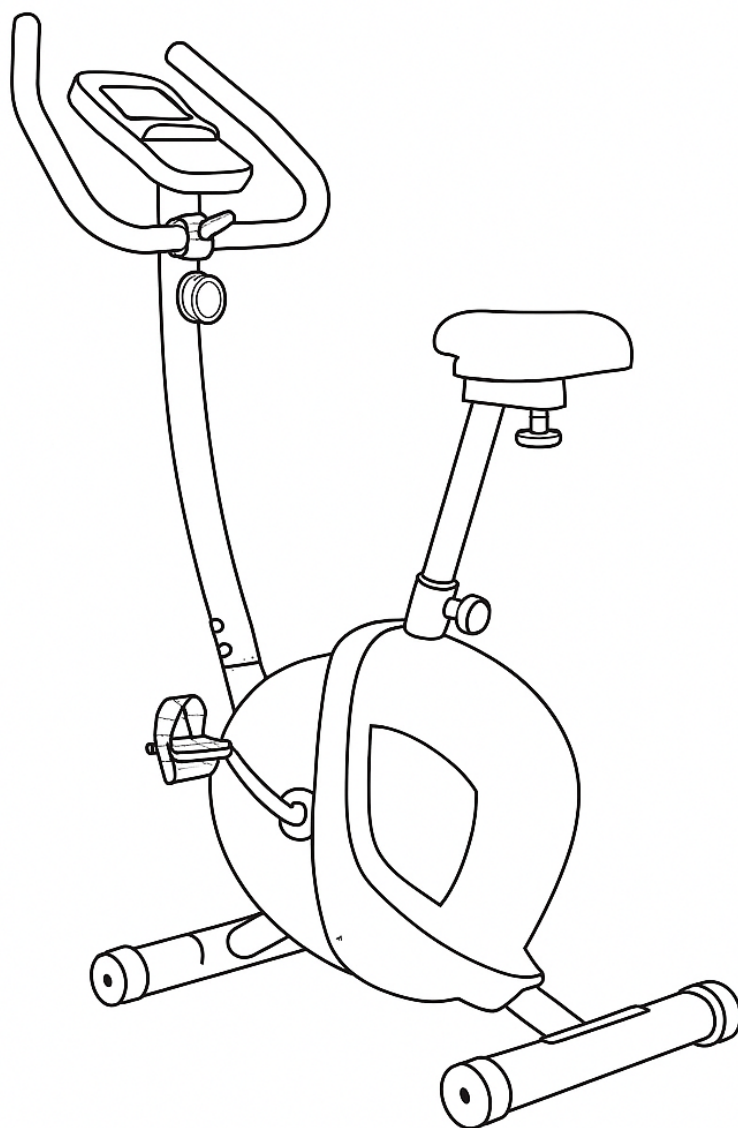
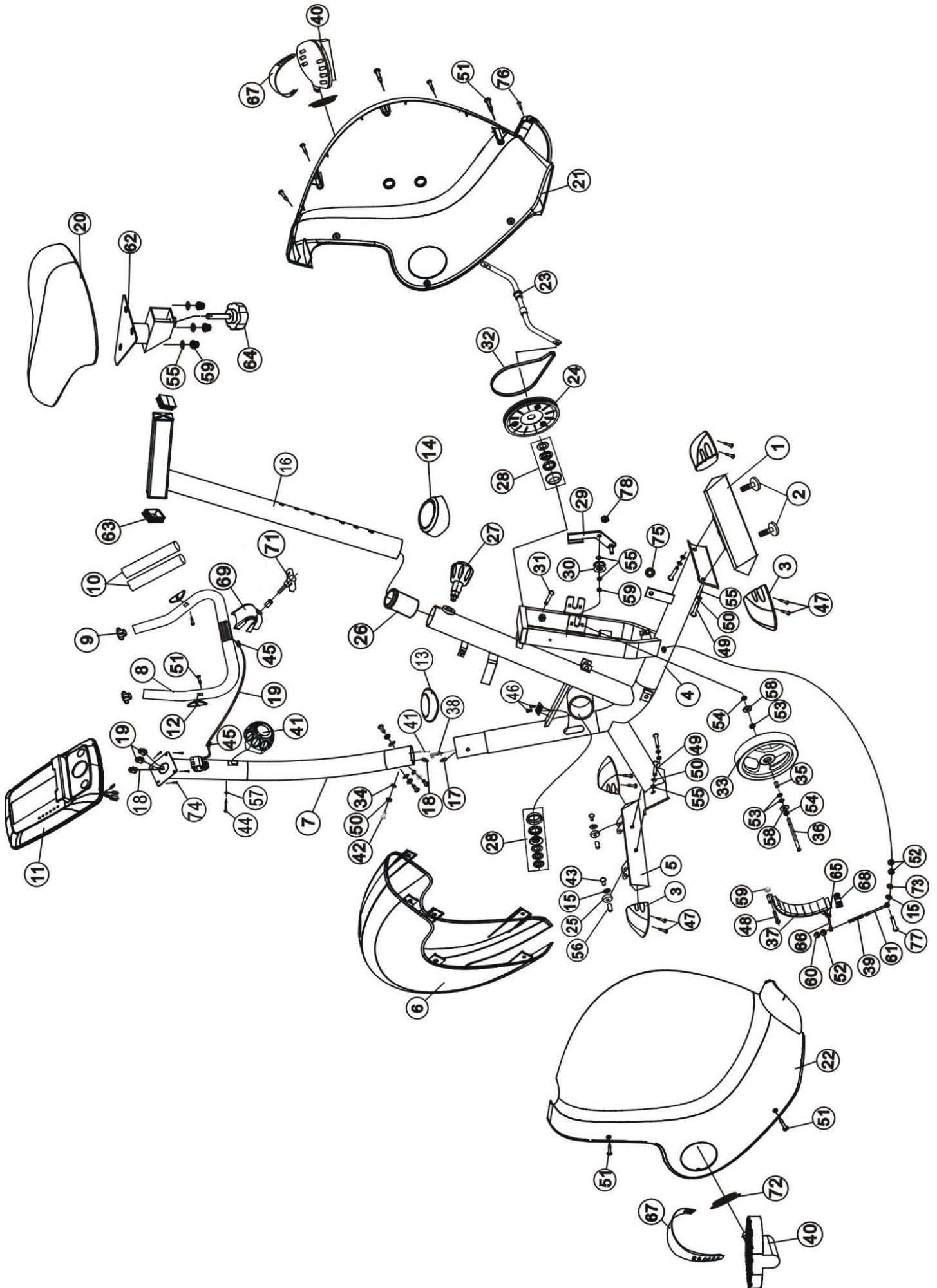


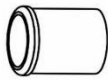


M9239 PRIME

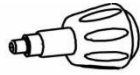


- 6. Manual instruction **EN**
- 10. Instrukcja obsługi **PL**
- 14. Návod k obsluze **CZ**
- 18. Manuel instruktion **DA**
- 22. Gebrauchsanweisung **DE**
- 26. Manual de instrucciones **ES**
- 30. Käsijuhend **ET**
- 34. Manuel d'instruction **FR**
- 38. Kézi utasítás **HU**
- 42. Manuale di istruzioni **IT**
- 46. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 50. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 54. Handmatige instructie **NL**
- 58. Manual de instruções **PT**
- 62. Instrucțiuni manuale **RO**
- 66. Návod na obsluhu **SK**
- 70. Navodila za uporabo **SL**
- 74. Instruktionsbok **SV**
- 78. Інструкція з експлуатації **UK**





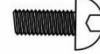
(26)



(27)



(34)



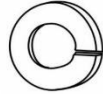
(42)



(45)



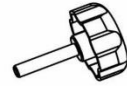
(49)



(50)



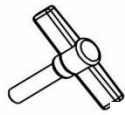
(55)



(64)



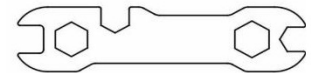
(69)



(71)



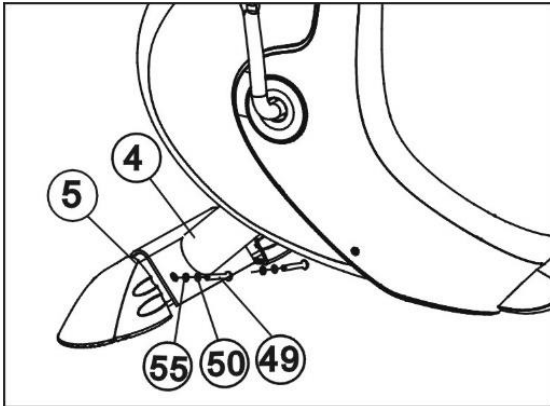
(79)



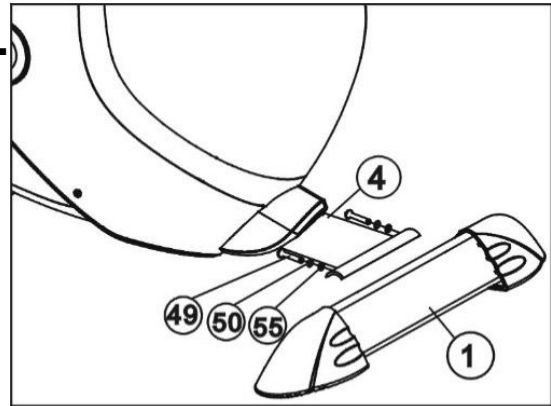
(80)



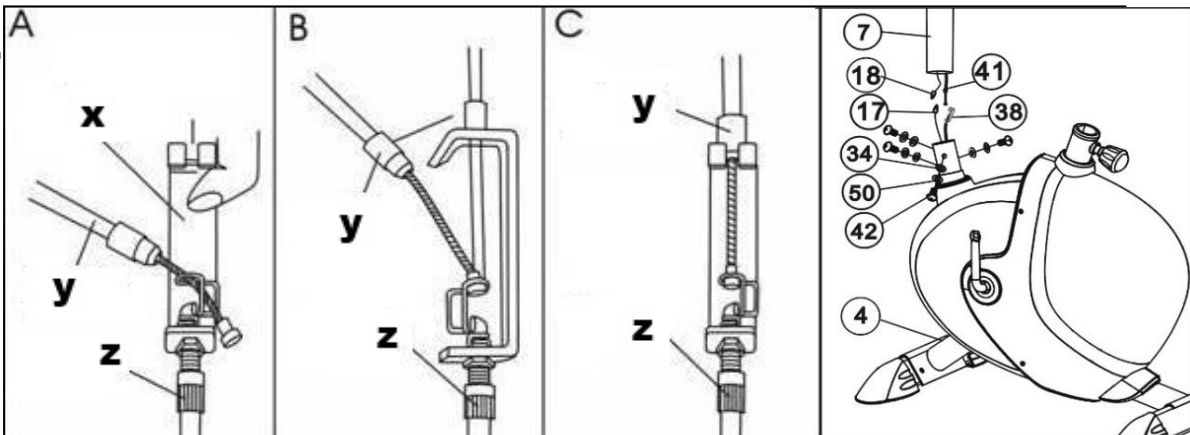
1.

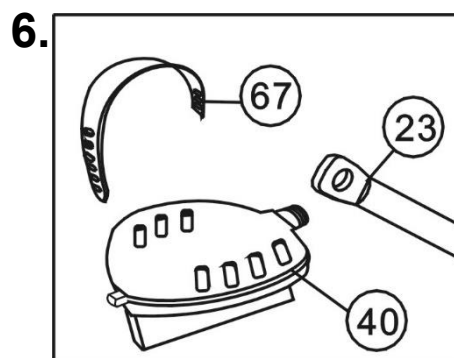
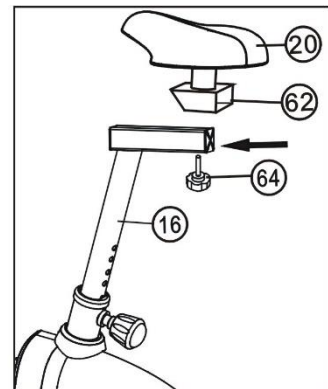
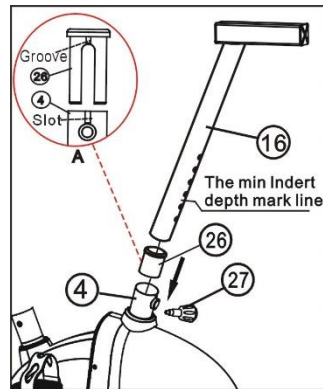
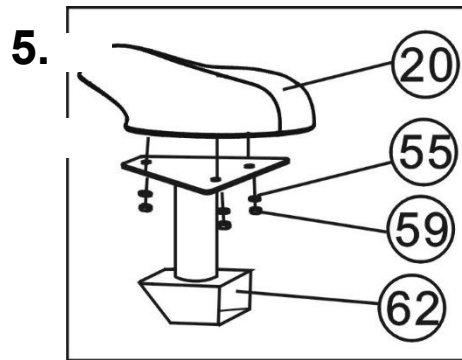
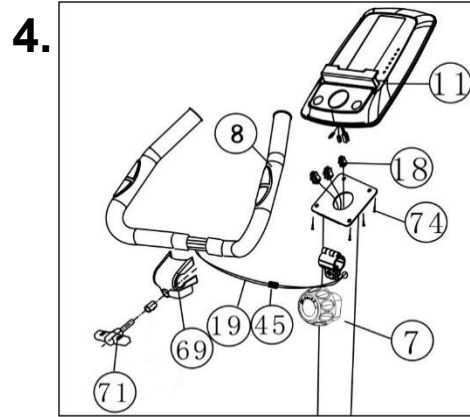


2.



3.







No	Description	Quantity	No	Description	Quantity
1	Rear stabiliser	1	41	Resistance regulator (8-section)	1
2	Adjustable foot	2	42	M8×16 screw	4
3	Triangular caps for foot	4	43	M6×8 screw	2
4	Main frame	1	44	M5×35 cross-head screw	1
5	Front stabiliser	1	45	Blanking plug	1
6	Front cover	1	46	Self-locking screw ST2.9×8	2
7	Handlebar/computer bracket	1	47	Self-locking screw ST4.2×16	8
8	Steering wheel	2	48	Round screw M8×40	1
9	Round plug Ø25	2	49	M8×20 screw	4
10	Foam handle	2	50	Spring washer Ø8	8
11	Computer	1	51	Self-locking screw ST4.2×20	9
12	Sensor	2	52	M6 nut	1
13	Front plastic cover	1	53	Very thin hex nut	3
14	Seat post cover	1	54	Thin hex nut	3
15	Washer Ø6	3	55	Washer Ø8	9
16	Saddle post	1	56	Roller axle	2
17	Computer cable (lower)	1	57	Washer Ø5	1
18	Computer cable (upper)	1	58	Retaining pad	2
19	Pulse cable	2	59	M8 nylon nut	5
20	Saddle	1	60	Nylon nut M6	1
21	Right cover	1	61	Magnet guide	1
22	Left cover	1	62	Adjustable saddle post	1
23	Crank	1	63	End cap F35	2
24	Pulley	1	64	Short knob	1
25	Foot wheel	2	65	Flexible washer Ø6	2
26	Plastic cover	1	66	Pin	1
27	Spring knob	1	67	Pedal strap	2
28	Bearing set	1	68	Cable clamp	1
29	Pressure wheel bracket	1	69	Plastic steering wheel housing	1
30	Pressure belt wheel	1	71	T-shaped knob	1
31	M10×60 screw	1	72	Crank strut	2
32	4V belt	1	73	Thin washer Ø6	1
33	Flywheel	1	74	M5×10 cross-head screw	1
34	Arched washer	4	75	Ring housing	1
35	Spacer	1	76	Self-locking screw ST2.2×10	1
36	Flywheel axle	1	77	M6×20 screw	1
37	Magnet guide bracket	1	78	M10 nut	1
38	Resistance test cable	1	79	Screwdriver	1
39	Magnetic spring	1	80	Key	1
40	Pedal (P & L)	2			

SAFETY NOTES

This product is intended for domestic use only and has been designed to ensure maximum safety. Please observe the following rules:

- Before starting training, consult your doctor to rule out any contraindications to using the equipment. Consultation is particularly important in the case of:
 - people over 35 years of age,
 - people with health problems,
 - people taking medication that affects heart function, blood pressure or cholesterol levels.
- Always warm up before starting exercise.
- Pay attention to warning signs. Excessive or improper training can be dangerous. If you experience pain, dizziness, chest pain, irregular heartbeat or other worrying symptoms, stop exercising immediately and consult your doctor.
- Keep the equipment out of reach of children and animals, both during and after exercise.
- Place the device on a dry, stable and level surface. Remove sharp objects from the surrounding area. It is recommended to use a non-slip mat to prevent the equipment from moving during training.
- Keep the area around the device clear:
 - a minimum of 0.6 m in each direction where the equipment is accessible,
 - additional space for emergency descent,
 - if several devices are placed next to each other, the space may be shared.
- Before first use and regularly, check the tightness of all screws, bolts and connections.
- Before each workout, ensure that all parts are properly secured. Only begin exercising on a fully functional device.
- Regularly check the technical condition of the equipment.
- If any parts are worn or damaged, do not use the equipment until they have been repaired or replaced.

11. Do not insert any objects into the openings of the device.
12. Be aware of protruding adjustment and structural elements that may interfere with your workout.
13. Use the equipment only for its intended purpose. In the event of damage, wear or unusual noises, stop training immediately. Do not resume exercise until the problem has been rectified.
14. Exercise in comfortable sportswear and footwear. Avoid loose clothing that could catch on protruding parts or restrict your freedom of movement.
15. The device belongs to class H in accordance with EN ISO 20957-1 and is intended for home use only. It is not suitable for therapeutic, rehabilitation or commercial use.
16. When lifting or carrying the equipment, maintain correct posture to avoid straining your back.
17. This product is intended for adult use only. Children should not be allowed near the device without supervision.
18. When assembling the device:
 - follow the instructions carefully,
 - use only the parts included in the set,
 - check that the kit is complete according to the enclosed list before assembly.

WARNING: READ THE INSTRUCTION MANUAL BEFORE STARTING EXERCISES. THE MANUFACTURER IS NOT LIABLE FOR INJURIES OR DAMAGE RESULTING FROM IMPROPER USE OF THE EQUIPMENT.

TECHNICAL DATA

Parameter	Value
Net weight	22.8 kg
Flywheel	9 kg
Dimensions when unfolded	90 × 49 × 133 cm
Maximum load	120 kg

MAINTENANCE

- Do not use aggressive chemicals for cleaning.
- Use a soft, damp cloth to remove dust and dirt.
- Regularly remove traces of perspiration — its acidic reaction can damage the surface.
- Store the device in a dry place to prevent moisture and corrosion.

SADDLE HEIGHT ADJUSTMENT

1. Loosen the screw securing the saddle bracket.
2. Move the bracket to adjust the height to suit the user.
3. Tighten the bolt to prevent the position from changing.
4. Never extend the bracket beyond the minimum or maximum markings.

RESISTANCE ADJUSTMENT

- The resistance is adjusted using the knob located under the handlebar.
- To decrease resistance, turn the knob towards the "-" sign.
- To increase resistance, turn the knob towards the "+" sign.

BRAKING

To stop the device, simply stop pedalling. The bike does not have a locking system or safety brake.



Assembly instructions

1. Assembly of the front stabiliser

Attach the front stabiliser (5) to the main frame (4) using two screws (49) and washers (50) and (55).

2. Rear stabiliser assembly

Attach the rear stabiliser (1) to the main frame (4) using two sets of screws (49) and washers (50) and (55).

3. Steering column assembly

- Connect the computer cable 17 to 18
- Pull the end of the resistance adjuster cable (41) through the resistance adjustment hook, as shown in illustration A.
- Then, thread the cable (41) through the hole in the metal bracket of the resistance adjustment cable (38), as shown in Figure B.
- Connect the resistance cable (41) to the resistance adjustment cable (38) as shown in Figure C.
- Place the steering column (7) in the main frame (4) and secure it with four screws (42) and washers (34) and (50).
 - x. Metal bracket
 - y. Resistance cable
 - z. Lower cable

4. Handlebar and computer assembly

a. Handlebar assembly

- Insert the pulse cables (19) into the hole in the handlebar bracket (7).
- Place the steering wheel together with the plastic cover (69) on top of the steering column (7).
- Pull the pulse cables (19) through the hole in the steering column (7).
- Adjust the steering wheel and secure it with the knob (71).

b. Computer installation

- Connect the computer cables (18) and pulse cables (19) to the computer. Tuck any excess cable into the steering column (7).
- Secure the computer (11) to the handlebar stem (7) with the screw (74).
- **Note:** The handlebar clamp (8) should fit snugly against the bracket (7).

5. Saddle installation — part I

Secure the saddle (20) to the bracket (62) using three nuts (59) and washers (55).

Saddle assembly — part II

- Unscrew the three nuts (59) and washers (55) located under the saddle (20).
- Place the saddle on the saddle post (62) and secure it with the previously removed components.
- Place the saddle post (16) in the cover (26) and then place the whole assembly in the main frame (4).
- Set the saddle to the correct height and tighten the knob (27).
- Attach the adjustable seat post (62) to the top of the post (16) using the knob (64).
- **Note:** After adjusting the height of the saddle, ensure that it does not exceed the marked line. The saddle must not be set higher than the mark.

6. Pedal installation

- Attach the straps (67) to the right and left pedals (40).
- Then attach the pedals (40) to the crank (23).
- **Note:** The left and right pedals and cranks are marked with the letters "L" (Left) and "R" (Right).

PRIME COMPUTER - USER MANUAL

Buttons

1. **MODE** Press to change the displayed values or select the window in which you want to make changes.
2. **RECOVERY / UP** ↑
 - In settings mode: press to increase the value in the TIME, DIST, CAL and TEMP (°C or °F) windows.
 - In standby mode: press to enter or exit the Recovery function.
3. **DOWN** ↓ In settings mode: press to decrease the value in the TIME, DIST, CAL and TEMP (°C or °F) windows.
4. **RESET / GO**
 - In settings mode: press to reset the values in the TIME, DIST and CAL windows.
 - In Body Fat settings mode: press to proceed to the Body Fat test.
 - In standby mode: press and hold for 3 seconds to reset the counters.
5. **BODYFAT** In standby mode: press to enter or exit the Body Fat programme settings.

Computer functions

1. **SPEED / BODY FAT RATIO / RPM (if available)**
 - Displays current speed: 0.0–99.9 KM/H or MILE/H (if "M" appears on the screen).
 - Displays the number of repetitions (RPM): 0–1500 reps/min (optional).
 - Displays the Body Fat value.
2. **TIME / BMI**
 - Shows the total exercise time: 0–99 minutes 59 seconds.
 - You can set the training time. The computer emits a warning signal 10 seconds before the end of the session.
 - Displays BMI (Body Mass Index) value.
3. **DISTANCE / BMR**
 - Shows the distance covered: 0.00–99.9 KM or MILES (if "M" is displayed).
 - You can set the target distance. The computer emits a warning signal 10 seconds before the end.
 - Displays the BMR (Basal Metabolic Rate) value.
4. **CALORIES / TEMPERATURE**
 - Shows the number of calories burned: 0.0–999 kcal.
 - You can set a target calorie value.
 - Displays the ambient temperature (TEMP).
5. **PULSE**
 - Shows the current pulse: 40–240 bpm.
 - If your hands do not touch the sensors for more than 60 seconds, "P" will appear on the screen.
 - To start measuring your heart rate, press the UP or DOWN button.
6. **ALARM**

The computer emits a "Beep" signal when you press the MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO or BODYFAT buttons.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP**
 - After 8 minutes of inactivity, the computer enters sleep mode. The memory is cleared, except for Body Fat and temperature parameters.
 - To wake up the device, press any button.

Operation

1. **Settings** Press MODE to select the window to be edited (the value will start flashing). Then use UP/DOWN to increase or decrease the value. Holding down the button speeds up the change. RESET resets the value in the given window.
2. **Heart rate measurement** Press any button to change "P" to "0". Then place your hands on the heart rate sensors on the handlebars and wait a few seconds. The result will appear on the screen.
3. **Recovery Pulse** In rest mode, measure your pulse as described above. Then press RECOVERY/UP to start a 1-minute test. Keep your hands on the sensors throughout the countdown. The result will be displayed on a scale of F1–F6 (from best to worst). To finish, press RECOVERY/UP again.
4. **Body Fat, BMI & BMR** In rest mode, press BODYFAT to enter the settings. You can set:
 - user number (1–8)
 - weight (kg/lbs)
 - height (CM/Inch)
 - age (years)
 - gender Use MODE to move to the next parameter. UP increases the value, DOWN decreases it. When finished, press RESET/GO — the result will appear after approx. 6 seconds. To exit Body Fat mode, press BODYFAT again.

Notes:

- If no changes are made for 10 seconds, the device will return to the main screen and reset the data.
- If no value is detected during the Body Fat test, the message Er.1 will appear.

Body Fat Values

Gender/Age	Underweight	Normal	Slightly overweight	Overweight	Obesity
Male ≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Male > 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Female ≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Female > 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 (optional)

Connect your MP3 player or phone to the computer using an audio cable. Turn on the switch on the right side of the computer to play sound. If there is no switch, the sound will play automatically.

Replacing the batteries

If the numbers on the screen are faint or incomplete, replace the batteries with new ones.

Scope of application

This magnetic bike is a Class H device intended for home use only. It is not suitable for therapeutic, rehabilitation or commercial use.

Training instructions

1. **Warm-up**
Before training, perform warm-up exercises (see illustration). Each exercise should last at least 30 seconds. Warming up reduces the risk of injury and improves muscle performance.
2. **Position**
Sit on the saddle. Place your feet in the pedals so that they are locked between the base and the strap. Rest your hands on the handlebars. Your back should be straight.
3. **Training**
Follow the training recommendations. If you have not been physically active for a long time, consult your doctor before starting to exercise.
4. **Training organisation**
 - Warm-up: 5–10 minutes (stretching or light pedalling).
 - Training sessions: • daily — approx. 10 minutes • 2–3 times a week — approx. 30 minutes • 1–2 times a week — approx. 60 minutes
 - Rest: gradually reduce the intensity, do stretching exercises.
5. **Success**
Over time, you will notice that you need to increase the resistance to maintain your optimal heart rate. Your workouts will become easier and you will feel fitter. Set a regular time for exercise and do not start too intensely.

WARNING! Heart rate measurement systems may be inaccurate. Excessive exercise can lead to serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.



Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1	Tylny stabilizator	1	41	Regulator oporu (8-sekcyjny)	1
2	Regulowana stopka	2	42	Śruba M8×16	4
3	Trójkątne nasadki na stopkę	4	43	Śruba M6×8	2
4	Rama główna	1	44	Śruba krzyżakowa M5×35	1
5	Przedni stabilizator	1	45	Zaślepka	1
6	Przednia osłona	1	46	Śruba samoblokująca ST2,9×8	2
7	Wspornik kierownicy/komputera	1	47	Śruba samoblokująca ST4,2×16	8
8	Kierownica	2	48	Śruba okrągła M8×40	1
9	Okrągła wtyczka Φ25	2	49	Śruba M8×20	4
10	Piankowy uchwyt	2	50	Podkładka sprężynująca Φ8	8
11	Komputer	1	51	Śruba samoblokująca ST4,2×20	9
12	Czujnik	2	52	Nakrętka M6	1
13	Przednia plastikowa osłona	1	53	Bardzo cienka nakrętka sześciokątna	3
14	Osłona słupka siodełka	1	54	Cienka nakrętka sześciokątna	3
15	Podkładka Φ6	3	55	Podkładka Φ8	9
16	Słupki siodełka	1	56	Ośka rolek	2
17	Przewód komputera (dolny)	1	57	Podkładka Φ5	1
18	Przewód komputera (górny)	1	58	Podkładka zatrzymująca	2
19	Przewód pulsu	2	59	Nylonowa nakrętka M8	5
20	Siodełko	1	60	Nylonowa nakrętka M6	1
21	Prawa osłona	1	61	Prowadnica magnesu	1
22	Lewa osłona	1	62	Regulowany słupki siodełka	1
23	Korba	1	63	Zaślepka F35	2
24	Koło pasowe	1	64	Krótkie pokrętło	1
25	Koło stopki	2	65	Elastyczna podkładka Φ6	2
26	Plastikowa osłona	1	66	Szpila	1
27	Gałka sprężynująca	1	67	Pasek do pedałów	2
28	Zestaw łożysk	1	68	Obejma przewodów	1
29	Wspornik koła dociskowego	1	69	Plastikowa obudowa kierownicy	1
30	Koło pasa dociskowego	1	71	Pokrętło w kształcie litery T	1
31	Śruba M10×60	1	72	Rozpórka korby	2
32	Pas 4V	1	73	Cienka podkładka Φ6	1
33	Koło zamachowe	1	74	Śruba krzyżakowa M5×10	1
34	Podkładka łukowa	4	75	Obudowa pierścienia	1
35	Rozpórka	1	76	Śruba samoblokująca ST2,2×10	1
36	Ośka koła zamachowego	1	77	Śruba M6×20	1
37	Wspornik prowadnicy magnesu	1	78	Nakrętka M10	1
38	Przewód kontroli oporu	1	79	Śrubokręt	1
39	Sprężyna magnetyczna	1	80	Klucz	1
40	Pedał (P & L)	2			

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i został zaprojektowany z myślą o zapewnieniu maksymalnego bezpieczeństwa.

Przestrzegaj poniższych zasad:

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem, aby wykluczyć przeciwwskazania do korzystania ze sprzętu. Konsultacja jest szczególnie istotna w przypadku:
 - osób powyżej 35. roku życia,
 - osób z problemami zdrowotnymi,
 - osób przyjmujących leki wpływające na pracę serca, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
2. Zawsze wykonuj rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń.
3. Zwracaj uwagę na sygnały ostrzegawcze. Nadmierny lub nieprawidłowy trening może być niebezpieczny. W przypadku bólu, zawrotów głowy, bólu w klatce piersiowej, nieregularnego rytmu serca lub innych niepokojących objawów — natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
4. Zabezpiecz sprzęt przed dostępem dzieci i zwierząt — zarówno w trakcie ćwiczeń, jak i po ich zakończeniu.
5. Umieść urządzenie na suchej, stabilnej i wypoziomowanej powierzchni. Usuń z otoczenia ostre przedmioty. Zaleca się stosowanie podkładu antypoślizgowego, który zapobiega przesuwaniu się sprzętu podczas treningu.
6. Zachowaj wolną przestrzeń wokół urządzenia:
 - minimum 0,6 m w każdym kierunku, w którym sprzęt jest dostępny,
 - dodatkową przestrzeń na awaryjne zejście,
 - w przypadku ustawienia kilku urządzeń obok siebie, przestrzeń może być współdzielona.
7. Przed pierwszym użyciem oraz regularnie sprawdzaj mocowanie wszystkich śrub, bolców i połączeń.
8. Przed każdym treningiem upewnij się, że wszystkie części są prawidłowo zamocowane. Ćwiczenia należy rozpocząć wyłącznie na w pełni sprawnym urządzeniu.
9. Regularnie kontroluj stan techniczny sprzętu.
10. W przypadku zużycia lub uszkodzenia części — nie używaj sprzętu do czasu ich naprawy lub wymiany.

11. Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory urządzenia.
12. Uważaj na wystające elementy regulacyjne i konstrukcyjne, które mogą przeszkadzać podczas ćwiczeń.
13. Używaj sprzętu wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. W razie uszkodzenia, zużycia lub pojawienia się niepokojących dźwięków — natychmiast przerwij trening. Nie wznawiaj ćwiczeń, dopóki problem nie zostanie usunięty.
14. Ćwicz w wygodnym stroju sportowym i obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, które mogą zahaczyć o wystające części lub ograniczać swobodę ruchów.
15. Urządzenie należy do klasy H zgodnie z normą EN ISO 20957-1 i jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań terapeutycznych, rehabilitacyjnych ani komercyjnych.
16. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu zachowaj prawidłową postawę, aby nie obciążać kręgosłupa.
17. Produkt przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci bez nadzoru nie powinny przebywać w pobliżu urządzenia.
18. Montując urządzenie:
 - stosuj się ściśle do instrukcji,
 - używaj wyłącznie części dołączonych do zestawu,
 - przed montażem sprawdź kompletność zestawu zgodnie z załączoną listą.

