű izom nyújtás

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up .Bring your heel as close to your buttocks. hold for 10-15counts,relax.Repeat three times for each foot. (picture 4)

5. Belső comb nyújtás

Üljön le úgy, hogy a talpai összeérjenek, a térdai pedig kifelé mutassanak. Húzza a lábait a lehető legközelebb az ágyékához. Óvatosan nyomja a térdait a padló felé. Tartsa meg a pozíciót 15 másodpercig. (5. kép)



VIII. GARANCIA

A GARANCIA IDŐTARTAMA a 2019/771-es és az EU 2019/770-es irányelvek előírásainak megfelelően van meghatározva.

Függetlenül a kereskedelmi garanciától, a kereskedőnek kötelessége betartani a termékek garanciájának időtartamát, a fent említett irányelvek szerint.

A garancia kiegészítő, és semmilyen módon nem korlátozza a felhasználó jogait.

Az alábbi feltételek leírják a garanciánk követelményeit és alkalmazási módját. Ezek nem érintik a törvényes jogait, sem a kiskereskedővel kötött szerződését.

Garancia időtartama: 24 hónap a termék megvásárlásától számítva.

A következő feltételek mellett nyújtunk garanciális szolgáltatást ezen készülék esetében:

A garanciális szolgáltatás ingyenes a garancia időtartama alatt, kivéve, ha nem tartják be az alábbi feltételeket:

1. Különbségek vannak a garancia okiratban és a vásárlási dokumentumokban szereplő adatok között;
2. A termék helytelenül lett telepítve vagy összeszerelve;
3. Hiányoznak az eredeti vásárlási dokumentumok vagy a garancia okirat;
4. Javítások vagy más beavatkozások, amelyeket nem engedélyezett személyek végeztek, vagy ha a készüléket nem eredeti alkatrészekkel javították;
5. A készülék állapota - karcolások, repedések és mások, amelyeket nem vettek észre a készülék vásárlásakor, szállításakor vagy telepítésekor.
6. A használati, tárolási, szállítási feltételek be nem tartása és ezek által okozott hibák;
7. Hibák, amelyek a helytelen használatból, mechanikai hibákból, ütések miatt erednek;
8. Hibák, amelyek a természetes jelenségekből és más rendkívüli körülményekből erednek;
9. Ha a terméket kereskedelmi célokra és nyilvános helyeken használja;
10. Mozdó alkatrészek, amelyek sérültek a helytelen használat vagy telepítés következtében: pedálok, fogantyúk, kábelek, szíjak, futófelület, tömítések, csavarok, karok, csapágyak, díszítőelemek;
11. Nem megfelelően tárolt termékek.
12. A készülék főtestétől elkülöníthető alkatrészek, műanyag díszítőelemek, a gyártó által szabályozott korlátozott élettartamú gumi alkatrészek;
13. Fogyóeszközök, alkatrészek és elemek korlátozott lejárati idejűek - elemek, szíjak, futófelületek.
14. Kiegészítők - külső tápegységek / adapterek.

A vásárolt termékekkel kapcsolatos reklamációkat a gyártó előírásainak megfelelően kell benyújtani.

A 2019/771-es irányelv és az EU 2019/770-es irányelv fordítása románról magyarra.

KAPCSOLAT:

TEL: +40311050917

EMAIL: SERVICE@SPORTPARTNER.RO



ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

Ezt az elektronikus terméket nem szabad a háztartási hulladék közé dobni. A környezet védelme érdekében ezt a terméket újra kell hasznosítani, amikor már nem használják, a törvénynek megfelelően. Kérjük, forduljon egy engedélyezett újrahasznosító egységhez, amely gyűjti ezt a fajta hulladékot a környékén. Ezzel hozzájárulhat a természeti erőforrások megőrzéséhez és az európai környezetvédelmi szabványok javításához. Ha több információra van szüksége a hulladék helyes és biztonságos eltávolítási módszereiről, kérjük, lépjen kapcsolatba a helyi újrahasznosítási szervezet irodájával, vagy a terméket vásárolt egységgel.

POLSKI

CONTENUTI

I.	Instrukcje dotyczące bezpiecznego użytkowania	59
II.	Widok wybuchowy.....	62
III.	Lista części	63
IV.	Montaż	65
V.	Instrukcja obsługi komputera do ćwiczeń	71
VI.	Korekty	71
VII.	Ćwiczenia rozciągające	75
VIII.	Gwarancja	76



UWAGA!

Przed użyciem tego urządzenia należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi!

I. INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA

Dziękujemy za zakup naszych produktów. Prawidłowe użytkowanie tego urządzenia gwarantuje bezpieczeństwo i zdrowie użytkownika. Bardzo ważne jest, aby przed użyciem urządzenia dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi. Tylko prawidłowy montaż, konserwacja i użytkowanie sprzętu zapewniają bezpieczeństwo i skuteczność ćwiczeń.

1. Sprzęt ten jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego i w pomieszczeniach zamkniętych. Maksymalna waga użytkownika i obciążenie wynoszą 120 kg.
2. Urządzenie należy do klasy HC i nie nadaje się do celów medycznych.
3. Przed montażem należy dokładnie zapoznać się z listą części dostarczonych wraz z urządzeniem i sprawdzić ją, a następnie zainstalować urządzenie zgodnie z instrukcją obsługi.
4. Do montażu należy użyć odpowiednich narzędzi. W razie potrzeby poproś drugą osobę o pomoc przy montażu.
5. Sprzęt fitness należy ustawić na płaskiej i antypoślizgowej powierzchni. Umieszczenie sprzętu w wilgotnym miejscu spowoduje korozję, która wpłynie na jego długotrwałe użytkowanie.
6. Przed użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie śruby są dokręcone, a wokół sprzętu jest 0,6 m wolnej przestrzeni i nie ma żadnych wystających elementów regulacyjnych.
7. Aby zapewnić bezpieczeństwo sprzętu, należy regularnie sprawdzać, czy wszystkie połączenia są dobrze dokręcone i czy stan sprzętu jest prawidłowy.
8. Podczas konserwacji i czyszczenia nie należy używać żrących środków czyszczących, aby uniknąć przedostania się płynów do sprzętu przez tylną część lub szczeliny.
9. Należy zwrócić szczególną uwagę na elementy regulowane, zwłaszcza minimalną głębokość wsuwania dźwigni siedzenia, która została ustawiona w pozycji granicznej, gdy widoczny jest napis „MAX”.
10. Natychmiast wymień uszkodzone części, nie używaj urządzenia przed wymianą. W razie wątpliwości skonsultuj się z profesjonalnym serwisem posprzedażowym lub dealerem.
11. Urządzenie jest przeznaczone dla osób dorosłych. Dzieci i zwierzęta domowe powinny trzymać się z dala od tego urządzenia i korzystać z niego wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych.
12. Urządzenie to może być przenoszone tylko przez jedną osobę jednocześnie. Należy zwrócić uwagę osobom w pobliżu na potencjalne zagrożenia, takie jak niebezpieczeństwa związane z ruchomymi częściami podczas ćwiczeń.
13. Należy nosić dobrze dopasowaną odzież, aby zapobiec potknięciu się o luźną odzież lub ograniczeniu ruchów.
14. Nie należy ćwiczyć przed i po posiłkach.
15. Należy zwrócić uwagę na sposób wykonywania ćwiczeń i regulacji oporu opisany w instrukcji obsługi.
16. Opór urządzenia nie ma nic wspólnego z prędkością. Opór nie ma nic wspólnego z prędkością podczas napędzania urządzenia i pozostaje stały.
17. Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem rodzinnym. Powie Ci, jaki rodzaj ćwiczeń i obciążenie są dla Ciebie odpowiednie. Niewłaściwe ćwiczenia mogą zaszkodzić Twojemu zdrowiu.
18. Zegarek elektroniczny ma wiele funkcji wyświetlania, które odzwierciedlają odpowiednie wartości w zależności od różnych stopni ruchu. Przypominamy, że tętno mierzone zegarkiem elektronicznym może nie być dokładne i może służyć jedynie jako punkt odniesienia.
19. Podczas ruchu ręce powinny być mocno oparte na stałej poręczy (lub ruchomym uchwycie).
20. Proszę odpowiednio przechowywać niniejszą instrukcję i narzędzia montażowe.

21. Gdy produkt nie jest używany, proszę ustawić regulację precyzyjną na najwyższy bieg.
22. Ze względu na dużą bezwładność produktu, stopy można wyjąć z pasków dopiero po całkowitym zatrzymaniu się koła.

WAŻNE WSKAZÓWKI

1. Postępuj zgodnie z instrukcją montażu i używaj wyłącznie części dostosowanych do danego sprzętu.
2. Zasadniczo nie traktujemy sprzętu sportowego jako zabawek i mogą z niego korzystać wyłącznie osoby posiadające odpowiednią wiedzę lub przeszkolone w tym zakresie.
3. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nieprawidłowych objawów należy przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
4. Osoby takie jak dzieci i osoby niepełnosprawne powinny korzystać ze sprzętu wyłącznie pod okiem wykwalifikowanego operatora.
5. Należy pamiętać, że ani Ty, ani inne osoby nie powinnyście umieszczać żadnej części ciała w obszarze ćwiczeń.
6. W częściach, w których sprzęt można regulować, należy zwrócić szczególną uwagę na zaznaczone maksymalne położenie graniczne.
7. Tylko regularna kontrola zużycia i luźnych części może zapewnić wysoką jakość sprzętu.

INSTRUKCJA MONTAŻU

1. Produkt musi być starannie zainstalowany przez osoby dorosłe. W razie wątpliwości należy poprosić o pomoc personel posiadający doświadczenie techniczne.
2. Rozpakuj wszystkie materiały opakowaniowe i ułóż wszystkie części tak, aby montaż był bardziej przejrzysty i łatwiejszy do zrozumienia. Użyj płyty tylnej, aby chronić powierzchnię montażową przed zabrudzeniem lub zarysowaniem.
3. Następnie sprawdź na podstawie listy części, czy wszystkie elementy są kompletne. Opakowania można wyrzucić dopiero po zakończeniu montażu.
4. Przed rozpoczęciem montażu należy uważnie przeczytać instrukcję montażu i zapoznać się z odpowiednim schematem.
5. Należy zwrócić uwagę na użycie narzędzi i obsługę ręczną, ponieważ zawsze istnieje ryzyko obrażeń podczas obsługi, dlatego należy zachować ostrożność podczas montażu produktu.
6. Po zmontowaniu produktu zgodnie z instrukcją należy dokładnie sprawdzić, czy śruby, nakrętki i pokrętła są prawidłowo zamontowane i dokręcone.
7. Po zakończeniu montażu nie należy pozostawiać narzędzi w przypadkowych miejscach.
8. Zaleca się użycie podkładki ochronnej (nie dołączonej do produktu) i umieszczenie jej pod produktem w celu ochrony podłogi, ponieważ guma produktu nieuchronnie pozostawia ślady.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZEŃ

Ćwiczenia dolnej części ciała: Stań na pedałach, stabilizuj się i zapnij paski na stopy, chwyć stałe podłokietniki, wyprostuj górną część ciała i rozłóż ramiona, patrz przed siebie, zgodnie z programem ćwiczeń, powoli zacznij wykonywać niewielkie ruchy do przodu, tupiąc stopami, po pewnym czasie, gdy dostosujesz się do ćwiczeń, możesz zwiększyć prędkość obrotową, ponownie wykonując ruchy nogami i biodrami.

PROGRAM SPORTOWY

1. Czy wiesz, że umiarkowane ćwiczenia wytrzymałościowe (na przykład 30 minut dwa razy w tygodniu) mogą znacznie poprawić Twoje zdrowie? Niewielka ilość ćwiczeń może znacznie poprawić ciśnienie krwi, poziom cholesterolu, poziom cukru we krwi, inicjatywę, a nawet nastrój. Możesz wprowadzić niewielkie zmiany w sylwetce, a wraz z odpowiednim spożyciem składników odżywczych zmniejszyć procentową zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie.
2. Ćwiczenia należy zawsze rozpoczynać od rozgrzewki. Im intensywniejszy trening, tym ważniejsza jest rozgrzewka. Przygotowuje ona organizm do wysiłku, aktywuje układ sercowo-naczyniowy i chroni więzadła, ścięgna i stawy przed kontuzjami. Pomaga również zmniejszyć ryzyko skurczów i urazów mięśni.

II. WIDOK WYBUCHOWY



III. LISTA CZĘŚCI

No.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1
2	Wspornik kierownicy Wspornik kierownicy	1
3	Wspornik kierownicy	1
4	Wspornik siodełka	1
5	Wspornik siodełka	1
6	Przedni stabilizator	1
7	Tylny stabilizator	1
8	Płytką magnetyczną	1
9	Płytką hamulca	1
10	Wspornik hamulca	1
11	Konsola	1
12	Uchwyt piankowy	2
13	Śruba M5*7	2
14	Tuleja PT80*40*PT70*30*L130	1
15	Pokrętło sprężynowe M16*1,5*27*Φ60	1
16	Śruba sześciokątna M5*8*Φ10	1
17	Linia bagażnika	1
18	Śruba M8*16*S6	3
19	Podkładka sprężysta d8	7
20	Podkładka d8*Φ16*1,5	7
21	Wtyczka	3
22	Blok hamulca 38*23*10,2 PP	1
23	Siodło	1
24	Pokrętło M10*Φ58*32	1
25	Podkładka d10*Φ30*2,5	1
26	Zaślepka PT50*25*16 PP	2
27	Tuleja sztycy siodełka J80*40 PT60*20*160	1
28	Śruba ST3,5*10*Φ7	2
29	Śruba M6*8*Φ12	1
30	Pokrętło M16*1,5*27*Φ60	
31	Śruba M8*20*S6	4
32	Zaślepka PT80*40*1,5	2
33	Zaślepka PT80*40*1,5	1
34	Rolka Φ71*Φ19*24	2
35	Łożysko 608ZZ Φ8	4
36	Śruba M6*12*S5	1
37	Śruba 7,8*30*M6*15*S5	2
38	Talpbetét Φ52*43*M8	5
39	Lendkerék 10*Φ420*28*37,5-10PJ	1
40	Lendkerék burkolat Φ388*8	2
41	Csavar ST4.2*13*Φ8	6

No.	Opis	Ilość
38	Podkładka pod stopę Φ52*43*M8	5
39	Koło zamachowe 10*Φ420*28*37,5-10PJ	1
40	Ośłona koła zamachowego Φ388*8	2
41	Śruba ST4.2*13*Φ8	6
42	Łożysko 6001-2RS	2
43	Oś Φ12*130*M12*1.0*48*25	2
44	Nakrętka M12*1*H7*S19	1
45	Nakrętka M12*1*H5*S17	2
46	Nakrętka M12*1*H11*S18	1
47	Wspornik U 30*10*1,5	1
48	Śruba M6*60*Φ12*5	1
49	Nakrętka M6*H6*S10	1
50	Oś koła pasowego Φ19*49,4*Φ12*20,4*M6	1
51	Koło pasowe Φ42*Φ35*Φ12*24	1
52	Nakrętka M10*1*H8*S15	1
53	Podkładka falista d12*Φ17*0,3	1
54	Pierścień wału d12	2
55	Oś korbowa Φ20*184*72,6*92*	1
56	4-Φ6,1*Φ76	2
57	Łożysko 6004-2RS	1
58	Koło pasowe Φ260*20*Φ20,1*4-Φ6,1*Φ76-6PJ	4
59	Śruba M6*16*S10	4
60	Nakrętka M6*H6*S10	1
61	Pas 6PJ530	1
62	Pierścień wału d20	1
63	Podkładka falista d21*Φ27*0,3	1
64	Podkładka dystansowa Φ24,8*Φ20,2*7	2
65	Korba „R”/„L”9/16	2
66L/R	Nasadka korby Φ25*7	2
67	Pedał HD 201B 9/16	1
68	Nakrętka M10*1,25*H7,5*S14	1
69	Skrzynka	2
70	Śruba ST3,5*10*Φ7	2
71	Śruba ST4,2*19*Φ8	1
72	Pokrętło napinające	2
73	Śruba M5*10	2
74	Podkładka d5*Φ10*1,0	1
75	Magnes kwadratowy 39*24,5*10	7

