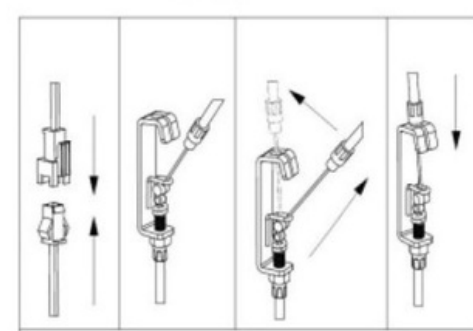
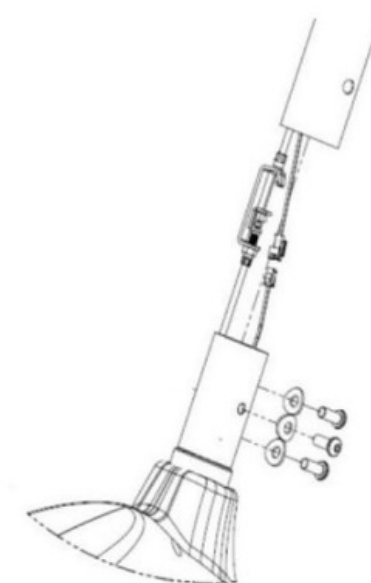




## INSTRUKCJA OBSŁUGI ROWER TRENINGOWY - MECHANICZNY

M: 000010015

- Śruba z łbem kulistym M8X60
- Nakrętka Nylock M8
- Podkładka zakrzywiona M8
- Śruba M8X20
- Nakrętka Nylock M8
- Podkładka płaska M8
- Śruba M8X25
- Podkładka sprężysta
- Pokrętko regulacji siedziska
- Klucz Rigent
- Klucz imbusowy
- Wspornik komputera



**\*\* Szczegółowe kroki, jak podłączyć:**

1. Podłącz kabel monitora.
2. Podłącz stalowy kabel w rurze nośnej do kabla w korpusie głównym



**\*\* Umieść stalową linkę w haczyku.**

**\*\* Użyj lewej ręki, aby złapać rurkę pionową, pociągnij ją do góry i szybko włóż kartę do gniazda haka.**



PL

Rower treningowy  
Drogi Kliencie,

Chcemy podziękować za wybranie tego roweru treningowego. Życzymy dużo zabawy i sukcesów w treningu.

Należy dokładnie przestrzegać załączonej instrukcji bezpieczeństwa i montażu.

- Spis treści:
- 1) Instrukcja bezpieczeństwa
  - 2) Rysunek
  - 3) Lista części
  - 4) Instrukcja montażu

### INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

Przed rozpoczęciem treningu w domu zapoznaj się dokładnie z instrukcjami. Zachowaj instrukcje, aby uzyskać informacje, w przypadku naprawy i dostawy części zamiennych.

- Ten rower treningowy jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Został przetestowany do maksymalnej masy ciała 100 kg.
- Należy dokładnie przestrzegać instrukcji montażu.
- Do montażu używaj tylko odpowiednich narzędzi i w razie potrzeby poproś o pomoc.
- Przed pierwszym treningiem i później co 1-2 miesiące sprawdź, czy wszystkie elementy łączące są dobrze dopasowane i czy są w dobrym stanie. Natychmiast wymień uszkodzone elementy, nie używaj urządzeń do czasu naprawy. Do napraw używaj tylko oryginalnych części.
- W przypadku naprawy należy poprosić sprzedawcę o poradę.
- Unikaj stosowania agresywnych detergentów podczas czyszczenia.
- Upewnij się, że trening rozpocznie się dopiero po prawidłowym montażu i kontroli przedmiotu.
- W przypadku wszystkich regulowanych części należy pamiętać o maksymalnych położeniach, do których można je ustawić i dokręcić.
- Rower treningowy jest przeznaczony dla osób dorosłych. Upewnij się, że dzieci korzystają z niego wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, pomoże ci doradzić jaki rodzaj treningu jest dla ciebie odpowiedni.
- Upewnij się, że korzystający są świadomi zagrożeń.

### LISTA CZĘŚCI

1. Główna rama x1
2. Tylony stabilizator x1
3. Tylna zaśleпка (R + L) x2
4. Śruba z łbem kulistym M8X60 x4
5. Podkładka zakrzywiona M8 x4
6. Nakrętka Nylock M8 x4
7. Przedni stabilizator x1
8. Pedał (L) x1
9. Pedał (R) x1
10. Pokrętko regulacji siedziska x1
11. Podpora siedzenia x1
12. Nakrętka Nylock M8 x3
13. Podkładka płaska M8 x3
14. Siedzisko x1
15. Śruba M8X20 i podkładka M8 - 4 zestawy
16. Wspornik komputera x1
17. Komputer x1
18. Śruba M8X25 x2
19. Kierownica x1
20. Pokrętko regulacji naciągu x1
21. Przednia rampa x1



Krok 4

Ustaw pokrętko napinające (20) do przodu „-“ na pokrętkle, aby mieć pewność, że kabel napinający w przednim słupku jest najdłuższy. Weź przedni słupek (21) i podłącz górny kabel od komputera. Następnie podłącz dolną część górnego kabla napinającego do haka dolnego naprężenia. Upewnij się, że żaden przewód nie jest zablokowany.