OSTRZEŻENIE: PRZED ROZPOCZĘCIEM ĆWICZEŃ PRZECZYTAJ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI. PRODUCENT NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA URAZY LUB USZKODZENIA POWSTAŁE NA SKUTEK NIEPRAWIDŁOWEGO UŻYTKOWANIA SPRZĘTU.

DANE TECHNICZNE

Parametr	Wartość
Waga netto	22,8 kg
Koło zamachowe	9 kg
Wymiary po rozłożeniu	90 × 49 × 133 cm
Maksymalne obciążenie	120 kg

KONSERWACJA

- Do czyszczenia nie używaj agresywnych środków chemicznych.
- Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania kurzu i zabrudzeń.
- Regularnie usuwaj ślady potu — jego kwasowy odczyn może uszkodzić powierzchnię.
- Przechowuj urządzenie w suchym miejscu, aby zapobiec wilgoci i korozji.

REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA

1. Poluzuj śrubę mocującą wspornik siodełka.
2. Przesuń wspornik, dopasowując wysokość do wzrostu użytkownika.
3. Dokręć śrubę tak, aby uniemożliwić zmianę położenia.
4. Nigdy nie wysuwaj wspornika poza oznaczenia minimalne lub maksymalne.

REGULACJA OPORU

- Opór regulowany jest za pomocą gałki umieszczonej pod kierownicą.
- Aby zmniejszyć opór — przekręć gałkę w kierunku znaku „-”.
- Aby zwiększyć opór — przekręć gałkę w kierunku znaku „+”.

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie, wystarczy przestać pedałować. Rowerek nie posiada systemu blokującego ani hamulca bezpieczeństwa.



Instrukcja montażu

1. Montaż stabilizatora przedniego

Przymocuj przedni stabilizator (5) do ramy głównej (4), używając dwóch śrub (49) oraz podkładek (50) i (55).

2. Montaż stabilizatora tylnego

Przymocuj tylny stabilizator (1) do ramy głównej (4), używając dwóch zestawów śrub (49) oraz podkładek (50) i (55).

3. Montaż słupa kierownicy

- Połącz przewód komputera 17 z 18
- Przeciągnij końcówkę przewodu regulatora oporu (41) przez haczyk regulacji oporu — zgodnie z ilustracją A.
- Następnie przeprowadź przewód (41) przez otwór metalowego wspornika przewodu regulacji oporu (38), jak pokazano na rysunku B.
- Połącz przewód oporu (41) z przewodem regulacji oporu (38) — zgodnie z ilustracją C.
- Umieść słup kierownicy (7) w ramie głównej (4) i przykręć go za pomocą czterech śrub (42) oraz podkładek (34) i (50).
 - x. Metalowy wspornik
 - y. Przewód oporu
 - z. Przewód dolny

4. Montaż kierownicy i komputera

a. Montaż kierownicy

- Wsuń przewody pulsu (19) do otworu we wsporniku kierownicy (7).
- Nałóż kierownicę wraz z plastikową obudową (69) na szczyt słupa kierownicy (7).
- Przeciągnij przewody pulsu (19) przez otwór w słupie kierownicy (7).
- Dopasuj kierownicę i przymocuj ją za pomocą pokrętła (71).

b. Montaż komputera

- Połącz przewody komputera (18) oraz przewody pulsu (19) z komputerem. Nadmiar przewodów wsuń do wnętrza słupka kierownicy (7).
- Przymocuj komputer (11) do słupka kierownicy (7) za pomocą śruby (74).
- **Uwaga:** Zatrask kierownicy (8) powinien ściśle przylegać do uchwyty (7).

5. Montaż siodełka — część I

Przymocuj siodełko (20) do wspornika (62) za pomocą trzech nakrętek (59) oraz podkładek (55).

Montaż siodełka — część II

- Odkręć trzy nakrętki (59) oraz podkładki (55) znajdujące się pod siodełkiem (20).
- Umieść siodełko na słupie siodełka (62) i przymocuj je wcześniej odkręconymi elementami.
- Umieść słupek siodełka (16) w osłonie (26), a następnie całość w ramie głównej (4).
- Ustaw siodełko na odpowiedniej wysokości i dokręć gałkę (27).
- Przymocuj regulowany słupek siodełka (62) do górnej części słupka (16), używając gałki (64).
- **Uwaga:** Po ustawieniu wysokości siodełka upewnij się, że nie przekracza ono zaznaczonej linii. Siodełko nie może być ustawione wyżej niż wskazuje oznaczenie.

6. Montaż pedałów

- Przymocuj paski (67) do prawego i lewego pedału (40).
- Następnie zamontuj pedały (40) do korby (23).
- **Uwaga:** Lewy i prawy pedał oraz korby są oznaczone literami „L” (Lewy) i „R” (Prawy).

KOMPUTER PRIME - INSTRUKCJA OBSŁUGI

Przyciski

1. **MODE** Naciśnij, aby zmienić wyświetlane wartości lub wybrać okno, w którym chcesz dokonać zmian.
2. **RECOVERY / UP** ↑
 - W trybie ustawień: naciśnij, aby zwiększyć wartość w oknach TIME, DIST, CAL i TEMP (°C lub °F).
 - W trybie spoczynku: naciśnij, aby wejść lub wyjść z funkcji Recovery.
3. **DOWN** ↓ W trybie ustawień: naciśnij, aby zmniejszyć wartość w oknach TIME, DIST, CAL i TEMP (°C lub °F).
4. **RESET / GO**
 - W trybie ustawień: naciśnij, aby zresetować wartości w oknach TIME, DIST i CAL.
 - W trybie ustawień parametrów Body Fat: naciśnij, aby przejść do testu Body Fat.
 - W trybie spoczynku: przytrzymaj przez 3 sekundy, aby wyzerować liczniki.
5. **BODYFAT** W trybie spoczynku: naciśnij, aby wejść lub wyjść z ustawień programu Body Fat.

Funkcje komputera

1. **SPEED / BODY FAT RATIO / RPM (jeśli dostępne)**
 - Wyświetla aktualną prędkość: 0.0–99.9 KM/H lub MILE/H (jeśli na ekranie widnieje „M”).
 - Wyświetla liczbę powtórzeń (RPM): 0–1500 powt./min (opcja).
 - Wyświetla wartość Body Fat.
2. **TIME / BMI**
 - Pokazuje łączny czas ćwiczeń: 0–99 min 59 sek.
 - Można ustawić docelowy dystans. Na 10 sek. przed końcem sesji komputer emituje sygnał ostrzegawczy.
 - Wyświetla wartość BMI (Body Mass Index).
3. **DISTANCE / BMR**
 - Pokazuje przebyty dystans: 0.00–99.9 KM lub MILE (jeśli widnieje „M”).
 - Można ustawić docelowy dystans. Na 10 sek. przed końcem komputer emituje sygnał ostrzegawczy.
 - Wyświetla wartość BMR (Podstawowa Przemiana Materii).
4. **CALORIES / TEMPERATURE**
 - Pokazuje ilość spalonych kalorii: 0.0–999 KCAL.
 - Można ustawić docelową wartość kalorii.
 - Wyświetla temperaturę otoczenia (TEMP).
5. **PULSE**
 - Pokazuje aktualny puls: 40–240 bpm.
 - Jeśli przez ponad 60 sek. ręce nie dotykają czujników, na ekranie pojawi się „P”.
 - Aby rozpocząć pomiar tętna, naciśnij przycisk UP lub DOWN.
6. **ALARM**
Komputer emituje sygnał „Beep” po naciśnięciu przycisków MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO lub BODYFAT.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP**
 - Po 8 minutach bezczynności komputer przechodzi w tryb uśpienia. Pamięć zostaje wyczyszczona, z wyjątkiem parametrów Body Fat i temperatury.
 - Aby wybudzić urządzenie, naciśnij dowolny przycisk.

Obsługa

1. **Ustawienia** Naciśnij MODE, aby wybrać okno do edycji (wartość zacznie migać). Następnie użyj UP/DOWN, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość. Przytrzymanie przycisku przyspiesza zmianę. RESET zeruje wartość w danym oknie.
2. **Pomiar pulsu** Naciśnij dowolny przycisk, aby zmienić „P” na „0”. Następnie połóż dłonie na czujnikach pulsu na kierownicy i odczekaj kilka sekund. Wynik pojawi się na ekranie.
3. **Recovery Pulse** W trybie spoczynku zmierz puls zgodnie z powyższym krokiem. Następnie naciśnij RECOVERY/UP, aby rozpocząć 1-minutowy test. Trzymaj dłonie na czujnikach przez cały czas odliczania. Wynik zostanie wyświetlony w skali F1–F6 (od najlepszego do najgorszego). Aby zakończyć, ponownie naciśnij RECOVERY/UP.
4. **Body Fat, BMI & BMR** W trybie spoczynku naciśnij BODYFAT, aby wejść do ustawień. Można ustawić:
 - o numer użytkownika (1–8)
 - o wagę (KG/Lbs)
 - o wzrost (CM/Inch)
 - o wiek (lata)
 - o płeć Użyj MODE, aby przejść do kolejnego parametru. UP zwiększa wartość, DOWN zmniejsza. Po zakończeniu naciśnij RESET/GO — wynik pojawi się po ok. 6 sek. Aby wyjść z trybu Body Fat, naciśnij ponownie BODYFAT.

Uwagi:

- o Jeśli przez 10 sek. nie zostanie wprowadzona żadna zmiana, urządzenie wróci do ekranu głównego i wyzeruje dane.
- o Jeśli podczas testu Body Fat nie zostanie wykryta żadna wartość, pojawi się komunikat Er.1.

Wartości Body Fat

Płeć/Wiek	Niedowaga	W normie	Delikatna Nadwaga	Nadwaga	Otyłość
Mężczyzna ≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Mężczyzna > 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Kobieta ≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Kobieta > 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 (opcja)

Podłącz MP3 lub telefon do komputera za pomocą kabla audio. Włącz przełącznik z prawej strony komputera, aby odtworzyć dźwięk. Jeśli przełącznik nie występuje — dźwięk zostanie odtworzony automatycznie.

Wymiana baterii

Jeśli cyfry na ekranie są blade lub niepełne — wymień baterie na nowe.

Zakres stosowania

Ten rower magnetyczny jest urządzeniem klasy H, przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań terapeutycznych, rehabilitacyjnych ani komercyjnych.

Instrukcja treningu

1. **Rozgrzewka**
Przed treningiem wykonaj ćwiczenia rozgrzewające (patrz rysunek). Każde ćwiczenie powinno trwać min. 30 sek. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i poprawia pracę mięśni.
2. **Pozycja**
Usiądź na siodełku. Stopy umieść w pedałach tak, aby były zablokowane między podstawą a paskiem. Dłonie oprzyj na kierownicy. Plecy powinny być wyprostowane.
3. **Trening**
Przestrzegaj zaleceń treningowych. Jeśli długo nie byłeś aktywny fizycznie, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.
4. **Organizacja treningu**
 - o Rozgrzewka: 5–10 minut (rozciąganie lub lekkie pedałowanie).
 - o Sesje treningowe: • codziennie — ok. 10 min • 2–3 razy w tygodniu — ok. 30 min • 1–2 razy w tygodniu — ok. 60 min
 - o Odpoczynek: stopniowo zmniejszaj intensywność, wykonaj ćwiczenia rozciągające.
5. **Sukces**
Z czasem zauważysz, że musisz zwiększać opór, aby utrzymać optymalny puls. Treningi staną się łatwiejsze, a Ty poczujesz się sprawniejszy. Ustal stałą porę ćwiczeń i nie zaczynaj zbyt intensywnie.

OSTRZEŻENIE! Systemy pomiaru tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli poczujesz się słabo — natychmiast przerwij trening.



Č	Popis	Počet	Č	Popis	Množství
1	Zadní stabilizátor	1	41	Regulátor odporu (8 sekcí)	1
2	Nastavitelná noha	2	42	Šroub M8×16	4
3	Trojúhelníkové krytky pro patku	4	43	Šroub M6×8	2
4	Hlavní rám	1	44	Šroub s křížovou hlavou M5×35	1
5	Přední stabilizátor	1	45	Zátka	1
6	Přední kryt	1	46	Samojistný šroub ST2,9×8	2
7	Držák řídicíků/počítače	1	47	Samojistný šroub ST4,2×16	8
8	Volant	2	48	Kulatý šroub M8×40	1
9	Kulatá zátka Φ25	2	49	Šroub M8×20	4
10	Pěnová rukojeť	2	50	Pružinová podložka Φ8	8
11	Počítač	1	51	Samojistný šroub ST4,2×20	9
12	Senzor	2	52	Matice M6	1
13	Přední plastový kryt	1	53	Velmi tenká šestihranná matice	3
14	Kryt sedlovky	1	54	Tenká šestihranná matice	3
15	Podložka Φ6	3	55	Podložka Φ8	9
16	Sedlovka	1	56	Osa válečku	2
17	Počítačový kabel (spodní)	1	57	Podložka Φ5	1
18	Počítačový kabel (horní)	1	58	Upevňovací podložka	2
19	Pulzní kabel	2	59	Nylonová matice M8	5
20	Sedlo	1	60	Nylonová matice M6	1
21	Pravý kryt	1	61	Magnetické vedení	1
22	Levý kryt	1	62	Nastavitelná sedlovka	1
23	Klíky	1	63	Koncová krytka F35	2
24	Kladka	1	64	Krátká rukojeť	1
25	Nožní kolečko	2	65	Ohebná podložka Φ6	2
26	Plastový kryt	1	6	Kolík	1
27	Pružinová knoflíková hlavice	1	67	Páska na pedál	2
28	Sada ložisek	1	68	Kabelová svorka	1
29	Držák přitlačného kolečka	1	69	Plastový kryt volantu	1
30	Tlakové kolo řemenu	1	71	T-tvarovaný knoflík	1
31	Šroub M10×60	1	72	Klíková vzpěra	2
32	4V řemen	1	73	Tenká podložka Φ6	1
33	Setrvačnick	1	74	Šroub s křížovou hlavou M5×10	1
34	Oblouková podložka	4	75	Kroužkové pouzdro	1
35	Rozpěrka	1	76	Samojistný šroub ST2,2×10	1
36	Osa setrvačnicku	1	77	Šroub M6×20	1
37	Držák magnetického vodička	1	78	Matice M10	1
38	Kabel pro zkoušku odporu	1	79	Šroubovák	1
39	Magnetická pružina	1	80	Klíč	1
40	Pedál (P & L)	2			

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Tento výrobek je určen výhradně pro domácí použití a byl navržen tak, aby zajistil maximální bezpečnost. Dodržujte prosím následující pravidla:

- Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem, aby vyloučil jakékoli kontraindikace pro používání zařízení.
Konzultace je obzvláště důležitá v případě:
 - osoby starší 35 let,
 - osoby se zdravotními problémy,
 - osoby užívající léky ovlivňující srdeční činnost, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Před zahájením cvičení se vždy rozcvičte.
- Věnujte pozornost varovným signálům. Nadměrný nebo nesprávný trénink může být nebezpečný. Pokud pocítíte bolest, závratě, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.
- Udržujte zařízení mimo dosah dětí a zvířat, a to jak během cvičení, tak po něm.
- Umístěte zařízení na suchý, stabilní a rovný povrch. Odstraňte ostré předměty z okolí. Doporučujeme použít protiskluzovou podložku, aby se zařízení během tréninku nepohybovalo.
- Udržujte prostor kolem zařízení volný:
 - minimálně 0,6 m ve všech směrech, kde je zařízení přístupné,
 - další prostor pro nouzový sestup,
 - pokud je několik zařízení umístěno vedle sebe, lze prostor sdílet.
- Před prvním použitím a pravidelně kontrolujte utažení všech šroubů, matic a spojů.
- Před každým tréninkem se ujistěte, že jsou všechny části správně zajištěny. Cvičení zahajujte pouze na plně funkčním zařízení.
- Pravidelně kontrolujte technický stav zařízení.
- Pokud jsou některé části opotřebované nebo poškozené, zařízení nepoužívejte, dokud nebudou opraveny nebo vyměněny.

11. Nevkládejte žádné předměty do otvorů zařízení.
12. Dávejte pozor na vyčnívající nastavovací a konstrukční prvky, které by mohly narušovat vaše cvičení.
13. Používejte zařízení pouze k určenému účelu. V případě poškození, opotřebení nebo neobvyklých zvuků okamžitě přestaňte cvičit. Pokračujte v cvičení až po odstranění problému.
14. Cvičte v pohodlném sportovním oblečení a obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit o vyčnívající části nebo omezovat vaši volnost pohybu.
15. Zařízení patří do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno pouze pro domácí použití. Není vhodné pro terapeutické, rehabilitační ani komerční použití.
16. Při zvedání nebo přenášení zařízení udržujte správný postoj, abyste nezatěžovali záda.
17. Tento výrobek je určen pouze pro dospělé. Děti by se neměly bez dozoru přibližovat k zařízení.
18. Při montáži zařízení:
 - pečlivě dodržujte pokyny,
 - používejte pouze díly obsažené v sadě,
 - Před montáží zkontrolujte, zda je sada kompletní podle přiloženého seznamu.

UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM CVIČENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD K POUŽITÍ. VÝROBCE NENÍ ODPOVĚDNÝ ZA ZRANĚNÍ NEBO ŠKODY VYPLÝVAJÍCÍ Z NESPRÁVNÉHO POUŽITÍ ZAŘÍZENÍ.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Parametr	Hodnota
Čistá hmotnost	22,8 kg
Setrvačnick	9 kg
Rozměry v rozloženém stavu	90 × 49 × 133 cm
Maximální zatížení	120 kg

ÚDRŽBA

- K čištění nepoužívejte agresivní chemikálie.
- K odstranění prachu a nečistot použijte měkký, vlhký hadřík.
- Pravidelně odstraňujte stopy potu – jeho kyselá reakce může poškodit povrch.
- Zařízení skladujte na suchém místě, aby nedošlo k vlhkosti a korozi.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

1. Povolte šroub, který upevňuje držák sedla.
2. Posuňte držák a nastavte výšku podle potřeb uživatele.
3. Utáhněte šroub, aby se poloha nezměnila.
4. Nikdy nevytahujte držák za minimální nebo maximální značku.

NASTAVENÍ ODPORU

- Odpor se nastavuje pomocí knoflíku umístěného pod řídítky.
- Pro snížení odporu otočte knoflík směrem k znaménku „-“.
- Chcete-li odpor zvýšit, otočte knoflíkem směrem ke znaménku „+“.

BRZDĚNÍ

Chcete-li zařízení zastavit, jednoduše přestaňte šlapat. Kolo nemá uzamykací systém ani bezpečnostní brzdu.



Montážní pokyny

1. Montáž předního stabilizátoru

Připevněte přední stabilizátor (5) k hlavnímu rámu (4) pomocí dvou šroubů (49) a podložek (50) a (55).

2. Montáž zadního stabilizátoru

Připevněte zadní stabilizátor (1) k hlavnímu rámu (4) pomocí dvou sad šroubů (49) a podložek (50) a (55).

3. Montáž sloupku řízení

- Připojte kabel počítače 17 k 18
- Protáhněte konec kabelu nastavovače odporu (41) háčkem pro nastavení odporu, jak je znázorněno na obrázku A.
- Poté provlékněte kabel (41) otvorem v kovové konzole kabelu pro nastavení odporu (38), jak je znázorněno na obrázku B.
- Připojte kabel odporu (41) ke kabelu pro nastavení odporu (38), jak je znázorněno na obrázku C.
- Umístěte sloupek řízení (7) do hlavního rámu (4) a zajistěte jej čtyřmi šrouby (42) a podložkami (34) a (50).
 - x. Kovový držák
 - y. Kabel odporu
 - z. Spodní kabel

4. Sestava řídítek a počítače

a. Sestava řídítek

- Vložte pulzní kabely (19) do otvoru v držáku řídítek (7).
- Umístěte volant spolu s plastovým krytem (69) na horní část sloupku řízení (7).
- Protáhněte pulzní kabely (19) otvorem ve sloupku řízení (7).
- Nastavte volant a zajistěte jej pomocí knoflíku (71).

b. Instalace počítače

- Připojte kabely počítače (18) a pulzní kabely (19) k počítači. Přebytný kabel zastrčte do sloupku řízení (7).
- Počítač (11) připevněte k představci řídítek (7) pomocí šroubu (74).
- **Poznámka:** Svorku řídítek (8) je třeba pevně přitlačit k držáku (7).

5. Montáž sedla – část I

Připevněte sedlo (20) k držáku (62) pomocí tří matic (59) a podložek (55).

Montáž sedla – část II

- Odšroubujte tři matice (59) a podložky (55) umístěné pod sedlem (20).
- Nasadte sedlo na sedlovku (62) a zajistěte jej pomocí dřívě odstraněných součástí.
- Umístěte sedlovku (16) do krytu (26) a poté celou sestavu vložte do hlavního rámu (4).
- Nastavte sedlo do správné výšky a utáhněte knoflík (27).
- Nastavitelnou sedlovku (62) připevněte k horní části sloupku (16) pomocí knoflíku (64).
- **Poznámka:** Po nastavení výšky sedla se ujistěte, že nepřesahuje vyznačenou čáru. Sedlo nesmí být nastaveno výše než značka.

6. Montáž pedálů

- Připevněte řemínky (67) k pravému a levému pedálu (40).
- Poté připevněte pedály (40) k klikám (23).
- **Poznámka:** Levý a pravý pedál a kliky jsou označeny písmeny „L“ (levý) a „R“ (pravý).

PRIME COMPUTER – NÁVOD K POUŽITÍ

Tlačítka

1. **MODE** Stisknutím tlačítka změníte zobrazené hodnoty nebo vyberete okno, ve kterém chcete provést změny.
2. **RECOVERY / UP ↑**
 - V režimu nastavení: stisknutím zvýšíte hodnotu v oknech TIME, DIST, CAL a TEMP (°C nebo °F).
 - V pohotovostním režimu: stisknutím tlačítka vstoupíte do funkce Recovery (Obnova) nebo ji opustíte.
3. **DOLŮ ↓** V režimu nastavení: stisknutím snížíte hodnotu v oknech TIME, DIST, CAL a TEMP (°C nebo °F).
4. **RESET / GO**
 - V režimu nastavení: stisknutím resetujete hodnoty v oknech TIME, DIST a CAL.
 - V režimu nastavení tělesného tuku: stisknutím tlačítka přejdete k testu tělesného tuku.
 - V pohotovostním režimu: stisknutím a podržením po dobu 3 sekund resetujete počítač.
5. **BODYFAT** V pohotovostním režimu: stisknutím tlačítka vstoupíte do nastavení programu Body Fat nebo jej opustíte.

Funkce počítače

1. **RYCHLOST / POMĚR TĚLESNÉHO TUKU / OTÁČKY ZA MINUTU (jsou-li k dispozici)**
 - Zobrazuje aktuální rychlost: 0,0–99,9 KM/H nebo MILE/H (pokud se na displeji zobrazí „M“).
 - Zobrazuje počet opakování (RPM): 0–1500 opakování/min (volitelné).
 - Zobrazuje hodnotu tělesného tuku.
2. **ČAS / BMI**
 - Zobrazuje celkovou dobu cvičení: 0–99 minut 59 sekund.
 - Můžete nastavit dobu tréninku. Počítač vydá varovný signál 10 sekund před koncem tréninku.
 - Zobrazuje hodnotu BMI (index tělesné hmotnosti).
3. **VZDÁLENOST / BMR**
 - Zobrazuje ujetou vzdálenost: 0,00–99,9 KM nebo MILES (pokud je zobrazeno „M“).
 - Můžete nastavit cílovou vzdálenost. Počítač vydá varovný signál 10 sekund před koncem.
 - Zobrazuje hodnotu BMR (bazální metabolismus).
4. **CALORIES / TEMPERATURE**
 - Zobrazuje počet spálených kalorií: 0,0–999 kcal.
 - Můžete nastavit cílovou hodnotu kalorií.
 - Zobrazuje okolní teplotu (TEMP).
5. **PULSE**
 - Zobrazuje aktuální puls: 40–240 tepů za minutu.
 - Pokud se vaše ruce nedotýkají senzorů déle než 60 sekund, na displeji se zobrazí „P“.
 - Chcete-li zahájit měření srdeční frekvence, stiskněte tlačítko UP nebo DOWN.
6. **ALARM**
Po stisknutí tlačítek MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO nebo BODYFAT vydá počítač zvukový signál „pípnutí“.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP**
 - Po 8 minutách nečinnosti přejde počítač do režimu spánku. Paměť se vymaže, s výjimkou parametrů tělesného tuku a teploty.
 - Probuzení zařízení provedete stisknutím libovolného tlačítka.

Provoz

- Nastavení** Stisknutím tlačítka MODE vyberte okno, které chcete upravit (hodnota začne blikat). Poté pomocí tlačítek UP/DOWN zvýšte nebo snižte hodnotu. Podržetím tlačítka se změna urychlí. Tlačítko RESET resetuje hodnotu v daném okně.
- Měření srdeční frekvence** Stiskněte libovolné tlačítko, aby se „P“ změnilo na „0“. Poté položte ruce na senzory srdeční frekvence na řídítkách a počkejte několik sekund. Výsledek se zobrazí na displeji.
- Zotavovací puls** V režimu odpočinku změřte svůj puls podle výše uvedeného postupu. Poté stiskněte tlačítko RECOVERY/UP (ZOTAVENÍ/Nahoře) a spusťte 1minutový test. Během odpočítávání držte ruce na senzorech. Výsledek se zobrazí na stupnici F1–F6 (od nejlepšího k nejhoršímu). Chcete-li test ukončit, stiskněte znovu tlačítko RECOVERY/UP (ZOTAVENÍ/Nahoře).
- Tělesný tuk, BMI a BMR** V režimu klidu stiskněte tlačítko BODYFAT pro vstup do nastavení. Můžete nastavit:
 - číslo uživatele (1–8)
 - váhu (kg/lbs)
 - výšku (cm/palce)
 - věk (roky)
 - Pohlaví Pomocí tlačítka MODE přejděte k dalšímu parametru. Tlačítkem UP hodnotu zvyšujete, tlačítkem DOWN ji snižujete. Po dokončení stiskněte tlačítko RESET/GO – výsledek se zobrazí přibližně po 6 sekundách. Chcete-li režim Body Fat opustit, stiskněte znovu tlačítko BODYFAT.

Poznámky:

- Pokud po dobu 10 sekund nedojde k žádné změně, zařízení se vrátí na hlavní obrazovku a resetuje data.
- Pokud během testu tělesného tuku není detekována žádná hodnota, zobrazí se zpráva Er.1.

Hodnoty tělesného tuku

Pohlaví/věk	Podváha	Normální	Mírná nadváha	Nadváha	Obezita
Muži ≤ 30	<14 %	14 %~20	20,1 %~25	25,1 %~35	>35 %
Muži > 30	<17 %	17 %~23	23,1 %~28 %	28,1 %~38 %	>38 %
Ženy ≤ 30	<17 %	17 %~24	24,1 %~30	30,1 %~40	>40 %
Ženy > 30	<20 %	20 %~27	27,1 %~33	33,1 %~43	>43

MP3 (volitelné)

Připojte MP3 přehrávač nebo telefon k počítači pomocí audio kabelu. Zapněte přepínač na pravé straně počítače, aby se přehrál zvuk. Pokud přepínač není k dispozici, zvuk se přehraje automaticky.

Výměna baterií

Pokud jsou čísla na displeji slabá nebo neúplná, vyměňte baterie za nové.

Rozsah použití

Toto magnetické kolo je zařízení třídy H určené výhradně pro domácí použití. Není vhodné pro terapeutické, rehabilitační ani komerční účely.

Pokyny k tréninku

- Rozcvička**
Před tréninkem proveďte rozcvičovací cvičení (viz obrázek). Každé cvičení by mělo trvat alespoň 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko zranění a zlepšuje výkon svalů.
- Poloha**
Posaďte se na sedlo. Umístěte nohy na pedály tak, aby byly zajištěny mezi základnou a řemínkem. Ruce položte na řídítka. Záda by měly být rovné.
- Trénink**
Dodržujte tréninková doporučení. Pokud jste delší dobu nebyli fyzicky aktivní, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem.
- Organizace tréninku**
 - Rozcvička: 5–10 minut (protažení nebo lehké šlapání).
 - Tréninky: • denně — cca 10 minut • 2–3krát týdně — cca 30 minut • 1–2krát týdně — cca 60 minut
 - Odpočinek: postupně snižujte intenzitu, provádějte protahovací cvičení.
- Úspěch**
Postupem času zjistíte, že pro udržení optimální srdeční frekvence je třeba zvýšit odpor. Tréninky pro vás budou snazší a budete se cítit fit. Stanovte si pravidelný čas pro cvičení a nezačínajte příliš intenzivně.

UPOZORNĚNÍ! Systémy pro měření srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může vést k vážným zraněním nebo smrti. Pokud se cítíte slabí, okamžitě přestaňte cvičit.



Nr	Beskrivelse	Antal		Beskrivelse	Mængde
1	Bageste stabilisator	1	41	Modstandsregulator (8-sektion)	1
2	Justerbar fod	2	42	M8×16 skrue	4
3	Trekantede hætter til fod	4	43	M6×8 skrue	2
4	Hovedramme	1	44	M5×35 krydshovedskrue	1
5	Forreste stabilisator	1	45	Blanking-prop	1
6	Frontdæksel	1	46	Selvlåsende skrue ST2,9×8	2
7	Styr/computerbeslag	1	47	Selvlåsende skrue ST4,2×16	8
8	Ratt	2	48	Rund skrue M8×40	1
9	Rund prop Ø25	2	49	M8×20 skrue	4
10	Skumhåndtag	2	50	Fjederskive Ø8	8
11	Computer	1	51	Selvlåsende skrue ST4,2×20	9
12	Sensor	2	52	M6 møtrik	1
13	Forreste plastdæksel	1	53	Meget tynd sekskantmøtrik	3
14	Sadelpindsovertræk	1	54	Tynd sekskantmøtrik	3
15	Skive Ø6	3	55	Skive Ø8	9
16	Sadelpind	1	56	Rulleaksel	2
17	Computerkabel (nederst)	1	57	Skive Ø5	1
18	Computerkabel (øverste)	1	58	Fastgørelsespude	2
19	Puls kabel	2	59	M8 nylonmøtrik	5
20	Sadel	1	60	Nylonmøtrik M6	1
21	Højre dæksel	1	61	Magnetguide	1
22	Venstre dæksel	1	62	Justerbar sadelpind	1
23	Krank	1	63	Endestykke F35	2
24	Remskive	1	64	Kort knap	1
25	Fodhjul	2	65	Fleksibel skive Ø6	2
26	Plastdæksel	1	66	Stift	1
27	Fjederventilknap	1	67	Pedalrem	2
28	Lejesæt	1	6	Kabelklemme	1
29	Trykhjulbeslag	1	69	Plastisk ratkappe	1
30	Trykbæltehjul	1	71	T-formet knap	1
31	M10×60 skrue	1	72	Krumtapstiver	2
32	4V-rem	1	73	Tynd skive Ø6	1
33	Svinghjul	1	74	M5×10 krydskærveskrue	1
34	Buet skive	4	75	Ringhus	1
35	Afstandsstykke	1	76	Selvlåsende skrue ST2,2×10	1
36	Svinghjulaksel	1	77	M6×20 skrue	1
37	Magnetisk styringsbeslag	1	78	M10 møtrik	1
38	Modstandstestkabel	1	79	Skruetrækker	1
39	Magnetisk fjeder	1	80	Nøgle	1
40	Pedal (P & L)	2			

SIKKERHEDSINFORMATION

Dette produkt er kun beregnet til privat brug og er designet til at sikre maksimal sikkerhed. Overhold følgende regler:

- Inden du begynder at træne, skal du konsultere din læge for at udelukke eventuelle kontraindikationer for brugen af udstyret. Konsultation er især vigtig i følgende tilfælde:
 - personer over 35 år
 - personer med helbredsproblemer,
 - personer, der tager medicin, der påvirker hjertefunktionen, blodtrykket eller kolesterolniveauet.
- Varm altid op, før du begynder at træne.
- Vær opmærksom på advarselsskilte. Overdreven eller forkert træning kan være farligt. Hvis du oplever smerter, svimmelhed, brystsmerter, uregelmæssig hjerterytme eller andre bekymrende symptomer, skal du straks stoppe med at træne og konsultere din læge.
- Opbevar udstyret utilgængeligt for børn og dyr, både under og efter træningen.
- Placer enheden på en tør, stabil og plan overflade. Fjern skarpe genstande fra området omkring enheden. Det anbefales at bruge en skridsikker måtte for at forhindre, at udstyret flytter sig under træningen.
- Hold området omkring enheden frit:
 - mindst 0,6 m i hver retning, hvor udstyret er tilgængeligt,
 - ekstra plads til nødnedstigning,
 - hvis flere enheder er placeret ved siden af hinanden, kan pladsen deles.
- Kontroller før første brug og regelmæssigt, at alle skruer, bolte og forbindelser sidder fast.
- Før hver træning skal du sikre dig, at alle dele er korrekt fastgjort. Begynd kun at træne på et fuldt funktionsdygtigt apparat.
- Kontroller regelmæssigt udstyrets tekniske tilstand.
- Hvis nogen dele er slidte eller beskadigede, må udstyret ikke bruges, før de er blevet repareret eller udskiftet.