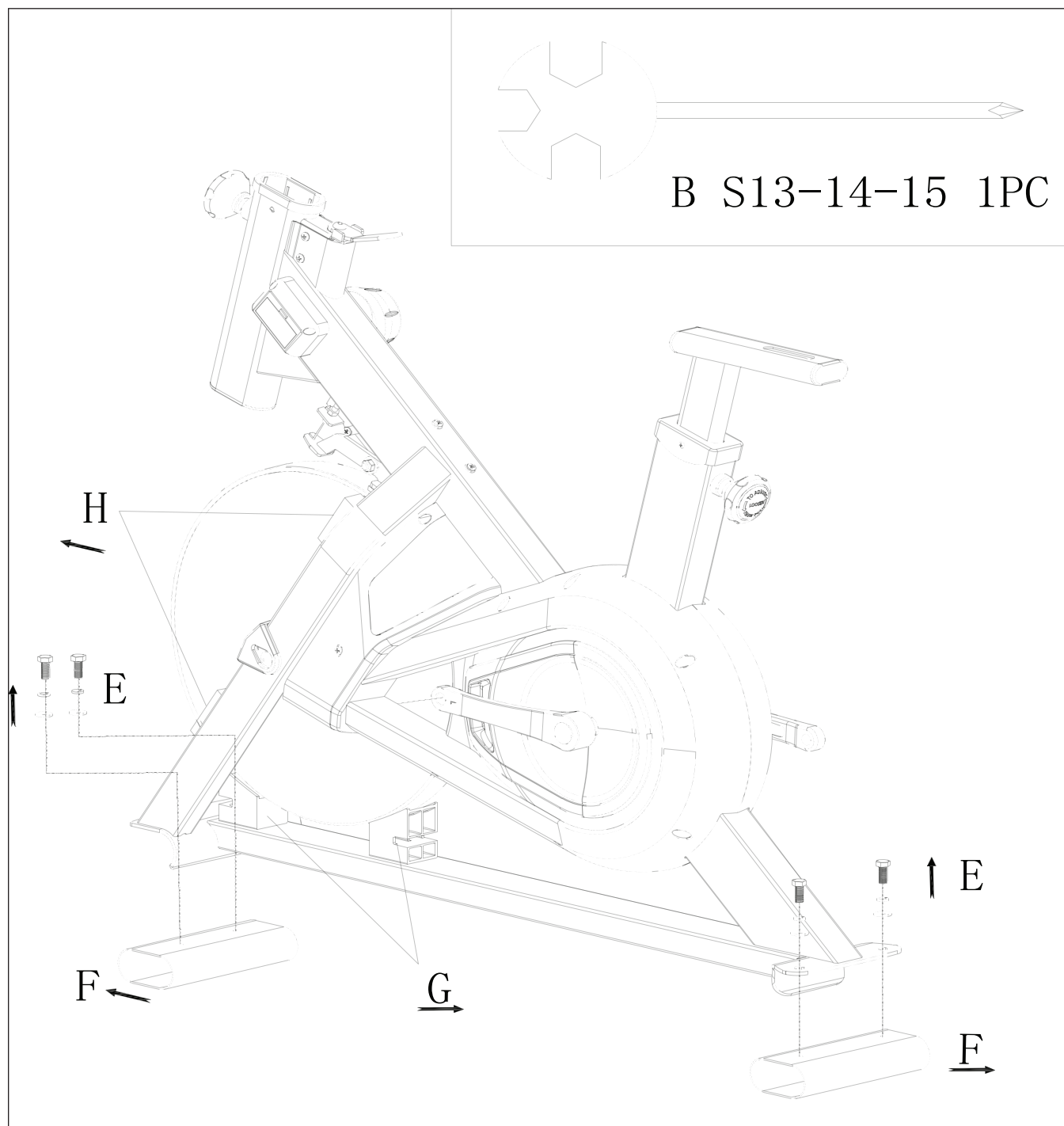
III. LISTA CZĘŚCI

No.	Opis	Ilość
76	Wspornik magnesu 5,5*130*10,5	4
77	Śruba ST3*10*Φ5,6	2
78	Wałek magnesu Φ12*53,5*47,4*M6	1
79	Pierścień wału d12	2
80	Podkładka d6*Φ12*1,2	6
81	Podkładka sprężysta d6	6
82	Śruba M6*16*S10	2
83	Śruba M6*62*S10	1
84	Nakrętka M6*H5*S10	2
85	Sprężyna Φ1,5*Φ16,7*49*Φ11,3*N12	2
86	Śruba M6*16*S5	2
87	Nakrętka M6*H6*S10	3
88	Śruba M6*10*H26*S5	1
89	Podkładka Φ8,5*Φ23,5*3 PVC	1
90	Podkładka d7,8*Φ13,4*2 PU	1
91	Sprężyna Φ1,2*Φ11*21*N7	1
92	Filc wełniany 60*27*5	1
93	Płytki hamulcowa 68,3*40,2*76,5	1
94	Śruba M5*7*Φ8	4
95	Podkładka d5*Φ10*1	4
96	Drut hamulcowy Φ1,5*305*42	1
97	Lewa obudowa	1

No.	Opis	Ilość
98	Prawa obudowa	1
99	Przednia pokrywa boczna	2
100	Tylna pokrywa boczna	2
101	Górna pokrywa	2
102	Lewa pokrywa ochronna	1
103	Prawa pokrywa ochronna	1
104	Lewa pokrywa hamulca	1
105	Prawa pokrywa hamulca	1
106	Śruba M4*12	2
107	Śruba ST4.2*8*Φ8	10
108	Śruba ST4.2*19*Φ8	8
109	Śruba M6*10*Φ10	2
110	Śruba ST4.2*16*Φ8	2
111	Uchwyt hamulca	1
112	Metalowy wspornik	1
113L\R	Nakrętka	2
114	Śruba M5*10	2
115	Zaślepka	2
116	Bateria	2
117	Pokrywa baterii	1
118	Śruba ST4.0*19	2
119	Czujnik tętna	2
A	Klucz S6	1
B	Klucz S13-14-S15	1
C	Klucz S17-19	1

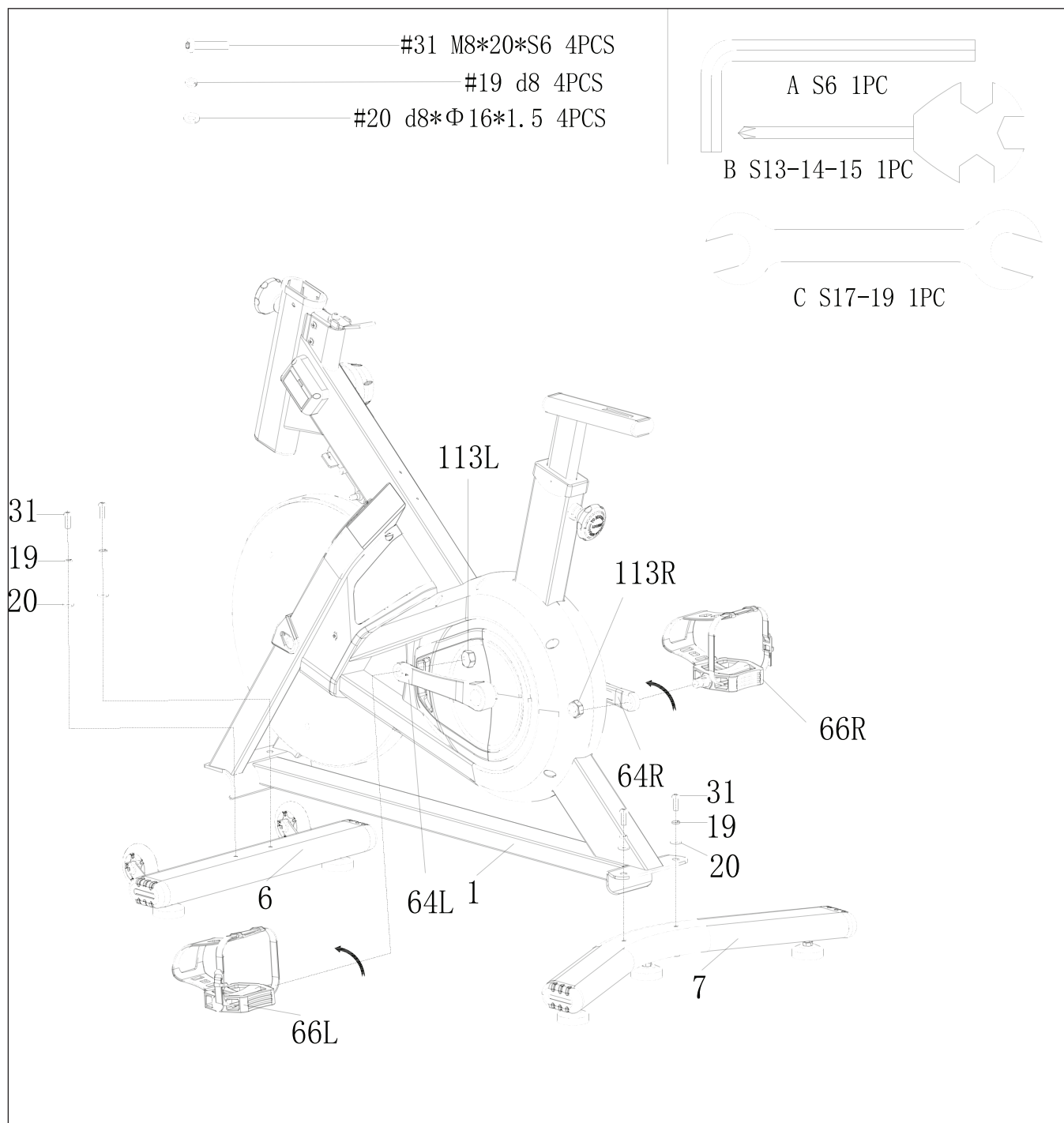
IV. MONTAŻ

KROK 1:

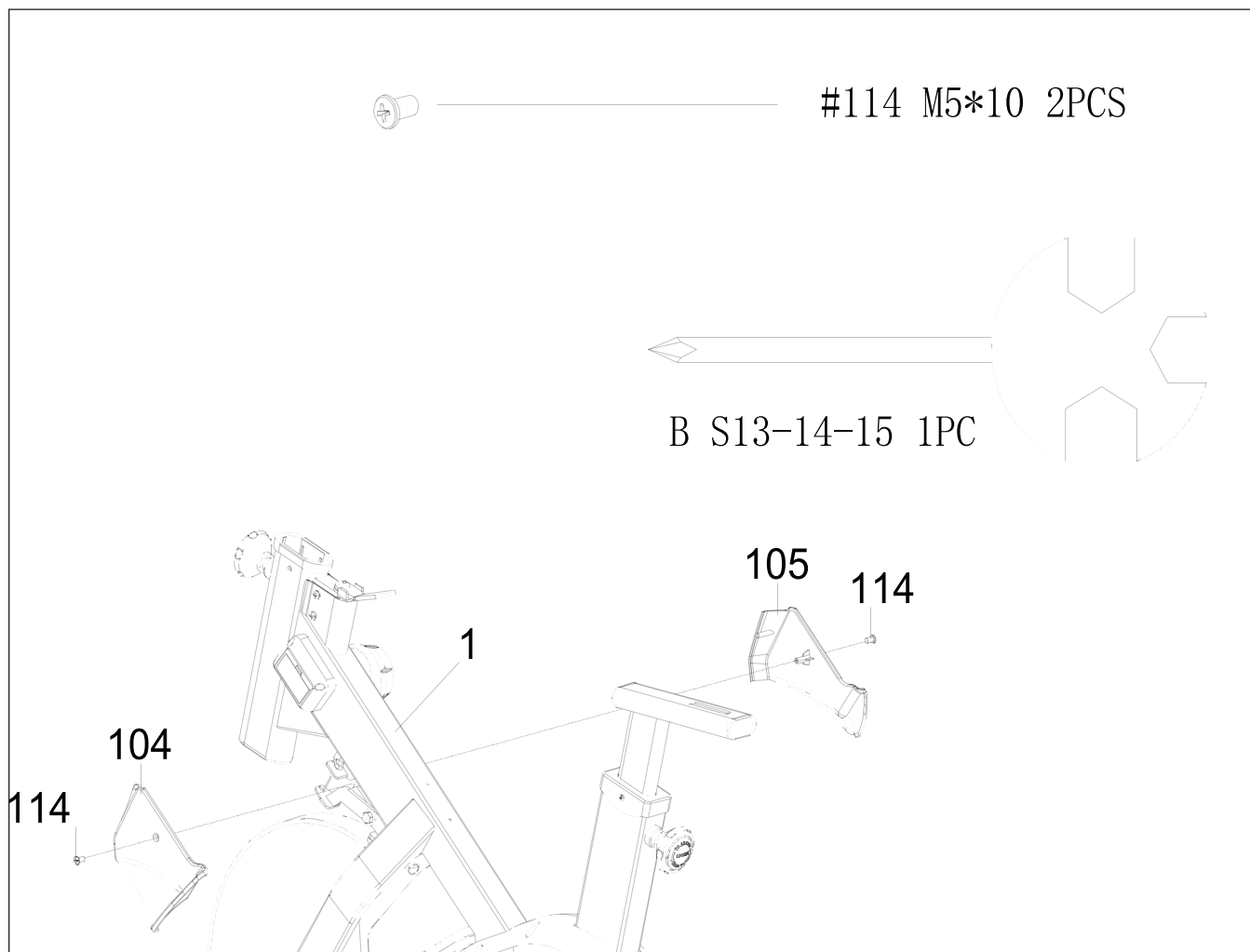


1. Zdejmij podpory koła zamachowego (G) i bloki piankowe (H).
2. Odkręć śrubę (E) z metalowej rurki (F) za pomocą klucza (B), a następnie wyrzuć metalową rurkę (F).

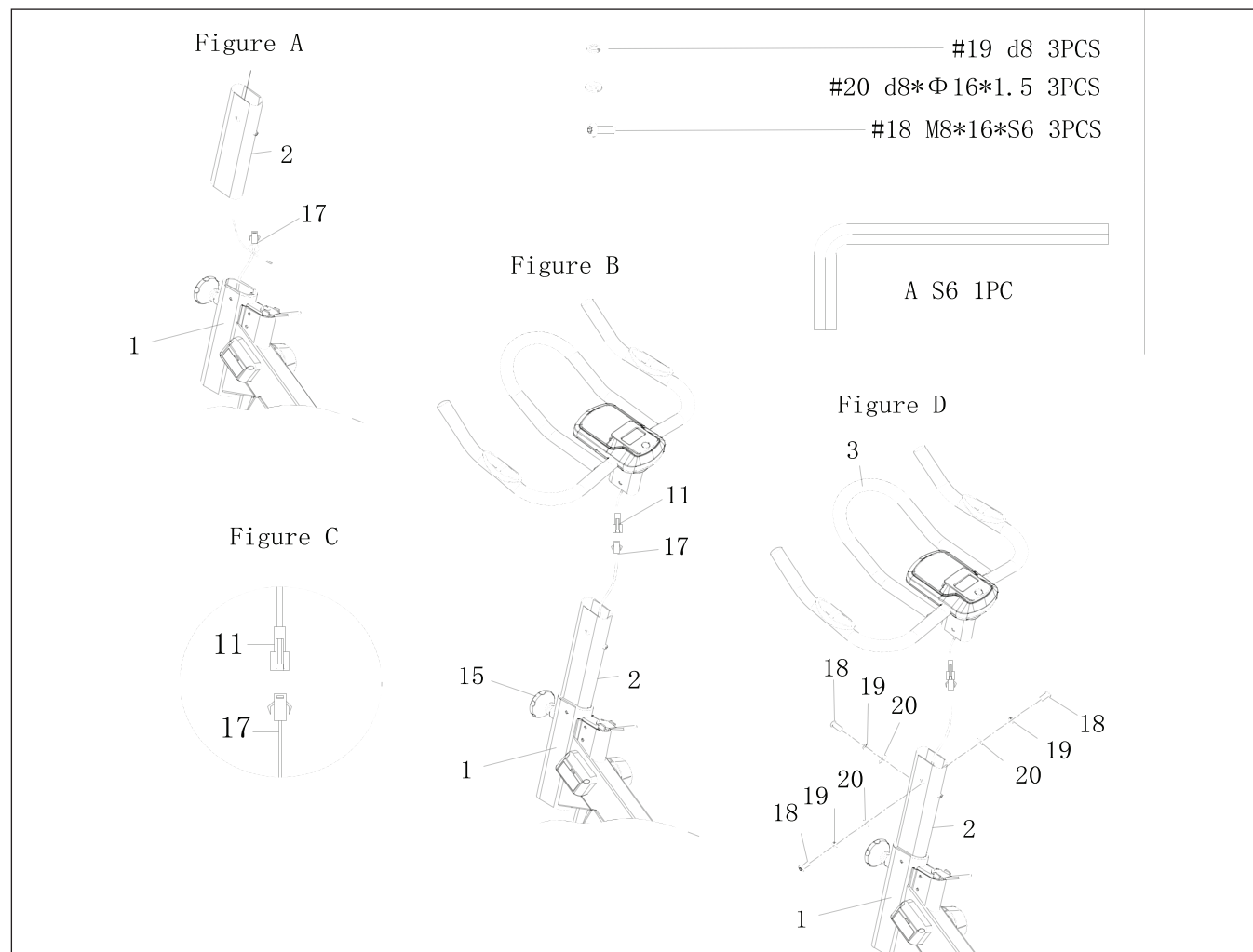
KROK 2:



1. Dokręć przedni stabilizator (6) do ramy głównej (1) za pomocą śruby sześciokątnej (31), podkładki sprężynowej (19) i podkładki (20).
2. Dokręć tylny stabilizator (7) do ramy głównej (1) za pomocą śruby sześciokątnej (31), podkładki sprężynowej (19) i podkładki (20).
3. Przymocuj pedał (66L/R) do korby (64L/R) za pomocą klucza S13-14-15 (B), a następnie przykręć pedał za pomocą nakrętki nylonowej (113L/R) za pomocą klucza S17-19 (C).

