

MINI TRAINER



Proszę dokładnie przeczytaj ten podręcznik przed użyciem i zachowaj go do przyszłego odniesienia.

Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska. To urządzenie jest oznaczone zgodnie z Dyrektywą Europejską 2012/19 / UE dotyczącą zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (Dyrektywa WEEE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego). Dyrektywa określa ramy zwrotu i recyklingu zużytego sprzętu, które mają zastosowanie w całej UE. Zapytaj swojego sprzedawcę o aktualne punkty odbioru. Deklaracja zgodności UE



Stabilizatory Obróć Trainer do góry nogami. Zamocuj przednie i tylne stabilizatory na spodzie Troinera za pomocą dwóch par.



Instalowanie/wymiana baterii Aby zdjąć wyświetlacz, odłącz go od jego gniazda. Komora baterii znajduje się z tyłu licznika. Zainstaluj lub wymień baterię typu AAA o napięciu 1,5 V (NIE JEST DOSTARCZANA). Ponownie zmontuj wyświetlacz.

Obsługa

Naciśnij czerwony przycisk, aby włączyć wyświetlacz. Możesz wybrać żądaną funkcję, naciskając czerwony przycisk. Informacje na temat funkcji można znaleźć w prawym górnym rogu wyświetlacza.

Funkcje na wyświetlaczu

- Czas: Określa aktualny czas podczas pedałowania.
- Odległość: Pokazuje całkowitą przejechaną odległość podczas pedałowania, wyrażoną w kilometrach.
- Liczba: Informuje o liczbie ruchów podczas sesji treningowej.
- Całkowita liczba: Przechowuje całkowitą ilość ruchów wykonanych podczas różnych sesji treningowych. Ta wartość nie może zostać zresetowana, chyba że wymienisz baterię.
- Kalorie: Wskazuje całkowitą ilość spalonych kalorii podczas treningu.

WAŻNE: Obliczenia dotyczące spalonych kalorii są szacunkowe i nie powinny być uważane za medycznie wiarygodne. Sugerujemy skonsultowanie się z lekarzem lub dietetykiem w celu dostosowania diety i zużycia energii w zależności od twojego stanu zdrowia oraz planowanych aktywności sportowych. Zalecamy również skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem nowego programu treningowego.

Uwagi:

- Funkcje zmieniają się automatycznie co kilka sekund, dzięki czemu podczas sesji treningowej możesz śledzić czas, przejechaną odległość, liczbę ćwiczeń oraz całkowitą oszacowaną ilość spalonych kalorii.
- Jeśli preferujesz konkretną funkcję, naciśnij czerwony przycisk, aż znajdziesz pożądaną funkcję, a "SCAN" zostanie wyłączone z wyświetlacza.
- Wyświetlacz automatycznie włączy się, gdy rozpoczniesz ćwiczenia lub naciśniesz czerwony przycisk.
- Wyświetlacz automatycznie wyłączy się po około 4 minutach bezczynności.
- Zresetuj dane dotyczące treningu, naciskając czerwony przycisk przez 3-5 sekundy.

Ostrzeżenia:

- Trainer musi być trzymany z dala od dzieci.
- Zabronione jest korzystanie z Trenera, jeśli jest uszkodzony lub wadliwy.
- Trzymaj dłonie, stopy i luźne przedmioty z dala od ruchomych części.
- Trener nie może być używany przez osoby z niepełnosprawnościami fizycznymi lub psychicznymi, dzieci lub osoby o niewystarczającej wiedzy lub doświadczeń
- Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku w pomieszczeniach.
- Nie umieszczaj roweru w miejscu, gdzie będzie narażony na bezpośrednie działanie światła słonecznego lub wysokie temperatury lub nadmierną wilgoć.
- Nie umieszczaj tego urządzenia w miejscu, gdzie może powodować przeszkodę.
- Upewnij się, że pedały są dokładnie zamocowane. Luźne pedały mogą się powoli poluzować. Korzystanie z Trenera Front Stabilizer z luźnymi pedałami
- Nie nosić luźnych lub obszernych ubrań, ponieważ mogą one utknąć w maszynie. Zdjęcia wszelkich biżuterii podczas ćwiczeń
- Zawsze ważne jest skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego.
- Nie narażaj roweru na silne wstrząsy ani nie traktuj go nadmiernie.
- Nie umieszczaj Trenera na śliskiej powierzchni, co może prowadzić do urazu.

Opieka

- Upewnij się, że pedały są tak ciasno zamocowane, jak to tylko możliwe. Jest to szczególnie ważne, jeśli pedałujesz wstecz.
- Nie stawaj na pedałach. Pedał nie został zaprojektowany do użytku w pozycji stojącej.

Uwaga

- Pedały mini Trenera są blisko ziemi, dlatego twoje stopy bardzo prawdopodobnie są blisko ziemi, jeśli siedzisz na niskim krześle. Proszę siąść na krześle odpowiedniej wysokości podczas ćwiczeń.
- Zaleca się utrzymanie kąta między udem a tyłką mniejszego niż 120°, w przeciwnym razie Trener może się przesunąć do przodu.

Montaż

Montaż pedałów:

1. Przymocuj prawy pedał (oznaczony jako R) do prawego ramienia korby.
2. Przymocuj lewy pedał (oznaczony jako L) do lewego ramienia korby.
3. Dokręć prawy pedał w prawo, a lewy pedał w lewo podczas montażu.
4. Zabezpiecz pedały za pomocą klucza.

Wskazówki dotyczące montażu pedałów:

1. Upewnij się, że pedał jest prosty podczas dokręcania.
2. Przy rozpoczynaniu gwintowania, obróć wałek palcami.
3. Jeśli nie można rozpocząć gwintowania palcami, sprawdź, czy pedał jest prosty.
4. Jeśli gwint jest krzyżowy, odkręć pedał, wyprostuj go, a następnie spróbuj ponownie.