11. Indsæt ikke genstande i åbningerne på apparatet.
12. Vær opmærksom på fremspringende justerings- og konstruktionsdele, der kan forstyrre din træning.
13. Brug kun udstyret til dets tilsigtede formål. I tilfælde af skader, slitage eller usædvanlige lyde skal du straks afbryde træningen. Genoptag ikke træningen, før problemet er blevet løst.
14. Træn i behageligt sportstøj og fodtøj. Undgå løst tøj, der kan hænge fast i fremspringende dele eller begrænse din bevægelsesfrihed.
15. Enheden tilhører klasse H i henhold til EN ISO 20957-1 og er kun beregnet til brug i hjemmet. Den er ikke egnet til terapeutisk, rehabiliteringsmæssig eller kommerciel brug.
16. Når du løfter eller bærer udstyret, skal du holde en korrekt kropsholdning for at undgå at belaste ryggen.
17. Dette produkt er kun beregnet til brug af voksne. Børn må ikke komme i nærheden af enheden uden opsyn.
18. Når du samler enheden:
 - Følg instruktionerne nøje.
 - brug kun de dele, der er inkluderet i sættet,
 - Kontroller, at sættet er komplet i henhold til den vedlagte liste, inden samling.

ADVARSEL: LÆS BRUGSANVISNINGEN, INDEN DU BEGYNDER AT TRÆNE. PRODUCENTEN ER IKKE ANSVARLIG FOR SKADER ELLER SKADER, DER SKYLDES FORKERT BRUG AF UDSKYRET.

TEKNISKE DATA

Parameter	Værdi
Nettovægt	22,8 kg
Svinghjul	9 kg
Mål i udfoldet tilstand	90 × 49 × 133 cm
Maksimal belastning	120 kg

VEDLIGEHOLD

- Brug ikke aggressive kemikalier til rengøring.
- Brug en blød, fugtig klud til at fjerne støv og snavs.
- Fjern regelmæssigt spor af sved — dens sure reaktion kan beskadige overfladen.
- Opbevar enheden på et tørt sted for at undgå fugt og korrosion.

JUSTERING AF SADELHØJDE

1. Løsn skruen, der fastgør sadelbeslaget.
2. Flyt beslaget for at justere højden, så den passer til brugeren.
3. Stram boltten for at forhindre, at positionen ændres.
4. Udvid aldrig beslaget ud over minimums- eller maksimumsmarkeringerne.

JUSTERING AF MODSTAND

- Modstanden justeres ved hjælp af knappen under styret.
- For at mindske modstanden drejes knappen mod "-"-tegnet.
- For at øge modstanden drejes knappen mod "+"-tegnet.

BREMSNING

For at stoppe enheden skal du blot stoppe med at træde i pedalerne. Cyklen har ikke noget låsesystem eller sikkerhedsbremse.



Monteringsvejledning

1. Montering af den forreste stabilisator

Fastgør den forreste stabilisator (5) til hovedrammen (4) ved hjælp af to skruer (49) og skiver (50) og (55).

2. Montering af bageste stabilisator

Fastgør den bageste stabilisator (1) til hovedrammen (4) ved hjælp af to sæt skruer (49) og skiver (50) og (55).

3. Montering af ratstammen

- Tilslut computerkablet 17 til 18
- Træk enden af modstandsreguleringskablet (41) gennem modstandsreguleringskrogen, som vist på illustration A.
- Træk derefter kablet (41) gennem hullet i metalbeslaget på modstandsjusteringskablet (38), som vist i figur B.
- Tilslut modstandskablet (41) til modstandsreguleringskablet (38) som vist i figur C.
- Placer ratstammen (7) i hovedrammen (4) og fastgør den med fire skruer (42) og skiver (34) og (50).
 - x. Metalbeslag
 - y. Modstandskabel
 - z. Nederste kabel

4. Styr og computer

a. Montering af styr

- Indsæt pulskablerne (19) i hullet i styrbeslaget (7).
- Placer rattet sammen med plastdækslet (69) oven på ratstammen (7).
- Træk pulskablerne (19) gennem hullet i ratstammen (7).
- Juster rattet, og fastgør det med knappen (71).

b. Installation af computer

- Tilslut computerkablerne (18) og pulskablerne (19) til computeren. Stik overskydende kabel ind i ratstammen (7).
- Fastgør computeren (11) til styrstammen (7) med skruen (74).
- **Bemærk:** Styretklemmen (8) skal sidde tæt mod beslaget (7).

5. Montering af sadel – del I

Fastgør sadlen (20) til beslaget (62) med tre møtrikker (59) og skiver (55).

Montering af sadel — del II

- Skru de tre møtrikker (59) og skiver (55) under sadlen (20) af.
- Placer sadlen på sadelpinden (62) og fastgør den med de tidligere fjernede komponenter.
- Placer sadelpinden (16) i dækslet (26) og sæt derefter hele samlingen i hovedrammen (4).
- Indstil sadlen til den korrekte højde, og stram knappen (27).
- Fastgør den justerbare sadelpind (62) til toppen af pinden (16) ved hjælp af knappen (64).
- **Bemærk:** Når du har justeret sadlens højde, skal du sikre dig, at den ikke overskrider den markerede linje. Sadlen må ikke indstilles højere end markeringen.

6. Montering af pedaler

- Fastgør stropperne (67) til højre og venstre pedal (40).
- Fastgør derefter pedalerne (40) til kranken (23).
- **Bemærk:** Venstre og højre pedaler og krank sæt er mærket med bogstaverne "L" (venstre) og "R" (højre).

PRIME COMPUTER - BRUGERMANUAL

Knapper

1. **MODE** Tryk for at ændre de viste værdier eller vælge det vindue, hvor du vil foretage ændringer.
2. **RECOVERY / UP** ↑
 - I indstillingsmodus: Tryk for at øge værdien i vinduerne TIME, DIST, CAL og TEMP (°C eller °F).
 - I standbytilstand: Tryk for at åbne eller lukke Recovery-funktionen.
3. **NED** ↓ I indstillingsmodus: Tryk for at reducere værdien i vinduerne TIME, DIST, CAL og TEMP (°C eller °F).
4. **RESET / GO**
 - I indstillingsmodus: Tryk for at nulstille værdierne i vinduerne TIME, DIST og CAL.
 - I indstillingsfunktionen for kropsfedt: Tryk for at fortsætte til kropsfedttesten.
 - I standbytilstand: Tryk og hold nede i 3 sekunder for at nulstille tællerne.
5. **KROPSFEDT** I standbytilstand: Tryk for at åbne eller lukke indstillingerne for programmet Kropsfedt.

Computerfunktioner

1. **HASTIGHED / KROPSFEDTFORHOLD / O/MIN (hvis tilgængeligt)**
 - Viser den aktuelle hastighed: 0,0–99,9 KM/T eller MILE/T (hvis "M" vises på skærmen).
 - Viser antallet af gentagelser (RPM): 0–1500 reps/min (valgfrit).
 - Viser kropsfedtværdien.
2. **TID / BMI**
 - Viser den samlede træningstid: 0–99 minutter og 59 sekunder.
 - Du kan indstille træningstiden. Computeren udsender et advarselssignal 10 sekunder før sessionens afslutning.
 - Viser BMI-værdien (Body Mass Index).
3. **AFSTAND / BMR**
 - Viser den tilbagelagte afstand: 0,00–99,9 KM eller MILES (hvis "M" vises).
 - Du kan indstille målafstanden. Computeren udsender et advarselssignal 10 sekunder før afslutningen.
 - Viser BMR-værdien (basal metabolisme).
4. **KALORIER / TEMPERATUR**
 - Viser antallet af forbrændte kalorier: 0,0–999 kcal.
 - Du kan indstille et mål for kalorieindtaget.
 - Viser omgivelsestemperaturen (TEMP).
5. **PULSE**
 - Viser den aktuelle puls: 40–240 bpm.
 - Hvis dine hænder ikke rører sensorerne i mere end 60 sekunder, vises "P" på skærmen.
 - Tryk på OP- eller NED-knappen for at starte måling af din puls.
6. **ALARM**

Computeren afgiver et "bip"-signal, når du trykker på knapperne MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO eller BODYFAT.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP**
 - Efter 8 minutters inaktivitet går computeren i dvaletilstand. Hukommelsen slettes, undtagen parametrene for kropsfedt og temperatur.
 - Tryk på en vilkårlig knap for at vække enheden.

Betjening

1. **Indstillinger** Tryk på MODE for at vælge det vindue, der skal redigeres (værdien begynder at blinke). Brug derefter OP/NED for at øge eller mindske værdien. Hold knappen nede for at øge hastigheden på ændringen. RESET nulstiller værdien i det givne vindue.
2. **Hjertefrekvensmåling** Tryk på en vilkårlig knap for at ændre "P" til "0". Placer derefter hænderne på hjertefrekvenssensorerne på håndtagene og vent et par sekunder. Resultatet vises på skærmen.
3. **Restitutionspuls** I hvilemodus måler du din puls som beskrevet ovenfor. Tryk derefter på RECOVERY/UP for at starte en 1-minutters test. Hold hænderne på sensorerne under hele nedtællingen. Resultatet vises på en skala fra F1 til F6 (fra bedst til dårligst). Tryk på RECOVERY/UP igen for at afslutte.
4. **Kropsfedt, BMI og BMR** I hvilemodus skal du trykke på BODYFAT for at åbne indstillingerne. Du kan indstille:
 - brugernummer (1–8)
 - vægt (kg/lbs)
 - højde (cm/tommer)
 - alder (år)
 - køn Brug MODE til at gå til næste parameter. OP øger værdien, NED sænker den. Når du er færdig, skal du trykke på RESET/GO — resultatet vises efter ca. 6 sekunder. For at afslutte Body Fat-tilstanden skal du trykke på BODYFAT igen.

Bemærkninger:

- Hvis der ikke foretages ændringer i 10 sekunder, vender enheden tilbage til hovedskærmen og nulstiller dataene.
- Hvis der ikke registreres nogen værdi under kropsfedttesten, vises meddelelsen Er.1.

Kropsfedtværdier

Køn/alder	Undervægt	Normal	Let overvægt	Overvægt	Fedme
Mand ≤ 30	<14	14 %~20	20,1 %~25	25,1 %~35	>35
Mand > 30	<17	17 %~23	23,1 %~28 %	28,1 %~38 %	>38 %
Kvinde ≤ 30	<17	17 %~24	24,1 %~30	30,1 %~40	>40
Kvinde > 30	<20	20 %~27	27,1 %~33	33,1 %~43	>43

MP3 (valgfrit)

Tilslut din MP3-afspiller eller telefon til computeren ved hjælp af et lyd kabel. Tænd for kontakten på højre side af computeren for at afspille lyd. Hvis der ikke er nogen kontakt, afspilles lyden automatisk.

Udskiftning af batterier

Hvis tallene på skærmen er svage eller ufuldstændige, skal du udskifte batterierne med nye.

Anvendelsesområde

Denne magnetiske cykel er et klasse H-apparat, der kun er beregnet til hjemmebrug. Den er ikke egnet til terapeutisk, rehabiliteringsmæssig eller kommerciel brug.

Træningsinstruktioner

1. **Opvarmning**
Udfør opvarmningsøvelser før træningen (se illustration). Hver øvelse skal vare mindst 30 sekunder. Opvarmning reducerer risikoen for skader og forbedrer musklernes ydeevne.
2. **Position**
Sæt dig på sadlen. Placer dine fødder i pedalerne, så de er fastlåst mellem basen og remmen. Læg hænderne på styret. Din ryg skal være ret.
3. **Træning**
Følg træningsanbefalingerne. Hvis du ikke har været fysisk aktiv i lang tid, skal du konsultere din læge, inden du begynder at træne.
4. **Træningsopbygning**
 - Opvarmning: 5–10 minutter (strækning eller let pedalering).
 - Træningssessioner: • dagligt — ca. 10 minutter • 2–3 gange om ugen — ca. 30 minutter • 1–2 gange om ugen — ca. 60 minutter
 - Hvile: reducer gradvist intensiteten, lav strækøvelser.
5. **Succes**
Med tiden vil du bemærke, at du er nødt til at øge modstanden for at opretholde din optimale puls. Din træning bliver lettere, og du vil føle dig mere i form. Fastlæg et fast tidspunkt for træning, og start ikke for intensivt.

ADVARSEL! Pulsmålesystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige skader eller død. Hvis du føler dig svimmel, skal du straks stoppe med at træne.



Nr	Beschreibung	Menge	Nr	Beschreibung	Menge
1	Hinterer Stabilisator	1	41	Widerstandsregler (8-teilig)	1
2	Verstellbarer Fuß	2	42	M8×16-Schraube	4
3	Dreieckige Kappen für Fuß	4	43	M6×8-Schraube	2
4	Haupttrahmen	1	44	M5×35 Kreuzschlitzschraube	1
5	Vorderer Stabilisator	1	45	Blindstopfen	1
6	Frontabdeckung	1	46	Selbstsichernde Schraube ST2,9×8	2
7	Lenker-/Computerhalterung	1	47	Selbstsichernde Schraube ST4,2×16	8
8	Lenkrad	2	48	Runde Schraube M8×40	1
9	Rundstopfen Ø25	2	49	M8×20-Schraube	4
10	Schaumstoffgriff	2	50	Federscheibe Ø8	8
11	Computer	1	51	Selbstsichernde Schraube ST4,2×20	9
12	Sensor	2	52	M6-Mutter	1
13	Vordere Kunststoffabdeckung	1	53	Sehr dünne Sechskantmutter	3
14	Sattelstützenabdeckung	1	54	Dünne Sechskantmutter	3
15	Unterlegscheibe Ø6	3	55	Unterlegscheibe Ø8	9
16	Sattelstütze	1	56	Rollenachse	2
17	Computerkabel (unteres)	1	57	Unterlegscheibe Ø5	1
18	Computerkabel (oben)	1	58	Haltepolster	2
19	Impulskabel	2	59	M8-Nylonmutter	5
20	Sattel	1	60	Nylonmutter M6	1
21	Rechte Abdeckung	1	61	Magnetführung	1
22	Linke Abdeckung	1	62	Verstellbare Sattelstütze	1
23	Kurbel	1	63	Endkappe F35	2
24	Riemenscheibe	1	64	Kurzer Knopf	1
25	Fußrad	2	65	Flexible Unterlegscheibe Ø6	2
26	Kunststoffabdeckung	1	66	Stift	1
27	Federknopf	1	67	Pedalriemen	2
28	Lagersatz	1	68	Kabelklemme	1
29	Druckradhalterung	1	69	Kunststoff-Lenkradgehäuse	1
30	Druckriemenscheibe	1	71	T-förmiger Knopf	1
31	M10×60-Schraube	1	72	Kurbelstrebe	2
32	4V-Riemen	1	73	Dünne Unterlegscheibe Ø6	1
33	Schwungrad	1	74	M5×10 Kreuzschlitzschraube	1
34	Gewölbte Unterlegscheibe	4	75	Ringgehäuse	1
35	Distanzstück	1	76	Selbstsichernde Schraube ST2,2×10	1
36	Schwungradachse	1	77	M6×20-Schraube	1
37	Magnetführungsclammer	1	78	M10-Mutter	1
38	Widerstandsprüfkabel	1	79	Schraubendreher	1
39	Magnetfeder	1	80	Schlüssel	1
40	Pedal (P & L)	2			

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Produkt ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, dass es maximale Sicherheit gewährleistet. Bitte beachten Sie die folgenden Regeln:

- Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt, um Kontraindikationen für die Verwendung des Geräts auszuschließen. Eine Konsultation ist besonders wichtig in folgenden Fällen:
 - Menschen über 35 Jahre,
 - Menschen mit Gesundheitsproblemen,
 - Personen, die Medikamente einnehmen, die die Herzfunktion, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Wärmen Sie sich vor Beginn des Trainings immer auf.
- Achten Sie auf Warnzeichen. Übermäßiges oder unsachgemäßes Training kann gefährlich sein. Wenn Sie Schmerzen, Schwindel, Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen oder andere besorgniserregende Symptome verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Bewahren Sie die Geräte während und nach dem Training außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.
- Stellen Sie das Gerät auf eine trockene, stabile und ebene Fläche. Entfernen Sie scharfe Gegenstände aus der Umgebung. Es wird empfohlen, eine rutschfeste Matte zu verwenden, um zu verhindern, dass sich das Gerät während des Trainings bewegt.
- Halten Sie den Bereich um das Gerät herum frei:
 - mindestens 0,6 m in jeder Richtung, in der das Gerät zugänglich ist,
 - zusätzlicher Platz für Notabsenkungen,
 - wenn mehrere Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann der Platz gemeinsam genutzt werden.
- Überprüfen Sie vor dem ersten Gebrauch und regelmäßig die Festigkeit aller Schrauben, Bolzen und Verbindungen.
- Stellen Sie vor jedem Training sicher, dass alle Teile ordnungsgemäß befestigt sind. Beginnen Sie nur mit dem Training, wenn das Gerät voll funktionsfähig ist.
- Überprüfen Sie regelmäßig den technischen Zustand des Geräts.
- Wenn Teile verschlissen oder beschädigt sind, verwenden Sie das Gerät nicht, bis sie repariert oder ersetzt wurden.

11. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts.
12. Achten Sie auf hervorstehende Einstell- und Konstruktionselemente, die Ihr Training beeinträchtigen könnten.
13. Verwenden Sie die Geräte nur für den vorgesehenen Zweck. Bei Beschädigungen, Verschleiß oder ungewöhnlichen Geräuschen sollten Sie das Training sofort unterbrechen. Setzen Sie das Training erst fort, wenn das Problem behoben ist.
14. Tragen Sie beim Training bequeme Sportkleidung und Sportschuhe. Vermeiden Sie lockere Kleidung, die sich an hervorstehenden Teilen verfangen oder Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
15. Das Gerät gehört gemäß EN ISO 20957-1 zur Klasse H und ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt. Es ist nicht für therapeutische, rehabilitative oder gewerbliche Zwecke geeignet.
16. Achten Sie beim Anheben oder Tragen des Geräts auf eine korrekte Körperhaltung, um Ihren Rücken nicht zu belasten.
17. Dieses Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Kinder dürfen sich ohne Aufsicht nicht in der Nähe des Geräts aufhalten.
18. Beachten Sie beim Zusammenbau des Geräts Folgendes:
 - befolgen Sie die Anweisungen sorgfältig,
 - verwenden Sie nur die im Lieferumfang enthaltenen Teile,
 - Überprüfen Sie vor der Montage, ob das Kit gemäß der beiliegenden Liste vollständig ist.

WARNUNG: LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG, BEVOR SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN. DER HERSTELLER HAFTET NICHT FÜR VERLETZUNGEN ODER SCHÄDEN, DIE DURCH UNSACHGEMÄSSEN GEBRAUCH DES GERÄTS ENTSTEHEN.

TECHNISCHE DATEN

Parameter	Wert
Nettogewicht	22,8 kg
Schwungrad	9 kg
Abmessungen im aufgeklappten Zustand	90 × 49 × 133 cm
Maximale Belastung	120 kg

WARTUNG

- Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Chemikalien.
- Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um Staub und Schmutz zu entfernen.
- Entfernen Sie regelmäßig Schweißspuren – deren saure Reaktion kann die Oberfläche beschädigen.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf, um Feuchtigkeit und Korrosion zu vermeiden.

SATTELHÖHENVERSTELLUNG

1. Lösen Sie die Schraube, mit der die Sattelhalterung befestigt ist.
2. Bewegen Sie die Halterung, um die Höhe an den Benutzer anzupassen.
3. Ziehen Sie die Schraube fest, um ein Verstellen der Position zu verhindern.
4. Verlängern Sie die Halterung niemals über die Mindest- oder Höchstmarkierungen hinaus.

EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

- Der Widerstand wird mit dem Knopf unter dem Lenker eingestellt.
- Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Knopf in Richtung des „-“-Zeichens.
- Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Knopf in Richtung des „+“-Zeichens.

BREMSEN

Um das Gerät anzuhalten, hören Sie einfach auf zu treten. Das Fahrrad verfügt weder über ein Bremssystem noch über eine Sicherheitsbremse.



Montageanleitung

1. Montage des vorderen Stabilisators

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (5) mit zwei Schrauben (49) und Unterlegscheiben (50) und (55) am Hauptrahmen (4).

2. Hintere Stabilisatorbaugruppe

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (1) mit zwei Schrauben (49) und Unterlegscheiben (50) und (55) am Hauptrahmen (4).

3. Montage der Lenksäule

- Verbinden Sie das Computerkabel 17 mit 18.
- Ziehen Sie das Ende des Widerstandseinstellkabels (41) durch den Widerstandseinstellhaken, wie in Abbildung A dargestellt.
- Führen Sie dann das Kabel (41) durch die Öffnung in der Metallhalterung des Widerstandseinstellkabels (38), wie in Abbildung B dargestellt.
- Verbinden Sie das Widerstandskabel (41) mit dem Widerstandseinstellkabel (38), wie in Abbildung C dargestellt.
- Setzen Sie die Lenksäule (7) in den Hauptrahmen (4) ein und befestigen Sie sie mit vier Schrauben (42) und Unterlegscheiben (34) und (50).
 - x.** Metallhalterung
 - y.** Widerstandskabel
 - z.** Unteres Kabel

4. Lenker und Computerbaugruppe

a. Lenker

- Führen Sie die Impulskabel (19) in die Öffnung in der Lenkerhalterung (7) ein.
- Setzen Sie das Lenkrad zusammen mit der Kunststoffabdeckung (69) auf die Lenksäule (7).
- Ziehen Sie die Impulskabel (19) durch die Öffnung in der Lenksäule (7).
- Stellen Sie das Lenkrad ein und sichern Sie es mit dem Knopf (71).

b. Installation des Computers

- Schließen Sie die Computerkabel (18) und Impulskabel (19) an den Computer an. Stecken Sie überschüssiges Kabel in die Lenksäule (7).
- Befestigen Sie den Computer (11) mit der Schraube (74) am Lenkerstamm (7).
- **Hinweis:** Die Lenkerklemme (8) sollte fest an der Halterung (7) anliegen.

5. Sattelmontage – Teil I

Befestigen Sie den Sattel (20) mit drei Muttern (59) und Unterlegscheiben (55) an der Halterung (62).

Sattelmontage – Teil II

- Lösen Sie die drei Muttern (59) und Unterlegscheiben (55) unter dem Sattel (20).
- Setzen Sie den Sattel auf die Sattelstütze (62) und befestigen Sie ihn mit den zuvor entfernten Komponenten.
- Setzen Sie die Sattelstütze (16) in die Abdeckung (26) ein und setzen Sie dann die gesamte Baugruppe in den Hauptrahmen (4) ein.
- Stellen Sie den Sattel auf die richtige Höhe ein und ziehen Sie den Knopf (27) fest.
- Befestigen Sie die verstellbare Sattelstütze (62) mit dem Drehknopf (64) an der Oberseite der Stütze (16).
- **Hinweis:** Achten Sie nach dem Einstellen der Sattelhöhe darauf, dass diese die markierte Linie nicht überschreitet. Der Sattel darf nicht höher als die Markierung eingestellt werden.

6. Montage der Pedale

- Befestigen Sie die Riemen (67) an den rechten und linken Pedalen (40).
- Befestigen Sie dann die Pedale (40) an der Kurbel (23).
- **Hinweis:** Die linken und rechten Pedale und Kurbeln sind mit den Buchstaben „L“ (links) und „R“ (rechts) gekennzeichnet.

PRIME COMPUTER – BENUTZERHANDBUCH

Tasten

1. **MODE** Drücken Sie diese Taste, um die angezeigten Werte zu ändern oder das Fenster auszuwählen, in dem Sie Änderungen vornehmen möchten.
2. **RECOVERY / UP ↑**
 - Im Einstellungsmodus: Drücken Sie diese Taste, um den Wert in den Fenstern TIME, DIST, CAL und TEMP (°C oder °F) zu erhöhen.
 - Im Standby-Modus: Drücken Sie diese Taste, um die Wiederherstellungsfunktion aufzurufen oder zu verlassen.
3. **DOWN ↓** Im Einstellungsmodus: Drücken Sie diese Taste, um den Wert in den Fenstern TIME, DIST, CAL und TEMP (°C oder °F) zu verringern.
4. **RESET / GO**
 - Im Einstellungsmodus: Drücken Sie diese Taste, um die Werte in den Fenstern TIME, DIST und CAL zurückzusetzen.
 - Im Körperfett-Einstellungsmodus: Drücken Sie diese Taste, um mit dem Körperfetttest fortzufahren.
 - Im Standby-Modus: 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Zähler zurückzusetzen.
5. **KÖRPERFETT** Im Standby-Modus: Drücken Sie diese Taste, um die Einstellungen des Körperfettprogramms aufzurufen oder zu verlassen.

Computerfunktionen

1. **GESCHWINDIGKEIT / KÖRPERFETTANTEIL / DREHZAHL (falls verfügbar)**
 - Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an: 0,0–99,9 KM/H oder MILE/H (wenn „M“ auf dem Bildschirm angezeigt wird).
 - Zeigt die Anzahl der Wiederholungen (RPM) an: 0–1500 Wiederholungen/Minute (optional).
 - Zeigt den Körperfettwert an.
2. **ZEIT / BMI**
 - Zeigt die Gesamtübungszeit an: 0–99 Minuten 59 Sekunden.
 - Sie können die Trainingszeit einstellen. Der Computer gibt 10 Sekunden vor Ende der Sitzung ein Warnsignal aus.
 - Zeigt den BMI-Wert (Body Mass Index) an.
3. **ENTFERNUNG / BMR**
 - Zeigt die zurückgelegte Strecke an: 0,00–99,9 KM oder MILES (wenn „M“ angezeigt wird).
 - Sie können die Zielentfernung einstellen. Der Computer gibt 10 Sekunden vor Ende ein Warnsignal aus.
 - Zeigt den BMR-Wert (Grundumsatz) an.
4. **CALORIES / TEMPERATURE**
 - Zeigt die Anzahl der verbrannten Kalorien an: 0,0–999 kcal.
 - Sie können einen Zielkalorienwert festlegen.
 - Zeigt die Umgebungstemperatur (TEMP) an.
5. **PULSE**
 - Zeigt den aktuellen Puls an: 40–240 Schläge pro Minute.
 - Wenn Ihre Hände die Sensoren länger als 60 Sekunden nicht berühren, erscheint „P“ auf dem Bildschirm.
 - Um mit der Messung Ihrer Herzfrequenz zu beginnen, drücken Sie die Taste UP oder DOWN.
6. **ALARM**
Der Computer gibt einen Signalton aus, wenn Sie die Tasten MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO oder BODYFAT drücken.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP**
 - Nach 8 Minuten Inaktivität wechselt der Computer in den Ruhemodus. Der Speicher wird gelöscht, mit Ausnahme der Parameter Körperfett und Temperatur.
 - Um das Gerät zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste.

Bedienung

1. **Einstellungen** Drücken Sie MODE, um das zu bearbeitende Fenster auszuwählen (der Wert beginnt zu blinken). Verwenden Sie dann UP/DOWN, um den Wert zu erhöhen oder zu verringern. Durch Gedrückthalten der Taste wird die Änderung beschleunigt. RESET setzt den Wert im angegebenen Fenster zurück.
2. **Herzfrequenzmessung** Drücken Sie eine beliebige Taste, um „P“ auf „0“ zu ändern. Legen Sie dann Ihre Hände auf die Herzfrequenzsensoren am Lenker und warten Sie einige Sekunden. Das Ergebnis wird auf dem Bildschirm angezeigt.
3. **Erholungspuls** Messen Sie im Ruhemodus Ihren Puls wie oben beschrieben. Drücken Sie dann RECOVERY/UP, um einen 1-minütigen Test zu starten. Lassen Sie Ihre Hände während des Countdowns auf den Sensoren. Das Ergebnis wird auf einer Skala von F1 bis F6 (von best bis schlecht) angezeigt. Um den Test zu beenden, drücken Sie erneut RECOVERY/UP.
4. **Körperfett, BMI und BMR** Drücken Sie im Ruhemodus BODYFAT, um die Einstellungen aufzurufen. Sie können Folgendes einstellen:
 - Benutzernummer (1–8)
 - Gewicht (kg/lbs)
 - Größe (cm/Zoll)
 - Alter (Jahre)
 - Geschlecht Verwenden Sie MODE, um zum nächsten Parameter zu gelangen. UP erhöht den Wert, DOWN verringert ihn. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie RESET/GO – das Ergebnis wird nach ca. 6 Sekunden angezeigt. Um den Körperfettmodus zu verlassen, drücken Sie erneut BODYFAT.

Hinweise:

- Wenn 10 Sekunden lang keine Änderungen vorgenommen werden, kehrt das Gerät zum Hauptbildschirm zurück und setzt die Daten zurück.
- Wenn während des Körperfetttests kein Wert ermittelt wird, erscheint die Meldung Er.1.

Körperfettwerte

Geschlecht/Alter	Untergewicht	Normal	Leichtes Übergewicht	Übergewicht	Adipositas
Männlich ≤ 30	<14 %	14 %~20	20,1 %~25	25,1 %~35	>35 %
Männlich > 30	<17 %	17 %~23	23,1 %~28 %	28,1 %~38 %	>38 %
Weiblich ≤ 30	<17 %	17 %~24	24,1 %~30	30,1 %~40	>40 %
Weiblich > 30	<20 %	20 %~27	27,1 %~33	33,1 %~43 %	>43 %

MP3 (optional)

Verbinden Sie Ihren MP3-Player oder Ihr Telefon über ein Audiokabel mit dem Computer. Schalten Sie den Schalter auf der rechten Seite des Computers ein, um den Ton wiederzugeben. Wenn kein Schalter vorhanden ist, wird der Ton automatisch wiedergegeben.

Batterien austauschen

Wenn die Zahlen auf dem Bildschirm schwach oder unvollständig sind, ersetzen Sie die Batterien durch neue.