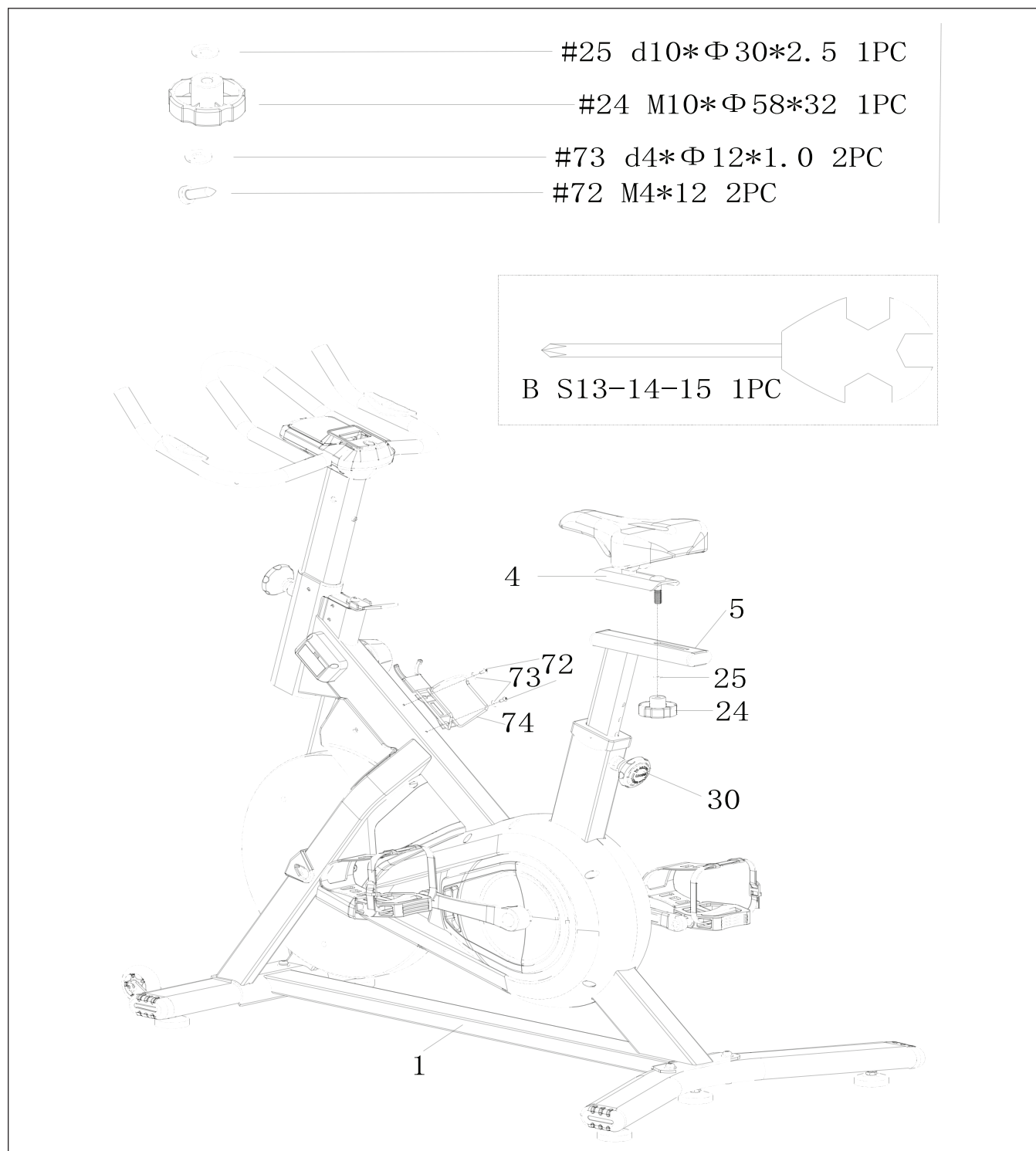
KROK 3:

Wyjmij fabrycznie zamontowaną śrubę (114) z ramy głównej. Następnie przykręć osłonę hamulca (104) (105) do ramy głównej (1) za pomocą śruby (114).

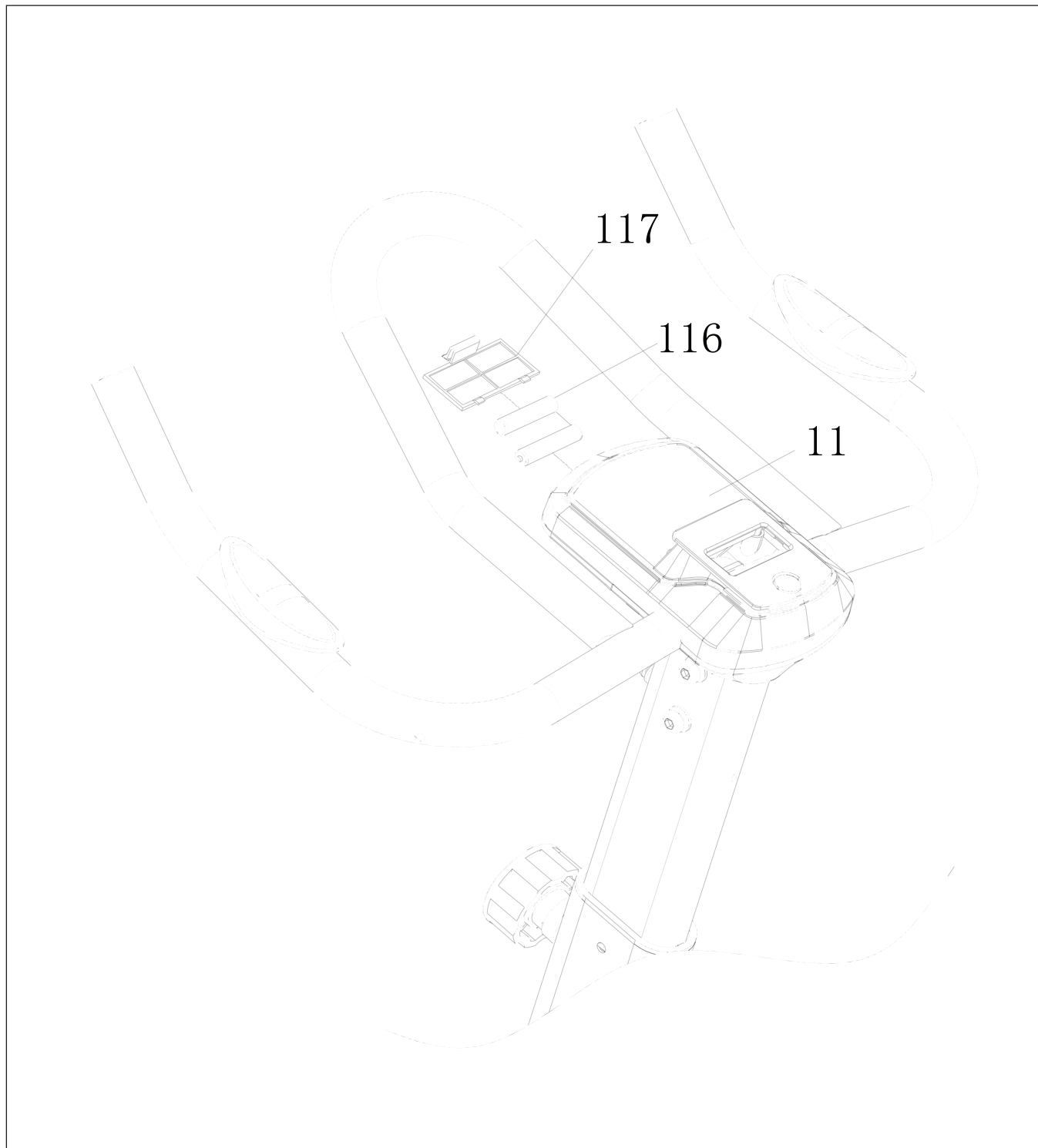
KROK 4:

1. Przeprowadź przewód główny (17) przez słupek kierownicy (2), jak pokazano na rysunku A.
2. Obróć pokrętkę (15) w lewo i pociągnij je na zewnątrz. Następnie włóż słupek kierownicy (2) do ramy głównej (1). Wyciągnij przewód główny (17). W międzyczasie wyreguluj do żądanej pozycji i zabezpiecz pokrętkę (15), jak pokazano na rysunku B. Podłącz przewód główny (17) i konsolę (11), jak pokazano na rysunku C.
3. Przymocuj kierownicę (3) do wspornika kierownicy (2) za pomocą śruby (18), podkładki sprężystej (19) i podkładki (20), jak pokazano na rysunku D.

KROK 5:



1. Lekko poluzuj pokrętko (30), obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Ustaw sztycę (5) w odpowiedniej pozycji, a następnie dokręć pokrętko (30), obracając je zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zamocować sztycę (5).
2. Zamocuj wspornik siodełka (4) w sztycy (5) za pomocą podkładki (25) i okrągłego pokrętła (24).
3. Wyjmij fabrycznie zamontowaną podkładkę (73) i śrubę (72) z ramy głównej (1). Zamocuj uchwyt na bidon (74) w ramie głównej (1) za pomocą podkładki (73) i śruby (72).

KROK 6:

Wyjmij pokrywę baterii (117) z konsoli (11), a następnie włóż 2 baterie AAA (116) do konsoli (11). Zwróć uwagę na bieguny dodatnie i ujemne baterii. Następnie załóż pokrywę baterii (117) z powrotem na konsolę (11).

V. INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA DO ĆWICZEŃ

SPECYFIKACJA::

TIME-----	00:00 - 99:59 MIN: SEK
PRĘDKOŚĆ-----	0.0 - 240KM/H OR ML/H
ODLEGŁOŚĆ-----	0.00 – 999.9KM OR ML
KALORIE-----	0.0 – 999.9KCAL
TĘTNO-----	40 – 240 UDERZEŃ/MIN

FUNKCJA KLUCZA:

TRYB: Wybór żądanej funkcji.

PROCEDURY OBSŁUGI:

AUTO ON/OFF: Monitor wyłączy się automatycznie, jeśli przez 4 minuty nie będzie odbierał sygnału. Monitor włączy się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń lub naciśnięciu klawisza.

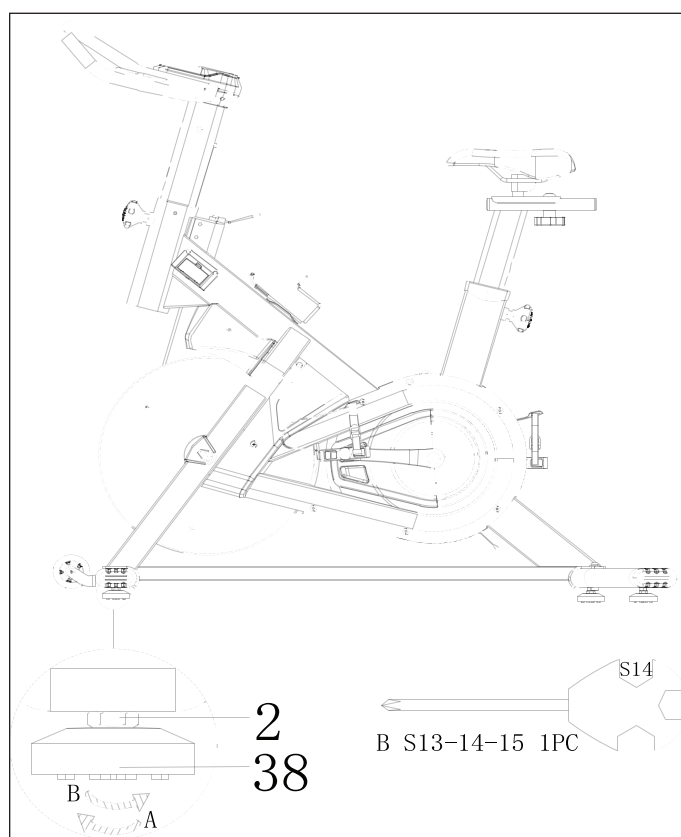
FUNKCJA::

1. CZAS (TMR) Automatyczne zapisywanie czasu trwania treningu podczas ćwiczeń.
2. PRĘDKOŚĆ (SPD) Wyświetlanie aktualnej prędkości.
3. ODLEGŁOŚĆ (DST) Sumowanie odległości pokonanych podczas ćwiczeń.
4. KALORIE (CAL) Automatyczne zapisywanie ilości kalorii spalonych podczas ćwiczeń.
5. TĘTNO (PUL) (jeśli jest) Wyświetla tętno użytkownika na minutę podczas ćwiczeń. Uwaga: Należy trzymać się deski reakcyjnej obiema rękami.

BATERIE Jeśli na monitorze pojawiają się nieprawidłowe wskazania, należy wymienić baterie, aby uzyskać prawidłowy wynik. Monitor wykorzystuje dwie baterie „AAA”.

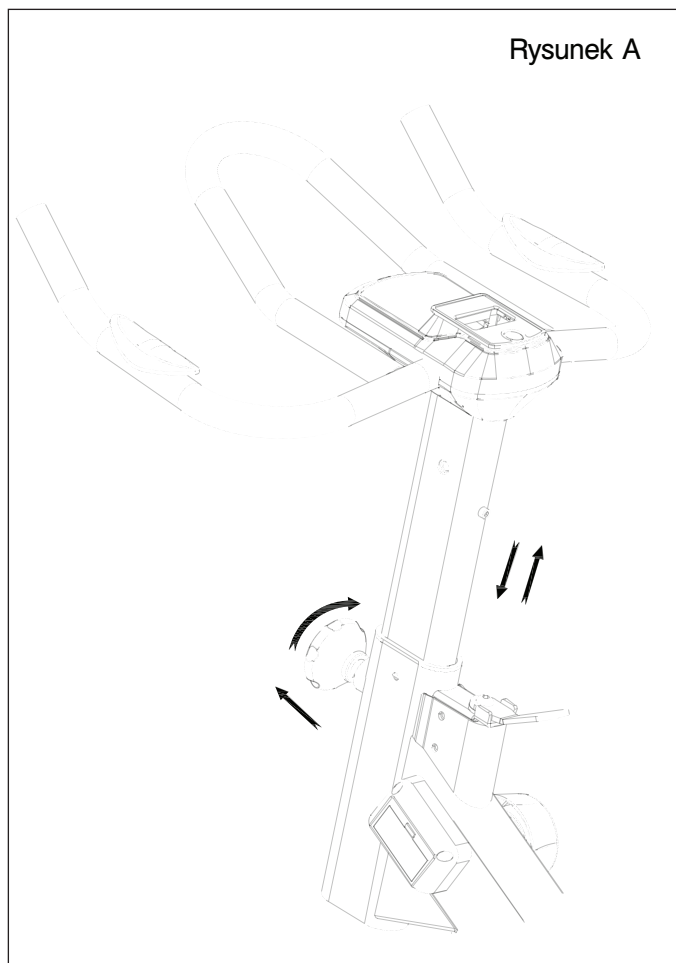
VI. KOREKTY

1. KOREKTA SALDA:



Aby zapewnić płynną i komfortową jazdę, należy upewnić się, że rower jest stabilny. Jeśli podczas użytkowania zauważysz, że rower jest nierównoważony, możesz wyregulować regulowany poziomacz (38).

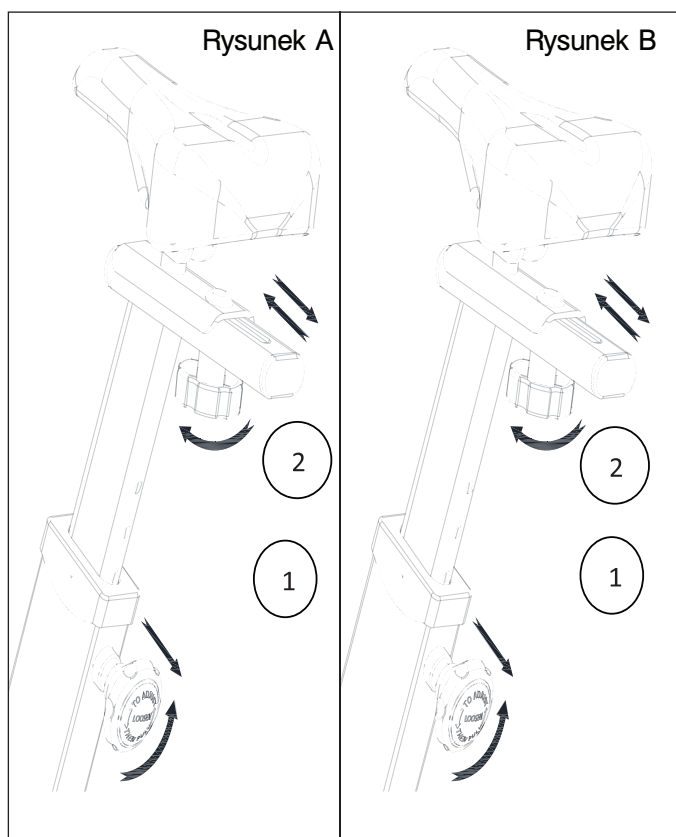
2. REGULACJA SŁUPEK KIEROWNICY :



Dostosuj kierownicę do swojego wzrostu: poluzuj pokrętło w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i pociągnij je na zewnątrz, przesuń wspornik kierownicy w górę lub w dół do odpowiedniej pozycji (jak na rysunku A).

Następnie dokręć pokrętło w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara i wyrównaj je z otworem we wsporniku kierownicy.