Krok 5

Wsuń przedni słupek (21) do obudowy przedniego słupka, a następnie mocno dokręć za pomocą czterech zestawów śrub M8X20 i podkładek M8 (15)

Krok 6

Zamocuj dźwążek (19) za pomocą śrub M8X25 (18). Upewnij się, że wyjąłeś kabel z komputera przez wspornik komputera (16). Na koniec włóż przewód komputerowy do miernika i zamocuj komputer (17) do wspornika komputera.

Krok 7

Pedał (8) i (9) są oznaczone literami „L” i „R” po lewej i prawej stronie. Podłącz je do odpowiednich ramion mechanizmu korbowego. Prawe ramię mechanizmu korbowego znajduje się po prawej stronie. Zwróć uwagę, że prawy pedał powinien być nakręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

**\*\* Włóż do komputera 2 baterie 1,5 V typu „AA”. Teraz urządzenie jest gotowe do użycia.**



### SPECYFIKACJA:

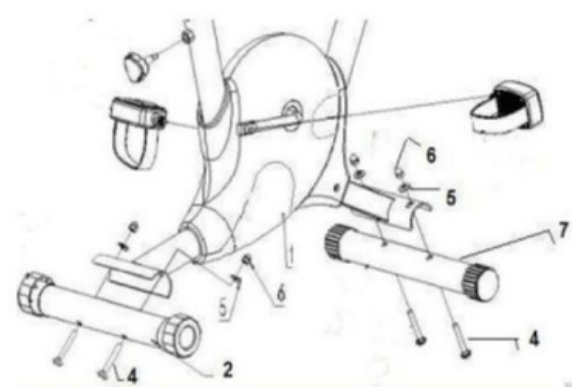
CZAS ..... 00: 00-99: 59 MIN  
 PRĘDKOŚĆ ..... 0,0-99,9 KM / H  
 ODLEGŁOŚĆ ..... 0,00-999,9 KM  
 KALORIE ..... 0-9999KAL  
 PULS ..... 40-240 BBM  
 RESET: Urządzenie można zresetować, wymieniając baterie lub naciskając przycisk RESET przez 3 sekundy.

### FUNKCJE:

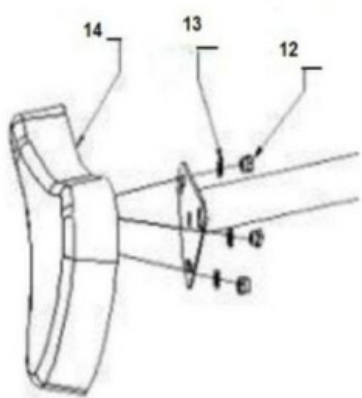
SCAN: Automatyczne wyświetlanie następujących funkcji w kolejności: TIME-SPEED-DISTANCE-PULSE-CALORIES.

**ODLEGŁOŚĆ:** użyj przycisku MODE, aż wskaźnik przejdzie do ODLEGŁOŚCI. Zostanie uwzględnione dystans każdego spotkania.  
**SPEED:** użyj przycisku MODE, aż wskaźnik przejdzie do SPEED. Wyświetlona zostanie aktualna prędkość.  
**CZAS:** przycisk przycisku MODE, aż wskaźnik przejdzie w tryb CZAS. Całkowity czas pracy zostanie użyty przy rozpoczęciu ćwiczeń.  
**CAL:** Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik przejdzie w tryb CAL. Spalone kalorie podane po rozpoczęciu ćwiczeń.  
**PULS:** Biegnące tętno użytkownika jest częścią w uderzeniach na szybkości (BPM), klawiszem MODE: pojawia się tryb PULS. Potóż dłoń na obu stykach i poczekaj 30 sekund na dokładniejszy odczyt.

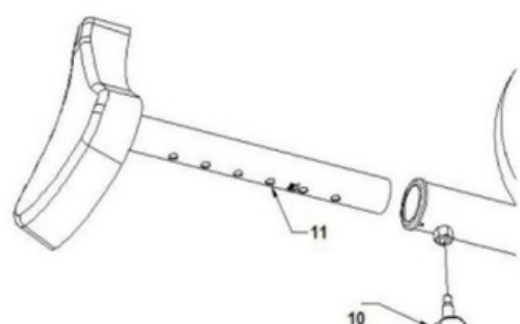
### Instrukcja montażu



Krok 1  
Przymocuj dwa stabilizatory (2) i (7) do ramy głównej (1) za pomocą czterech zestawów śrub nośnych M8X60 (4), zakrzywionych podkładek M8 (5), nakrętek nylonowych M8 (6)



Krok 2  
Przymocuj siedzisko (14) do podpory siedzenia (11) za pomocą nakrętek nylonowych M8 (12) i podkładek M8 (13), mocno dokręć.



Krok 3  
Umieść podparcie siedzenia (11) w ramie głównej (1), mocno dokręć pokrętkę regulacji siedzenia (10).