Anwendungsbereich

Dieses Magnetfahrrad ist ein Gerät der Klasse H, das ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt ist. Es ist nicht für therapeutische, rehabilitative oder gewerbliche Zwecke geeignet.

Trainingsanweisungen

1. **Aufwärmen**
Führen Sie vor dem Training Aufwärmübungen durch (siehe Abbildung). Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden dauern. Das Aufwärmen verringert das Verletzungsrisiko und verbessert die Muskelleistung.
2. **Position**
Setzen Sie sich auf den Sattel. Setzen Sie Ihre Füße so auf die Pedale, dass sie zwischen der Basis und dem Riemen einrasten. Legen Sie Ihre Hände auf den Lenker. Ihr Rücken sollte gerade sein.
3. **Training**
Befolgen Sie die Trainingsempfehlungen. Wenn Sie längere Zeit körperlich inaktiv waren, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
4. **Trainingsorganisation**
 - Aufwärmen: 5–10 Minuten (Dehnen oder leichtes Treten).
 - Trainingseinheiten: • täglich – ca. 10 Minuten • 2–3 Mal pro Woche – ca. 30 Minuten • 1–2 Mal pro Woche – ca. 60 Minuten
 - Pause: Reduzieren Sie die Intensität schrittweise und machen Sie Dehnübungen.
5. **Erfolg**
Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass Sie den Widerstand erhöhen müssen, um Ihre optimale Herzfrequenz aufrechtzuerhalten. Ihr Training wird leichter fallen und Sie werden sich fitter fühlen. Legen Sie eine regelmäßige Trainingszeit fest und beginnen Sie nicht zu intensiv.

WARNUNG! Herzfrequenzmesssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, beenden Sie das Training sofort.



N.º	Descripción	Cantidad	N	Descripción	Cantidad
1	Estabilizador trasero	1	41	Regulador de resistencia (8 secciones)	1
2	Pie ajustable	2	42	Tornillo M8×16	4
3	Tapas triangulares para pie	4	43	Tornillo M6×8	2
4	Estructura principal	1	44	Tornillo de cabeza cruzada M5×35	1
5	Estabilizador delantero	1	45	Tapón ciego	1
6	Cubierta frontal	1	46	Tornillo autoblocante ST2.9×8	2
7	Manillar/sopote para ordenador	1	47	Tornillo autoblocante ST4.2×16	8
8	Volante	2	48	Tornillo redondo M8×40	1
9	Tapón redondo Ø25	2	49	Tornillo M8×20	4
10	Mango de espuma	2	50	Arandela elástica Ø8	8
11	Ordenador	1	51	Tornillo autoblocante ST4.2×20	9
12	Sensor	2	52	Tuerca M6	1
13	Cubierta plástica delantera	1	53	Tuerca hexagonal muy fina	3
14	Cubierta del sillín	1	54	Tuerca hexagonal fina	3
15	Arandela Ø6	3	55	Arandela Ø8	9
16	Tija de sillín	1	56	Eje del rodillo	2
17	Cable del ordenador (inferior)	1	57	Arandela Ø5	1
18	Cable de ordenador (superior)	1	58	Almohadilla de retención	2
19	Cable de pulso	2	59	Tuerca de nylon M8	5
20	Sillín	1	60	Tuerca de nylon M6	1
21	Tapa derecha	1	61	Guía magnética	1
22	Cubierta izquierda	1	62	Tija de sillín ajustable	1
23	Biela	1	63	Tapa final F35	2
24	Polea	1	64	Pomo corto	1
25	Rueda de pie	2	65	Arandela flexible Ø6	2
26	Cubierta de plástico	1	66	Pasador	1
27	Pomo de resorte	1	67	Correa del pedal	2
28	Juego de rodamientos	1	68	Abrazadera para cable	1
29	Sopote de rueda de presión	1	69	Carcasa de plástico del volante	1
30	Rueda de la correa de presión	1	71	Pomo en forma de T	1
31	Tornillo M10×60	1	72	Puntal de manivela	2
32	Correa 4V	1	73	Arandela fina Ø6	1
33	Volante	1	74	Tornillo de cabeza cruzada M5×10	1
34	Arandela arqueada	4	75	Alojamiento del anillo	1
35	Espaciador	1	76	Tornillo autoblocante ST2.2×10	1
36	Eje del volante	1	77	Tornillo M6×20	1
37	Sopote guía imán	1	78	Tuerca M10	1
38	Cable de prueba de resistencia	1	79	Destornillador	1
39	Resorte magnético	1	80	Llave	1
40	Pedal (P y L)	2			

NOTAS DE SEGURIDAD

Este producto está destinado exclusivamente al uso doméstico y ha sido diseñado para garantizar la máxima seguridad. Respete las siguientes normas:

- Antes de comenzar el entrenamiento, consulte a su médico para descartar cualquier contraindicación para el uso del equipo. La consulta es especialmente importante en los siguientes casos:
 - personas mayores de 35 años,
 - personas con problemas de salud,
 - personas que toman medicamentos que afectan al funcionamiento del corazón, la presión arterial o los niveles de colesterol.
- Siempre caliente antes de empezar a hacer ejercicio.
- Preste atención a las señales de advertencia. El entrenamiento excesivo o inadecuado puede ser peligroso. Si experimenta dolor, mareos, dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares u otros síntomas preocupantes, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.
- Mantenga el equipo fuera del alcance de los niños y los animales, tanto durante como después del ejercicio.
- Coloque el dispositivo sobre una superficie seca, estable y nivelada. Retire los objetos punzantes del área circundante. Se recomienda utilizar una alfombra antideslizante para evitar que el equipo se mueva durante el entrenamiento.
- Mantenga despejada la zona alrededor del dispositivo:
 - un mínimo de 0,6 m en cada dirección donde se pueda acceder al equipo,
 - espacio adicional para un descenso de emergencia,
 - si se colocan varios dispositivos uno al lado del otro, el espacio puede compartirse.
- Antes del primer uso y periódicamente, compruebe el apriete de todos los tornillos, pernos y conexiones.
- Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que todas las piezas estén bien fijadas. Comience a hacer ejercicio solo en un dispositivo que funcione correctamente.
- Compruebe periódicamente el estado técnico del equipo.
- Si alguna pieza está desgastada o dañada, no utilice el equipo hasta que haya sido reparada o sustituida.

11. No introduzca ningún objeto en las aberturas del dispositivo.
12. Tenga en cuenta los elementos estructurales y de ajuste salientes que puedan interferir en su entrenamiento.
13. Utilice el equipo únicamente para los fines previstos. En caso de daños, desgaste o ruidos inusuales, interrumpa el entrenamiento inmediatamente. No reanude el ejercicio hasta que se haya solucionado el problema.
14. Haga ejercicio con ropa y calzado deportivo cómodos. Evite la ropa holgada que pueda engancharse en las partes salientes o restringir su libertad de movimiento.
15. El dispositivo pertenece a la clase H según la norma EN ISO 20957-1 y está destinado exclusivamente al uso doméstico. No es adecuado para uso terapéutico, rehabilitador ni comercial.
16. Al levantar o transportar el equipo, mantenga una postura correcta para evitar forzar la espalda.
17. Este producto está destinado exclusivamente al uso por parte de adultos. No se debe permitir que los niños se acerquen al dispositivo sin supervisión.
18. Al montar el dispositivo:
 - siga las instrucciones cuidadosamente,
 - utilice únicamente las piezas incluidas en el conjunto,
 - Compruebe que el kit esté completo según la lista adjunta antes del montaje.

ADVERTENCIA: LEA EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE COMENZAR LOS EJERCICIOS. EL FABRICANTE NO SE HACE RESPONSABLE DE LAS LESIONES O DAÑOS DERIVADOS DE UN USO INDEBIDO DEL EQUIPO.

DATOS TÉCNICOS

Parámetro	Valor
Peso neto	22,8 kg
Volante	9 kg
Dimensiones desplegado	90 × 49 × 133 cm
Carga máxima	120 kg

MANTENIMIENTO

- No utilice productos químicos agresivos para la limpieza.
- Utilice un paño suave y húmedo para eliminar el polvo y la suciedad.
- Elimine regularmente los restos de sudor, ya que su reacción ácida puede dañar la superficie.
- Guarde el dispositivo en un lugar seco para evitar la humedad y la corrosión.

AJUSTE DE LA ALTURA DEL SILLÍN

1. Afloje el tornillo que fija el soporte del sillín.
2. Mueva el soporte para ajustar la altura según las necesidades del usuario.
3. Apriete el perno para evitar que la posición cambie.
4. Nunca extienda el soporte más allá de las marcas mínima y máxima.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

- La resistencia se ajusta mediante la rueda situada debajo del manillar.
- Para disminuir la resistencia, gire la perilla hacia el signo «-».
- Para aumentar la resistencia, gire la perilla hacia el signo «+».

FRENADO

Para detener el dispositivo, simplemente deje de pedalear. La bicicleta no tiene sistema de bloqueo ni freno de seguridad.



Instrucciones de montaje

1. Montaje del estabilizador delantero

Fije el estabilizador delantero (5) al bastidor principal (4) con dos tornillos (49) y arandelas (50) y (55).

2. Montaje del estabilizador trasero

Fije el estabilizador trasero (1) al bastidor principal (4) utilizando dos juegos de tornillos (49) y arandelas (50) y (55).

3. Montaje de la columna de dirección

- Conecte el cable del ordenador 17 a 18
- Tire del extremo del cable del ajustador de resistencia (41) a través del gancho de ajuste de resistencia, tal y como se muestra en la ilustración A.
- A continuación, pase el cable (41) por el orificio del soporte metálico del cable de ajuste de resistencia (38), tal y como se muestra en la figura B.
- Conecte el cable de resistencia (41) al cable de ajuste de resistencia (38) como se muestra en la figura C.
- Coloque la columna de dirección (7) en el bastidor principal (4) y fíjela con cuatro tornillos (42) y arandelas (34) y (50).
 - x. Soporte metálico
 - y. Cable de resistencia
 - z. Cable inferior

4. Conjunto del manillar y el ordenador

a. Conjunto del manillar

- Inserte los cables del pulso (19) en el orificio del soporte del manillar (7).
- Coloque el volante junto con la cubierta de plástico (69) en la parte superior de la columna de dirección (7).
- Tire de los cables de pulso (19) a través del orificio de la columna de dirección (7).
- Ajuste el volante y fíjelo con la perilla (71).

b. Instalación del ordenador

- Conecte los cables del ordenador (18) y los cables de impulsos (19) al ordenador. Meta cualquier cable sobrante en la columna de dirección (7).
- Fije el ordenador (11) al manillar (7) con el tornillo (74).
- **Nota:** La abrazadera del manillar (8) debe ajustarse perfectamente al soporte (7).

5. Instalación del sillín — parte I

Fije el sillín (20) al soporte (62) con tres tuercas (59) y arandelas (55).

Montaje del sillín — parte II

- Desatornille las tres tuercas (59) y arandelas (55) situadas debajo del sillín (20).
- Coloque el sillín en la tija (62) y fíjelo con los componentes que ha retirado anteriormente.
- Coloque la tija del sillín (16) en la cubierta (26) y, a continuación, coloque todo el conjunto en el cuadro principal (4).
- Ajuste el sillín a la altura correcta y apriete la rueda (27).
- Fije la tija de sillín ajustable (62) a la parte superior del poste (16) utilizando la perilla (64).
- **Nota:** Después de ajustar la altura del sillín, asegúrese de que no sobrepase la línea marcada. El sillín no debe colocarse por encima de la marca.

6. Instalación de los pedales

- Fije las correas (67) a los pedales derecho e izquierdo (40).
- A continuación, fije los pedales (40) a la biela (23).
- **Nota:** Los pedales y bielas izquierdos y derechos están marcados con las letras «L» (izquierda) y «R» (derecha).

ORDENADOR PRIME - MANUAL DEL USUARIO

Botones

1. **MODE** Pulse este botón para cambiar los valores mostrados o seleccionar la ventana en la que desea realizar cambios.
2. **RECOVERY / UP ↑**
 - En el modo de configuración: pulse para aumentar el valor en las ventanas TIME, DIST, CAL y TEMP (°C o °F).
 - En modo de espera: pulse para entrar o salir de la función de recuperación.
3. **ABAJO ↓** En el modo de configuración: pulse para reducir el valor en las ventanas TIME, DIST, CAL y TEMP (°C o °F).
4. **RESET / GO**
 - En el modo de configuración: pulse para restablecer los valores en las ventanas TIME, DIST y CAL.
 - En el modo de configuración de grasa corporal: pulse para continuar con la prueba de grasa corporal.
 - En modo de espera: mantenga pulsado durante 3 segundos para restablecer los contadores.
5. **GRASA CORPORAL** En modo de espera: pulse para entrar o salir de los ajustes del programa Grasa corporal.

Funciones del ordenador

1. **VELOCIDAD / ÍNDICE DE GRASA CORPORAL / RPM (si está disponible)**
 - Muestra la velocidad actual: 0,0-99,9 KM/H o MILE/H (si aparece «M» en la pantalla).
 - Muestra el número de repeticiones (RPM): 0-1500 repeticiones/min (opcional).
 - Muestra el valor de grasa corporal.
2. **TIEMPO / IMC**
 - Muestra el tiempo total de ejercicio: 0-99 minutos y 59 segundos.
 - Puede configurar la duración del entrenamiento. El ordenador emite una señal de aviso 10 segundos antes de que finalice la sesión.
 - Muestra el valor del IMC (índice de masa corporal).
3. **DISTANCIA / TMB**
 - Muestra la distancia recorrida: 0,00-99,9 KM o MILLAS (si se muestra «M»).
 - Puede configurar la distancia objetivo. El ordenador emite una señal de aviso 10 segundos antes del final.
 - Muestra el valor del BMR (índice metabólico basal).
4. **CALORÍAS / TEMPERATURA**
 - Muestra el número de calorías quemadas: 0,0-999 kcal.
 - Puede establecer un valor de calorías objetivo.
 - Muestra la temperatura ambiente (TEMP).
5. **PULSO**
 - Muestra el pulso actual: 40-240 lpm.
 - Si sus manos no tocan los sensores durante más de 60 segundos, aparecerá «P» en la pantalla.
 - Para comenzar a medir su frecuencia cardíaca, pulse el botón ARRIBA o ABAJO.
6. **ALARMA**
El ordenador emite una señal acústica cuando se pulsan los botones MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO o BODYFAT.
7. **ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO Y ARRANQUE/PARADA AUTOMÁTICOS**
 - Después de 8 minutos de inactividad, el ordenador entra en modo de suspensión. La memoria se borra, excepto los parámetros de grasa corporal y temperatura.
 - Para activar el dispositivo, pulse cualquier botón.

Funcionamiento

- Ajustes** Pulse MODE para seleccionar la ventana que desea editar (el valor comenzará a parpadear). A continuación, utilice UP/DOWN para aumentar o disminuir el valor. Mantenga pulsado el botón para acelerar el cambio. RESET restablece el valor en la ventana seleccionada.
- Medición de la frecuencia cardíaca** Pulse cualquier botón para cambiar «P» a «0». A continuación, coloque las manos sobre los sensores de frecuencia cardíaca del manillar y espere unos segundos. El resultado aparecerá en la pantalla.
- Pulso de recuperación** En modo reposo, mida su pulso como se ha descrito anteriormente. A continuación, pulse RECOVERY/UP para iniciar una prueba de 1 minuto. Mantenga las manos sobre los sensores durante toda la cuenta atrás. El resultado se mostrará en una escala de F1 a F6 (de mejor a peor). Para finalizar, pulse RECOVERY/UP de nuevo.
- Grasa corporal, IMC y TMB** En el modo de reposo, pulse BODYFAT para acceder a los ajustes. Puede configurar:
 - número de usuario (1-8)
 - peso (kg/lb)
 - altura (cm/pulgadas)
 - edad (años)
 - Utilice MODE para pasar al siguiente parámetro. UP aumenta el valor, DOWN lo disminuye. Cuando haya terminado, pulse RESET/GO; el resultado aparecerá tras aproximadamente 6 segundos. Para salir del modo Grasa corporal, pulse BODYFAT de nuevo.

Notas:

- Si no se realizan cambios durante 10 segundos, el dispositivo volverá a la pantalla principal y restablecerá los datos.
- Si no se detecta ningún valor durante la prueba de grasa corporal, aparecerá el mensaje Er.1.

Valores de grasa corporal

Sexo/Edad	Bajo peso	Normal	Ligero sobrepeso	Sobrepeso	Obesidad
Hombres ≤ 30	<14 %	14 %~20	20,1 %~25	25,1 %~35	>35 %
Hombres > 30	<17 %	17 %~23	23,1 %~28 %	28,1 %~38 %	>38 %
Mujer ≤ 30	<17 %	17 %~24	24,1 %~30 %	30,1 %~40	>40 %
Mujer > 30	<20 %	20 %~27	27,1 %~33	33,1 %~43 %	>43 %

MP3 (opcional)

Conecte su reproductor MP3 o teléfono al ordenador mediante un cable de audio. Active el interruptor situado en el lado derecho del ordenador para reproducir el sonido. Si no hay ningún interruptor, el sonido se reproducirá automáticamente.

Sustitución de las pilas

Si los números de la pantalla se ven borrosos o incompletos, sustituya las pilas por otras nuevas.

Ámbito de aplicación

Esta bicicleta magnética es un dispositivo de clase H destinado exclusivamente al uso doméstico. No es apta para uso terapéutico, rehabilitador ni comercial.

Instrucciones de entrenamiento

- Calentamiento**
Antes del entrenamiento, realice ejercicios de calentamiento (véase la ilustración). Cada ejercicio debe durar al menos 30 segundos. El calentamiento reduce el riesgo de lesiones y mejora el rendimiento muscular.
- Posición**
Siéntese en el sillín. Coloque los pies en los pedales de manera que queden sujetos entre la base y la correa. Apoye las manos en el manillar. La espalda debe estar recta.
- Entrenamiento**
Siga las recomendaciones de entrenamiento. Si no ha realizado actividad física durante mucho tiempo, consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio.
- Organización del entrenamiento**
 - Calentamiento: 5-10 minutos (estiramientos o pedaleo suave).
 - Sesiones de entrenamiento: • diarias: aproximadamente 10 minutos • 2-3 veces por semana: aproximadamente 30 minutos • 1-2 veces por semana: aproximadamente 60 minutos
 - Descanso: reducir gradualmente la intensidad, realizar ejercicios de estiramiento.
- Éxito**
Con el tiempo, notarás que necesitas aumentar la resistencia para mantener tu frecuencia cardíaca óptima. Tus entrenamientos se volverán más fáciles y te sentirás más en forma. Establece un horario regular para hacer ejercicio y no empieces con demasiada intensidad.

¡ADVERTENCIA! Los sistemas de medición de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.



Nr	Kirjeldus	Kogus	Nr	Kirjeldus	Kogus
1	Tagumine stabilisaator	1	41	Takistuse regulaator (8-osaline)	1
2	Reguleeritav jalg	2	42	M8×16 kruvi	4
3	Kolmnurkse kujuga katted jalale	4	43	M6×8 kruvi	2
4	Põhirunko	1	44	M5×35 ristpeaga kruvi	1
5	Eesmine stabilisaator	1	45	Täitepistik	1
6	Esikaas	1	46	Iselukustuv kruvi ST2.9×8	2
7	Juhtraua/arvuti kinnitusklamber	1	47	Iselukustuv kruvi ST4.2×16	8
8	Rooliratas	2	48	Ümmargune kruvi M8×40	1
9	Ümmargune pistik Ø25	2	49	M8×20 kruvi	4
10	Vahukäepide	2	50	Vedrualustik Ø8	8
11	Arvuti	1	51	Iselukustuv kruvi ST4.2×20	9
12	Andur	2	52	M6 mutter	1
13	Eesmine plastikkate	1	53	Väga õhuke kuuskantmutter	3
14	Istmepostikate	1	54	Õhuke kuuskantmutter	3
15	Alusplaat Ø6	3	55	Alusplaat Ø8	9
16	Sadulapost	1	56	Rulliku telg	2
17	Arvutikaabel (alumine)	1	57	Alusplaat Ø5	1
18	Arvutikaabel (ülemine)	1	58	Kinnituspad	2
19	Impulsskaabel	2	59	M8 nailonmutter	5
20	Sadul	1	60	Nailonmutter M6	1
21	Parempoolne kate	1	61	Magnetjuht	1
22	Vasak kate	1	62	Reguleeritav sadulapost	1
23	Võll	1	63	Lõppkate F35	2
2	Rihmaratas	1	64	Lühike nupp	1
25	Jalaga ratas	2	65	Painduv alusplaat Ø6	2
26	Plastikkate	1	66	Nõel	1
27	Kevadnupp	1	67	Pedaali rihm	2
28	Laagrikomplekt	1	68	Kaabliklamber	1
29	Surveratta kinnitus	1	69	Plastist rooliratta korpus	1
30	Rõhuvõõ ratas	1	71	T-kujuline nupp	1
31	M10×60 kruvi	1	72	Võlli tugi	2
32	4V rihm	1	73	Õhuke alusplaat Ø6	1
33	Hõõdratas	1	74	M5×10 ristpeaga kruvi	1
34	Kaarjas alusplaat	4	75	Rõngakorpus	1
35	Vaheosa	1	76	Iselukustuv kruvi ST2.2×10	1
36	Hõõdratta telg	1	77	M6×20 kruvi	1
37	Magneti juhikronstein	1	78	M10 mutter	1
38	Takistuse testkaabel	1	79	Kruvikeeraja	1
39	Magnetiline vedru	1	80	Võti	1
40	Pedaal (P ja L)	2			

OHUTUSJUHISED

See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks ja on konstrueeritud maksimaalse ohutuse tagamiseks. Palun järgige järgmisi reegleid:

- Enne treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga, et välistada seadme kasutamise vastunäidustused.
Konsulteerimine on eriti oluline järgmistel juhtudel:
 - üle 35-aastased inimesed,
 - terviseprobleemidega inimesed,
 - inimesed, kes võtavad südame tööd, vererõhku või kolesteroolitaset mõjutavaid ravimeid.
- Enne treeningu alustamist soojendage alati üles.
- Pöörake tähelepanu hoiatusmärkidele. Ülemäärane või ebaõige treening võib olla ohtlik. Kui tunnete valu, peapööritust, valu rinnus, südame rütmihäireid või muid murettekitavaid sümptomeid, lõpetage treening kohe ja konsulteerige oma arstiga.
- Hoidke seadmed treeningu ajal ja pärast seda laste ja loomade eest kättesaamatus kohas.
- Asetage seade kuivale, stabiilsele ja tasasele pinnale. Eemaldage ümbrusest teravad esemed. Soovitav on kasutada libisemiskindlat matti, et vältida seadme liikumist treeningu ajal.
- Hoidke seadme ümbrus vaba:
 - vähemalt 0,6 m igas suunas, kus seadmele on juurdepääs,
 - lisaruum hädaolukorraks,
 - kui mitu seadet on üksteise kõrval, võib ruumi jagada.
- Enne esimest kasutamist ja regulaarselt kontrollige kõigi kruvide, poltide ja ühenduste pinget.
- Enne iga treeningut veenduge, et kõik osad on korralikult kinnitatud. Alustage treeningut ainult täielikult töökorras seadmel.
- Kontrollige regulaarselt seadme tehnilist seisukorda.
- Kui mõni osa on kulunud või kahjustatud, ärge kasutage seadet enne, kui see on parandatud või asendatud.

11. Ärge sisestage seadme avadesse mingeid esemeid.
12. Olge teadlik eenduvatest reguleerimis- ja konstruktsioonelementidest, mis võivad teie treeningut häirida.
13. Kasutage seadmeid ainult ettenähtud otstarbel. Kahjustuste, kulumise või ebatavaliste mürade korral lõpetage treening kohe. Jätkake treeningut alles pärast probleemi kõrvaldamist.
14. Treeni mugavas spordirõivas ja jalatsites. Välti laia rõivastust, mis võib kinni jääda eenduvatesse osadesse või piirata su liikumisvabadust.
15. Seade kuulub klassi H vastavalt standardile EN ISO 20957-1 ja on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. Seade ei sobi terapeutiliseks, taastusravi- ega kaubanduslikuks kasutamiseks.
16. Seadme tõstmisel või kandmisel hoidke õiget kehahoidu, et vältida selja pingutamist.
17. See toode on mõeldud kasutamiseks ainult täiskasvanutele. Lapsed ei tohi seadme lähedusse jääda ilma järelevalveta.
18. Seadme kokkupanekul:
 - järgige hoolikalt juhiseid,
 - kasutage ainult komplektis olevaid osi,
 - Enne kokkupanekut kontrollige, et komplekt oleks kaasaoleva nimekirja järgi täielik.

HOIATUS: ENNE HARJUTUSTE ALUSTAMIST LUGEGE KASUTUSJUHENDIT. TOOTJA EI VASTUTA SEADME EBAÕIGE KASUTAMISE TÕTTU TEKINUD VIGASTUSTE EGA KAHJUDE EEST.

TEHNILISED ANDMED

Parameeter	Väärtus
Netokaal	22,8 kg
Hõõrdratas	9 kg
Mõõtmed lahtivoltimisel	90 × 49 × 133 cm
Maksimaalne koormus	120 kg

HOOLDUS

- Ärge kasutage puhastamiseks agressiivseid kemikaale.
- Tolm ja mustus eemaldage pehme niiske lapiga.
- Eemaldage regulaarselt higijäljed – nende happeline reaktsioon võib pinda kahjustada.
- Hoidke seadet kuivas kohas, et vältida niiskuse ja korrosiooni tekkimist.

SADULA KÕRGUSE REGULEERIMINE

1. Lõdvendage sadula kinnitust kruvi.
2. Liigutage kinnitust, et reguleerida kõrgust kasutajale sobivaks.
3. Pingutage polt, et vältida asendi muutumist.
4. Ärge kunagi tõstke kinnitust üle minimaalse või maksimaalse märgistuse.

VASTUPANU REGULEERIMINE

- Takistust saab reguleerida käepideme all asuva nupuga.
- Takistuse vähendamiseks keerake nuppu „–“ märgi suunas.
- Takistuse suurendamiseks keerake nuppu „+“ märgi suunas.

PIDURDAMINE

Seadme peatamiseks lõpetage lihtsalt pedaalide väntamine. Jalgrattal ei ole lukustussüsteemi ega ohutuspidurit.



Kokku panemise juhised

1. Esistabilisaatori kokkupanek

Kinnitage esistabilisaator (5) põhiraamile (4) kahe kruvi (49) ja alusplaatide (50) ja (55) abil.

2. Tagumise stabilisaatori paigaldamine

Kinnitage tagumine stabilisaator (1) põhiraamile (4) kahe kruvi (49) ja alusplaadi (50) ja (55) abil.

3. Roolisammas

- Ühendage arvutikaabel 17 ja 18
- Tõmmake takistuse reguleerimiskaabli (41) ots takistuse reguleerimiskonksu läbi, nagu on näidatud joonisel A.
- Seejärel tõmmake kaabel (41) läbi vastupanu reguleerimiskaabli (38) metallkinnituse augu, nagu on näidatud joonisel B.
- Ühendage takistuse kaabel (41) takistuse reguleerimiskaabliga (38), nagu on näidatud joonisel C.
- Asetage roolisammas (7) põhiraami (4) ja kinnitage see nelja kruvi (42) ja alusplaatidega (34) ja (50).
 - x. Metallkinnitus
 - y. Takistuse kaabel
 - z. Alamkaabel

4. Juhtraua ja arvuti komplekt

a. Juhtraua komplekt

- Sisestage impulsskaablid (19) juhtraua kinnituse (7) avasse.
- Asetage rool koos plastikkattega (69) roolisamba (7) peale.
- Tõmmake impulsskaablid (19) läbi rooliratta kinnituse (7) augu.
- Reguleerige roolirattat ja kinnitage see nupuga (71).

b. Arvuti paigaldamine

- Ühendage arvutikaablid (18) ja impulsskaablid (19) arvutiga. Paigutage ülemäärane kaabel rooliratta kolonnile (7).
- Kinnitage arvuti (11) juhtraua kinnitusele (7) kruviga (74).
- **Märkus:** juhtraua klamber (8) peab tihedalt vastu kinnitust (7) sobima.

5. Sadula paigaldamine – osa I

Kinnitage sadul (20) kinnitusele (62) kolme mutri (59) ja alusplaadi (55) abil.

Sadula kokkupanek – II osa

- Keerake lahti kolm mutrit (59) ja alusplaati (55), mis asuvad sadula (20) all.
- Asetage sadul sadulaposti (62) peale ja kinnitage see eelnevalt eemaldatud osadega.
- Asetage sadulapost (16) katte (26) sisse ja seejärel asetage kogu konstruktsioon põhiraami (4).
- Reguleerige sadul õigele kõrgusele ja pingutage nupp (27).
- Kinnitage reguleeritav sadulapost (62) posti (16) ülaosale nuppu (64) kasutades.
- **Märkus:** Pärast sadula kõrguse reguleerimist veenduge, et see ei ületaks märgitud joont. Sadulat ei tohi reguleerida märgist kõrgemale.

6. Pedaalide paigaldamine

- Kinnitage rihmad (67) paremale ja vasakule pedaalile (40).
- Seejärel kinnitage pedaalid (40) väntvõlli külge (23).
- **Märkus:** Vasak ja parem pedaal ning vänt on märgistatud tähtedega „L” (vasak) ja „R” (parem).

PRIME COMPUTER – KASUTAJAKÄSITLUS

Nupud

1. **MODE** Vajutage, et muuta kuvatavaid väärtusi või valida aken, milles soovite muudatusi teha.
2. **RECOVERY / UP** ↑
 - Seadete režiimis: vajutage, et suurendada väärtust akendes TIME, DIST, CAL ja TEMP (°C või °F).
 - Ooterežiimis: vajutage, et siseneda taastamisfunktsiooni või sellest väljuda.
3. **ALLAPOOLE** ↓ Seadete režiimis: vajutage, et vähendada väärtust akendes TIME, DIST, CAL ja TEMP (°C või °F).
4. **RESET / GO**
 - Seadete režiimis: vajutage, et nullida väärtused akendes TIME, DIST ja CAL.
 - Keharasva seade režiimis: vajutage, et jätkata keharasva testiga.
 - Ooterežiimis: hoidke nuppu 3 sekundit all, et nullida loendurid.
5. **Keharasv** Ooterežiimis: vajutage, et siseneda või väljuda keharasva programmi seadetest.

Arvuti funktsioonid

1. **KIIRUS / KEHARASVA SUHE / PÖÖRDEDE MINUTIS (kui saadaval)**
 - Kuvab praeguse kiiruse: 0,0–99,9 KM/H või MILE/H (kui ekraanil kuvatakse „M”).
 - Kuvatakse korduste arv (RPM): 0–1500 kordust minutis (valikuline).
 - Kuvab keha rasva väärtuse.
2. **AEG / BMI**
 - Näitab treeningu koguaega: 0–99 minutit 59 sekundit.
 - Saate määrata treeningu kestuse. Arvuti annab 10 sekundit enne treeningu lõppu hoiatussignaali.
 - Kuvab BMI (kehamassiindeks) väärtuse.
3. **DISTANCE / BMR**
 - Näitab läbitud vahemaad: 0,00–99,9 KM või MILES (kui kuvatakse „M”).
 - Saate määrata sihtkauguse. Arvuti annab 10 sekundit enne lõppu hoiatussignaali.
 - Kuvab BMR (põhiainevahetuse kiirus) väärtuse.
4. **CALORIES / TEMPERATURE**
 - Näitab põletatud kalorite arvu: 0,0–999 kcal.
 - Saate määrata soovitud kalorite arvu.
 - Kuvab ümbritseva õhu temperatuuri (TEMP).
5. **PULSS**
 - Näitab praegust pulssi: 40–240 lööki minutis.
 - Kui teie käed ei puuduta andureid üle 60 sekundi, ilmub ekraanile „P”.
 - Südame löögisageduse mõõtmise alustamiseks vajutage nuppu UP või DOWN.
6. **ALARM**
Kui vajutate nuppu MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO või BODYFAT, kostab arvutist piiks.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP**
 - Pärast 8 minutit tegevusetust läheb arvuti puhkeolekusse. Mälu tühjeneb, välja arvatud keha rasva ja temperatuuri parameetrid.
 - Seadme äratamiseks vajutage mis tahes nuppu.