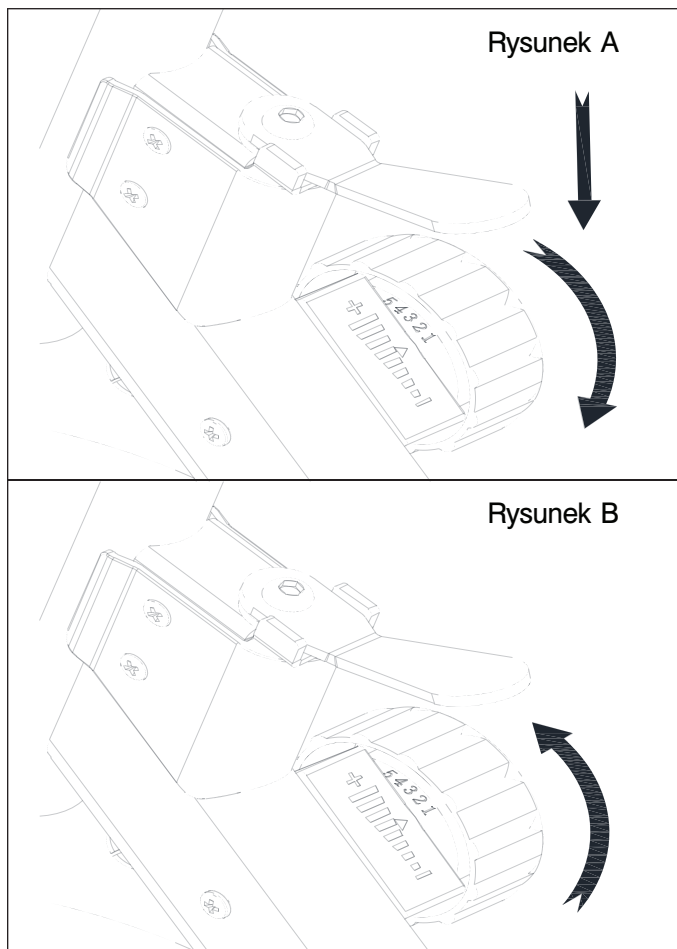
3. REGULACJA SIEDZENIA:



Dostosuj pozycję siodełka do swojego wzrostu: W pionie: Poluzuj pokrętło i pociągnij je na zewnątrz. Rura siodełka może poruszać się w górę i w dół (jak pokazano na rysunku A). Po ustawieniu odpowiedniej pozycji, wyrównaj pokrętło z otworem rury siodełka i dokręć je zgodnie z ruchem wskazówek zegara (jak pokazano na rysunku B).

Poluzuj pokrętło w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i przesuń je w przód i w tył. Siodełko można przesuwając w przód i w tył (jak pokazano na rysunku A), ustawić w odpowiedniej pozycji, a następnie zablokować (jak pokazano na rysunku B).

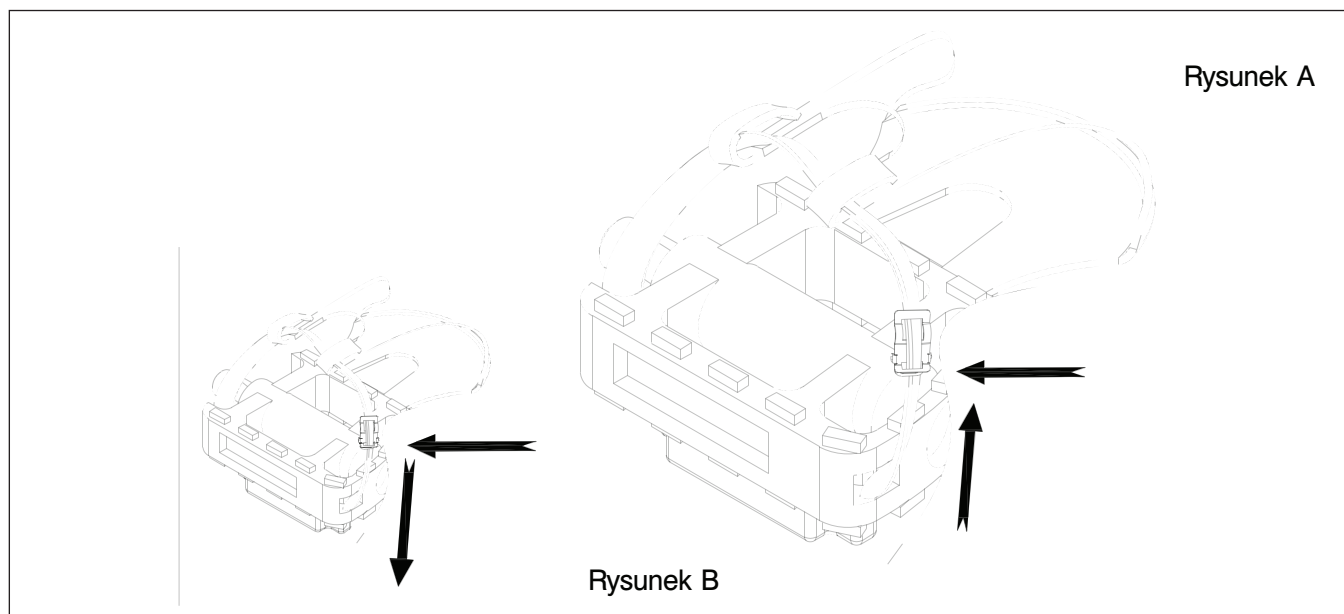
4. OPÓR I HAMOWANIE:



Regulacja oporu: obróć pokrętkę oporu w kierunku „+”, aby zwiększyć opór, lub w kierunku „-”, aby go zmniejszyć. Dostosuj opór do swoich możliwości fizycznych (jak pokazano na rysunku A).

Sposób użycia hamulca: podczas ćwiczeń użytkownik może zatrzymać rower, naciskając dźwignię hamulca (jest to hamulec awaryjny).

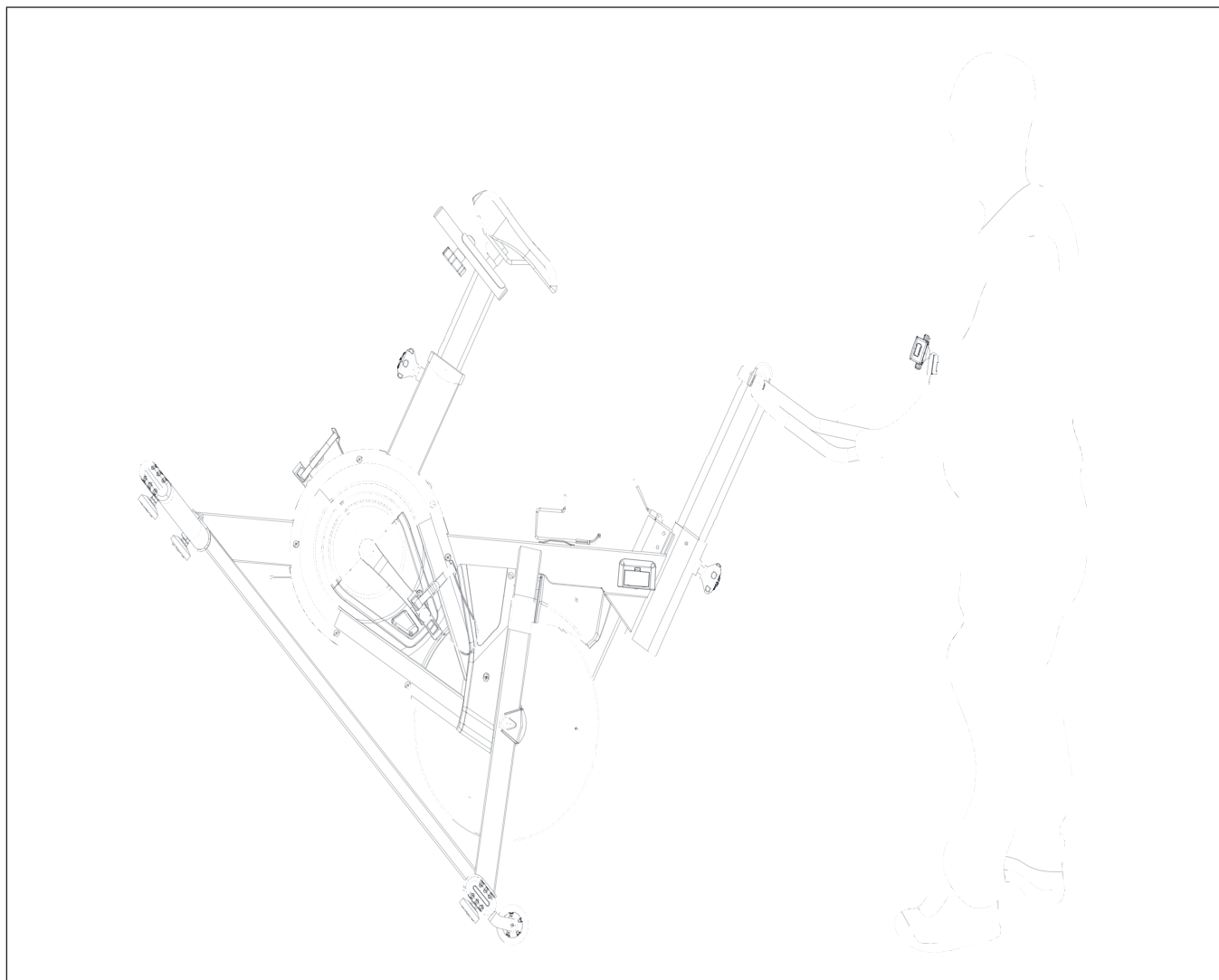
5. REGULACJA PASKA PEDAŁU:



Gdy pedał jest napięty, naciśnij klamrę i pociągnij pasek w górę, aby go poluzować (jak pokazano na rysunku A).

Gdy pedał jest luźny, naciśnij klamrę i pociągnij pasek w dół, aby go zapiąć (jak pokazano na rysunku B). Ten produkt jest zalecany do pedałowania do przodu. Ruch do tyłu może łatwo spowodować luzu lub nietypowe odgłosy, gdy pedał jest luźny. Jeśli rzeczywiście jest luźny, użyj klucza, aby go odpowiednio dokręcić.

6. JAK PRZENIEŚĆ ROWER:



Aby przenieść rower, najpierw upewnij się, że kierownica jest prawidłowo zamocowana. Jeśli kierownica jest luźna, dokręć pokrętkę, aby ją zamocować. Następnie chwyć przednią kierownicę bezpośrednio ręką i mocno ją dociśnij, aż koła dotkną podłoża. Następnie możesz powoli przetransportować rower w wybrane miejsce.

VII. ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Niezależnie od tego, jaki sport uprawiasz, na początku wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc rozgrzej się przez 5–10 minut.

Następnie zalecamy wykonanie poniższych ćwiczeń rozciągających pięć razy po 10 powtórzeń lub więcej. Po zakończeniu treningu powtórz te ćwiczenia.

1. Dotknięcie palców stóp

Powoli pochyl się do przodu w talii, rozluźniając plecy i ramiona, sięgając w kierunku palców stóp. Sięgnij tak daleko, jak to możliwe, i utrzymaj pozycję przez 15 sekund (zdjęcie 1).

2. Rozciąganie ścięgna podkolanowego

Usiądź z wyprostowaną prawą nogą. Oprzyj podeszwę lewej stopy o wewnętrzną stronę prawego uda. Wyciągnij się w kierunku palców tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj 15 sekund. Zrelaksuj się, a następnie powtórz ćwiczenie z wyprostowaną lewą nogą. (zdjęcie 2)

3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa

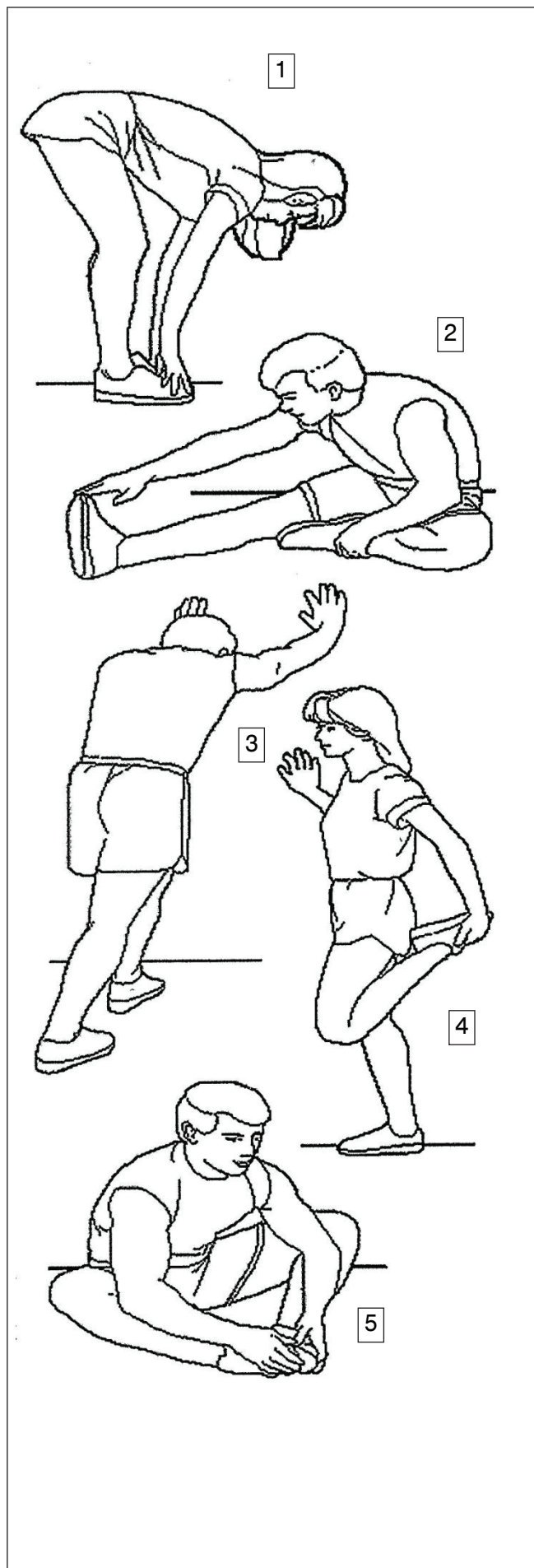
Oprzyj się o ścianę, ustawiając lewą nogę przed prawą, a ręce wyciągnij do przodu. Prawa noga powinna być wyprostowana, a lewa stopa oparta o podłogę. Następnie ugnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuwając biodra w kierunku ściany. Wytrzymaj w tej pozycji, a następnie powtórz ćwiczenie po drugiej stronie, wykonując 15 powtórzeń. (zdjęcie 3)

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Opierając jedną rękę o ścianę dla utrzymania równowagi, sięgnij za siebie i unieś prawą stopę. Przyciągnij piętę jak najbliżej pośladków. Wytrzymaj 10-15 sekund, rozluźnij się. Powtórz trzy razy dla każdej stopy. (zdjęcie 4)

5. Rozciąganie wewnętrznej strony uda

Usiądź z podeszwami stóp złączonymi, a kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej do pachwiny. Delikatnie popchnij kolana w kierunku podłogi. Wytrzymaj 15 sekund. (zdjęcie 5)



VIII. GWARANCJA

OKRES GWARANCJI podlega postanowieniom Dyrektywy 2019/771 i Dyrektywy UE 2019/770

Niezależnie od gwarancji handlowej, sprzedawca jest zobowiązany do przestrzegania okresu gwarancji produktów, zgodnie z wyżej wymienionymi dyrektywami.

Gwarancja stanowi uzupełnienie i w żaden sposób nie ogranicza praw użytkownika.

Poniższe warunki opisują wymagania i zastosowanie naszej gwarancji. Nie mają one wpływu na prawa użytkownika ani na zobowiązania sprzedawcy detalicznego ani na umowę zawartą ze sprzedawcą detalicznym.

Okres gwarancji: 24 miesiące od daty zakupu produktu.

Oferujemy serwis gwarancyjny dla tego urządzenia na następujących warunkach:

Bezpłatny serwis gwarancyjny w okresie gwarancyjnym nie obowiązuje w przypadku niezgodności z następującymi warunkami:

1. Istnieją różnice między danymi w dokumencie gwarancyjnym i dokumentach zakupu;
2. Nieprawidłowo zainstalowany lub zmontowany produkt;
3. Brak oryginalnych dokumentów zakupu lub dokumentu gwarancyjnego;
4. Naprawy lub inne prace wykonywane przez osoby nieupoważnione przez nas do wykonywania takich prac lub jeśli urządzenie jest naprawiane przy użyciu nieoryginalnych części zamiennych;
5. Wygląd urządzenia - zadrapania, pęknięcia i inne, które nie zostały zauważone w momencie zakupu, dostawy lub instalacji urządzenia.
6. Nieprzestrzeganie warunków użytkowania, przechowywania, transportu i spowodowane przez nie wady;
7. Za wady spowodowane niewłaściwym użytkowaniem, wady mechaniczne, wgniecenia;
8. Za wady spowodowane zjawiskami naturalnymi i innymi okolicznościami siły wyższej;
9. W przypadku korzystania z produktu w celach komercyjnych i w miejscach publicznych;
10. Ruchome elementy uszkodzone w wyniku niewłaściwego użytkowania lub montażu: pedały, uchwyty, linki, paski, powierzchnia jezdna, uszczelki, śruby, dźwignie, łożyska, elementy dekoracyjne;
11. Niewłaściwie przechowywane produkty.
12. Części składowe, które można oddzielić od głównego korpusu urządzenia, plastikowe elementy dekoracyjne, części gumowe o ograniczonym okresie użytkowania regulowanym przez producenta;
13. Materiały eksploatacyjne, części i elementy o ograniczonej trwałości - baterie, paski, powierzchnie jezdne.
14. Akcesoria - zewnętrzne zasilacze/adaptory;

Reklamacje dotyczące zakupionych towarów są składane zgodnie z Dyrektywa 2019/771 i dyrektywa UE 2019/770.

KONTAKT:

TEL: +4031 1050917

EMAIL: SERVICE@SPORTPARTNER.RO



RO21538216

INFORMACJE DOTYCZĄCE RECYKLINGU

Ten produkt elektroniczny nie powinien być wyrzucany do miejskiego śmieci. Aby chronić środowisko, ten produkt powinien być poddany recyklingowi po zakończeniu jego użytkowania, zgodnie z prawem. Prosimy skontaktować się z upoważnioną jednostką recyklingu, która zbiera ten rodzaj odpadów w Państwa okolicy. Postępując w ten sposób, przyczynicie się do ochrony zasobów naturalnych oraz poprawy europejskich standardów ochrony środowiska. Jeśli potrzebują Państwo więcej informacji na temat prawidłowych i bezpiecznych metod usuwania odpadów, prosimy skontaktować się z lokalnym biurem organizacji recyklingowej lub jednostką, od której zakupili Państwo ten produkt.

ROMÂNÊȘTE

CUPRINS

I.	Instrucțiuni pentru utilizarea în siguranță	78
II.	Vizualizare explicită	81
III.	Lista pieselor.....	82
IV.	Asamblare.....	84
V.	Manual de utilizare a computerului de exerciții.....	90
VI.	Ajustări.....	90
VII.	Exerciții de întindere.....	94
VIII.	Garanție	95



ATENȚIE!

Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile înainte de a utiliza acest echipament!

I. INSTRUCȚIUNI PENTRU UTILIZAREA ÎN SIGURANȚĂ

Vă mulțumim că ați achiziționat produsele noastre. Utilizarea corectă a acestui dispozitiv este garanția siguranței și sănătății dumneavoastră. Este foarte important să citiți cu atenție manualul înainte de a utiliza acest dispozitiv. Numai prin instalarea, întreținerea și utilizarea corectă a echipamentului, exercițiile fizice pot deveni sigure și eficiente.

1. Acest echipament este potrivit numai pentru utilizare în interior și în gospodărie. Greutatea maximă a utilizatorului și sarcina maximă sunt de 120 kg.
2. Acest dispozitiv aparține clasei HC și nu este potrivit pentru scopuri medicale.
3. Înainte de asamblare, este necesar să înțelegeți și să verificați lista pieselor furnizată de echipament și să îl instalați în deplină conformitate cu instrucțiunile de utilizare.
4. Pentru instalare este necesar să utilizați unelte adecvate. Dacă este necesar, solicitați ajutorul unei a doua persoane pentru instalare.
5. Echipamentele de fitness trebuie amplasate pe o suprafață plană și antiderapantă pentru a putea fi utilizate. Dacă sunt amplasate într-un spațiu umed, utilizarea pe termen lung a echipamentelor va fi afectată de coroziune.
6. Vă rugăm să verificați dacă toate piesele cu șuruburi sunt blocate înainte de utilizare și să vă asigurați că există o distanță de 0,6 metri în jurul echipamentului și că nu există dispozitive reglabile proeminente.
7. Verificați periodic dacă fiecare piesă de conectare a echipamentului este strânsă și dacă starea este normală, pentru a asigura nivelul de siguranță al echipamentului.
8. Nu utilizați detergenți corozivi la întreținere și curățare, pentru a evita pătrunderea lichidului în echipament prin coadă sau spații.
9. Acordați o atenție specială părților reglabile, în special adâncimii minime de inserare a manetei scaunului, care a fost reglată la poziția limită când „MAX” este expus.
10. Înlocuiți imediat piesele defecte, nu utilizați echipamentul înainte de înlocuire. Dacă aveți dubii, consultați serviciul profesional de asistență post-vânzare sau distribuitorii.
11. Acest dispozitiv este destinat adulților. Copiii și animalele de companie trebuie să stea departe de acest dispozitiv și să îl utilizeze numai sub supravegherea adulților.
12. Acest echipament poate fi mutat numai de o singură persoană la un moment dat. Vă rugăm să atrageți atenția persoanelor din jur asupra posibilelor pericole, cum ar fi pericolele cauzate de părțile mobile în timpul exercițiilor.
13. Purtați haine bine ajustate pentru a preveni împiedicarea echipamentului sau restricționarea mișcării de către hainele largi.
14. Vă rugăm să nu faceți exerciții fizice înainte și după mese.
15. Vă rugăm să acordați atenție metodei de exercițiu și metodei de reglare a rezistenței din manualul de instrucțiuni.
16. Rezistența echipamentului nu are nicio legătură cu viteza. Rezistența nu are nicio legătură cu viteza în timpul utilizării echipamentului și rămâne constantă.
17. Vă rugăm să consultați medicul de familie înainte de a face exerciții fizice. Acesta vă va spune ce tip de exerciții și ce intensitate sunt potrivite pentru dumneavoastră. Exercițiile fizice nepotrivite vă pot afecta sănătatea.
18. Ceasul electronic are o serie de funcții de afișare, care vor reflecta valoarea corespunzătoare în funcție de diferitele grade de mișcare. Vă reamintim că frecvența cardiacă afișată de ceasul electronic poate să nu fie precisă, putând oferi doar o referință.

19. În timpul mișcării, mâinile trebuie să fie ferm așezate pe balustrada fixă (sau mânerul mobil).
20. Vă rugăm să păstrați acest manual și instrumentele de instalare în mod corespunzător.
21. Când produsul nu este utilizat, vă rugăm să rotiți butonul de reglare fină la cea mai mare viteză.
22. Datorită inerției mari a produsului, picioarele pot fi scoase din curea numai când roata se oprește complet din rotire.

SFATURI IMPORTANTE

1. Urmăriți instrucțiunile de instalare și utilizați numai piesele configurate cu echipamentul.
2. În principiu, nu considerăm echipamentele sportive ca fiind jucării și acestea pot fi utilizate numai de persoane care dețin cunoștințele relevante sau care au fost instruite în acest sens.
3. Opriți exercițiile fizice și consultați medicul dacă aveți amețeli, greață, dureri în piept sau alte simptome anormale.
4. Persoanele, cum ar fi copiii și persoanele cu dizabilități, ar trebui să utilizeze echipamentul numai sub îndrumarea unui operator calificat.
5. Vă rugăm să rețineți că dumneavoastră și alte persoane nu trebuie să vă așezați niciodată vreo parte a corpului în zona de exerciții.
6. În părțile în care echipamentul poate fi reglat, acordați o atenție specială poziției maxime marcate.
7. Numai inspecția regulată pentru uzură și piese slăbite poate asigura că echipamentul este într-o stare de înaltă calitate.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

1. Produsul trebuie instalat cu atenție de către adulți; în caz de incertitudine, solicitați ajutorul personalului cu experiență tehnică.
2. Desfaceți toate materialele de ambalare și așezați toate piesele astfel încât asamblarea să fie mai clară și mai ușor de înțeles. Utilizați placa de susținere pentru a proteja suprafața de instalare, pentru a evita murdărirea sau zgârirea.
3. Apoi, verificați lista pieselor pentru a vă asigura că toate piesele sunt complete. Materialele de ambalare pot fi aruncate numai după finalizarea instalării.
4. Înainte de a începe asamblarea, citiți cu atenție instrucțiunile de instalare și înțelegeți diagrama schematică corespunzătoare.
5. Acordați atenție utilizării uneltelor și operării manuale, deoarece există întotdeauna riscul de accidente în timpul operării, așa că fiți atenți atunci când instalați produsul.
6. După asamblarea produsului conform instrucțiunilor, verificați cu atenție dacă șuruburile, piulițele și butoanele sunt instalate corect și strânse la locul lor.
7. Vă rugăm să nu puneți uneltele la întâmplare după instalare.
8. Se recomandă să găsiți un tampon de protecție (nu este furnizat împreună cu produsul) și să îl așezați sub produs pentru a proteja podeaua, deoarece cauciucul produsului va lăsa inevitabil urme.

MODUL DE MIȘCARE

Lower body exercise mode: Stand on the pedal, stability and fasten foot straps, grasped the fixed armrest, upper body straight and with open arms, visual ahead, you can according to your exercise program right now, slowly began to small forward with the feet trample, movement after a certain period of time as you

adapt to proficiency, can improve your rotation speed, again to you for the leg and hip movement.

EMISIUNE SPORTIVĂ

1. Știați că exercițiile fizice moderate de anduranță (de exemplu, 30 de minute de două ori pe săptămână) vă pot îmbunătăți considerabil sănătatea? Tensiunea arterială, colesterolul, glicemia, inițiativa și chiar starea de spirit pot fi îmbunătățite considerabil cu puțină mișcare. Puteți face schimbări modeste în forma corpului, împreună cu un aport nutrițional adecvat, pentru a reduce procentul de grăsime corporală.
2. Exercițiile fizice trebuie să înceapă întotdeauna cu încălzirea. Cu cât exercițiile pe care le veți face sunt mai intense, cu atât este mai importantă încălzirea. Aceasta pregătește corpul pentru efort, activează sistemul cardiovascular și protejează ligamentele, tendoanele și articulațiile de leziuni. De asemenea, ajută la reducerea riscului de crampe și leziuni musculare.

II. VIZUALIZARE EXPLICITĂ



III. LISTA PIESELOR

Nr.	Descriere	Qty
1	Cadru principal	1
2	Ghidon Tijă	1
3	Ghidon	1
4	Suport scaun	1
5	Tijă scaun	1
6	Stabilizator față	1
7	Stabilizator spate	1
8	Placă magnetică	1
9	Placă frână	1
10	Suport frână	1
11	Consolă	1
12	Mâner din spumă	2
13	Șurub M5*7	2
14	Bucșă PT80*40*PT70*30*L130	1
15	Buton arc M16*1,5*27*Φ60	1
16	Șurub hexagonal M5*8*Φ10	1
17	Linie trunchi	1
18	Șurub M8*16*S6	3
19	Șaibă elastică d8	7
20	Șaibă d8*Φ16*1,5	7
21	Dop	3
22	Bloc de frână 38*23*10,2 PP	1
23	Scaun	1
24	Buton M10*Φ58*32	1
25	Șaibă d10*Φ30*2,5	1
26	Capac de închidere PT50*25*16 PP	2
27	Bucșă tijă șa J80*40 PT60*20*160	1
28	Șurub ST3,5*10*Φ7	2
29	Șurub M6*8*Φ12	1
30	Buton M16*1,5*27*Φ60	
31	Șurub M8*20*S6	4
32	Capăt PT80*40*1,5	2
33	Capăt PT80*40*1,5	1
34	Rolă Φ71*Φ19*24	2
35	Rulment 608ZZ Φ8	4
36	Șurub M6*12*S5	1
37	Șurub 7,8*30*M6*15*S5	2
38	Suport pentru picior Φ52*43*M8	5
39	Volant 10*Φ420*28*37,5-10PJ	1
40	Capac volant Φ388*8	2
41	Șurub ST4.2*13*Φ8	6
No.	Opis	Ilość

Nr.	Descriere	Qty
43	Ax Φ12*130*M12*1.0*48*25	2
44	Piuliță M12*1*H7*S19	1
45	Piuliță M12*1*H5*S17	2
46	Piuliță M12*1*H11*S18	1
47	Suport în U 30*10*1,5	1
48	Șurub M6*60*Φ12*5	1
49	Piuliță M6*H6*S10	1
50	Ax roată liberă Φ19*49,4*Φ12*20,4*M6	1
51	Rolă Φ42*Φ35*Φ12*24	1
52	Piuliță M10*1*H8*S15	1
53	Șaibă ondulată d12*Φ17*0,3	1
54	Inel arbore d12	2
55	Ax manivelă Φ20*184*72,6*92*	1
56	4-Φ6,1*Φ76	2
57	Rulment 6004-2RS	1
58	Scripetă Φ260*20*Φ20,1*4-Φ6,1*Φ76-6PJ	4
59	Șurub M6*16*S10	4
60	Piuliță M6*H6*S10	1
61	Curea 6PJ530	1
62	Inel arbore d20	1
63	Șaibă ondulată d21*Φ27*0,3	1
64	Distantier Φ24,8*Φ20,2*7	2
65	Manivelă „R”/„L”9/16	2
66L/R	Cap manivelă Φ25*7	2
67	Pedală HD 201B 9/16	1
68	Piuliță M10*1,25*H7,5*S14	1
69	Cutie	2
70	Șurub ST3,5*10*Φ7	2
71	Șurub ST4,2*19*Φ8	1
72	Buton de tensionare	2
73	Șurub M5*10	2
74	Șaibă d5*Φ10*1,0	1
75	Magnet pătrat 39*24,5*10	7
76	Suport magnet 5,5*130*10,5	4
77	Șurub ST3*10*Φ5,6	2
78	Ax magnet Φ12*53,5*47,4*M6	1
79	Inel ax d12	2
80	Șaibă d6*Φ12*1,2	6
81	Șaibă elastică d6	6
82	Șurub M6*16*S10	2
83	Șurub M6*62*S10	1
84	Piuliță M6*H5*S10	2
85	Arc Φ1,5*Φ16,7*49*Φ11,3*N12	2

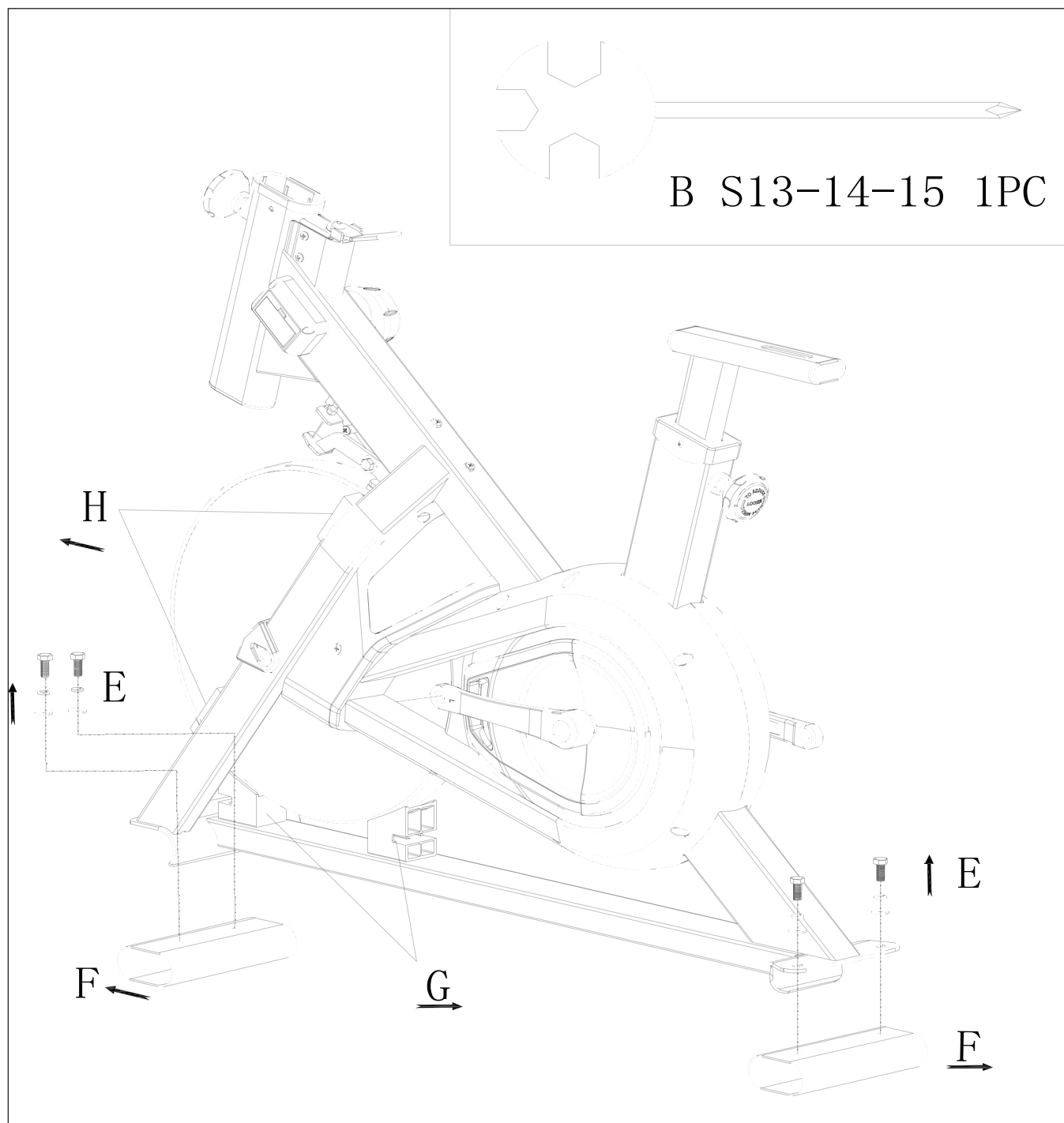
III. LISTA PIESELOR

Nr.	Descriere	Qty
86	Șurub M6*16*S5	2
87	Piuliță M6*H6*S10	3
88	Șurub M6*10*H26*S5	1
89	Șaibă $\Phi 8,5*\Phi 23,5*3$ PVC	1
90	Șaibă d7,8* ϕ 13,4*2 PU	1
91	Arc $\Phi 1,2*\Phi 11*21*N7$	1
92	Pâslă de lână 60*27*5	1
93	Placă de frână 68,3*40,2*76,5	1
94	Șurub M5*7* $\Phi 8$	4
95	Șaibă d5* $\Phi 10*1$	4
96	Sârmă de frână $\Phi 1,5*305*42$	1
97	Carcasă stânga	1
98	Carcasă dreapta	1
99	Capac lateral frontal	2
100	Capac lateral posterior	2
101	Capac superior	2
102	Capac de protecție stânga	1
103	Capac de protecție dreapta	1
104	Capac frână stânga	1

Nr.	Descriere	Qty
105	Capac frână dreapta	1
106	Șurub M4*12	2
107	Șurub ST4.2*8*$\Phi 8$	10
108	Șurub ST4.2*19* $\Phi 8$	8
109	Șurub M6*10* $\Phi 10$	2
110	Șurub ST4.2*16* $\Phi 8$	2
111	Mâner frână	1
112	Suport metalic	1
113L\R	Piuliță	2
114	Șurub M5*10	2
115	Capac de închidere	2
116	Baterie	2
117	Capac baterie	1
118	Șurub ST4.0*19	2
119	Senzor ritm cardiac	2
A	Cheie S6	1
B	Cheie S13-14-S15	1
C	Cheie S17-19	1