Kasutamine

1. **Seaded** Vajutage MODE, et valida redigeeritav aken (väärtus hakkab vilkuma). Seejärel kasutage UP/DOWN, et väärtust suurendada või vähendada. Nupu allhoidmine kiirendab muutust. RESET nullib antud akna väärtuse.
2. **Südame löögisageduse mõõtmine** Vajutage mis tahes nuppu, et muuta „P” väärtuseks „0”. Seejärel asetage käed juhtrauale südame löögisageduse anduritele ja oodake mõni sekund. Tulemus kuvatakse ekraanil.
3. **Taastumispulss** Mõõtke puhkeolekus oma pulss eespool kirjeldatud viisil. Seejärel vajutage nuppu RECOVERY/UP, et alustada 1-minutist testi. Hoidke kogu loenduse ajal käed anduritel. Tulemus kuvatakse skaalal F1–F6 (parimast halvimal). Lõpetamiseks vajutage uuesti nuppu RECOVERY/UP.
4. **Keharasv, BMI ja BMR** Puhkerežiimis vajutage BODYFAT, et siseneda seadetes. Saate määrata:
 - o kasutajanimbrit (1–8)
 - o kaal (kg/lbs)
 - o pikkus (cm/toll)
 - o vanus (aastad)
 - o Sugu Kasutage MODE-nuppu, et liikuda järgmise parameetrini. UP-nupp suurendab väärtust, DOWN-nupp vähendab seda. Kui olete valmis, vajutage RESET/GO-nuppu – tulemus kuvatakse umbes 6 sekundi pärast. Keharasva režiimist väljumiseks vajutage uuesti BODYFAT-nuppu.

Märkused:

- o Kui 10 sekundi jooksul ei tehta muudatusi, naaseb seade põhiekraanile ja nullib andmed.
- o Kui keha rasva testi ajal ei tuvastata väärtust, kuvatakse sõnum Er.1.

Keharasva väärtused

Sugu/vanus	Alakaal	Normaal	Kerge ülekaal	Ülekaal	Rasvumine
Mees ≤ 30	<14%	14%–20	20,1%–25	25,1%–35	>35%
Mees > 30	<17%	17%–23	23,1%–28%	28,1%–38%	>38%
Naised ≤ 30	<17%	17%–24	24,1%–30	30,1%–40	>40%
Naised > 30	<20	20%–27	27,1%–33	33,1%–43	>43

MP3 (valikuline)

Ühendage MP3-mängija või telefon arvutiga helikaabli abil. Lülitage heli mängimiseks sisse arvuti paremal küljel asuv lüliti. Kui lüliti pole, hakkab heli automaatselt mängima.

Patareide vahetamine

Kui numbrid ekraanil on tuhmid või puudulikud, vahetage patareid uute vastu.

Kohaldamisala

See magnetiline jalgratas on klassi H seade, mis on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. See ei sobi terapeutiliseks, rehabilitatsioon- ega kaubanduslikuks kasutamiseks.

Treeningjuhised

1. **Soojendus**
Enne treeningut tehke soojendusharjutusi (vt joonist). Iga harjutus peaks kestma vähemalt 30 sekundit. Soojendus vähendab vigastuste ohtu ja parandab lihaste töövõimet.
2. **Asend**
Istu sadulale. Aseta jalad pedaalidele nii, et need oleksid kinnitatud aluse ja rihma vahele. Aseta käed juhtrauale. Selg peab olema sirge.
3. **Treening**
Järgige treeningusoovitusi. Kui te pole pikka aega füüsiliselt aktiivne olnud, konsulteerige enne treeningu alustamist oma arstiga.
4. **Treeningu korraldus**
 - o Soojendus: 5–10 minutit (venitamine või kerge pedaalimine).
 - o Treeningud: • iga päev — umbes 10 minutit • 2–3 korda nädalas — umbes 30 minutit • 1–2 korda nädalas — umbes 60 minutit
 - o Puhkus: vähendage järk-järgult intensiivsust, tehke venitusharjutusi.
5. **Edu**
Aja jooksul märkad, et optimaalse südame löögisageduse säilitamiseks pead suurendama vastupanu. Treeningud muutuvad kergemaks ja tunned end vormis olevat. Määra kindel aeg treeninguteks ja ära alusta liiga intensiivselt.

HOIATUS! Südame löögisageduse mõõtmise süsteemid võivad olla ebatäpsed. Ülemäärane treening võib põhjustada tõsiseid vigastusi või surma. Kui tunnete, et hakkate minestama, lõpetage treening kohe.



N	Description	Quantité	N	Description	Quantité
1	Stabilisateur arrière	1	41	Régulateur de résistance (8 sections)	1
2	Pied réglable	2	42	Vis M8×16	4
3	Capuchons triangulaires pour pied	4	43	Vis M6×8	2
4	Châssis principal	1	44	Vis à tête cruciforme M5×35	1
5	Stabilisateur avant	1	45	Bouchon d'obturation	1
6	Couvercle avant	1	46	Vis autobloquante ST2.9×8	2
7	Support pour guidon/ordinateur	1	47	Vis autobloquante ST4.2×16	8
8	Volant	2	48	Vis ronde M8×40	1
9	Bouchon rond Φ25	2	49	Vis M8×20	4
10	Poignée en mousse	2	50	Rondelle élastique Φ8	8
11	Ordinateur	1	51	Vis autobloquante ST4.2×20	9
12	Capteur	2	52	Écrou M6	1
13	Couvercle avant en plastique	1	53	Écrou hexagonal très fin	3
14	Couvercle de tige de selle	1	54	Écrou hexagonal fin	3
15	Rondelle Φ6	3	55	Rondelle Φ8	9
16	Tige de selle	1	56	Axe de rouleau	2
17	Câble informatique (inférieur)	1	57	Rondelle Φ5	1
18	Câble informatique (supérieur)	1	58	Coussin de retenue	2
19	Câble d'impulsion	2	59	Écrou nylon M8	5
20	Selle	1	60	Écrou nylon M6	1
21	Couvercle droit	1	61	Guide magnétique	1
22	Couvercle gauche	1	62	Tige de selle réglable	1
23	Manivelle	1	63	Embout F35	2
24	Poulie	1	64	Bouton court	1
25	Roue à pied	2	65	Rondelle flexible Φ6	2
26	Couvercle en plastique	1	66	Goupille	1
27	Bouton à ressort	1	67	Sangle de pédale	2
28	Jeu de roulements	1	68	Serre-câble	1
29	Support de roue de pression	1	69	Boîtier de volant en plastique	1
30	Roue de courroie de pression	1	71	Bouton en forme de T	1
31	Vis M10×60	1	72	Support de manivelle	2
32	Courroie 4V	1	73	Rondelle fine Φ6	1
33	Volant d'inertie	1	74	Vis à tête cruciforme M5×10	1
34	Rondelle bombée	4	75	Boîtier annulaire	1
35	Entretoise	1	76	Vis autobloquante ST2.2×10	1
36	Axe du volant moteur	1	77	Vis M6×20	1
37	Support de guidage magnétique	1	78	Écrou M10	1
38	Câble de test de résistance	1	79	Tournevis	1
39	Ressort magnétique	1	80	Clé	1
40	Pédale (P & L)	2			

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement et a été conçu pour garantir une sécurité maximale. Veuillez respecter les règles suivantes :

- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin afin d'écarter toute contre-indication à l'utilisation de l'appareil. La consultation est particulièrement importante dans les cas suivants :
 - les personnes âgées de plus de 35 ans,
 - les personnes ayant des problèmes de santé,
 - les personnes prenant des médicaments qui affectent la fonction cardiaque, la tension artérielle ou le taux de cholestérol.
- Échauffez-vous toujours avant de commencer à faire de l'exercice.
- Soyez attentif aux signes avant-coureurs. Un entraînement excessif ou inadapté peut être dangereux. Si vous ressentez des douleurs, des vertiges, des douleurs thoraciques, des battements cardiaques irréguliers ou d'autres symptômes inquiétants, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.
- Gardez l'équipement hors de portée des enfants et des animaux, pendant et après l'exercice.
- Placez l'appareil sur une surface sèche, stable et plane. Retirez les objets pointus se trouvant à proximité. Il est recommandé d'utiliser un tapis antidérapant pour empêcher l'appareil de bouger pendant l'entraînement.
- Gardez l'espace autour de l'appareil dégagé :
 - au moins 0,6 m dans chaque direction où l'équipement est accessible,
 - espace supplémentaire pour une descente d'urgence,
 - si plusieurs appareils sont placés les uns à côté des autres, l'espace peut être partagé.
- Avant la première utilisation et régulièrement, vérifiez le serrage de toutes les vis, boulons et connexions.
- Avant chaque séance d'entraînement, assurez-vous que toutes les pièces sont correctement fixées. Ne commencez l'entraînement que sur un appareil en parfait état de fonctionnement.
- Vérifiez régulièrement l'état technique de l'équipement.
- Si des pièces sont usées ou endommagées, n'utilisez pas l'équipement tant qu'elles n'ont pas été réparées ou remplacées.

11. N'insérez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
12. Faites attention aux éléments de réglage et aux éléments structurels saillants qui pourraient gêner votre entraînement.
13. Utilisez l'équipement uniquement pour l'usage auquel il est destiné. En cas de dommage, d'usure ou de bruits inhabituels, arrêtez immédiatement l'entraînement. Ne reprenez l'exercice qu'une fois le problème résolu.
14. Entraînez-vous dans des vêtements et des chaussures de sport confortables. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher aux parties saillantes ou restreindre votre liberté de mouvement.
15. L'appareil appartient à la classe H conformément à la norme EN ISO 20957-1 et est destiné à un usage domestique uniquement. Il ne convient pas à un usage thérapeutique, de rééducation ou commercial.
16. Lorsque vous soulevez ou transportez l'appareil, adoptez une posture correcte afin d'éviter toute tension au niveau du dos.
17. Ce produit est destiné à être utilisé uniquement par des adultes. Les enfants ne doivent pas être autorisés à s'approcher de l'appareil sans surveillance.
18. Lors du montage de l'appareil :
 - suivez attentivement les instructions,
 - n'utilisez que les pièces fournies dans le kit,
 - Vérifiez que le kit est complet conformément à la liste jointe avant de procéder au montage.

AVERTISSEMENT : LISEZ LE MANUEL D'INSTRUCTIONS AVANT DE COMMENCER LES EXERCICES. LE FABRICANT N'EST PAS RESPONSABLE DES BLESSURES OU DOMMAGES RÉSULTANT D'UNE UTILISATION INCORRECTE DE L'ÉQUIPEMENT.

DONNÉES TECHNIQUES

Paramètre	Valeur
Poids net	22,8 kg
Volant d'inertie	9 kg
Dimensions déplié	90 × 49 × 133 cm
Charge maximale	120 kg

ENTRETIEN

- N'utilisez pas de produits chimiques agressifs pour le nettoyage.
- Utilisez un chiffon doux et humide pour éliminer la poussière et la saleté.
- Éliminez régulièrement les traces de transpiration, car son acidité peut endommager la surface.
- Rangez l'appareil dans un endroit sec pour éviter l'humidité et la corrosion.

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE

1. Desserrez la vis qui fixe le support de selle.
2. Déplacez le support pour régler la hauteur en fonction de l'utilisateur.
3. Serrez le boulon pour empêcher la position de changer.
4. Ne jamais étendre le support au-delà des repères minimum ou maximum.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

- La résistance se règle à l'aide du bouton situé sous le guidon.
- Pour diminuer la résistance, tournez le bouton vers le signe « - ».
- Pour augmenter la résistance, tournez le bouton vers le signe « + ».

FREINAGE

Pour arrêter l'appareil, il suffit d'arrêter de pédaler. Le vélo n'est pas équipé d'un système de verrouillage ni d'un frein de sécurité.



Instructions de montage

1. Montage du stabilisateur avant

Fixez le stabilisateur avant (5) au châssis principal (4) à l'aide de deux vis (49) et de rondelles (50) et (55).

2. Assemblage du stabilisateur arrière

Fixez le stabilisateur arrière (1) au châssis principal (4) à l'aide de deux jeux de vis (49) et de rondelles (50) et (55).

3. Assemblage de la colonne de direction

- Connectez le câble de l'ordinateur 17 à 18
- Tirez l'extrémité du câble de réglage de la résistance (41) à travers le crochet de réglage de la résistance, comme indiqué sur l'illustration A.
- Ensuite, enfillez le câble (41) dans le trou du support métallique du câble de réglage de la résistance (38), comme illustré à la figure B.
- Connectez le câble de résistance (41) au câble de réglage de la résistance (38) comme indiqué sur la figure C.
- Placez la colonne de direction (7) dans le châssis principal (4) et fixez-la à l'aide de quatre vis (42) et rondelles (34) et (50).
 - x. Support métallique
 - y. Câble de résistance
 - z. Câble inférieur

4. Ensemble guidon et ordinateur

a. Ensemble guidon

- Insérez les câbles d'impulsion (19) dans le trou du support du guidon (7).
- Placez le volant avec le cache en plastique (69) sur le haut de la colonne de direction (7).
- Tirez les câbles d'impulsion (19) à travers le trou dans la colonne de direction (7).
- Réglez le volant et fixez-le à l'aide du bouton (71).

b. Installation de l'ordinateur

- Connectez les câbles de l'ordinateur (18) et les câbles d'impulsion (19) à l'ordinateur. Rangez tout excédent de câble dans la colonne de direction (7).
- Fixez l'ordinateur (11) à la potence du guidon (7) à l'aide de la vis (74).
- **Remarque** : la pince de guidon (8) doit être bien ajustée contre le support (7).

5.

Installation de la selle — partie I

Fixez la selle (20) au support (62) à l'aide de trois écrous (59) et rondelles (55).

Assemblage de la selle — partie II

- Dévissez les trois écrous (59) et rondelles (55) situés sous la selle (20).
- Placez la selle sur la tige de selle (62) et fixez-la à l'aide des composants retirés précédemment.
- Placez la tige de selle (16) dans le cache (26), puis placez l'ensemble dans le cadre principal (4).
- Réglez la selle à la bonne hauteur et serrez le bouton (27).
- Fixez la tige de selle réglable (62) au sommet de la tige (16) à l'aide du bouton (64).
- **Remarque** : après avoir réglé la hauteur de la selle, assurez-vous qu'elle ne dépasse pas la ligne marquée. La selle ne doit pas être réglée plus haut que la marque.

6. Installation des pédales

- Fixez les sangles (67) aux pédales droite et gauche (40).
- Fixez ensuite les pédales (40) à la manivelle (23).
- **Remarque** : les pédales et manivelles gauche et droite sont marquées des lettres « L » (gauche) et « R » (droite).

PRIME COMPUTER - MANUEL D'UTILISATION**Boutons**

1. **MODE** Appuyez sur cette touche pour modifier les valeurs affichées ou sélectionner la fenêtre dans laquelle vous souhaitez apporter des modifications.
2. **RÉCUPÉRATION / HAUT** ↑
 - En mode réglages : appuyez pour augmenter la valeur dans les fenêtres TIME, DIST, CAL et TEMP (°C ou °F).
 - En mode veille : appuyez pour entrer ou sortir de la fonction Recovery.
3. **BAS** ↓ En mode réglages : appuyez pour diminuer la valeur dans les fenêtres TIME, DIST, CAL et TEMP (°C ou °F).
4. **RESET / GO**
 - En mode réglages : appuyez pour réinitialiser les valeurs dans les fenêtres TIME, DIST et CAL.
 - En mode réglages de la graisse corporelle : appuyez pour passer au test de graisse corporelle.
 - En mode veille : appuyez et maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser les compteurs.
5. **BODYFAT** En mode veille : appuyez pour accéder aux paramètres du programme Body Fat ou pour en sortir.

Fonctions de l'ordinateur

1. **VITESSE / RATIO DE GRAISSE CORPORELLE / RPM (si disponible)**
 - Affiche la vitesse actuelle : 0,0-99,9 KM/H ou MILE/H (si « M » apparaît à l'écran).
 - Affiche le nombre de répétitions (RPM) : 0-1500 répétitions/min (en option).
 - Affiche la valeur de graisse corporelle.
2. **TEMPS / IMC**
 - Affiche la durée totale de l'exercice : 0 à 99 minutes 59 secondes.
 - Vous pouvez régler la durée de l'entraînement. L'ordinateur émet un signal d'avertissement 10 secondes avant la fin de la séance.
 - Affiche la valeur de l'IMC (indice de masse corporelle).
3. **DISTANCE / BMR**
 - Affiche la distance parcourue : 0,00-99,9 KM ou MILES (si « M » s'affiche).
 - Vous pouvez régler la distance cible. L'ordinateur émet un signal d'avertissement 10 secondes avant la fin.
 - Affiche la valeur du BMR (taux métabolique basal).
4. **CALORIES / TEMPÉRATURE**
 - Affiche le nombre de calories brûlées : 0,0 à 999 kcal.
 - Vous pouvez définir une valeur calorique cible.
 - Affiche la température ambiante (TEMP).
5. **PULSE**
 - Affiche le pouls actuel : 40 à 240 bpm.
 - Si vos mains ne touchent pas les capteurs pendant plus de 60 secondes, « P » s'affiche à l'écran.
 - Pour commencer à mesurer votre fréquence cardiaque, appuyez sur le bouton UP ou DOWN.
6. **ALARM**
L'ordinateur émet un signal sonore lorsque vous appuyez sur les boutons MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO ou BODYFAT.
7. **MISE EN MARCHÉ/ARRÊT AUTOMATIQUE ET DÉMARRAGE/ARRÊT AUTOMATIQUE**
 - Après 8 minutes d'inactivité, l'ordinateur passe en mode veille. La mémoire est effacée, à l'exception des paramètres relatifs à la graisse corporelle et à la température.
 - Pour réactiver l'appareil, appuyez sur n'importe quel bouton.

Fonctionnement

- Paramètres** Appuyez sur MODE pour sélectionner la fenêtre à modifier (la valeur commence à clignoter). Utilisez ensuite les boutons HAUT/BAS pour augmenter ou diminuer la valeur. Maintenez le bouton enfoncé pour accélérer le changement. RESET réinitialise la valeur dans la fenêtre sélectionnée.
- Mesure de la fréquence cardiaque** Appuyez sur n'importe quel bouton pour faire passer « P » à « 0 ». Placez ensuite vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque situés sur le guidon et attendez quelques secondes. Le résultat s'affichera à l'écran.
- Pouls de récupération** En mode repos, mesurez votre pouls comme décrit ci-dessus. Appuyez ensuite sur RECOVERY/UP pour lancer un test d'une minute. Gardez vos mains sur les capteurs pendant tout le compte à rebours. Le résultat s'affichera sur une échelle de F1 à F6 (du meilleur au pire). Pour terminer, appuyez à nouveau sur RECOVERY/UP.
- Graisse corporelle, IMC et BMR** En mode repos, appuyez sur BODYFAT pour accéder aux paramètres. Vous pouvez définir :
 - numéro d'utilisateur (1 à 8)
 - poids (kg/lb)
 - la taille (cm/pouces)
 - l'âge (ans)
 - genre Utilisez MODE pour passer au paramètre suivant. UP augmente la valeur, DOWN la diminue. Une fois terminé, appuyez sur RESET/GO — le résultat s'affichera après environ 6 secondes. Pour quitter le mode Body Fat, appuyez à nouveau sur BODYFAT.

Remarques :

- Si aucune modification n'est effectuée pendant 10 secondes, l'appareil revient à l'écran principal et réinitialise les données.
- Si aucune valeur n'est détectée pendant le test de graisse corporelle, le message Er.1 s'affiche.

Valeurs de graisse corporelle

Sexe/Âge	Insuffisance pondérale	Normal	Légèrement en surpoids	Surpoids	Obésité
Homme ≤ 30	<14 %	14 %~20	20,1 %~25	25,1 %~35	>35 %
Hommes > 30	<17 %	17 % à 23	23,1 %~28 %	28,1 %~38 %	>38 %
Femmes ≤ 30	<17 %	17 %~24	24,1 %~30	30,1 %~40	>40
Femmes > 30	<20 %	20 % à 27	27,1 %~33	33,1 %~43	>43

MP3 (facultatif)

Connectez votre lecteur MP3 ou votre téléphone à l'ordinateur à l'aide d'un câble audio. Activez l'interrupteur situé sur le côté droit de l'ordinateur pour lire le son. S'il n'y a pas d'interrupteur, le son sera lu automatiquement.

Remplacement des piles

Si les chiffres à l'écran sont faibles ou incomplets, remplacez les piles par des neuves.

Champ d'application

Ce vélo magnétique est un appareil de classe H destiné à un usage domestique uniquement. Il ne convient pas à un usage thérapeutique, de rééducation ou commercial.

Instructions d'entraînement

- Échauffement**
Avant l'entraînement, effectuez des exercices d'échauffement (voir illustration). Chaque exercice doit durer au moins 30 secondes. L'échauffement réduit le risque de blessure et améliore les performances musculaires.
- Position**
Asseyez-vous sur la selle. Placez vos pieds dans les pédales de manière à ce qu'ils soient bloqués entre la base et la sangle. Posez vos mains sur le guidon. Votre dos doit être droit.
- Entraînement**
Suivez les recommandations d'entraînement. Si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps, consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice.
- Organisation de l'entraînement**
 - Échauffement : 5 à 10 minutes (étirements ou pédalage léger).
 - Séances d'entraînement : • tous les jours — environ 10 minutes • 2 à 3 fois par semaine — environ 30 minutes • 1 à 2 fois par semaine — environ 60 minutes
 - Repos : réduisez progressivement l'intensité, faites des exercices d'étirement.
- Succès**
Au fil du temps, vous remarquerez que vous devez augmenter la résistance pour maintenir votre fréquence cardiaque optimale. Vos entraînements deviendront plus faciles et vous vous sentirez en meilleure forme. Fixez-vous un horaire régulier pour faire de l'exercice et ne commencez pas trop intensément.

AVERTISSEMENT ! Les systèmes de mesure de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un exercice physique excessif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice.



Sz	Leírás	Mennyiség	Sz	Leírás	Mennyiség
1	Hátsó stabilizátor	1	41	Ellenállás-szabályozó (8 szakaszos)	1
2	Állítható talp	2	42	M8×16 csavar	4
3	Háromszög alakú sapkák a lábakhoz	4	43	M6×8 csavar	2
4	Főkeret	1	44	M5×35 keresztfejű csavar	1
5	Első stabilizátor	1	45	Záró dugó	1
6	Első fedél	1	46	Öntapadó csavar ST2.9×8	2
7	Kormány/számítógép tartó	1	47	Öntapadó csavar ST4.2×16	8
8	Kormánykerék	2	48	Kerek csavar M8×40	1
9	Kerek dugó Φ25	2	49	M8×20 csavar	4
10	Habszivacs fogantyú	2	50	Rugós alátét Φ8	8
11	Számítógép	1	51	Öntapadó csavar ST4.2×20	9
12	Érzékelő	2	52	M6 anya	1
13	Első műanyag burkolat	1	53	Nagyon vékony hatlapú anya	3
14	Üléső fedél	1	54	Vékony hatlapos anya	3
15	Alátét Φ6	3	55	Alátét Φ8	9
16	Nyeregcső	1	56	Görgőtengely	2
17	Számítógép kábel (alsó)	1	57	Alátét Φ5	1
18	Számítógép kábel (felső)	1	58	Rögzítő páma	2
19	Impulzuskábel	2	59	M8 nylon anya	5
20	Nyereg	1	60	Nylon anya M6	1
21	Jobb oldali fedél	1	61	Mágneses vezető	1
22	Bal oldali fedél	1	62	Állítható nyeregcső	1
23	Hajtókar	1	63	Végdugó F35	2
24	Csiga	1	64	Rövid gomb	1
25	Lábkerék	2	65	Rugalmas alátét Φ6	2
26	Műanyag fedél	1	66	Csap	1
27	Tavaszi gomb	1	67	Pedálszíj	2
28	Csapágycsészlet	1	68	Kábelbilincs	1
29	Nyomókerék tartó	1	69	Műanyag kormánykerék burkolat	1
30	Nyomásóv kerék	1	71	T alakú gomb	1
31	M10×60 csavar	1	72	Hajtókar	2
32	4V szíj	1	73	Vékony alátét Φ6	1
33	Lendkerék	1	74	M5×10 keresztfejű csavar	1
34	Íves alátét	4	75	Gyűrűs ház	1
35	Távtartó	1	76	Öntapadó csavar ST2.2×10	1
36	Lendkerék tengely	1	77	M6×20 csavar	1
37	Mágneses vezető konzol	1	78	M10 anya	1
38	Ellenállásmérő kábel	1	79	Csavarhúzó	1
39	Mágneses rugó	1	80	Kulcs	1
40	Pedál (P és L)	2			

BIZTONSÁGI MEGJEGYZÉSEK

Ez a termék kizárólag háztartási használatra készült, és úgy lett kialakítva, hogy maximális biztonságot nyújtson. Kérjük, tartsa be az alábbi szabályokat:

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy kizárható legyen a készülék használatának ellenjavallata. A konzultáció különösen fontos az alábbi esetekben:
 - 35 év feletti emberek,
 - egészségügyi problémákkal küzdő emberek,
 - szívműködésre, vérnyomásra vagy koleszterinszintre ható gyógyszert szedők.
- Mindig melegítsen be, mielőtt elkezdene a testmozgást.
- Figyeljen a figyelmeztető jelekre. A túlzott vagy helytelen edzés veszélyes lehet. Ha fájdalmat, szédülést, mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést vagy más aggasztó tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Az edzés alatt és után tartsa a berendezést gyermekek és állatok elől elzárva.
- Helyezze a készüléket száraz, stabil és sík felületre. Távolítsa el az éles tárgyakat a környezetéből. Javasoljuk csúszásgátló szőnyeg használatát, hogy a készülék ne mozduljon el az edzés során.
- Tartsa szabadon a készülék környékét:
 - legalább 0,6 m minden irányban, ahol a berendezés hozzáférhető,
 - további helyet a vészleereszkedéshez,
 - ha több készülék van egymás mellett, a hely megosztható.
- Az első használat előtt és rendszeresen ellenőrizze az összes csavar, anya és csatlakozás szorosságát.
- Minden edzés előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően rögzítve van. Csak teljesen működőképes eszközön kezdje el az edzést.
- Rendszeresen ellenőrizze a berendezés műszaki állapotát.
- Ha bármely alkatrész kopott vagy sérült, ne használja a berendezést, amíg azt meg nem javították vagy kicserélték.

11. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a készülék nyílásaiba.
12. Figyeljen az edzését zavaró kiálló beállító és szerkezeti elemekre.
13. A berendezést csak a rendeltetésszerűen használja. Sérülés, kopás vagy szokatlan zajok esetén azonnal hagyja abba az edzést. Ne folytassa az edzést, amíg a probléma nem kerül megoldásra.
14. Kényelmes sportruházatban és cipőben edzen. Kerülje a laza ruházatot, amely kiálló részekbe akadhat vagy korlátozhatja mozgásszabadságát.
15. A készülék az EN ISO 20957-1 szabvány szerint az H osztályba tartozik, és kizárólag otthoni használatra alkalmas. Terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra nem alkalmas.
16. A berendezés emelésekor vagy szállításakor tartsa be a helyes testtartást, hogy ne terhelje meg a hátát.
17. Ez a termék kizárólag felnőttek számára készült. Gyermekeket felügyelet nélkül nem szabad a készülék közelébe engedni.
18. A készülék összeszerelésekor:
 - gondosan kövesse az utasításokat,
 - csak a készletben található alkatrészeket használja,
 - Az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy a készlet a mellékelt listának megfelelően teljes-e.

FIGYELMEZTETÉS: A GYAKORLATOK MEGKEZDÉSE ELŐTT OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT. A GYÁRTÓ NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET A BERENDEZÉS HÉTÁLLÓ HASZNÁLATÁBÓL EREDŐ SÉRÜLÉSEKÉRT VAGY KÁROKÉRT.

MŰSZAKI ADATOK

Paraméter	Érték
Nettó súly	22,8 kg
Lendkerék	9 kg
Kinyitott állapotban méretek	90 × 49 × 133 cm
Maximális terhelés	120 kg

KARBANTARTÁS

- Ne használjon agresszív vegyszereket a tisztításhoz.
- A por és szennyeződések eltávolításához használjon puha, nedves ruhát.
- Rendszeresen távolítsa el az izzadságnymokat – savas reakciójuk károsíthatja a felületet.
- A készüléket száraz helyen tárolja, hogy megelőzze a nedvesség és a korrózió kialakulását.

NYEREG MAGASSÁGÁNAK BEÁLLÍTÁSA

1. Lazítsa meg a nyeregkonzol rögzítőcsavarját.
2. Mozgassa a tartót, hogy a magasságot a felhasználóhoz igazítsa.
3. Húzza meg a csavart, hogy a pozíció ne változzon.
4. Soha ne tolja a tartót a minimális vagy maximális jelölésen túlra.

ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

- Az ellenállás a kormány alatt található gombbal állítható be.
- Az ellenállás csökkentéséhez forgassa a gombot a „-” jel felé.
- Az ellenállás növeléséhez forgassa a gombot a „+” jel felé.

FÉKEZÉS

A készülék leállításához egyszerűen hagyja abba a pedálozást. A kerékpár nem rendelkezik zárrendszerrel vagy biztonsági fékkel.



Összeszerelési utasítás

1. Az első stabilizátor összeszerelése

Rögzítse az első stabilizátort (5) a fővázhhoz (4) két csavarral (49) és alátétekkel (50) és (55).

2. Hátsó stabilizátor szerelése

Rögzítse a hátsó stabilizátort (1) a főkerethez (4) két csavarral (49) és alátétekkel (50) és (55).

3. Kormányoszlop szerelése

- Csatlakoztassa a számítógép kábelt 17-18
- Húzza át az ellenállás-beállító kábel (41) végét az ellenállás-beállító kampón, az A ábrán látható módon.
- Ezután vezesse át a kábelt (41) az ellenállás-beállító kábel (38) fémtartójának lyukán, a B ábrán látható módon.
- Csatlakoztassa az ellenállás kábelt (41) az ellenállás beállító kábelhez (38), a C ábrán látható módon.
- Helyezze a kormányoszlopot (7) a főkeretbe (4), és rögzítse négy csavarral (42) és alátétekkel (34) és (50).
 - x. Fém konzol
 - y. Ellenálláskábel
 - z. Alsó kábel

4. Kormány és számítógép szerelvény

a. Kormány szerelvény

- Helyezze be az impulzuskábeleket (19) a kormánytartó (7) lyukába.
- Helyezze a kormányt a műanyag burkolattal (69) együtt a kormányoszlop (7) tetejére.
- Húzza át a pulzuskábeleket (19) a kormányoszlop (7) lyukán a dugóval.
- Állítsa be a kormányt, és rögzítse a gombbal (71).

b. Számítógép telepítése

- Csatlakoztassa a számítógép kábeleit (18) és az impulzus kábeleit (19) a számítógéphez. A felesleges kábelt dugja be a kormányoszlopba (7).
- Rögzítse a számítógépet (11) a kormánycsőhöz (7) a csavarral (74).
- **Megjegyzés:** A kormányrögzítő (8) szorosan illeszkedjen a konzolhoz (7).