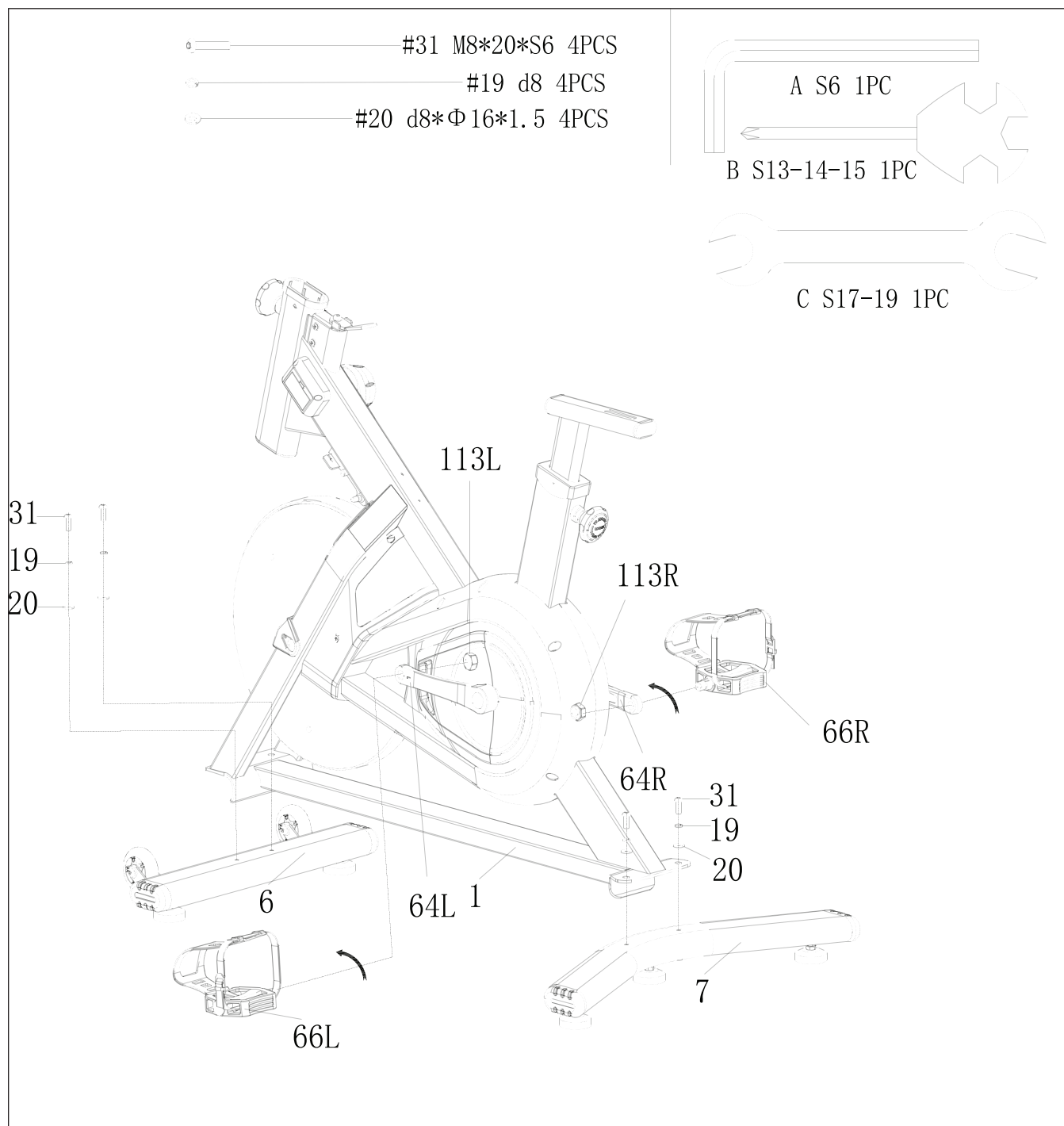
IV. ASAMBLARE

PAS 1:



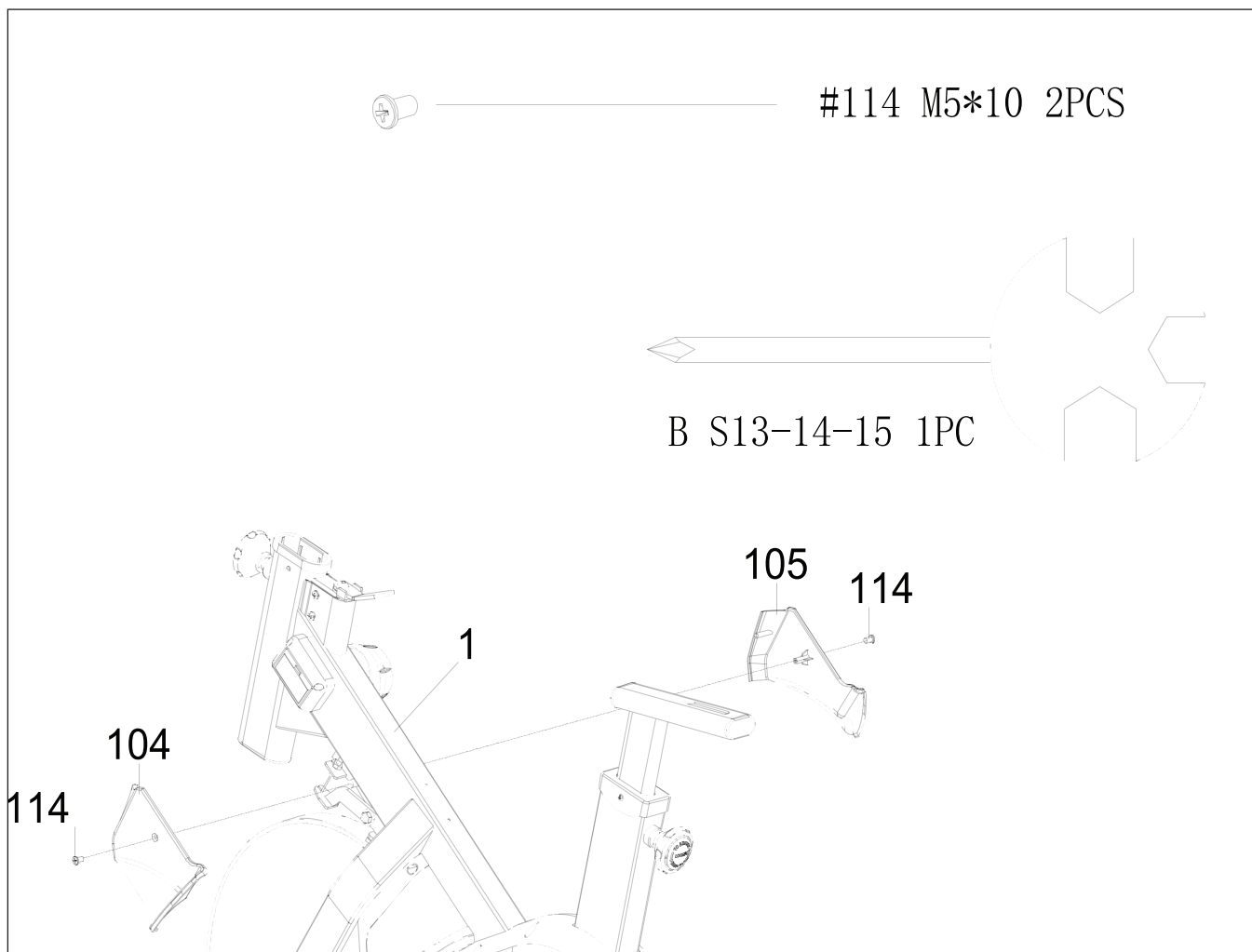
1. Scoateți blocurile de susținere ale volantului (G) și blocurile de spumă (H).
2. Scoateți șurubul (E) din tubul metalic (F) cu ajutorul cheii (B), apoi aruncați tubul metalic (F).

PAS 2:



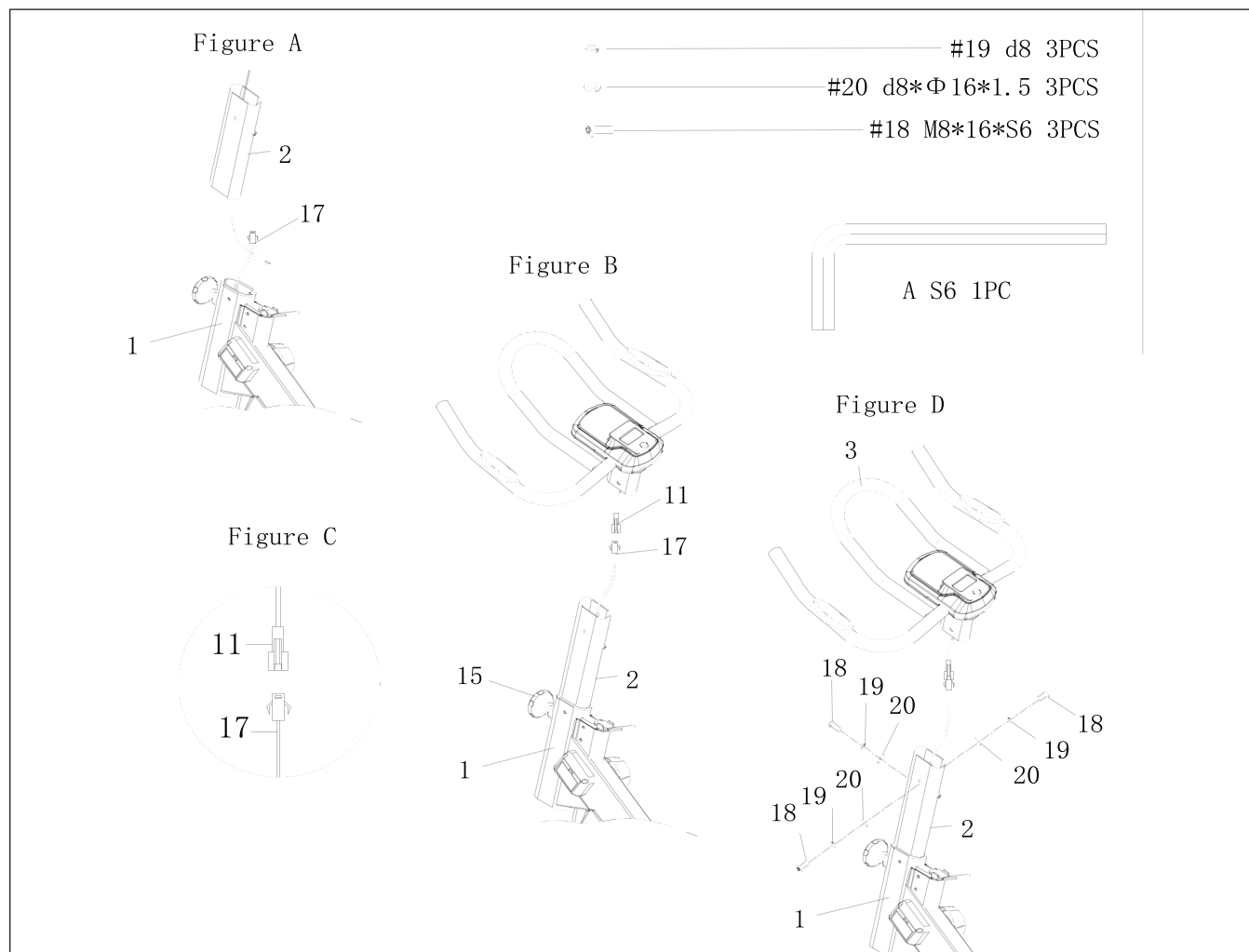
1. Strângeți stabilizatorul frontal (6) în cadrul principal (1) cu șurubul hexagonal (31), șaiba elastică (19) și șaiba (20)
2. Strângeți stabilizatorul spate (7) în cadrul principal (1) cu șurubul hexagonal (31), șaiba elastică (19) și șaiba (20)
3. Fixați pedala (66L/R) în manivelă (64L/R) cu cheia S13-14-15 (B), apoi înșurubați pedala cu piulița din nailon (113L/R) cu cheia S17-19 (C).

PAS 3:



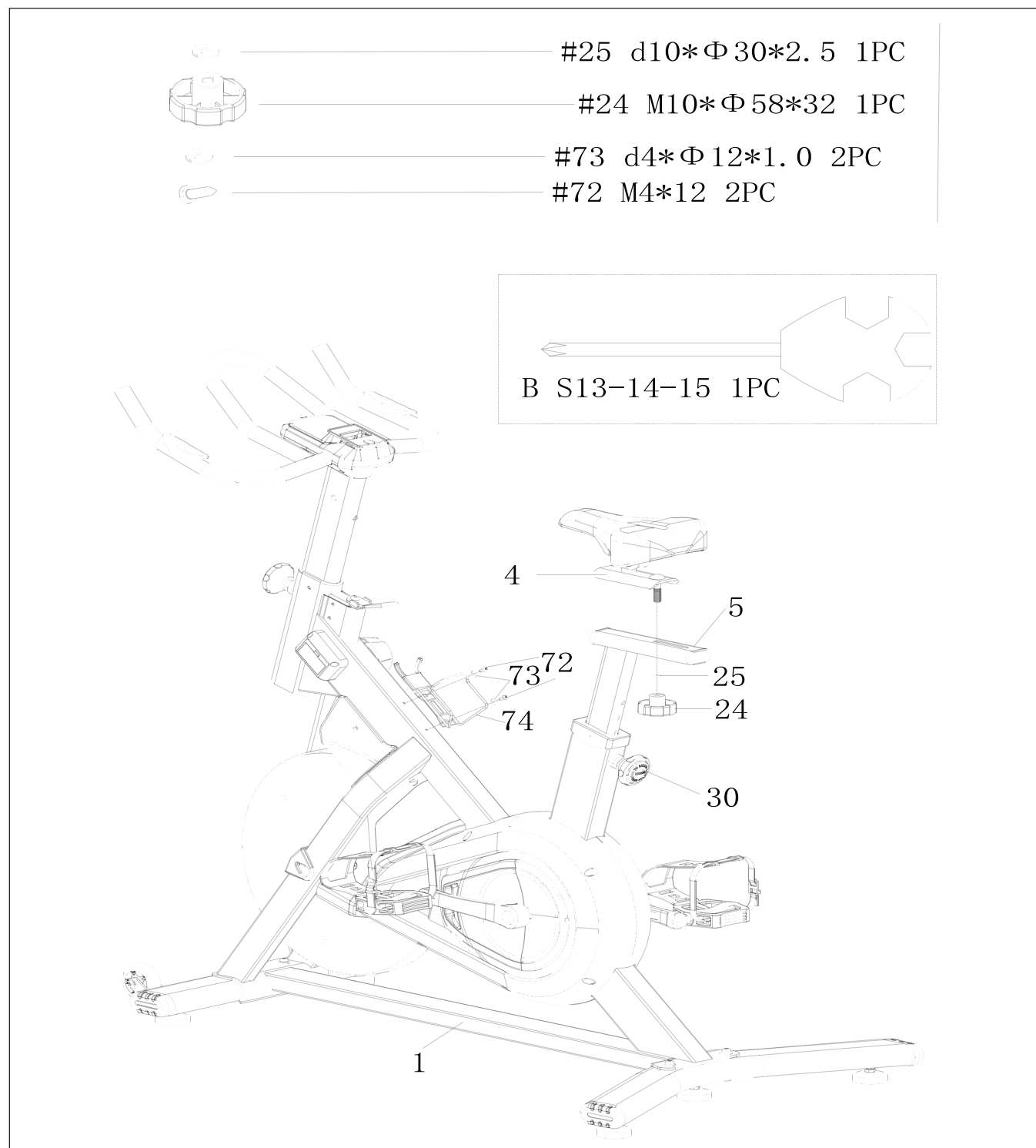
Scoateți șurubul preinstalat (114) din cadrul principal. Apoi înșurubați capacul frânei (104) (105) pe cadrul principal (1) folosind șurubul (114)

PAS 4:

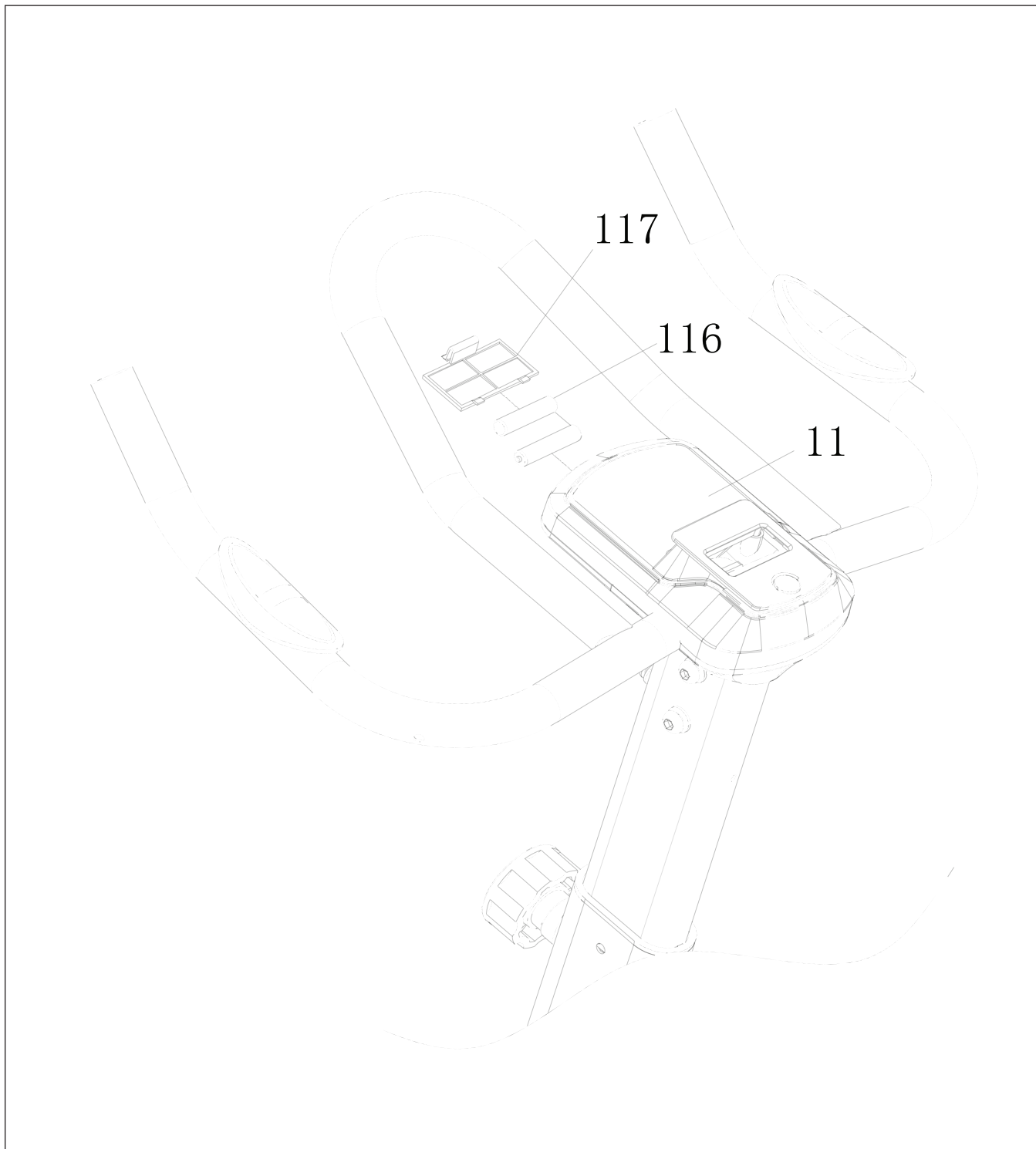


1. Treceți cablul principal (17) prin tija ghidonului (2), conform figurii A.
2. Rotiți în sens invers acelor de ceasornic și trageți în afară butonul (15). Apoi, introduceți tija ghidonului (2) în cadrul principal (1). Scoateți cablul principal (17). Între timp, reglați la poziția dorită și fixați cu butonul (15), așa cum se arată în figura B. Conectați linia principală (17) și consola (11), așa cum se arată în figura C.
3. Fixați ghidonul (3) la tija ghidonului (2) cu șurubul (18), șaiba elastică (19) și șaiba (20), așa cum se arată în figura D.

PAS 5:



1. Slăbiți ușor butonul (30) rotindu-l în sens antiorar. Reglați tija șei (5) în poziția corectă, apoi strângeți butonul (30) rotindu-l în sens orar pentru a fixa tija șei (5).
2. Fixați suportul șei (4) în tija șei (5) cu șaiba (25) și butonul rotund (24).
3. Scoateți șaiba preinstalată (73) și șurubul (72) din cadrul principal (1). Fixați suportul pentru sticlă (74) în cadrul principal (1) cu șaiba (73) și șurubul (72).

PAS 6:

Scoateți capacul bateriei (117) din consolă (11), apoi introduceți cele 2 baterii AAA (116) în consolă (11). Acordați atenție polilor pozitivi și negativi ai bateriei. Apoi puneți capacul bateriei (117) înapoi în consolă (11)

V. MANUAL DE UTILIZARE A COMPUTERULUI DE EXERCIȚII

SPECIFICAȚII:

TIMP-----	00:00 - 99:59 MIN: SEC
VITEZA-----	0.0 - 240KM/H SAU ML/H
DISTANTA-----	0.00 – 999.9KM SAU ML
CALORII-----	0.0 – 999.9KCAL
PULS -----	40 – 240 BATAI/MIN

FUNCȚIE CHEIE:

MOD: Pentru a selecta funcția dorită.

PROCEDURI DE FUNCȚIONARE:

PORNIRE/OPRIRE AUTOMATĂ: Monitorul se va opri automat dacă nu primește semnal timp de 4 minute. Monitorul se va porni automat la începerea exercițiilor sau la apăsarea tastei.

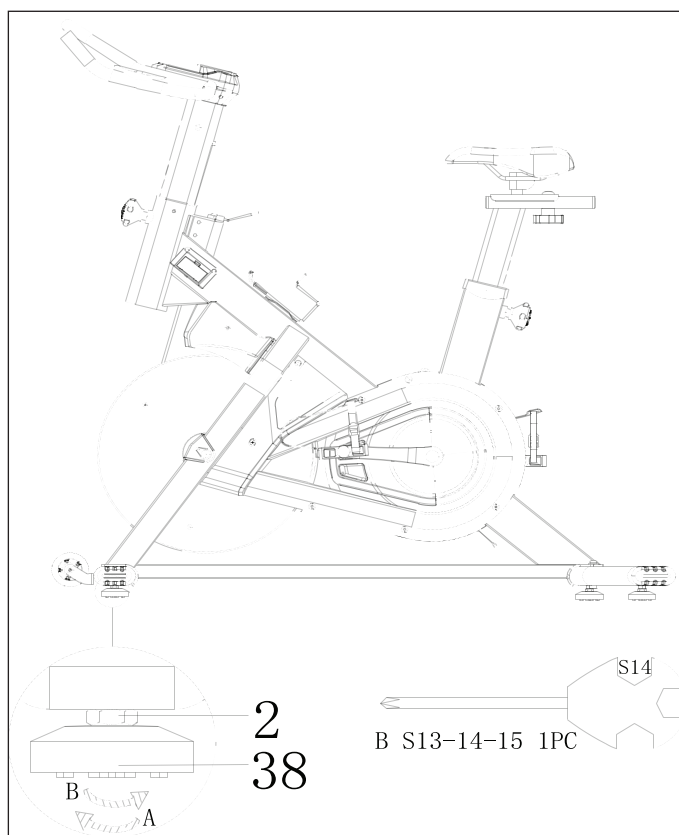
FUNCȚIE:

1. **TIMP (TMR)** Memorarea automată a timpului de antrenament în timpul exercițiilor.
2. **VITEZA (SPD)** Afișarea vitezei curente.
3. **DISTANTA (DST)** Acumularea distanțelor în timpul exercițiilor.
4. **CALORII (CAL)** Memorarea automată a cantității de calorii consumate în timpul exercițiilor.
5. **PULS (PUL)** (daca are) Afișează ritmul cardiac al utilizatorului pe minut în timpul exercițiului. Observație: Trebuie să vă țineți de planșele de reacție cu ambele mâini.

BATERIE Dacă există posibilitatea ca afișajul monitorului să fie defectuos, înlocuiți bateriile pentru a obține un rezultat bun. Acest monitor utilizează două baterii „AAA”.

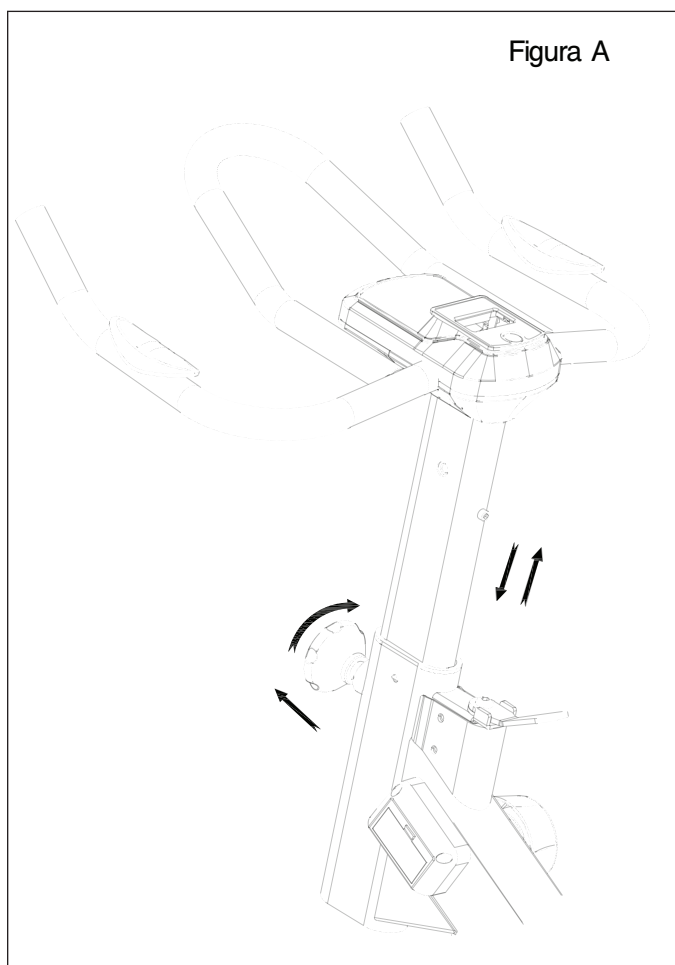
VI. AJUSTĂRI

1. AJUSTAREA BALANȚEI:



Pentru a beneficia de o experiență plăcută și confortabilă, trebuie să vă asigurați că bicicleta este stabilă. În timpul utilizării, dacă observați că bicicleta este dezechilibrată, puteți regla dispozitivul de nivelare reglabil (38).

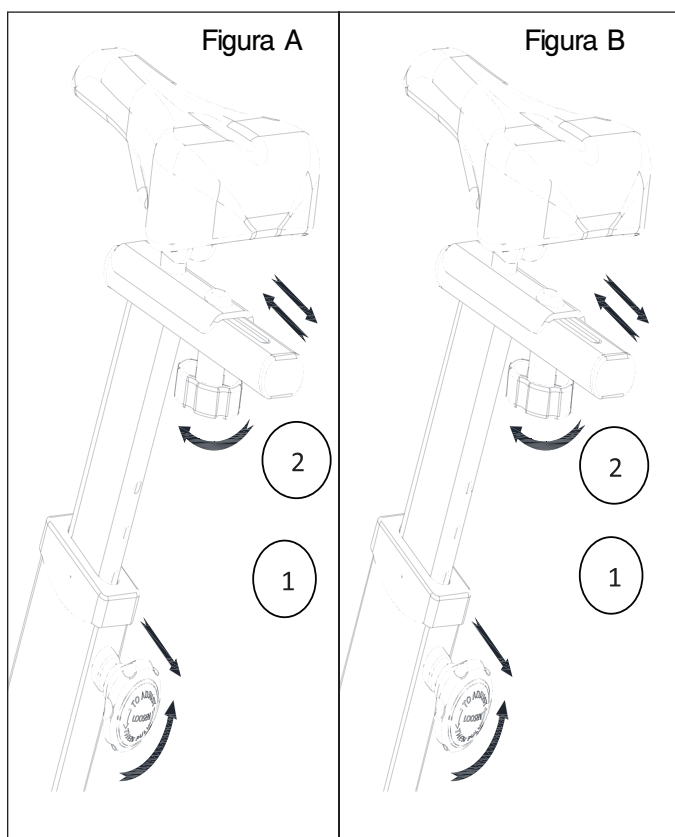
2. AJUSTARE Tija ghidonului:



Reglați ghidonul în funcție de înălțimea dvs.: slăbiți butonul în sens invers acelor de ceasornic și trageți-l în afară, mișcați tija ghidonului în sus și în jos până la poziția potrivită (conform figurii A).

Apoi strângeți butonul în sensul acelor de ceasornic și aliniați-l la orificiul tijei ghidonului.

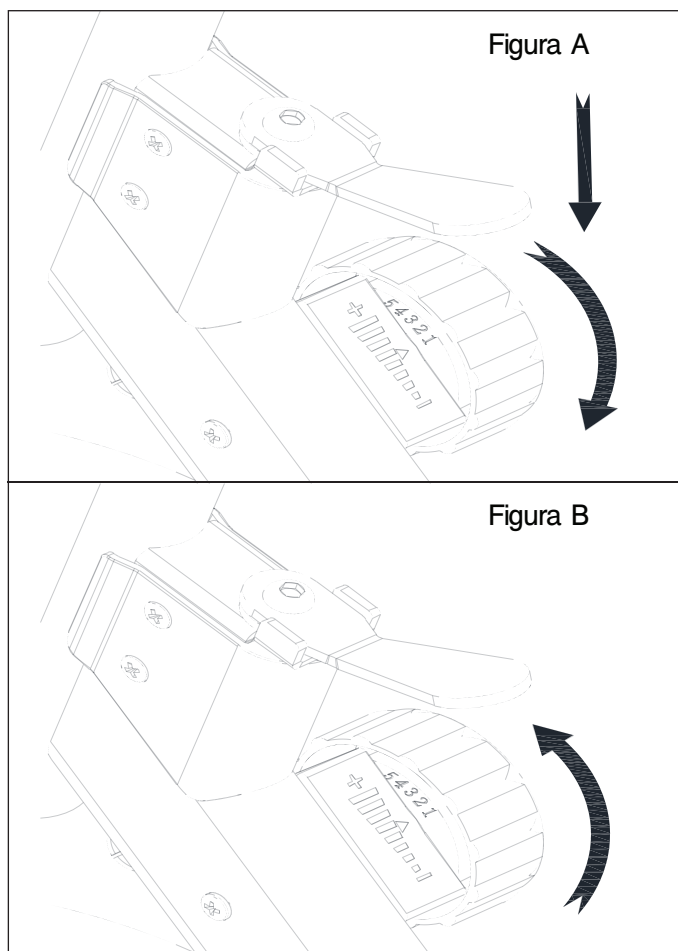
3. AJUSTAREA SEZUTULUI:



Reglați poziția scaunului în funcție de înălțimea dvs.: Vertical: Slăbiți butonul și trageți-l în afară. Tubul scaunului se poate mișca în sus și în jos (așa cum se arată în figura A). După reglarea într-o poziție adecvată, aliniați butonul după orificiul tubului scaunului și strângeți-l în sensul acelor de ceasornic (așa cum se arată în figura B).

Slăbiți butonul în sens invers acelor de ceasornic și mișcați-l înainte și înapoi. Scaunul poate fi mișcat înainte și înapoi (așa cum se arată în figura A), reglați-l într-o poziție adecvată și apoi blocați-l (așa cum se arată în figura B).

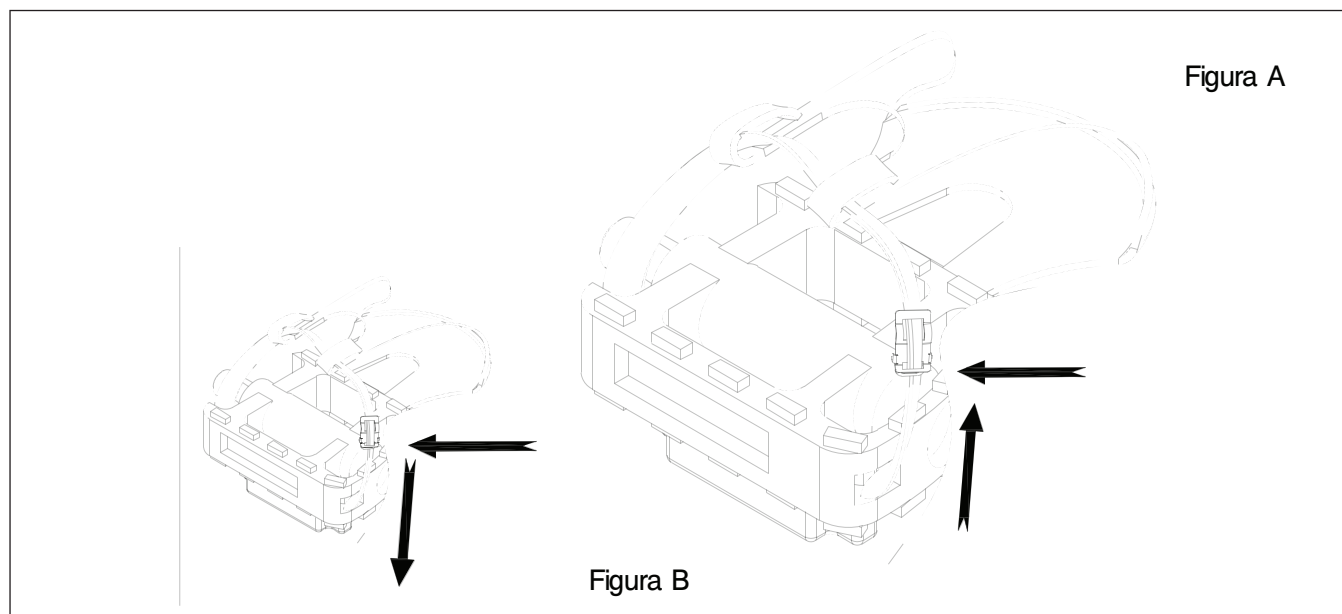
4. REZISTENȚĂ ȘI FRÂNARE:



Reglați rezistența: rotiți butonul de tensiune în direcția „+” pentru a crește rezistența și rotiți-l în direcția „-” pentru a reduce rezistența. Reglați rezistența în funcție de cerințele fizice (așa cum se arată în figura A)

Cum se utilizează frâna: în timpul exercițiului, utilizatorii pot opri bicicleta apăsând mânerul frânei (aceasta este o frână de urgență).