5. Nyereg felszerelése – I. rész

Rögzítse a nyeret (20) a konzolhoz (62) három anyával (59) és alátéttel (55).

Nyereg összeszerelés – II. rész

- Csavarja ki a három anyát (59) és alátétet (55), amelyek a nyereg (20) alatt találhatók.
- Helyezze a nyeret a nyeregcsőre (62), és rögzítse a korábban eltávolított alkatrészekkel.
- Helyezze a nyeregcsövet (16) a burkolatba (26), majd helyezze az egész szerelvényt a fővázba (4).
- Állítsa be a nyeret a megfelelő magasságra, és húzza meg a gombot (27).
- Rögzítse az állítható nyeregcsövet (62) a nyeregcső (16) tetejéhez a gombbal (64).
- **Megjegyzés:** A nyereg magasságának beállítása után ellenőrizze, hogy az ne haladja meg a jelölt vonalat. A nyereg nem állítható a jelölésnél magasabbra.

6. Pedálok felszerelése

- Rögzítse a pántokat (67) a jobb és bal pedálhoz (40).
- Ezután rögzítse a pedálokat (40) a hajtókarhoz (23).
- **Megjegyzés:** A bal és jobb pedálok és hajtókarok „L” (bal) és „R” (jobb) betűkkel vannak jelölve.

PRIME COMPUTER – HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Gombok

1. **MODE** Nyomja meg a gombot a kijelzett értékek megváltoztatásához vagy a módosítani kívánt ablak kiválasztásához.
2. **RECOVERY / UP** ↑
 - Beállítási módban: nyomja meg az TIME, DIST, CAL és TEMP (°C vagy °F) ablakok értékének növeléséhez.
 - Készenléti módban: nyomja meg a gombot a helyreállítási funkció elindításához vagy kilépéshez.
3. **LE** ↓ Beállítási módban: nyomja meg az érték csökkentéséhez a TIME, DIST, CAL és TEMP (°C vagy °F) ablakokban.
4. **RESET / GO**
 - Beállítási módban: nyomja meg a gombot a TIME, DIST és CAL ablakok értékeinek visszaállításához.
 - Testzsír beállítási módban: nyomja meg a gombot a testzsír teszt elindításához.
 - Készenléti módban: tartsa lenyomva 3 másodpercig a számlálók visszaállításához.
5. **BODYFAT** Készenléti állapotban: nyomja meg a gombot a testzsír program beállításainak megnyitásához vagy bezárásához.

Számítógép funkciók

1. **SEBESSÉG / TESTZSIROK ARÁNY / FORDULATSZÁM (ha elérhető)**
 - Az aktuális sebességet jeleníti meg: 0,0–99,9 KM/H vagy MILE/H (ha a képernyőn megjelenik az „M” betű).
 - Megjeleníti az ismétlések számát (RPM): 0–1500 ismétlés/perc (opcionális).
 - Megjeleníti a testzsír értéket.
2. **IDŐ / BMI**
 - Megjeleníti a teljes edzésidőt: 0–99 perc 59 másodperc.
 - Beállíthatja az edzés időtartamát. A számítógép 10 másodperccel az edzés vége előtt figyelmeztető jelet ad.
 - Megjeleníti a BMI (testtömeg-index) értéket.
3. **TÁVOLSÁG / BMR**
 - Megjeleníti a megtett távolságot: 0,00–99,9 KM vagy MILES (ha „M” jelenik meg).
 - Beállíthatja a cél távolságot. A számítógép 10 másodperccel a vége előtt figyelmeztető jelet ad.
 - Megjeleníti a BMR (alapanyagcsere) értéket.
4. **CALORIES / TEMPERATURE**
 - Megjeleníti az elégetett kalóriák számát: 0,0–999 kcal.
 - Beállíthat egy célkalória értéket.
 - Megjeleníti a környezeti hőmérsékletet (TEMP).
5. **PULSE**
 - Megjeleníti az aktuális pulzusszámot: 40–240 bpm.
 - Ha kezei 60 másodpercnél tovább nem érintik az érzékelőket, a képernyőn megjelenik a „P” betű.
 - A pulzusz mérés elindításához nyomja meg a FEL vagy LE gombot.
6. **ALARM**
A számítógép „bip” jelzést ad, amikor megnyomja a MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO vagy BODYFAT gombokat.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP**
 - 8 perc inaktivitás után a számítógép alvó módba vált. A memória törlődik, kivéve a testzsír és a hőmérséklet paramétereit.
 - A készülék felébresztéséhez nyomjon meg bármelyik gombot.

Működés

1. **Beállítás** Nyomja meg a MODE gombot a szerkesztendő ablak kiválasztásához (az érték villogni kezd). Ezután az UP/DOWN gombokkal növelheti vagy csökkentheti az értéket. A gomb lenyomva tartásával gyorsíthatja a változást. A RESET gomb az adott ablakban lévő értéket állítja vissza.
2. **Pulzusmérés** Nyomjon meg bármelyik gombot, hogy a „P” értéket „0”-ra állítsa. Ezután helyezze a kezét a kormányon található pulzusérzékelőkre, és várjon néhány másodpercet. Az eredmény megjelenik a képernyőn.
3. **Pihenési pulzus** Pihenési módban mérje meg pulzusát a fent leírtak szerint. Ezután nyomja meg a RECOVERY/UP gombot egy 1 perces teszt elindításához. A visszaszámlálás alatt tartsa kezét az érzékelőkön. Az eredmény F1–F6 skálán jelenik meg (a legjobbtól a legrosszabbig). A befejezéshez nyomja meg újra a RECOVERY/UP gombot.
4. **Testzsír, BMI és BMR** Pihenő módban nyomja meg a BODYFAT gombot a beállítások megnyitásához. Beállíthatja:
 - o felhasználói szám (1–8)
 - o súly (kg/lbs)
 - o magasság (cm/inch)
 - o életkor (év)
 - o nem A MODE gombbal léphet a következő paraméterre. A FEL gomb növeli az értéket, a LE gomb csökkenti. Ha elkészült, nyomja meg a RESET/GO gombot — az eredmény körülbelül 6 másodperc múlva megjelenik. A testzsír módból való kilépéshez nyomja meg újra a BODYFAT gombot.

Megjegyzések:

- o Ha 10 másodpercig nem történik változás, a készülék visszatér a főképernyőre és visszaállítja az adatokat.
- o Ha a testzsír-teszt során nem érzékel érték, akkor az Er.1 üzenet jelenik meg.

Testzsír értékek

Nem/Kor	Alulsúly	Normál	Enyhe túlsúly	Túlsúly	Elhízás
Férfi ≤ 30	<14%	14%~20	20,1%~25	25,1%~35	>35%
Férfi > 30	<17%	17%~23	23,1%~28%	28,1%~38%	>38%
Nő ≤ 30	<17%	17%~24	24,1%~30	30,1%~40	>40%
Nő > 30	<20%	20%~27	27,1%~33	33,1%~43%	>43

MP3 (opcionális)

Csatlakoztassa MP3-lejátszóját vagy telefonját a számítógéphez egy audio kábellel. Kapcsolja be a számítógép jobb oldalán található kapcsolót a hang lejátszásához. Ha nincs kapcsoló, a hang automatikusan lejátszásra kerül.

Az elemek cseréje

Ha a képernyőn a számok halványak vagy hiányosak, cserélje ki az elemeket újakra.

Alkalmazási terület

Ez a mágneses kerékpár H osztályú eszköz, amelyet kizárólag otthoni használatra szántak. Terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra nem alkalmas.

Edzési utasítások

1. **Bemelegítés**
Az edzés előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat (lásd az ábrát). Minden gyakorlatnak legalább 30 másodpercig kell tartania. A bemelegítés csökkenti a sérülések kockázatát és javítja az izmok teljesítményét.
2. **Testhelyzet**
Üljön fel a nyeregbe. Helyezze a lábát a pedálokra úgy, hogy azok az alap és a pánt között rögzüljenek. Tegye a kezét a kormányra. A háta legyen egyenes.
3. **Edzés**
Kövessen az edzésre vonatkozó ajánlásokat. Ha hosszú ideje nem végzett fizikai tevékenységet, edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával.
4. **Az edzés szervezése**
 - o Bemelegítés: 5–10 perc (nyújtás vagy könnyű pedálozás).
 - o Edzések: • naponta — kb. 10 perc • hetente 2–3 alkalommal — kb. 30 perc • hetente 1–2 alkalommal — kb. 60 perc
 - o Pihenés: fokozatosan csökkentse az intenzitást, végezzen nyújtó gyakorlatokat.
5. **Siker**
Idővel észreveszi majd, hogy növelnie kell az ellenállást az optimális pulzusszám fenntartása érdekében. Az edzések könnyebbé válnak, és jobban fogja érezni magát. Határozzon meg rendszeres időpontot az edzésekre, és ne kezdje túl intenzív edzéssel.

FIGYELEM! A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott testmozgás súlyos sérülésekhez vagy halálhoz vezethet. Ha ájulásérzetet érez, azonnal hagyja abba a testmozgást.



N	Descrizione	Quantità	N	Descrizione	Quantità
1	Stabilizzatore posteriore	1	41	Regolatore di resistenza (8 sezioni)	1
2	Piede regolabile	2	42	Vite M8×16	4
3	Tappi triangolari per piedini	4	43	Vite M6×8	2
4	Telaio principale	1	44	Vite a testa cilindrica M5×35	1
5	Stabilizzatore anteriore	1	45	Tappo di chiusura	1
6	Copertura frontale	1	46	Vite autobloccante ST2.9×8	2
7	Manubrio/supporto computer	1	47	Vite autobloccante ST4.2×16	8
8	Volante	2	48	Vite tonda M8×40	1
9	Tappo rotondo Φ25	2	49	Vite M8×20	4
10	Impugnatura in schiuma	2	50	Rondella elastica Φ8	8
11	Computer	1	51	Vite autobloccante ST4.2×20	9
12	Sensore	2	52	Dado M6	1
13	Copertura frontale in plastica	1	53	Dado esagonale molto sottile	3
14	Copertura del reggisella	1	54	Dado esagonale sottile	3
15	Rondella Φ6	3	55	Rondella Φ8	9
16	Reggisella	1	56	Asse del rullo	2
17	Cavo computer (inferiore)	1	57	Rondella Φ5	1
18	Cavo computer (superiore)	1	58	Cuscinetto di fissaggio	2
19	Cavo a impulsi	2	59	Dado in nylon M8	5
20	Sella	1	60	Dado in nylon M6	1
21	Coperchio destro	1	61	Guida magnetica	1
22	Copertura sinistra	1	62	Reggisella regolabile	1
23	Pedivella	1	63	Tappo terminale F35	2
24	Puleggia	1	64	Manopola corta	1
25	Ruota a pedale	2	65	Rondella flessibile Φ6	2
26	Copertura in plastica	1	66	Perno	1
27	Manopola a molla	1	67	Cinghia del pedale	2
28	Set cuscinetti	1	68	Morsetto per cavi	1
29	Staffa ruota di pressione	1	69	Alloggiamento volante in plastica	1
30	Ruota della cinghia di pressione	1	71	Manopola a forma di T	1
31	Vite M10×60	1	72	Puntone a manovella	2
32	Cinghia 4V	1	73	Rondella sottile Φ6	1
33	Volano	1	74	Vite a croce M5×10	1
34	Rondella bombata	4	75	Alloggiamento anello	1
35	Distanziatore	1	76	Vite autobloccante ST2.2×10	1
36	Asse volano	1	77	Vite M6×20	1
37	Staffa guida magnete	1	78	Dado M10	1
38	Cavo per prova di resistenza	1	79	Cacciavite	1
39	Molla magnetica	1	80	Chiave	1
40	Pedale (P & L)	2			

NOTA DI SICUREZZA

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico ed è stato progettato per garantire la massima sicurezza. Si prega di osservare le seguenti regole:

- Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico per escludere eventuali controindicazioni all'uso dell'attrezzatura. La consultazione è particolarmente importante nei seguenti casi:
 - persone di età superiore ai 35 anni,
 - persone con problemi di salute,
 - persone che assumono farmaci che influiscono sulla funzione cardiaca, sulla pressione sanguigna o sui livelli di colesterolo.
- Fai sempre riscaldamento prima di iniziare l'allenamento.
- Prestare attenzione ai segnali di allarme. Un allenamento eccessivo o improprio può essere pericoloso. In caso di dolore, vertigini, dolore toracico, battito cardiaco irregolare o altri sintomi preoccupanti, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il medico.
- Tenere l'attrezzatura fuori dalla portata dei bambini e degli animali, sia durante che dopo l'esercizio fisico.
- Posizionare il dispositivo su una superficie asciutta, stabile e piana. Rimuovere gli oggetti appuntiti dall'area circostante. Si consiglia di utilizzare un tappetino antiscivolo per evitare che l'attrezzatura si sposti durante l'allenamento.
- Mantenere libera l'area intorno al dispositivo:
 - minimo 0,6 m in ogni direzione dove l'attrezzatura è accessibile,
 - spazio aggiuntivo per la discesa di emergenza,
 - se più dispositivi sono posizionati uno accanto all'altro, lo spazio può essere condiviso.
- Prima del primo utilizzo e regolarmente, controllare il serraggio di tutte le viti, i bulloni e i collegamenti.
- Prima di ogni allenamento, assicurarsi che tutte le parti siano fissate correttamente. Iniziare l'allenamento solo su un dispositivo perfettamente funzionante.
- Controllare regolarmente le condizioni tecniche dell'attrezzatura.
- Se alcune parti sono usurate o danneggiate, non utilizzare l'attrezzatura fino a quando non sono state riparate o sostituite.

11. Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
12. Prestare attenzione agli elementi strutturali e di regolazione sporgenti che potrebbero interferire con l'allenamento.
13. Utilizza l'attrezzatura solo per lo scopo previsto. In caso di danni, usura o rumori insoliti, interrompi immediatamente l'allenamento. Non riprendere l'esercizio fino a quando il problema non è stato risolto.
14. Allenatevi indossando abbigliamento e calzature sportive comodi. Evitate indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti sporgenti o limitare la vostra libertà di movimento.
15. Il dispositivo appartiene alla classe H secondo la norma EN ISO 20957-1 ed è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non è adatto per uso terapeutico, riabilitativo o commerciale.
16. Quando si solleva o si trasporta l'apparecchio, mantenere una postura corretta per evitare di affaticare la schiena.
17. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso da parte di adulti. I bambini non devono essere lasciati avvicinare al dispositivo senza supervisione.
18. Durante il montaggio del dispositivo:
 - seguire attentamente le istruzioni,
 - utilizzare solo le parti incluse nel set,
 - Prima del montaggio, verificare che il kit sia completo secondo l'elenco allegato.

AVVERTENZA: LEGGERE IL MANUALE DI ISTRUZIONI PRIMA DI INIZIARE GLI ESERCIZI. IL PRODUTTORE NON È RESPONSABILE PER LESIONI O DANNI DERIVANTI DA UN USO IMPROPRIO DELL'ATTREZZATURA.

DATI TECNICI

Parametro	Valore
Peso netto	22,8 kg
Volano	9 kg
Dimensioni da aperto	90 × 49 × 133 cm
Carico massimo	120 kg

MANUTENZIONE

- Non utilizzare prodotti chimici aggressivi per la pulizia.
- Utilizzare un panno morbido e umido per rimuovere polvere e sporco.
- Rimuovere regolarmente le tracce di sudore: la sua reazione acida può danneggiare la superficie.
- Conservare il dispositivo in un luogo asciutto per evitare umidità e corrosione.

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DELLA SELLA

1. Allentare la vite che fissa il supporto della sella.
2. Spostare il supporto per regolare l'altezza in base all'utente.
3. Serrare il bullone per evitare che la posizione cambi.
4. Non estendere mai il supporto oltre i segni minimo o massimo.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

- La resistenza si regola utilizzando la manopola situata sotto il manubrio.
- Per diminuire la resistenza, ruotare la manopola verso il segno "-".
- Per aumentare la resistenza, ruotare la manopola verso il segno "+".

FRENATA

Per arrestare il dispositivo, è sufficiente smettere di pedalare. La bicicletta non è dotata di sistema di bloccaggio né di freno di sicurezza.



Istruzioni di montaggio

1. Montaggio dello stabilizzatore anteriore

Fissare lo stabilizzatore anteriore (5) al telaio principale (4) utilizzando due viti (49) e rondelle (50) e (55).

2. Montaggio dello stabilizzatore posteriore

Fissare lo stabilizzatore posteriore (1) al telaio principale (4) utilizzando due set di viti (49) e rondelle (50) e (55).

3. Montaggio del piantone dello sterzo

- Collegare il cavo del computer da 17 a 18
- Tirare l'estremità del cavo di regolazione della resistenza (41) attraverso il gancio di regolazione della resistenza, come mostrato nell'illustrazione A.
- Quindi, infilare il cavo (41) nel foro della staffa metallica del cavo di regolazione della resistenza (38), come mostrato nella Figura B.
- Collegare il cavo di resistenza (41) al cavo di regolazione della resistenza (38) come mostrato nella Figura C.
- Posizionare il piantone dello sterzo (7) nel telaio principale (4) e fissarlo con quattro viti (42) e rondelle (34) e (50).
 - x. Staffa metallica
 - y. Cavo di resistenza
 - z. Cavo inferiore

4. Manubrio e gruppo computer

a. Assieme manubrio

- Inserire i cavi dell'impulso (19) nel foro della staffa del manubrio (7).
- Posizionare il volante insieme al coperchio in plastica (69) sulla parte superiore del piantone dello sterzo (7).
- Tirare i cavi dell'impulso (19) attraverso il foro nel piantone dello sterzo (7).
- Regolare il volante e fissarlo con la manopola (71).

b. Installazione del computer

- Collegare i cavi del computer (18) e i cavi degli impulsi (19) al computer. Riporre eventuali cavi in eccesso nel piantone dello sterzo (7).
- Fissare il computer (11) all'attacco manubrio (7) con la vite (74).
- **Nota:** il morsetto del manubrio (8) deve aderire perfettamente alla staffa (7).

5. Installazione della sella — parte I

Fissare la sella (20) alla staffa (62) utilizzando tre dadi (59) e rondelle (55).

Montaggio della sella — parte II

- Svitare i tre dadi (59) e le rondelle (55) situati sotto la sella (20).
- Posizionare la sella sul reggisella (62) e fissarla con i componenti precedentemente rimossi.
- Inserire il reggisella (16) nel coperchio (26) e quindi posizionare l'intero gruppo nel telaio principale (4).
- Regolare la sella all'altezza corretta e serrare la manopola (27).
- Fissare il reggisella regolabile (62) alla parte superiore del montante (16) utilizzando la manopola (64).
- **Nota:** dopo aver regolato l'altezza della sella, assicurarsi che non superi la linea segnata. La sella non deve essere posizionata più in alto del segno.

6. Installazione dei pedali

- Fissare le cinghie (67) ai pedali destro e sinistro (40).
- Quindi fissare i pedali (40) alla pedivella (23).
- **Nota:** i pedali e le pedivelle sinistro e destro sono contrassegnati dalle lettere "L" (sinistro) e "R" (destro).

PRIME COMPUTER - MANUALE D'USO

Pulsanti

1. **MODE** Premere per modificare i valori visualizzati o selezionare la finestra in cui si desidera apportare modifiche.
2. **RECUPERO / SU ↑**
 - In modalità impostazioni: premere per aumentare il valore nelle finestre TIME, DIST, CAL e TEMP (°C o °F).
 - In modalità standby: premere per accedere o uscire dalla funzione Recovery.
3. **GIÙ ↓** In modalità impostazioni: premere per diminuire il valore nelle finestre TIME, DIST, CAL e TEMP (°C o °F).
4. **RESET / GO**
 - In modalità impostazioni: premere per ripristinare i valori nelle finestre TIME, DIST e CAL.
 - In modalità impostazioni grasso corporeo: premere per procedere al test del grasso corporeo.
 - In modalità standby: tenere premuto per 3 secondi per azzerare i contatori.
5. **GRASSO CORPOREO** In modalità standby: premere per accedere o uscire dalle impostazioni del programma Grasso corporeo.

Funzioni del computer

1. **VELOCITÀ / RAPPORTO GRASSO CORPOREO / RPM (se disponibile)**
 - Visualizza la velocità attuale: 0,0-99,9 KM/H o MILE/H (se sullo schermo compare la lettera "M").
 - Visualizza il numero di ripetizioni (RPM): 0-1500 ripetizioni/min (opzionale).
 - Visualizza il valore del grasso corporeo.
2. **TEMPO / BMI**
 - Mostra il tempo totale di esercizio: 0-99 minuti e 59 secondi.
 - È possibile impostare la durata dell'allenamento. Il computer emette un segnale di avviso 10 secondi prima della fine della sessione.
 - Visualizza il valore dell'IMC (Indice di Massa Corporea).
3. **DISTANZA / BMR**
 - Mostra la distanza percorsa: 0,00-99,9 KM o MIGLIA (se viene visualizzata la lettera "M").
 - È possibile impostare la distanza target. Il computer emette un segnale di avviso 10 secondi prima della fine.
 - Visualizza il valore BMR (metabolismo basale).
4. **CALORIE / TEMPERATURA**
 - Mostra il numero di calorie bruciate: 0,0-999 kcal.
 - È possibile impostare un valore calorico target.
 - Visualizza la temperatura ambiente (TEMP).
5. **PULS**
 - Mostra il polso attuale: 40-240 bpm.
 - Se le mani non toccano i sensori per più di 60 secondi, sullo schermo apparirà la lettera "P".
 - Per avviare la misurazione della frequenza cardiaca, premere il pulsante SU o GIÙ.
6. **ALLARME**
Il computer emette un segnale acustico quando si premono i pulsanti MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO o BODYFAT.
7. **ACCENSIONE/SPEGNIMENTO AUTOMATICO E AVVIO/ARRESTO AUTOMATICO**
 - Dopo 8 minuti di inattività, il computer entra in modalità sleep. La memoria viene cancellata, ad eccezione dei parametri relativi al grasso corporeo e alla temperatura.
 - Per riattivare il dispositivo, premere un tasto qualsiasi.

Funzionamento

- Impostazioni** Premere MODE per selezionare la finestra da modificare (il valore inizierà a lampeggiare). Quindi utilizzare SU/GIÙ per aumentare o diminuire il valore. Tenendo premuto il pulsante si accelera la modifica. RESET ripristina il valore nella finestra specificata.
- Misurazione della frequenza cardiaca** Premere un tasto qualsiasi per cambiare "P" in "0". Quindi posizionare le mani sui sensori della frequenza cardiaca sul manubrio e attendere alcuni secondi. Il risultato apparirà sullo schermo.
- Pulsazioni di recupero** In modalità riposo, misurare le pulsazioni come descritto sopra. Quindi premere RECOVERY/UP per avviare un test di 1 minuto. Tenere le mani sui sensori durante tutto il conto alla rovescia. Il risultato verrà visualizzato su una scala da F1 a F6 (dal migliore al peggiore). Per terminare, premere nuovamente RECOVERY/UP.
- Grasso corporeo, BMI e BMR** In modalità riposo, premere BODYFAT per accedere alle impostazioni. È possibile impostare:
 - numero utente (1-8)
 - peso (kg/libbre)
 - altezza (CM/pollici)
 - età (anni)
 - genere Utilizzare MODE per passare al parametro successivo. UP aumenta il valore, DOWN lo diminuisce. Al termine, premere RESET/GO: il risultato apparirà dopo circa 6 secondi. Per uscire dalla modalità Grasso corporeo, premere nuovamente BODYFAT.

Note:

- Se non vengono apportate modifiche per 10 secondi, il dispositivo tornerà alla schermata principale e azzererà i dati.
- Se durante il test del grasso corporeo non viene rilevato alcun valore, verrà visualizzato il messaggio Er.1.

Valori del grasso corporeo

Sesso/Età	Sottopeso	Normale	Leggermente sovrappeso	Sovrappeso	Obesità
Maschio ≤ 30	<14%	14%~20%	20,1%~25	25,1%~35%	>35%
Maschi > 30	<17%	17%~23%	23,1%~28%	28,1%~38%	>38%
Donne ≤ 30	<17%	17%~24%	24,1%~30%	30,1%~40%	>40%
Donne > 30	<20%	20%~27%	27,1%~33%	33,1%~43%	>43%

MP3 (opzionale)

Collegare il lettore MP3 o il telefono al computer utilizzando un cavo audio. Accendere l'interruttore sul lato destro del computer per riprodurre l'audio. Se non è presente alcun interruttore, l'audio verrà riprodotto automaticamente.

Sostituzione delle batterie

Se i numeri sullo schermo sono sbiaditi o incompleti, sostituire le batterie con batterie nuove.

Ambito di applicazione

Questa cyclette magnetica è un dispositivo di Classe H destinato esclusivamente all'uso domestico. Non è adatto per uso terapeutico, riabilitativo o commerciale.

Istruzioni per l'allenamento

- Riscaldamento**
Prima dell'allenamento, eseguire esercizi di riscaldamento (vedere illustrazione). Ogni esercizio dovrebbe durare almeno 30 secondi. Il riscaldamento riduce il rischio di lesioni e migliora le prestazioni muscolari.
- Posizione**
Siediti sulla sella. Posiziona i piedi sui pedali in modo che siano bloccati tra la base e la cinghia. Appoggia le mani sul manubrio. La schiena deve essere dritta.
- Allenamento**
Segui le raccomandazioni di allenamento. Se non pratichi attività fisica da molto tempo, consulta il tuo medico prima di iniziare l'allenamento.
- Organizzazione dell'allenamento**
 - Riscaldamento: 5-10 minuti (stretching o pedalata leggera).
 - Sessioni di allenamento: • ogni giorno — circa 10 minuti • 2-3 volte alla settimana — circa 30 minuti • 1-2 volte alla settimana — circa 60 minuti
 - Riposo: ridurre gradualmente l'intensità, eseguire esercizi di stretching.
- Successo**
Con il tempo, noterai che dovrai aumentare la resistenza per mantenere la frequenza cardiaca ottimale. Gli allenamenti diventeranno più facili e ti sentirai più in forma. Stabilisci un orario regolare per l'esercizio fisico e non iniziare con un'intensità eccessiva.

ATTENZIONE! I sistemi di misurazione della frequenza cardiaca potrebbero non essere precisi. Un esercizio fisico eccessivo può causare gravi lesioni o morte. Se ti senti svenire, interrompi immediatamente l'allenamento.



Nr	Aprašymas	Kiekis	Nr	Aprašymas	Kiekis
1	Galinis stabilizatorius	1	41	Atsparumo regulatorius (8 sekcijų)	1
2	Reguliuojama pėda	2	42	M8×16 varžtas	4
3	Trikampės kojelių dangteliai	4	43	M6×8 varžtas	2
4	Pagrindinis rėmas	1	44	M5×35 kryžminis varžtas	1
5	Priekinis stabilizatorius	1	45	Uždengimo kamštis	1
6	Priekinis dangtelis	1	46	Savaime užsiskleidžiantis varžtas ST2.9×8	2
7	Vairo/kompiuterio laikiklis	1	47	Savaime užsifiksuojantis varžtas ST4.2×16	8
8	Vairo ratas	2	48	Apvalus varžtas M8×40	1
9	Apvalus kaištis Φ25	2	49	M8×20 varžtas	4
10	Putų rankena	2	50	Pavasario poveržlė Φ8	8
11	Kompiuteris	1	51	Savaime užsiskleidžiantis varžtas ST4.2×20	9
12	Jutiklis	2	52	M6 veržlė	1
13	Priekinis plastikinis dangtelis	1	53	Labai plonas šešiakampis veržlė	3
14	Sėdynės strypo dangtelis	1	5	Plonas šešiakampis veržlė	3
15	Pagalvėlė Φ6	3	55	Pagalvėlė Φ8	9
16	Sėdynės stovas	1	56	Ritinė ašis	2
17	Kompiuterio kabelis (apatinis)	1	5	Pagalvėlė Φ5	1
1	Kompiuterio kabelis (viršutinis)	1	5	Fiksavimo pagalvėlė	2
19	Impulso kabelis	2	59	M8 nailono veržlė	5
20	Balnelis	1	60	Nailono veržlė M6	1
2	Dešinioji danga	1	6	Magnetinis kreiptuvas	1
22	Kairysis dangtelis	1	62	Reguliuojamas balnelio stovas	1
2	Svirtis	1	63	Galinis dangtelis F35	2
2	Skriemulis	1	6	Trumpas rankenėlė	1
25	Pėdų ratas	2	65	Lanksti poveržlė Φ6	2
26	Plastikinis dangtelis	1	6	Smeigtukas	1
27	Pavasario rankenėlė	1	67	Pedalo dirželis	2
2	Guolių rinkinys	1	6	Kabelio spaustukas	1
2	Slėgio rato laikiklis	1	6	Plastikinis vairo korpusas	1
30	Slėgio diržo ratas	1	71	T formos rankenėlė	1
31	M10×60 varžtas	1	72	Svirtis	2
32	4V diržas	1	73	Plona poveržlė Φ6	1
3	Sparno ratas	1	74	M5×10 kryžminis varžtas	1
34	Lenkta poveržlė	4	75	Žiedo korpusas	1
35	Tarpas	1	76	Savaime užsifiksuojantis varžtas ST2.2×10	1
36	Sparno rato ašis	1	77	M6×20 varžtas	1
37	Magnetinis kreipiamasis laikiklis	1	78	M10 veržlė	1
38	Atsparumo bandymo kabelis	1	79	Atsuktuvas	1
3	Magnetinė spyruoklė	1	80	Raktas	1
40	Pedalas (P ir L)	2			

SAUGUMO PASTABOS

Šis produktas skirtas tik namų naudojimui ir suprojektuotas taip, kad užtikrintų maksimalų saugumą. Laikykitės šių taisyklių:

- Prieš pradėdami treniruotes, pasikonsultuokite su gydytoju, kad būtų išvengta bet kokių kontraindikacijų naudoti įrangą. Konsultacija yra ypač svarbi šiais atvejais:
 - vyresni nei 35 metų žmonės,
 - žmonės, turintys sveikatos problemų,
 - žmonės, vartojantys vaistus, kurie veikia širdies funkciją, kraujospūdį ar cholesterolio lygį.
- Prieš pradėdami mankštintis, visada atlikite apšilimą.
- Atkreipkite dėmesį į įspėjamuosius ženklus. Per didelis ar netinkamas krūvis gali būti pavojingas. Jei jaučiate skausmą, galvos svaigimą, krūtinės skausmą, nereguliarų širdies ritmą ar kitus nerimą keliančius simptomus, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
- Treniruočių metu ir po jų laikykite įrangą vaikams ir gyvūnams nepasiekiamoje vietoje.
- Pastatykite prietaisą ant sauso, stabilaus ir lygaus paviršiaus. Pašalinkite aštirus daiktus iš aplinkos. Rekomenduojama naudoti neslystančią kilimėlį, kad prietaisas nesislinkstų treniruotės metu.
- Laikykitės erdvę aplink prietaisą laisvą:
 - mažiausiai 0,6 m kiekviena kryptimi, kur įrangą yra prieinama,
 - papildoma erdvė avariniam nusileidimui,
 - jei keli prietaisai yra pastatyti vienas šalia kito, erdvė gali būti bendra.
- Prieš pirmąjį naudojimą ir reguliariai tikrinkite visų varžtų, sraigtų ir jungčių tvirtumą.
- Prieš kiekvieną treniruotę įsitikinkite, kad visos dalys yra tinkamai pritvirtintos. Treniruotes pradėkite tik tada, kai įrenginys yra visiškai funkcionalus.
- Reguliariai tikrinkite įrangos techninę būklę.
- Jei kokios nors dalys yra susidėvėjusios ar pažeistos, nenaudokite įrangos, kol jos nebus pataisytos ar pakeistos.

11. Nėkelkite jokių daiktų į prietaiso angas.
12. Atkreipkite dėmesį į išsikišančius reguliavimo ir konstrukcinius elementus, kurie gali trukdyti jūsų treniruotei.
13. Naudokite įrangą tik pagal jos paskirtį. Jei pastebite pažeidimus, nusidėvėjimą ar neįprastus garsus, nedelsdami nutraukite treniruotę. Negalima tęsti treniruotės, kol problema nebus išspręsta.
14. Treniruokites patogiais sportiniais drabužiais ir avalyne. Venkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti už išsikišusių dalių arba riboti jūsų judėjimo laisvę.
15. Pagal EN ISO 20957-1 standartą prietaisas priskiriamas H klasei ir skirtas naudoti tik namuose. Jis netinka terapiniam, reabilitaciniam ar komerciniam naudojimui.
16. Keldami ar nešdami įrenginį, laikykitės teisingos laikysenos, kad neapkrauti nugaros.
17. Šis produktas skirtas naudoti tik suaugusiems. Vaikai neturėtų būti leidžiami prie prietaiso be priežiūros.
18. Montuodami prietaisą:
 - atidžiai laikykitės instrukcijų,
 - naudokite tik komplekte esančias dalis,
 - Prieš surinkimą patikrinkite, ar komplektas yra pilnas pagal pridėdamą sąrašą.

ĮSPĖJIMAS: PRIEŠ PRADEDANT PRATIMUS, PERSKAITYKITE NAUDOJIMO INSTRUKCIJĄ. GAMINTOJAS NEATSAKO UŽ TRAUMAS AR ŽALĄ, ATSIKUSIAS DĖL NETINKAMO ĮRENGINIO NAUDOJIMO.

TECHNINIAI DUOMENYS

Parametras	Vertė
Grynasis svoris	22,8 kg
Sparno ratas	9 kg
Išskleistos matmenys	90 × 49 × 133 cm
Maksimali apkrova	120 kg

PRIEŽIŪRA

- Valymui nenaudokite agresyvių cheminių medžiagų.
- Dulkes ir nešvarumus nuvalykite minkštu drėgnu skudurėliu.
- Reguliariai nuvalykite prakaito pėdsakus – jo rūgštinė reakcija gali pažeisti paviršių.
- Laikykite prietaisą sausoje vietoje, kad išvengtumėte drėgmės ir korozijos.

BALNELIO AUKŠČIO REGULIAVIMAS

1. Atlaisvinkite sėdynės laikiklį tvirtinantį varžtą.
2. Pajudinkite laikiklį, kad aukštis būtų pritaikyta naudotojui.
3. Prisukite varžtą, kad padėtis nesikeistų.
4. Niekada neištraukite laikiklio už minimalios ar maksimalios žymės.

PRIEŠINIMO REGULIAVIMAS

- Atsparumas reguliuojamas rankenėle, esančia po vairo.
- Norėdami sumažinti pasipriešinimą, pasukite rankenėlę link ženklo „-“.
- Norėdami padidinti pasipriešinimą, pasukite rankenėlę link ženklo „+“.

STABDYMAS

Norėdami sustabdyti įrenginį, tiesiog nustokite minti. Dviratis neturi fiksavimo sistemos ar saugos stabdžių.



Surinkimo instrukcijos

1. Priekinio stabilizatoriaus surinkimas

Priekinį stabilizatorių (5) pritvirtinkite prie pagrindinio rėmo (4) naudodami du varžtus (49) ir poveržles (50) ir (55).

2. Galinio stabilizatoriaus surinkimas

Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (1) prie pagrindinio rėmo (4) naudodami du varžtus (49) ir poveržles (50) bei (55) rinkinius.

3. Vairo kolonėlės surinkimas

- Prijunkite kompiuterio kabelį 17 prie 18
- Ištraukite pasipriešinimo regulatoriaus kabelio (41) galą per pasipriešinimo regulatoriaus kablys, kaip parodyta iliustracijoje A.
- Tada praverkite kabelį (41) per metalinio atsparumo reguliavimo kabelio (38) laikiklio skylę, kaip parodyta B paveiksle.
- Prijunkite pasipriešinimo kabelį (41) prie pasipriešinimo reguliavimo kabelio (38), kaip parodyta C paveiksle.
- Įdėkite vairo kolonėlę (7) į pagrindinį rėmą (4) ir pritvirtinkite ją keturiais varžtais (42) ir poveržlėmis (34) ir (50).
 - x. Metalinis laikiklis
 - y. Atsparumo kabelis
 - z. Apatinis kabelis

4. Vairo ir kompiuterio surinkimas

a. Vairo surinkimas

- Įkiškite impulsinius kabelius (19) į rankenos laikiklio (7) skylę.
- Uždenkite vairo kolonėlę (7) vairo su plastiko dangteliu (69).
- Ištraukite impulsų laidus (19) per vairo kolonėlės (7) angą.
- Sureguliuokite vairą ir pritvirtinkite jį rankenėle (71).

b. Kompiuterio montavimas

- Prijunkite kompiuterio kabelius (18) ir impulsų kabelius (19) prie kompiuterio. Perteklinį kabelį įkiškite į vairo kolonėlę (7).
- Kompiuterį (11) pritvirtinkite prie vairo strypo (7) varžtu (74).
- **Pastaba:** vairo spaustukas (8) turi būti tvirtai pritvirtintas prie laikiklio (7).

5. Balnelio montavimas – I dalis

Pritvirtinkite balnelį (20) prie laikiklio (62) naudodami tris veržles (59) ir poveržles (55).

Balnelio surinkimas – II dalis

- Atsukite tris veržles (59) ir poveržles (55), esančias po balneliu (20).
- Uždenkite balnelį ant balnelio stovo (62) ir pritvirtinkite jį anksčiau nuimtomis detalėmis.
- Įdėkite balnelio stovą (16) į dangtelį (26) ir tada visą konstrukciją įdėkite į pagrindinį rėmą (4).
- Nustatykite balnelį į reikiamą aukštį ir priveržkite rankenėlę (27).
- Pritvirtinkite reguliuojamą sėdynės stovą (62) prie stovo viršaus (16) naudodami rankenėlę (64).
- **Pastaba:** Nustatę balnelio aukštį, įsitikinkite, kad jis neviršija pažymėtos linijos. Balnelis neturi būti nustatytas aukščiau nei žymė.

6. Pedalų montavimas

- Pritvirtinkite dirželius (67) prie dešiniojo ir kairiojo pedalo (40).
- Tada pritvirtinkite pedalus (40) prie alkūnės (23).
- **Pastaba:** Kairysis ir dešinysis pedalas bei alkūnės yra pažymėti raidėmis „L“ (kairysis) ir „R“ (dešinysis).

PRIME KOMPIUTERIS – NAUDOJIMO VADOVAS

Mygtukai

1. **MODE** Paspauskite, kad pakeistumėte rodomas vertes arba pasirinkite langą, kuriame norite atlikti pakeitimus.
2. **RECOVERY / UP ↑**
 - Nustatymų režime: paspauskite, kad padidintumėte reikšmę languose TIME, DIST, CAL ir TEMP (°C arba °F).
 - Budėjimo režime: paspauskite, kad įeitumėte į atkūrimo funkciją arba iš jos išeitumėte.
3. **ŽEYMN ↓** Nustatymų režime: paspauskite, kad sumažintumėte vertę languose LAIKAS, ATSTUMAS, KALIBRAVIMAS ir TEMPERATŪRA (°C arba °F).
4. **RESET / GO**
 - Nustatymų režime: paspauskite, kad iš naujo nustatytumėte TIME, DIST ir CAL langų vertes.
 - Kūno riebalų nustatymų režime: paspauskite, kad pereitumėte prie kūno riebalų testo.
 - Budėjimo režimu: paspauskite ir laikykite 3 sekundes, kad iš naujo nustatytumėte skaitiklius.
5. **KŪNO RIEBALAI** Budėjimo režimu: paspauskite, kad įeitumėte į kūno riebalų programos nustatymus arba iš jų išeitumėte.

Kompiuterio funkcijos

1. **GREITIS / KŪNO RIEBALŲ SANTYKIS / RPM (jei galima)**
 - Rodo dabartinį greitį: 0,0–99,9 KM/H arba MILE/H (jei ekrane rodomas simbolis „M“).
 - Rodo pakartojimų skaičių (RPM): 0–1500 pakartojimų per minutę (pasirinktinai).
 - Rodo kūno riebalų kiekį.
2. **LAIKAS / KMI**
 - Rodo bendrą treniruotės laiką: 0–99 minutės 59 sekundės.
 - Galite nustatyti treniruotės trukmę. Kompiuteris išduoda įspėjamąjį signalą 10 sekundžių prieš treniruotės pabaigą.
 - Rodo KMI (kūno masės indeksą).
3. **ATSTUMAS / BMR**
 - Rodo nuvažiuotą atstumą: 0,00–99,9 KM arba MYLIOS (jei rodomas „M“).
 - Galite nustatyti tikslinį atstumą. Kompiuteris išduoda įspėjamąjį signalą 10 sekundžių prieš pabaigą.
 - Rodo BMR (bazinio metabolizmo greitį) vertę.
4. **KALORIJOS / TEMPERATŪRA**
 - Rodo sudegintų kalorijų skaičių: 0,0–999 kcal.
 - Galite nustatyti norimą kalorijų kiekį.
 - Rodo aplinkos temperatūrą (TEMP).
5. **PULSAS**
 - Rodo dabartinį pulsą: 40–240 bpm.
 - Jei jūsų rankos neličia jutiklių ilgiau nei 60 sekundžių, ekrane pasirodys „P“.
 - Norėdami pradėti matuoti širdies ritmą, paspauskite mygtuką „UP“ arba „DOWN“.
6. **ALARM**
Kompiuteris išleidžia „Beep“ signalą, kai paspaudžiate MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO arba BODYFAT mygtukus.
7. **AUTO ON/OFF ir AUTO START/STOP**
 - Po 8 minučių neveikimo kompiuteris pereina į miego režimą. Atmintis išvaloma, išskyrus kūno riebalų ir temperatūros parametrus.
 - Norėdami pažadinti prietaisą, paspauskite bet kurį mygtuką.

Veikimas

- Nustatymai** Paspauskite MODE, kad pasirinkite langą, kurį norite redaguoti (vertė pradės mirgėti). Tada naudokite UP/DOWN, kad padidintumėte arba sumažintumėte vertę. Laikydami nuspaudę mygtuką, pagreitsite pokyčius. RESET iš naujo nustato vertę nurodytame lange.
- Širdies ritmo matavimas** Paspauskite bet kurį mygtuką, kad „P“ pakeistumėte į „0“. Tada padėkite rankas ant širdies ritmo jutiklių ant vairo ir palaukite kelias sekundes. Rezultatas bus rodomas ekrane.
- Atkūrimo pulsas** Poilsio režimu išmatuokite pulsą, kaip aprašyta aukščiau. Tada paspauskite RECOVERY/UP, kad pradėtumėte 1 minutės testą. Laikykitės rankas ant jutiklių visą atgalinio skaičiavimo laiką. Rezultatas bus rodomas skalėje nuo F1 iki F6 (nuo geriausio iki blogiausio). Norėdami baigti, vėl paspauskite RECOVERY/UP.
- Kūno riebalai, KMI ir BMR** Poilsio režimu paspauskite BODYFAT, kad patektumėte į nustatymus. Galite nustatyti:
 - o vartotojo numerį (1–8)
 - o svorį (kg/lbs)
 - o ūgį (cm/coliai)
 - o amžių (metais)
 - o lytis Naudokite MODE, kad pereitumėte prie kito parametro. UP padidina vertę, DOWN ją sumažina. Baigę, paspauskite RESET/GO — rezultatas pasirodys po maždaug 6 sekundžių. Norėdami išeiti iš kūno riebalų režimo, vėl paspauskite BODYFAT.

Pastabos:

- o Jei 10 sekundžių nebus atlikta jokių pakeitimų, prietaisas grįš į pagrindinį ekraną ir iš naujo nustatys duomenis.
- o Jei kūno riebalų testo metu neaptinkama jokia vertė, pasirodys pranešimas Er.1.

Kūno riebalų vertės

Lytis/amžius	Svorio trūkumas	Normalus	Šiek tiek antsvoris	Antsvoris	Nutukimas
Vyrai ≤ 30	<14 %	14 %~20	20,1 %~25	25,1 %~35	>35 %
Vyrai > 30	<17 %	17 %~23	23,1 %~28 %	28,1 %~38 %	>38 %
Moterys ≤ 30	<17 %	17 %~24	24,1 %~30	30,1 %~40	>40 %
Moterys > 30	<20 %	20 %~27	27,1 %~33	33,1 %~43	>43 %

MP3 (pasirinktinai)

Prijunkite MP3 grotuvą arba telefoną prie kompiuterio naudodami garso kabelį. Įjunkite kompiuterio dešinėje pusėje esantį jungiklį, kad būtų atkurtas garsas. Jei jungiklio nėra, garsas bus atkurtas automatiškai.

Baterijų keitimas

Jei skaičiai ekrane yra neryškūs arba neišsamūs, pakeiskite baterijas naujomis.

Taikymo sritis

Šis magnetinis dviratis yra H klasės prietaisas, skirtas naudoti tik namuose. Jis netinka terapiniam, reabilitaciniam ar komerciniam naudojimui.

Treniruočių instrukcijos

- Apšilimas**
Prieš treniruotę atlikite apšilimo pratimus (žr. iliustraciją). Kiekvienas pratimas turėtų trukti ne mažiau kaip 30 sekundžių. Apšilimas sumažina traumų riziką ir pagerina raumenų veiklą.
- Padėtis**
Atsisėskite ant balnelio. Pėdas padėkite ant pedalo taip, kad jos būtų užfiksuotos tarp pagrindo ir diržo. Rankas padėkite ant vairo. Nugarą turėtų būti tiesi.
- Treniruotės**
Laikykitės treniruočių rekomendacijų. Jei ilgą laiką nesportavote, prieš pradėdami treniuotis pasikonsultuokite su gydytoju.
- Treniruočių organizavimas**
 - o Apšilimas: 5–10 minučių (tempimo pratimai arba lengvas minti).
 - o Treniruotės: • kasdien — apie 10 minučių • 2–3 kartus per savaitę — apie 30 minučių • 1–2 kartus per savaitę — apie 60 minučių
 - o Poilsis: palaipsniui mažinkite intensyvumą, atlikite tempimo pratimus.
- Sėkmė**
Laikui bėgant pastebėsite, kad norint išlaikyti optimalų širdies ritmą, reikia didinti pasipriešinimą. Treniruotės taps lengvesnės, o jūs jausitės geresnės fizinės formos. Nustatykite reguliarią treniruočių laiką ir nepradėkite pernelyg intensyviai.

ISPĖJIMAS! Širdies ritmo matavimo sistemos gali būti netikslios. Per didelis fizinis krūvis gali sukelti rimtus sužalojimus ar mirtį. Jei jaučiate silpnumą, nedelsdami nutraukite treniruotę.



Nr	Apraksts	Daudzums	Nr	Apraksts	Daudzums
1	Aizmugurējais stabilizators	1	41	Pretspēka regulators (8 sekcijas)	1
2	Regulējama kāja	2	42	M8×16 skrūve	4
3	Trīsstūrveida uzgaļi kājām	4	43	M6×8 skrūve	2
4	Galvenā rāmja	1	44	M5×35 krustveida skrūve	1
5	Priekšējais stabilizators	1	45	Aizbāžamais tapskrūve	1
6	Priekšējais vāks	1	46	Pašbloķējošā skrūve ST2.9×8	2
7	Stūres/datora kronšteins	1	47	Pašbloķējošā skrūve ST4.2×16	8
8	Stūres rats	2	48	Apļveida skrūve M8×40	1
9	Apļveida tapas Φ25	2	49	M8×20 skrūve	4
10	Putas rokturis	2	50	Pavasara paplāksne Φ8	8
11	Dators	1	51	Pašbloķējošā skrūve ST4.2×20	9
12	Sensors	2	52	M6 uzgrieznis	1
13	Priekšējais plastmasas vāks	1	53	Ļoti plāna sešstūra uzgrieznis	3
14	Sēdekļa balsta vāciņš	1	54	Plāna sešstūra uzgrieznis	3
15	Paplāksne Φ6	3	55	Paplāksne Φ8	9
16	Sēdekļa statnis	1	56	Rullīšu ass	2
17	Datoru kabelis (apakšējais)	1	57	Paplāksne Φ5	1
18	Datoru kabelis (augšējais)	1	58	Fiksējošā spilventiņa	2
19	Impulsu kabelis	2	59	M8 neilona uzgrieznis	5
20	Sēdekļi	1	60	Nilona uzgrieznis M6	1
21	Labais vāks	1	61	Magnētiskais vadītājs	1
22	Kreisais vāks	1	62	Regulējams sēdekļa statnis	1
23	Krumplis	1	63	Gala vāciņš F35	2
24	Rullīte	1	64	Īss knobs	1
25	Kājnieka ritenis	2	65	Elastīga paplāksne Φ6	2
26	Plastmasas vāciņš	1	66	Tapas	1
27	Pavasara pogu	1	67	Pedāļa sikсна	2
28	Gultņu komplekts	1	68	Kabeļu skava	1
29	Spiediena riteņa kronšteins	1	69	Plastmasas stūres ratiņa korpus	1
30	Spiediena siksnas ritenis	1	70	T veida pogu	1
31	M10×60 skrūve	1	71	Krumplis	2
32	4V sikсна	1	72	Plāna paplāksne Φ6	1
33	Svars	1	73	M5×10 krustveida skrūve	1
34	Arka formas paplāksne	4	74	Gredzens korpus	1
35	Atstarotājs	1	75	Pašbloķējošā skrūve ST2.2×10	1
36	Svars	1	76	M6×20 skrūve	1
37	Magnētiskā vadības kronšteins	1	77	M10 uzgrieznis	1
38	Pretspēka testa kabelis	1	78	Skrūvgriezis	1
39	Magnētiska atsperes	1	79	Atslēga	1
40	Pedālis (P un L)	2			

DROŠĪBAS NORĀDES

Šis produkts ir paredzēts tikai lietošanai mājās un ir izstrādāts, lai nodrošinātu maksimālu drošību. Lūdzu, ievērojiet šādus noteikumus:

- Pirms treniņa sākšanas konsultējieties ar ārstu, lai izslēgtu jebkādas kontrindikācijas šī aprīkojuma lietošanai. Konsultācija ir īpaši svarīga šādos gadījumos:
 - cilvēki, kas vecāki par 35 gadiem,
 - cilvēki ar veselības problēmām,
 - cilvēki, kuri lieto zāles, kas ietekmē sirds darbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni.
- Vienmēr iesildieties pirms vingrojumu sākšanas.
- Pievērsiet uzmanību brīdinājuma zīmēm. Pārmērīga vai nepareiza treniņa veikšana var būt bīstama. Ja jūtat sāpes, reiboni, sāpes krūtīs, neregulāru sirdsdarbību vai citus satraucošus simptomus, nekavējoties pārtrauciet treniņu un konsultējieties ar ārstu.
- Treniņa laikā un pēc tā glabājiet aprīkojumu bērniem un dzīvniekiem nepieejamā vietā.
- Novietojiet ierīci uz sausas, stabilas un līdzenas virsmas. No apkārtējās teritorijas noņemiet asus priekšmetus. Lai novērstu ierīces pārvietošanos treniņa laikā, ieteicams izmantot neslīdošu paklāju.
- Saglabājiet brīvu telpu ap ierīci:
 - vismaz 0,6 m katrā virzienā, kur ir pieejama iekārta,
 - papildu telpa ārkārtas nolaišanās gadījumam,
 - ja vairākas ierīces ir novietotas viena blakus otrai, telpu var izmantot kopīgi.
- Pirms pirmās lietošanas un regulāri pārbaudiet visu skrūvju, bultskrūvju un savienojumu stingrību.
- Pirms katras treniņa sākuma pārļiecinieties, ka visas detaļas ir pareizi nostiprinātas. Sāciet treniņu tikai uz pilnībā funkcionējoša treniņiera.
- Regulāri pārbaudiet iekārtas tehnisko stāvokli.
- Ja kāda daļa ir nolietota vai bojāta, neizmantojiet aprīkojumu, kamēr tā nav salabota vai nomainīta.

11. Neievietojiet nekādus priekšmetus ierīces atvērumos.
12. Pievērsiet uzmanību izvīrtiem regulēšanas un konstrukcijas elementiem, kas var traucēt jūsu treniņu.
13. Izmantojiet aprīkojumu tikai tam paredzētajam mērķim. Ja ir bojājumi, nodilums vai neparastas skaņas, nekavējoties pārtrauciet treniņu. Neatsāciet treniņu, kamēr problēma nav novērsta.
14. Trenējieties ērtā sporta apģērbā un apavos. Izvairieties no plaša apģērba, kas var aizķerties izvīrtajās daļās vai ierobežot jūsu kustību brīvību.
15. Ierīce atbilst H klasei saskaņā ar EN ISO 20957-1 un ir paredzēta tikai lietošanai mājās. Tā nav piemērota terapeitiskai, rehabilitācijas vai komerciālai lietošanai.
16. Pacelot vai pārnesot ierīci, ievērojiet pareizu stāju, lai nepiepūlētu muguru.
17. Šis produkts ir paredzēts tikai pieaugušo lietošanai. Bērniem nav atļauts atrasties ierīces tuvumā bez uzraudzības.
18. Montējot ierīci:
 - rūpīgi ievērojiet instrukcijas,
 - izmantojiet tikai komplektā iekļautās detaļas,
 - Pirms montāžas pārbaudiet, vai komplekts ir pilnīgs saskaņā ar pievienoto sarakstu.

BRĪDINĀJUMS: PIRMS SĀKT TRENIŅU, IZLASIET LIETOŠANAS INSTRUKCIJU. RAŽOTĀJS NAV ATBILDĪGS PAR TRAUMĀM VAI BOJĀJUMIEM, KAS RA DUŠIES NO NEPAREIZAS IERĪCES LIETOŠANAS.

TEHNISKIE DATI

Parametrs	Vērtība
Tīrsvars	22,8 kg
Svars	9 kg
Izmēri izklātā veidā	90 × 49 × 133 cm
Maksimālā slodze	120 kg

APKOPE

- Tīrīšanai nelietojiet agresīvas ķīmikālijas.
- Putekļu un netīrumu noņemšanai izmantojiet mīkstu, mitru drānu.
- Regulāri noņemiet sviedru pēdas — to skābā reakcija var bojāt virsmu.
- Ierīci glabājiet sausā vietā, lai novērstu mitruma un korozijas veidošanos.

SĒDEKĻA AUGSTUMA REGULĒŠANA

1. Atbrīvojiet skrūvi, kas nostiprina sēdekļa kronšteinu.
2. Pārvietojiet kronšteinu, lai pielāgotu augstumu lietotājam.
3. Pieskrūvējiet skrūvi, lai novērstu pozīcijas izmaiņas.
4. Nekad nepagariniet kronšteinu tālāk par minimālo vai maksimālo atzīmi.

PRETSPĒKA REGULĒŠANA

- Pretspēku regulē ar pogu, kas atrodas zem stūres.
- Lai samazinātu pretestību, pagrieziet pogu uz "-" zīmi.
- Lai palielinātu pretestību, pagrieziet pogu uz "+" zīmi.

BREMZĒŠANA

Lai apturētu ierīci, vienkārši pārtrauciet pedāļu minēšanu. Velosipēdam nav bloķēšanas sistēmas vai drošības bremzes.



Montāžas instrukcijas

1. Priekšējā stabilizatora montāža

Pievienojiet priekšējo stabilizatoru (5) galvenajai rāmim (4), izmantojot divas skrūves (49) un paplāksnes (50) un (55).

2. Aizmugurējā stabilizatora montāža

Pievienojiet aizmugurējo stabilizatoru (1) galvenajai rāmim (4), izmantojot divas skrūves (49) un paplāksnīšu (50) un (55) komplektus.

3. Stūres kolonnas montāža

- Pievienojiet datora kabeli 17 pie 18
- Ievietojiet pretestības regulētāja kabeļa (41) galu caur pretestības regulēšanas āķi, kā parādīts attēlā A.
- Tad ievērciet kabeli (41) caur atvērumu pretestības regulēšanas kabeļa (38) metāla kronšteinā, kā parādīts B attēlā.
- Pievienojiet pretestības kabeli (41) pretestības regulēšanas kabelim (38), kā parādīts C attēlā.
- Ievietojiet stūres kolonu (7) galvenajā rāmī (4) un nostipriniet to ar četrām skrūvēm (42) un paplāksnēm (34) un (50).
 - x. Metāla kronšteins
 - y. Pretspēka kabelis
 - z. Apakšējais kabelis

4. Stūres un datora montāža

a. Stūres montāža

- Ievietojiet impulsu vadus (19) stūres kronšteina (7) atvērumā.
- Uzstādiet stūres ratu kopā ar plastmasas pārsegu (69) uz stūres kolonnas (7).
- Ievietojiet impulsu vadus (19) caur stūres kolonnas (7).
- Noregulējiet stūres ratu un nostipriniet to ar pogu (71).

b. Datora uzstādīšana

- Pievienojiet datora kabelus (18) un impulsu kabelus (19) datoram. Ievietojiet liekos kabelus stūres kolonnā (7).
- Nostipriniet datoru (11) pie stūres kāta (7) ar skrūvi (74).
- **Piezīme:** stūres kronšteinam (8) jāpieguļ cieši pie kronšteina (7).

5. Sēdekļa uzstādīšana — 1. daļa

Pieskrūvējiet sēdekli (20) pie kronšteina (62) ar trīs uzgriežņiem (59) un paplāksnēm (55).

Sēdekļa montāža — 2. daļa

- Atskrūvējiet trīs uzgriežņus (59) un paplāksnes (55), kas atrodas zem sēdekļa (20).
- Uzlieciet sēdekli uz sēdekļa statņa (62) un nostipriniet to ar iepriekš noņemtajām detaļām.
- Uzstādiet sēdekļa statni (16) uz vāka (26) un pēc tam uzstādiet visu mezglu uz galvenā rāmja (4).
- Noregulējiet sēdekli pareizā augstumā un pievelciet pogu (27).
- Pievienojiet regulējamo sēdekļa statni (62) statņa (16) augšdaļai, izmantojot pogu (64).
- **Piezīme:** Pēc sēdekļa augstuma regulēšanas pārliecinieties, ka tas nepārsniedz atzīmēto līniju. Sēdeklis nedrīkst būt augstāk par atzīmi.

6. Pedāļu uzstādīšana

- Pievienojiet siksnas (67) labajai un kreisajai pedāļai (40).
- Pēc tam piestipriniet pedāļus (40) pie pedāļu vārpstas (23).
- **Piezīme:** Kreisais un labais pedālis un kļokis ir marķēti ar burtiem „L” (kreisais) un „R” (labais).

PRIME COMPUTER – LIETOŠANAS ROKASGRĀMATA

Pogas

1. **MODE** Nospiediet, lai mainītu parādītās vērtības vai izvēlētos logu, kurā vēlaties veikt izmaiņas.
2. **ATJAUNOŠANA / UZ AUGŠU** ↑
 - Iestatījumu režīmā: nospiediet, lai palielinātu vērtību logā TIME, DIST, CAL un TEMP (°C vai °F).
 - Gaidīšanas režīmā: nospiediet, lai atvērtu vai aizvērtu atjaunošanas funkciju.
3. **LEJUP** ↓ Iestatījumu režīmā: nospiediet, lai samazinātu vērtību logā TIME, DIST, CAL un TEMP (°C vai °F).
4. **RESET / GO**
 - Iestatījumu režīmā: nospiediet, lai atiestatītu vērtības TIME, DIST un CAL logos.
 - Ķermeņa tauku iestatījumu režīmā: nospiediet, lai turpinātu ķermeņa tauku testu.
 - Gaidstāves režīmā: nospiediet un turiet nospiestu 3 sekundes, lai atiestatītu skaitītājus.
5. **BODYFAT** Gaidīšanas režīmā: nospiediet, lai atvērtu vai aizvērtu ķermeņa tauku programmas iestatījumus.

Datora funkcijas

1. **ĀTRUMS / ĶERMEŅA TAUKU SADALĪJUMS / APGRIESI** (ja pieejams)
 - Parāda pašreizējo ātrumu: 0,0–99,9 KM/H vai MILE/H (ja ekrānā parādās "M").
 - Parāda atkārtojumu skaitu (RPM): 0–1500 atkārtojumi/min (pēc izvēles).
 - Parāda ķermeņa tauku vērtību.
2. **LAIKS / ĶERMEŅA MASAS INDEKSS**
 - Parāda kopējo treniņa laiku: 0–99 minūtes 59 sekundes.
 - Jūs varat iestatīt treniņa laiku. 10 sekundes pirms treniņa beigām dators izdod brīdinājuma signālu.
 - Parāda ķermeņa masas indeksa (BMI) vērtību.
3. **ATTĀLUMS / BMR**
 - Parāda veikto distanci: 0,00–99,9 KM vai MILES (ja tiek parādīts "M").
 - Jūs varat iestatīt mērķa distanci. Dators izdod brīdinājuma signālu 10 sekundes pirms beigām.
 - Parāda BMR (bazālais metabolisma ātrums) vērtību.
4. **CALORIES / TEMPERATURE**
 - Parāda sadedzināto kaloriju skaitu: 0,0–999 kcal.
 - Jūs varat iestatīt mērķa kaloriju vērtību.
 - Parāda apkārtējās vides temperatūru (TEMP).
5. **PULSE**
 - Parāda pašreizējo pulsu: 40–240 sitieni minūtē.
 - Ja jūsu rokas vairāk nekā 60 sekundes nepieskaras sensoriem, ekrānā parādās burts "P".
 - Lai sāktu sirdsdarbības mērīšanu, nospiediet pogu UP vai DOWN.
6. **ALARM**

Dators izdod signālu "Beep", kad nospiežat pogu MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO vai BODYFAT.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP**
 - Pēc 8 minūšu bezdarbības datora ekrāns pāriet miega režīmā. Atmiņa tiek izdzēsta, izņemot ķermeņa tauku un temperatūras parametrus.
 - Lai atmodinātu ierīci, nospiediet jebkuru pogu.

Darbība

- Iestatījumi** Nospiediet MODE, lai izvēlētos logu, kuru vēlaties rediģēt (vērtība sāks mirgot). Tad izmantojiet UP/DOWN, lai palielinātu vai samazinātu vērtību. Nospiežot un turot pogu, izmaiņas notiek ātrāk. RESET atiestata vērtību dotajā logā.
- Sirdsdarbības ātruma mērīšana** Nospiediet jebkuru pogu, lai mainītu "P" uz "0". Pēc tam uzlieciet rokas uz sirdsdarbības sensoriem uz stūres un pagaidiet dažas sekundes. Rezultāts parādīsies ekrānā.
- Atgūšanās pulss** Atpūtas režīmā izmēriet savu pulsu, kā aprakstīts iepriekš. Pēc tam nospiediet RECOVERY/UP, lai sāktu 1 minūtes testu. Turiet rokas uz sensoriem visā atskaides laikā. Rezultāts tiks parādīts skalā no F1 līdz F6 (no labākā līdz sliktākajam). Lai pabeigtu, atkārtoti nospiediet RECOVERY/UP.
- Ķermeņa tauku daudzums, KMI un BMR** Atpūtas režīmā nospiediet BODYFAT, lai atvērtu iestatījumus. Jūs varat iestatīt:
 - lietotāja numuru (1–8)
 - svaru (kg/lbs)
 - augumu (cm/collas)
 - vecumu (gadi)
 - dzimums Izmantojiet MODE, lai pārietu uz nākamo parametru. UP palielina vērtību, DOWN samazina to. Kad esat pabeidzis, nospiediet RESET/GO — rezultāts parādīsies aptuveni pēc 6 sekundēm. Lai izietu no ķermeņa tauku režīma, atkārtoti nospiediet BODYFAT.