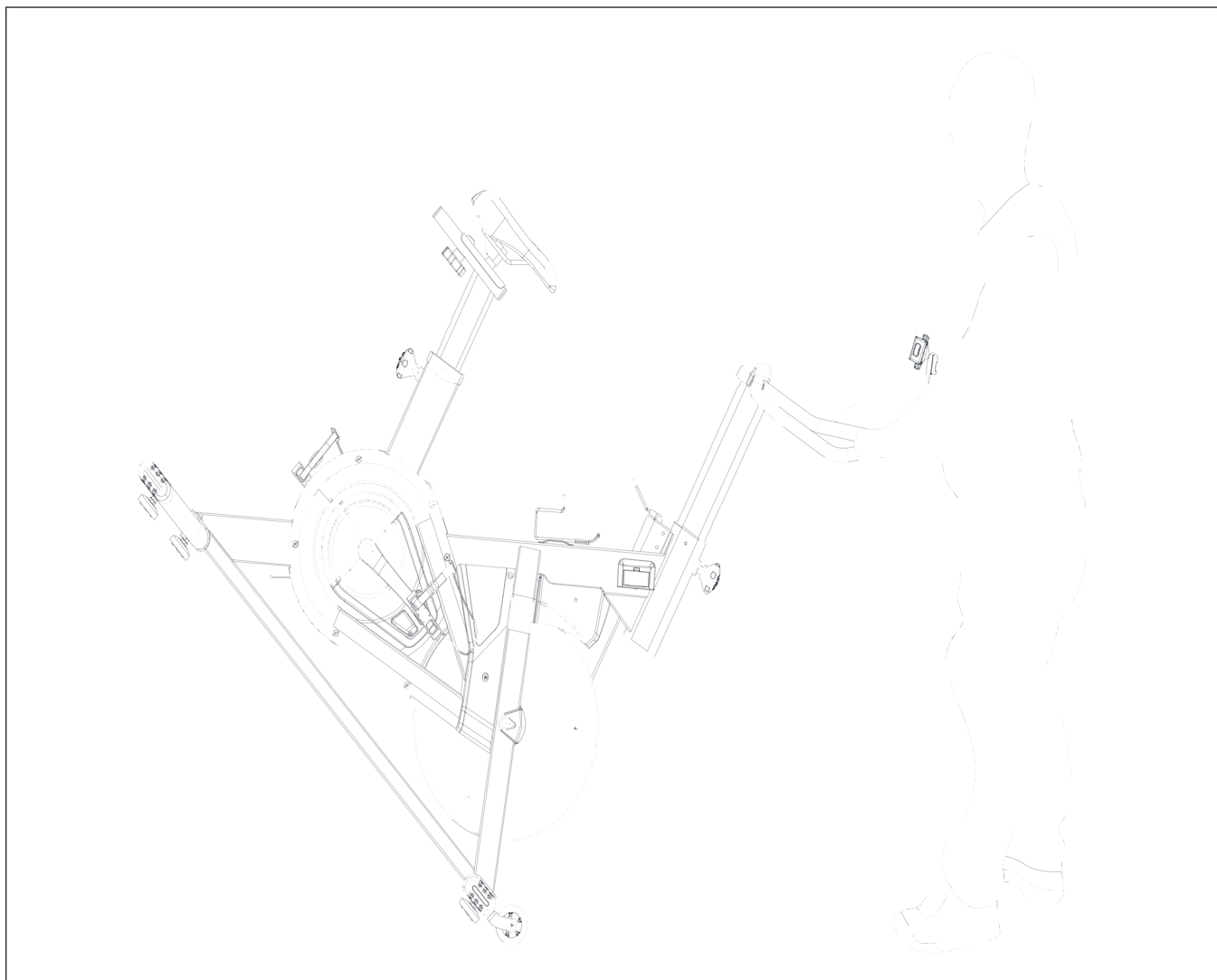
5. REGLAJUL CURELEI PEDALEI:



Când pedala este strânsă, apăsați catarama și trageți cureaua în sus pentru a o slăbi (așa cum se arată în figura A). Când pedala este slăbită, apăsați catarama și trageți cureaua în jos pentru a o strânge (așa cum se arată în figura B).

Acest produs este recomandat pentru pedalarea în direcția înainte. Mișcarea în direcția inversă poate provoca cu ușurință decalaje sau zgomote anormale atunci când pedala este slăbită. Dacă este într-adevăr slăbită, utilizați o cheie pentru a o strânge la timp.

6. CUM SĂ MUTAȚI BICICLETA:



Pentru a muta bicicleta, asigurați-vă mai întâi că ghidonul este bine fixat. Dacă ghidonul este slăbit, strângeți butonul pentru a-l fixa. Apoi țineți direct ghidonul din față cu mâna și apăsați-l ferm până când roțile ating solul. Apoi puteți transporta bicicleta încet la locul dorit.

VII. EXERCIȚII DE ÎNTINDERE

Indiferent de modul în care practicați sportul, vă rugăm să faceți mai întâi câteva exerciții de stretching. Mușchii încălziți se întind mai ușor, așa că încălziți-vă timp de 5-10 minute.

Apoi, vă sugerăm să faceți următoarele exerciții de stretching de cinci ori, câte 10 repetări sau mai mult. Repetați aceste exerciții după ce ați terminat sportul.

1. Atingerea degetelor de la picioare

Aplecați-vă încet înainte din talie, relaxând spatele și umerii în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Aplecați-vă cât puteți de mult și mențineți poziția timp de 15 secunde (imaginea 1).

2. Întinderea mușchilor ischiogambieri

Stați cu piciorul drept întins. Așezați talpa piciorului stâng pe partea interioară a coapsei drepte. Întindeți-vă cât mai mult posibil spre degetul mare. Mențineți poziția timp de 15 secunde. Relaxați-vă și repetați cu piciorul stâng întins.

(imaginea 2)

3. Întinderea gambei și a tendonului lui Ahile

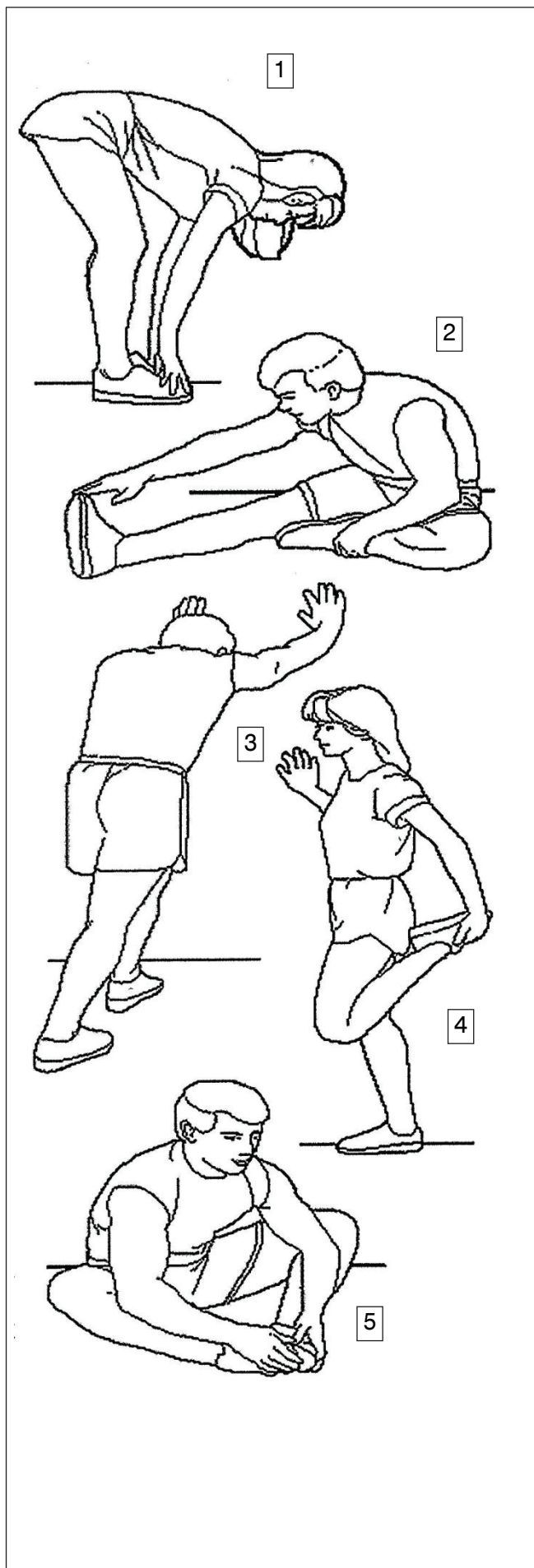
Așezați-vă cu spatele la perete, cu piciorul stâng în fața celui drept și brațele întinse în față. Țineți piciorul drept întins și piciorul stâng pe podea, apoi îndoiți piciorul stâng și aplecați-vă în față, mișcând șoldurile spre perete. Mențineți poziția, apoi repetați exercițiul pe partea cealaltă, de 15 ori. (imaginea 3)

4. Întinderea cvadricepsului

Cu o mână sprijinită de perete pentru echilibru, întindeți-vă în spate și ridicați piciorul drept. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Mențineți poziția timp de 10-15 secunde, relaxați-vă. Repetați de trei ori pentru fiecare picior. (imaginea 4)

5. Întinderea coapselor interioare

Stați cu tălpile picioarelor lipite și genunchii îndreptați spre exterior. Trageți picioarele cât mai aproape de zona inghinală. Împingeți ușor genunchii spre podea. Mențineți poziția timp de 15 secunde. (imaginea 5).



X. GARANȚIE

Service-ul nostru poate asigura și reparații post garanționale la cea mai înaltă calitate și preț concurent!

Adresa centru service :

ORAS	Bucuresti
SERVICE	SUPER GARDEN TECH SRL
CONTACT	Strada Caramidariei nr.27, sector 6, Bucuresti
TELEFON	0724326704
E-MAIL	<u>SERVICE@SPORTPARTNER.RO</u>

Lista pieselor schimbate:

Numar	Piesa schimbata		Piesa montata		Reparatie	
	Tip/ Denumire	Nr/reper	Tip/ Denumire	Nr/repar	Data	Semnatura tehnician

SPORTPARTNER.RO

Sport Partner Distribution / Sport Factory Global City
Business Park , Soseau Bucuresti Nord nr.10,
cladire O21 , parter , Voluntari , Ilfov,
Telefon: 40 31 105 09 17, fax: 40 31 105 09 18
sportpartner.ro

Garantie – aparate de uz casnic
20090007

Termen de garantie

24 luni

Tip articol: BANDA ALERGARE	Data achizitiei/factura:
Cod articol importator:	Magazin:
Numar comanda:	Semnatura/Stampila



Condițiile garanției și drepturile consumatorilor sunt reglementate de O.U.G 140/2021

Client:

Nume:	
Prenume:	Telefon:

DECLAR CA:

- Am primit instructiunile pentru folosirea aparatului in limba romana;
- Am luat la cunostinta conditiile garantiei;
- Am luat la cunostinta conditiile de folosire a aparatului si destinatia lui – numai pentru uz casnic;
-

Atentie:! Drepturile conferite prin lege consumatorului nu sunt afectate de garantia oferita.

Conditii de garantie:

Cu acest certificat de garantie, producatorul si importatorul garanteaza acest produs pentru orice defect de productie si isi asuma obligatiile inscrise in certificatul de garantie fata de consumatori. Aceasta garantie se refera la defectiuni ale aparatului aparute in procesul folosirii in conditii normale, in perioada de garantie, confirmate prin expertiza tehnica.

Termen de garantie:

Perioada de garantie este inscrisa in acest certificat.

Perioada de garantie este de 24 luni de la data vanzarii pentru persoanele fizice, iar pentru persoane juridice se va diminua la 12 luni. Aceasta incepe din momentul cumpararii sau in momentul intrarii in posesia produsului si se prelungeste cu timpul stationarii produsului in service.

Punerea in functiune a aparatelor. Se recomanda la un service autorizat, acest serviciu se executa contracost.

Toate aparatele sportive sunt destinate pentru uz caznic si pentru persoane cu greutate de maxim 100 kg, doar daca in instructiunile de folosire nu este mentionat altceva.

Perioada medie de folosire a aparatului este de 3 ani, timp in care se asigura service post garantional si piese de schimb contra cost de la service-ul autorizat mentionat in acest certificate de garantie.

Unde reclamatii defectiunile:

Reclamatii pentru defectiunile produsului cumparat se accepta numai in service-urile autorizate de catre importator sau producator, mentionate in acest certificate de garantie.

Atentie! Centrele de service afisate in acest certificate de garantie sunt autorizate pentru a asigura service la toate aparatele importate de catre Sport Partner Distribution SR

Documentele necesare pentru reclamație:

Reclamația poate fi acceptată numai la prezentarea următoarelor documente:

- **Certificatul de garanție** completat integral și clar, care conține modelul, data cumpărării, semnatura, stampila, magazinul de unde a fost cumpărat, numele și semnatura clientului. Pentru aparatele care necesită montare obligatorie trebuie completate datele pentru montare;
- **Documentul original de cumpărare – factura sau bon fiscal**

Service-ul gratuit pe perioada garanției nu este valabil dacă:

- Există diferențe între datele din certificatul de garanție și documentele aparatului
- Falsificarea certificatului de garanție
- Lipsa documentelor originale de cumpărare sau a certificatului de garanție
- Încercarea de a face reparații sau chiar efectuarea lor în service-uri neautorizate;
- Montarea sau demontarea aparatelor – cele la care este menționat în mod expres că montarea se face obligatoriu de către service-ul autorizat;
- Defecte de aspect ale aparatului – zgărieturi, crapături și altele care nu sunt constatate în momentul cumpărării
- Modificări neautorizate aduse aparatului de către persoane care nu cunosc caracteristicile tehnice și/sau cerințele de siguranță.
- Nerespectarea condițiilor de folosire, depozitare, transport și defecțiunile cauzate ca rezultat a acestora;
- La defecțiuni aparute ca urmare a folosirii improprie, defecțiuni mecanice, lovituri;
- La defecțiunile aparute ca rezultat a evenimentelor naturale și alte evenimente de forță majoră;
- La folosirea aparatelor în scopuri comerciale și în locuri publice;
- Aparatele montate greșit.
- Aparatele ce au fost suprasolicitate
- Componente în mișcare, deteriorate ca urmare a utilizării sau a montării necorespunzătoare : pedale, manere, cabluri, curele, garnituri, suruburi și prezoane, manete, rulmenți, carcase din plastic/lebronite
- Aparatele neîntreținute și depozitate necorespunzător.
- Punerea în funcțiune, curățarea, întreținerea, gresarea, reglarea periodică a aparatelor, aceste servicii se efectuează contracost de către unitățile service autorizate, la cererea consumatorului.

Nu beneficiază de reparație gratuită în perioada de garanție:

- Partile de design și cele care se pot separa de corpul principal al aparatului, decorațiunile plastice, partile din cauciuc cu viață limitată, reglementate de către producător;
- Consumabile, parti și elemente cu termen de folosință limitat-baterii, becuri, filtre, suporturi informaționale-software.
- Accesorii – alimentația exterioară, adaptor;

Efectuarea reparațiilor gratuite în perioada de garanție:

Când apar probleme cu produsul cumpărat acționati în modul următor:

- Verificați în instrucțiunile de folosire ale aparatului dacă problema este menționată.
- Adresați-vă celui mai apropiat centru de service menționat în acest certificat de garanție.
- Pregătiți toate documentele necesare pentru efectuarea reclamației;
- Înaintea reparației produsului în service, trebuie verificat dacă corespunde cerințelor pentru a beneficia de reparație gratuită.
- La predarea aparatului (componenta) pentru service, acesta trebuie să fie ambalat și înfoliat, astfel service-ul nu poate fi responsabil pentru defecte de aspect aparute la transport sau pe timpul staționării aparatului;
- Solicitați de la service proces verbal pentru reparația efectuată;
- Dacă se dovedește că aparatul a fost reparat de către persoane neautorizate, sau defecțiunea a aparut ca urmare a folosirii necorespunzătoare se consideră că aparatul nu este defect. În aceste cazuri unitatea de service efectuează reparația contra cost. La lipsa de acord se emite proces verbal constatativ;
- Aparatele care nu pot fi reparate în perioada de garanție sau dacă timpul pentru reparație depășește 10% din perioada garanției, la cererea clientului pot fi schimbate cu altele noi, sau clientul poate primi înapoi suma plătită pentru aparat. Aparatele schimbate care înlocuiesc pe cele defecte au perioada de garanție nouă, care începe din momentul efectuării schimbării. Aparatele care nu pot fi schimbate în perioada de garanție se schimbă de către vânzător numai pe baza procesului verbal de negație emis de către unitatea de service autorizată;
- Punctele de service autorizate se obligă să efectueze reparația în perioada de garanție, în termen de 10 zile din momentul acceptării reclamației;
- Consumatorul are obligația să verifice aparatul și să se convingă de calitatea reparației efectuate.
- Piese schimbate rămân în service pentru evidență;
- Reclamația privind parti lipsă sau incomplete este valabilă numai în momentul cumpărării aparatului;
- În cazul în care reclamațiile sunt nefondate, toate cheltuielile vor fi suportate de către client.

SC Sport Partner Distribution SRL

Global City Business Park,

Sos. București Nord, Nr. 10,

Clădirea O23, Parter,

Loc. Voluntari, Jud. Ilfov

Tel. - 40 31 105 09 17, Fax - 40 31 105 09 18

www.sportpartner.ro



Acest semn pe produsele sau ambalajul lor arată că produsul nu trebuie tratat ca și deșeu domestic. În momentul în care produsul nu mai este utilizabil, acesta trebuie să fie înmănat către puncte de colectare și reciclare. Punerea acestui semn pe produs, presupune evitarea consecințelor negative asupra mediului și sănătății oamenilor, care pot să apară în caz de reciclare incorectă. Reciclarea materialelor va ajuta la păstrarea mediului curat. Pentru informații despre reciclarea acestui produs puteți să vă adresați unităților de colectare și reciclare.

RO21538216