Piezīmes:

- Ja 10 sekundes netiek veiktas izmaiņas, ierīce atgriezīsies galvenajā ekrānā un atiestatīs datus.
- Ja ķermeņa tauku testa laikā netiek noteikta nekāda vērtība, parādīsies ziņojums Er.1.

Ķermeņa tauku vērtības

Dzimums/vecums	Zems svars	Normāls	Neliels liekais svars	Pārmērīgs svars	Aptaukošanās
Vīrieši ≤ 30	<14	14 %~20	20,1 %~25	25,1 %~35	>35
Vīrieši > 30	<17	17 %~23	23,1 %~28	28,1 %~38 %	>38
Sievietes ≤ 30	<17	17 %~24	24,1 %~30	30,1 %~40	>40
Sievietes > 30	<20	20 %~27	27,1 %~33	33,1 %~43	>43

MP3 (pēc izvēles)

Pievienojiet savu MP3 atskaņotāju vai tālruni datoram, izmantojot audio kabeli. Lai atskaņotu skaņu, ieslēdziet slēdzi datora labajā pusē. Ja slēdža nav, skaņa tiks atskaņota automātiski.

Bateriju nomaīņa

Ja skaitļi ekrānā ir vāji redzami vai nepilnīgi, nomainiet baterijas pret jaunām.

Piemērošanas joma

Šis magnētiskais velosipēds ir H klases ierīce, kas paredzēta tikai lietošanai mājās. Tas nav piemērots terapeitiskai, rehabilitācijas vai komerciālai lietošanai.

Treniņu instrukcijas

- Iesildīšanās**
Pirms treniņa veiciet iesildīšanās vingrinājumus (skatīt ilustrāciju). Katrs vingrinājums jāveic vismaz 30 sekundes. Iesildīšanās samazina traumu risku un uzlabo muskuļu darbību.
- Pozīcija**
Apsēdies uz sēdekļa. Novieto kājas pedāļos tā, lai tās būtu fiksētas starp pamatni un siksnu. Novieto rokas uz stūres. Mugura jābūt taisnai.
- Treniņš**
Ievērojiet treniņu ieteikumus. Ja ilgu laiku neesat bijis fiziski aktīvs, pirms sākt treniņus konsultējieties ar ārstu.
- Treniņu organizēšana**
 - Iesildīšanās: 5–10 minūtes (stiepšanās vai viegla pedāļu minšana).
 - Treniņi: • katru dienu — apmēram 10 minūtes • 2–3 reizes nedēļā — apmēram 30 minūtes • 1–2 reizes nedēļā — apmēram 60 minūtes
 - Atpūta: pakāpeniski samaziniet intensitāti, veiciet stiepšanās vingrinājumus.
- Panākumi**
Laika gaitā jūs pamanīsiet, ka ir nepieciešams palielināt pretestību, lai uzturētu optimālu sirdsdarbības ātrumu. Jūsu treniņi kļūs vieglāki un jūs jutīsieties labākā fiziskā formā. Noteikt regulāru laiku treniņiem un nesāciet pārāk intensīvi.

BRĪDINĀJUMS! Sirdsdarbības mērīšanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārmērīga fiziskā slodze var izraisīt nopietnus ievainojumus vai nāvi. Ja jūtaties vājš, nekavējoties pārtrauciet treni



Nr	Beschrijving	Aantal	Nr	Beschrijving	Aantal
1	Achterste stabilisator	1	41	Weerstandregelaar (8-delig)	1
2	Verstelbare voet	2	42	M8×16 schroef	4
3	Driehoekige doppen voor voet	4	43	M6×8 schroef	2
4	Hoofdframe	1	44	M5×35 kruiskopschroef	1
5	Voorste stabilisator	1	45	Afdekplug	1
6	Voorste afdekking	1	46	Zelfborgende schroef ST2.9×8	2
7	Stuur-/computerbeugel	1	47	Zelfborgende schroef ST4.2×16	8
8	Stuurwiel	2	48	Ronde schroef M8×40	1
9	Ronde plug Ø25	2	49	M8×20 schroef	4
10	Schuimrubberen handgreep	2	50	Veerring Ø8	8
11	Computer	1	51	Zelfborgende schroef ST4.2×20	9
12	Sensor	2	52	M6-moer	1
13	Kunststof afdekking voorzijde	1	53	Zeer dunne zeskantmoer	3
14	Zadelpenhoes	1	54	Dunne zeskantmoer	3
15	Sluitring Ø6	3	55	Sluitring Ø8	9
16	Zadelpen	1	56	Rol as	2
17	Computerkabel (onder)	1	57	Sluitring Ø5	1
18	Computerkabel (boven)	1	58	Bevestigingspad	2
19	Puls kabel	2	59	M8 nylon moer	5
20	Zadel	1	60	Nylon moer M6	1
21	Rechterafdekking	1	61	Magneetgeleider	1
22	Linker afdekking	1	62	Verstelbare zadelpen	1
23	Crank	1	63	Eindkap F35	2
24	Poelie	1	64	Korte knop	1
25	Voetwiel	2	65	Flexibele ring Ø6	2
26	Kunststof afdekking	1	66	Pin	1
27	Veerknop	1	67	Pedaalriem	2
28	Lagerset	1	68	Kabelklem	1
29	Drukwielseugel	1	69	Kunststof stuurwielbehuizing	1
30	Drukriemwiel	1	71	T-vormige knop	1
31	M10×60 schroef	1	72	Krukassteun	2
32	4V-riem	1	73	Dunne sluitring Ø6	1
33	Vliegwiels	1	74	M5×10 kruiskopschroef	1
34	Gebogen sluitring	4	75	Ringbehuizing	1
35	Afstandhouder	1	76	Zelfborgende schroef ST2.2×10	1
36	Vliegwiels	1	77	M6×20 schroef	1
37	Magnetische geleiderbeugel	1	78	M10-moer	1
38	Weerstandstestkabel	1	79	Schroevendraaier	1
39	Magnetische veer	1	80	Sleutel	1
40	Pedaal (P & L)	2			

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

Dit product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik en is ontworpen om maximale veiligheid te garanderen. Neem de volgende regels in acht:

- Raadpleeg voor aanvang van de training uw arts om eventuele contra-indicaties voor het gebruik van het apparaat uit te sluiten. Overleg is met name belangrijk in het geval van:
 - mensen ouder dan 35 jaar,
 - mensen met gezondheidsproblemen,
 - mensen die medicijnen gebruiken die de hartfunctie, bloeddruk of cholesterolspiegel beïnvloeden.
- Warm altijd op voordat u begint met sporten.
- Let op waarschuwingssignalen. Overmatige of onjuiste training kan gevaarlijk zijn. Als u pijn, duizeligheid, pijn op de borst, een onregelmatige hartslag of andere verontrustende symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts.
- Houd de apparatuur buiten het bereik van kinderen en dieren, zowel tijdens als na het sporten.
- Plaats het apparaat op een droge, stabiele en vlakke ondergrond. Verwijder scherpe voorwerpen uit de omgeving. Het wordt aanbevolen om een antislipmat te gebruiken om te voorkomen dat het apparaat tijdens de training verschuift.
- Houd de ruimte rondom het apparaat vrij:
 - minimaal 0,6 m in elke richting waar de apparatuur toegankelijk is,
 - extra ruimte voor een noodafdeling,
 - als meerdere apparaten naast elkaar worden geplaatst, kan de ruimte worden gedeeld.
- Controleer voor het eerste gebruik en regelmatig of alle schroeven, bouten en verbindingen goed vastzitten.
- Controleer voor elke training of alle onderdelen goed vastzitten. Begin alleen met trainen op een volledig functionerend apparaat.
- Controleer regelmatig de technische staat van de apparatuur.
- Als er onderdelen versleten of beschadigd zijn, gebruik de apparatuur dan niet totdat deze zijn gerepareerd of vervangen.

11. Steek geen voorwerpen in de openingen van het apparaat.
12. Let op uitstekende afstel- en constructie-elementen die uw training kunnen hinderen.
13. Gebruik de apparatuur alleen voor het beoogde doel. Stop onmiddellijk met trainen in geval van schade, slijtage of ongebruikelijke geluiden. Ga pas weer verder met trainen als het probleem is verholpen.
14. Train in comfortabele sportkleding en schoenen. Vermijd losse kleding die aan uitstekende delen kan blijven haken of uw bewegingsvrijheid kan beperken.
15. Het apparaat behoort tot klasse H volgens EN ISO 20957-1 en is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Het is niet geschikt voor therapeutisch, revalidatie- of commercieel gebruik.
16. Houd bij het tillen of dragen van de apparatuur een juiste houding aan om uw rug niet te belasten.
17. Dit product is uitsluitend bedoeld voor gebruik door volwassenen. Kinderen mogen niet zonder toezicht in de buurt van het apparaat komen.
18. Bij het monteren van het apparaat:
 - volg de instructies zorgvuldig op,
 - gebruik alleen de onderdelen die in de set zijn meegeleverd,
 - Controleer voor de montage of de set compleet is volgens de bijgevoegde lijst.

WAARSCHUWING: LEES DE GEBRUIKSAANWIJZING VOORDAT U MET DE OEFENINGEN BEGINT. DE FABRIKANT IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR LETSEL OF SCHADE ALS GEVOLG VAN ONJUIST GEBRUIK VAN DE APPARATUUR.

TECHNISCHE GEGEVENS

Parameter	Waarde
Nettogewicht	22,8 kg
Vliegwiel	9 kg
Afmetingen in uitgeklapte toestand	90 × 49 × 133 cm
Maximale belasting	120 kg

ONDERHOUD

- Gebruik geen agressieve chemicaliën voor het reinigen.
- Gebruik een zachte, vochtige doek om stof en vuil te verwijderen.
- Verwijder regelmatig zweetvlekken — de zure reactie ervan kan het oppervlak beschadigen.
- Bewaar het apparaat op een droge plaats om vocht en corrosie te voorkomen.

ZADELHOOGTE VERSTELLEN

1. Draai de schroef waarmee de zadelbeugel is bevestigd los.
2. Verplaats de beugel om de hoogte aan te passen aan de gebruiker.
3. Draai de bout vast om te voorkomen dat de positie verandert.
4. Verplaats de beugel nooit verder dan de minimum- of maximummarkeringen.

WEERSTAND INSTELLEN

- De weerstand wordt aangepast met behulp van de knop onder het stuur.
- Om de weerstand te verlagen, draait u de knop in de richting van het teken "-".
- Om de weerstand te verhogen, draait u de knop in de richting van het teken "+".

REMMEN

Om het apparaat te stoppen, hoeft u alleen maar te stoppen met trappen. De fiets heeft geen vergrendelingssysteem of veiligheidsrem.



Montage-instructies

1. Montage van de voorste stabilisator

Bevestig de voorste stabilisator (5) aan het hoofdframe (4) met behulp van twee schroeven (49) en sluitringen (50) en (55).

2. Montage van de achterste stabilisator

Bevestig de achterste stabilisator (1) aan het hoofdframe (4) met behulp van twee sets schroeven (49) en sluitringen (50) en (55).

3. Stuurkolom

- Sluit de computerkabel 17 aan op 18
- Trek het uiteinde van de kabel van de weerstandsregelaar (41) door de haak voor weerstandsaanpassing, zoals weergegeven in afbeelding A.
- Rijk vervolgens de kabel (41) door het gat in de metalen beugel van de weerstandsinstelkabel (38), zoals weergegeven in afbeelding B.
- Sluit de weerstandskabel (41) aan op de weerstandsinstelkabel (38), zoals weergegeven in afbeelding C.
- Plaats de stuurkolom (7) in het hoofdframe (4) en zet deze vast met vier schroeven (42) en sluitringen (34) en (50).
 - x. Metalen beugel
 - y. Weerstandskabel
 - z. Onderste kabel

4. Stuur en computerassemblage

a. Stuurmontage

- Steek de pulskabels (19) in het gat in de stuurbeugel (7).
- Plaats het stuurwiel samen met de kunststof afdekking (69) bovenop de stuurkolom (7).
- Trek de pulskabels (19) door het gat in de stuurkolom (7).
- Stel het stuurwiel af en zet het vast met de knop (71).

b. Installatie van de computer

- Sluit de computerkabels (18) en pulskabels (19) aan op de computer. Stop overtollige kabel in de stuurkolom (7).
- Bevestig de computer (11) met de schroef (74) aan de stuurpen (7).
- **Opmerking:** De stuurklem (8) moet goed aansluiten op de beugel (7).

5. Zadelinstallatie — deel I

Bevestig het zadel (20) aan de beugel (62) met drie moeren (59) en sluitringen (55).

Zadelmontage — deel II

- Draai de drie moeren (59) en sluitringen (55) onder het zadel (20) los.
- Plaats het zadel op de zadelpen (62) en zet het vast met de eerder verwijderde onderdelen.
- Plaats de zadelpen (16) in de afdekking (26) en plaats vervolgens het geheel in het hoofdframe (4).
- Stel het zadel op de juiste hoogte in en draai de knop (27) vast.
- Bevestig de verstelbare zadelpen (62) aan de bovenkant van de pen (16) met behulp van de knop (64).
- **Opmerking:** Controleer na het afstellen van de hoogte van het zadel of deze niet boven de gemarkeerde lijn uitkomt. Het zadel mag niet hoger worden ingesteld dan de markering.

6. Pedaalinstallatie

- Bevestig de riemen (67) aan het rechter- en linkerpedaal (40).
- Bevestig vervolgens de pedalen (40) aan de crank (23).
- **Opmerking:** De linker- en rechterpedalen en cranks zijn gemarkeerd met de letters "L" (links) en "R" (rechts).

PRIME COMPUTER - GEBRUIKERSHANDLEIDING

Knoppen

1. **MODE** Druk hierop om de weergegeven waarden te wijzigen of het venster te selecteren waarin u wijzigingen wilt aanbrengen.
2. **RECOVERY / UP** ↑
 - In de instellingsmodus: druk op deze knop om de waarde in de vensters TIME, DIST, CAL en TEMP (°C of °F) te verhogen.
 - In de stand-bymodus: druk op deze knop om de herstelfunctie te openen of te sluiten.
3. **OMLAAG** ↓ In de instellingsmodus: druk hierop om de waarde in de vensters TIME, DIST, CAL en TEMP (°C of °F) te verlagen.
4. **RESET / GO**
 - In de instellingsmodus: druk op deze knop om de waarden in de vensters TIME, DIST en CAL te resetten.
 - In de instellingenmodus voor lichaamsvet: druk op deze knop om door te gaan naar de lichaamsvettest.
 - In de stand-bymodus: houd 3 seconden ingedrukt om de tellers te resetten.
5. **BODYFAT** In stand-by modus: druk op deze knop om de instellingen van het Body Fat-programma te openen of te verlaten.

Computerfuncties

1. **SNELHEID / LICHAAMSVETVERHOUDING / RPM (indien beschikbaar)**
 - Geeft de huidige snelheid weer: 0,0–99,9 KM/U of MIJL/U (als "M" op het scherm verschijnt).
 - Geeft het aantal herhalingen (RPM) weer: 0–1500 herhalingen/min (optioneel).
 - Geeft de lichaamsvetwaarde weer.
2. **TIJD / BMI**
 - Toont de totale trainingstijd: 0–99 minuten 59 seconden.
 - U kunt de trainingstijd instellen. De computer geeft 10 seconden voor het einde van de sessie een waarschuwingssignaal.
 - Geeft de BMI-waarde (Body Mass Index) weer.
3. **AFSTAND / BMR**
 - Geeft de afgelegde afstand weer: 0,00–99,9 KM of MILES (als "M" wordt weergegeven).
 - U kunt de streefafstand instellen. De computer geeft 10 seconden voor het einde een waarschuwingssignaal.
 - Geeft de BMR-waarde (Basal Metabolic Rate) weer.
4. **CALORIES / TEMPERATURE**
 - Geeft het aantal verbrande calorieën weer: 0,0–999 kcal.
 - U kunt een streefwaarde voor calorieën instellen.
 - Geeft de omgevingstemperatuur weer (TEMP).
5. **PULSE**
 - Toont de huidige hartslag: 40–240 slagen per minuut.
 - Als uw handen langer dan 60 seconden geen contact maken met de sensoren, verschijnt er een "P" op het scherm.
 - Om uw hartslag te meten, drukt u op de knop OMHOOG of OMLAAG.
6. **ALARM**
De computer geeft een piepsignaal wanneer u op de knoppen MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO of BODYFAT drukt.
7. **AUTO AAN/UIT & AUTO START/STOP**
 - Na 8 minuten inactiviteit gaat de computer in de slaapstand. Het geheugen wordt gewist, behalve de parameters voor lichaamsvet en temperatuur.
 - Om het apparaat te activeren, drukt u op een willekeurige knop.

Bediening

1. **Instellingen** Druk op MODE om het te bewerken venster te selecteren (de waarde begint te knipperen). Gebruik vervolgens OMHOOG/OMLAAG om de waarde te verhogen of te verlagen. Door de knop ingedrukt te houden, gaat de wijziging sneller. RESET reset de waarde in het betreffende venster.
2. **Hartslagmeting** Druk op een willekeurige knop om "P" te veranderen in "0". Plaats vervolgens uw handen op de hartslagsensoren op het stuur en wacht enkele seconden. Het resultaat verschijnt op het scherm.
3. **Herstelpols** Meet in de rustmodus uw pols zoals hierboven beschreven. Druk vervolgens op RECOVERY/UP om een test van 1 minuut te starten. Houd uw handen tijdens het aftellen op de sensoren. Het resultaat wordt weergegeven op een schaal van F1–F6 (van beste naar slechtste). Druk nogmaals op RECOVERY/UP om te stoppen.
4. **Lichaamsvet, BMI en BMR** Druk in de rustmodus op BODYFAT om de instellingen te openen. U kunt het volgende instellen:
 - o gebruikersnummer (1–8)
 - o gewicht (kg/lbs)
 - o lengte (cm/inch)
 - o leeftijd (jaar)
 - o gender Gebruik MODE om naar de volgende parameter te gaan. UP verhoogt de waarde, DOWN verlaagt deze. Als u klaar bent, drukt u op RESET/GO — het resultaat verschijnt na ongeveer 6 seconden. Om de Body Fat-modus te verlaten, drukt u nogmaals op BODYFAT.

Opmerkingen:

- o Als er gedurende 10 seconden geen wijzigingen worden aangebracht, keert het apparaat terug naar het hoofdscherm en worden de gegevens gereset.
- o Als er tijdens de lichaamsvettest geen waarde wordt gedetecteerd, verschijnt het bericht Er.1.

Lichaamsvetwaarden

Geslacht/leeftijd	Ondergewicht	Normaal	Licht overgewicht	Overgewicht	Zwaarlijvig
Man ≤ 30	<14%	14%~20%	20,1%~25	25,1%~35	>35%
Man > 30	<17%	17%~23	23,1%~28%	28,1%~38%	>38%
Vrouwelijk ≤ 30	<17%	17%~24%	24,1%~30%	30,1%~40%	>40%
Vrouwelijk > 30	<20%	20%~27%	27,1%~33%	33,1%~43%	>43%

MP3 (optioneel)

Sluit uw MP3-speler of telefoon aan op de computer met behulp van een audiokabel. Zet de schakelaar aan de rechterkant van de computer aan om geluid af te spelen. Als er geen schakelaar is, wordt het geluid automatisch afgespeeld.

De batterijen vervangen

Als de cijfers op het scherm vaag of onvolledig zijn, vervang dan de batterijen door nieuwe.

Toepassingsgebied

Deze magnetische fiets is een apparaat van klasse H dat uitsluitend bedoeld is voor thuisgebruik. Het is niet geschikt voor therapeutisch, revalidatie- of commercieel gebruik.

Trainingsinstructies

1. **Opwarming**
Voer vóór de training opwarmingsoefeningen uit (zie afbeelding). Elke oefening moet minstens 30 seconden duren. Opwarmen vermindert het risico op blessures en verbetert de spierprestaties.
2. **Houding**
Ga op het zadel zitten. Plaats uw voeten in de pedalen zodat ze vastzitten tussen de basis en de riem. Laat uw handen op het stuur rusten. Uw rug moet recht zijn.
3. **Training**
Volg de trainingsaanbevelingen. Als u lange tijd niet fysiek actief bent geweest, raadpleeg dan uw arts voordat u begint met trainen.
4. **Organisatie van de training**
 - o Warming-up: 5-10 minuten (stretchen of licht trappen).
 - o Trainingssessies: • dagelijks — ongeveer 10 minuten • 2-3 keer per week — ongeveer 30 minuten • 1-2 keer per week — ongeveer 60 minuten
 - o Rust: verminder geleidelijk de intensiteit, doe rekoefeningen.
5. **Succes**
Na verloop van tijd zult u merken dat u de weerstand moet verhogen om uw optimale hartslag te behouden. Uw trainingen worden gemakkelijker en u voelt zich fitter. Stel een vast tijdstip in voor uw trainingen en begin niet te intensief.

WAARSCHUWING! Hartslagmeetsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.



N.º	Descrição	Quantidade	N	Descrição	Quantidade
1	Estabilizador traseiro	1	41	Regulador de resistência (8 secções)	1
2	Pé ajustável	2	42	Parafuso M8×16	4
3	Tampas triangulares para o pé	4	43	Parafuso M6×8	2
4	Estrutura principal	1	44	Parafuso de cabeça cruzada M5×35	1
5	Estabilizador dianteiro	1	45	Tampa de vedação	1
6	Tampa frontal	1	46	Parafuso autotravante ST2.9×8	2
7	Suporte para guiador/computador	1	47	Parafuso autoblocante ST4.2×16	8
8	Volante	2	48	Parafuso redondo M8×40	1
9	Tampão redondo Ø25	2	49	Parafuso M8×20	4
10	Pega de espuma	2	50	Arruela de pressão Ø8	8
11	Computador	1	51	Parafuso autoblocante ST4.2×20	9
12	Sensor	2	52	Porca M6	1
13	Tampa plástica frontal	1	53	Porca sextavada muito fina	3
14	Tampa do espigão do selim	1	54	Porca sextavada fina	3
15	Arruela Ø6	3	55	Arruela Ø8	9
16	Espigão do selim	1	56	Eixo do rolo	2
17	Cabo do computador (inferior)	1	57	Arruela Ø5	1
18	Cabo do computador (superior)	1	58	Almofada de retenção	2
19	Cabo de pulso	2	59	Porca de nylon M8	5
20	Sela	1	60	Porca de nylon M6	1
21	Tampa direita	1	61	Guia magnético	1
22	Tampa esquerda	1	62	Espigão de selim ajustável	1
23	Manivela	1	63	Tampa final F35	2
24	Polia	1	64	Botão curto	1
25	Roda de pé	2	65	Arruela flexível Ø6	2
26	Tampa de plástico	1	66	Pino	1
27	Botão de mola	1	67	Correia do pedal	2
28	Conjunto de rolamentos	1	68	Braçadeira de cabo	1
29	Suporte da roda de pressão	1	69	Carcaça do volante em plástico	1
30	Roda da correia de pressão	1	71	Botão em forma de T	1
31	Parafuso M10×60	1	72	Suporte da manivela	2
32	Correia 4V	1	73	Arruela fina Ø6	1
33	Volante	1	74	Parafuso de cabeça cruzada M5×10	1
34	Arruela arqueada	4	75	Alojamento do anel	1
35	Espaçador	1	76	Parafuso autoblocante ST2.2×10	1
36	Eixo do volante	1	77	Parafuso M6×20	1
37	Suporte guia magnético	1	78	Porca M10	1
38	Cabo de teste de resistência	1	79	Chave de fendas	1
39	Mola magnética	1	80	Chave	1
40	Pedal (P e L)	2			

NOTAS DE SEGURANÇA

Este produto destina-se apenas a uso doméstico e foi concebido para garantir a máxima segurança. Respeite as seguintes regras:

- Antes de iniciar o treino, consulte o seu médico para descartar quaisquer contraindicações ao uso do equipamento. A consulta é particularmente importante nos seguintes casos:
 - pessoas com mais de 35 anos de idade,
 - pessoas com problemas de saúde,
 - pessoas que tomam medicamentos que afetam a função cardíaca, a pressão arterial ou os níveis de colesterol.
- Faça sempre um aquecimento antes de começar a praticar exercício físico.
- Preste atenção aos sinais de alerta. O treino excessivo ou inadequado pode ser perigoso. Se sentir dor, tonturas, dor no peito, batimentos cardíacos irregulares ou outros sintomas preocupantes, pare imediatamente de fazer exercício e consulte o seu médico.
- Mantenha o equipamento fora do alcance de crianças e animais, tanto durante como após o exercício.
- Coloque o aparelho numa superfície seca, estável e nivelada. Remova objetos pontiagudos da área circundante. Recomenda-se o uso de um tapete antiderrapante para evitar que o equipamento se mova durante o treino.
- Mantenha a área ao redor do aparelho livre:
 - um mínimo de 0,6 m em cada direção onde o equipamento estiver acessível,
 - espaço adicional para descida de emergência,
 - se vários dispositivos forem colocados lado a lado, o espaço pode ser partilhado.
- Antes da primeira utilização e regularmente, verifique o aperto de todos os parafusos, porcas e ligações.
- Antes de cada treino, certifique-se de que todas as peças estão bem fixadas. Só comece a fazer exercício num aparelho totalmente funcional.
- Verifique regularmente o estado técnico do equipamento.
- Se alguma peça estiver gasta ou danificada, não utilize o equipamento até que tenha sido reparada ou substituída.

11. Não insira quaisquer objetos nas aberturas do aparelho.
12. Esteja atento a elementos estruturais e de ajuste salientes que possam interferir no seu treino.
13. Use o equipamento apenas para os fins a que se destina. Em caso de danos, desgaste ou ruídos incomuns, interrompa o treino imediatamente. Não retome o exercício até que o problema tenha sido corrigido.
14. Exercite-se com roupas e calçados esportivos confortáveis. Evite roupas largas que possam prender em partes salientes ou restringir sua liberdade de movimento.
15. O dispositivo pertence à classe H, de acordo com a norma EN ISO 20957-1, e destina-se apenas ao uso doméstico. Não é adequado para uso terapêutico, reabilitação ou comercial.
16. Ao levantar ou transportar o equipamento, mantenha uma postura correta para evitar forçar as costas.
17. Este produto destina-se apenas a uso por adultos. As crianças não devem ser autorizadas a aproximar-se do dispositivo sem supervisão.
18. Ao montar o dispositivo:
 - siga cuidadosamente as instruções,
 - utilize apenas as peças incluídas no conjunto,
 - Verifique se o kit está completo de acordo com a lista anexa antes da montagem.

AVISO: LEIA O MANUAL DE INSTRUÇÕES ANTES DE INICIAR OS EXERCÍCIOS. O FABRICANTE NÃO SE RESPONSABILIZA POR LESÕES OU DANOS RESULTANTES DO USO INADEQUADO DO EQUIPAMENTO.

DADOS TÉCNICOS

Parâmetro	Valor
Peso líquido	22,8 kg
Volante	9 kg
Dimensões quando desdobrado	90 × 49 × 133 cm
Carga máxima	120 kg

MANUTENÇÃO

- Não utilize produtos químicos agressivos para limpar.
- Use um pano macio e húmido para remover o pó e a sujidade.
- Remova regularmente os vestígios de transpiração — a sua reação ácida pode danificar a superfície.
- Guarde o dispositivo num local seco para evitar humidade e corrosão.

AJUSTE DA ALTURA DO SELIM

1. Desaperte o parafuso que fixa o suporte do selim.
2. Mova o suporte para ajustar a altura de acordo com o utilizador.
3. Aperte o parafuso para evitar que a posição se altere.
4. Nunca estenda o suporte além das marcas mínima ou máxima.

AJUSTE DA RESISTÊNCIA

- A resistência é ajustada usando o botão localizado sob o guiador.
- Para diminuir a resistência, rode o botão na direção do sinal «-».
- Para aumentar a resistência, gire o botão em direção ao sinal "+».

TRAVAGEM

Para parar o dispositivo, basta parar de pedalar. A bicicleta não possui sistema de travagem ou travão de segurança.



Instruções de montagem

1. Montagem do estabilizador dianteiro

Prenda o estabilizador dianteiro (5) ao quadro principal (4) utilizando dois parafusos (49) e anilhas (50) e (55).

2. Montagem do estabilizador traseiro

Prenda o estabilizador traseiro (1) à estrutura principal (4) usando dois conjuntos de parafusos (49) e anilhas (50) e (55).

3. Montagem da coluna de direção

- Ligue o cabo do computador 17 a 18
- Puxe a extremidade do cabo do ajustador de resistência (41) através do gancho de ajuste de resistência, conforme mostrado na ilustração A.
- Em seguida, passe o cabo (41) pelo orifício no suporte metálico do cabo de ajuste da resistência (38), conforme mostrado na Figura B.
- Ligue o cabo de resistência (41) ao cabo de ajuste de resistência (38), conforme mostrado na Figura C.
- Coloque a coluna de direção (7) na estrutura principal (4) e fixe-a com quatro parafusos (42) e anilhas (34) e (50).
 - x. Suporte metálico
 - y. Cabo de resistência
 - z. Cabo inferior

4. Conjunto do guiador e computador

a. Conjunto do guiador

- Insira os cabos de impulso (19) no orifício do suporte do guiador (7).
- Coloque o volante juntamente com a tampa de plástico (69) na parte superior da coluna de direção (7).
- Puxe os cabos de impulso (19) através do orifício na coluna de direção (7).
- Ajuste o volante e fixe-o com o botão (71).

b. Instalação do computador

- Ligue os cabos do computador (18) e os cabos de impulso (19) ao computador. Coloque qualquer excesso de cabo na coluna de direção (7).
- Prenda o computador (11) ao avanço do guiador (7) com o parafuso (74).
- **Nota:** O grampo do guiador (8) deve encaixar perfeitamente no suporte (7).

5. Instalação do selim — parte I

Prenda o selim (20) ao suporte (62) usando três porcas (59) e anilhas (55).

Montagem do selim — parte II

- Desaperte as três porcas (59) e anilhas (55) localizadas sob o selim (20).
- Coloque o selim no espigão do selim (62) e fixe-o com os componentes removidos anteriormente.
- Coloque o espigão do selim (16) na tampa (26) e, em seguida, coloque todo o conjunto no quadro principal (4).
- Ajuste o selim à altura correta e aperte o botão (27).
- Prenda o espigão ajustável do selim (62) à parte superior do espigão (16) utilizando o botão (64).
- **Nota:** Após ajustar a altura do selim, certifique-se de que não excede a linha marcada. O selim não deve ser ajustado acima da marca.

6. Instalação dos pedais

- Prenda as correias (67) aos pedais direito e esquerdo (40).
- Em seguida, fixe os pedais (40) à manivela (23).
- **Nota:** Os pedais e manivelas esquerdos e direitos estão marcados com as letras «L» (esquerdo) e «R» (direito).

COMPUTADOR PRIME - MANUAL DO UTILIZADOR

Botões

1. **MODE** Pressione para alterar os valores exibidos ou selecionar a janela na qual deseja fazer alterações.
2. **RECOVERY / UP ↑**
 - No modo de configurações: pressione para aumentar o valor nas janelas TIME, DIST, CAL e TEMP (°C ou °F).
 - No modo de espera: pressione para entrar ou sair da função Recuperação.
3. **PARA BAIXO ↓** No modo de configurações: pressione para diminuir o valor nas janelas TIME, DIST, CAL e TEMP (°C ou °F).
4. **RESET / GO**
 - No modo de configurações: pressione para redefinir os valores nas janelas TIME, DIST e CAL.
 - No modo de configurações de gordura corporal: pressione para prosseguir para o teste de gordura corporal.
 - No modo de espera: mantenha premido durante 3 segundos para redefinir os contadores.
5. **GORDURA CORPORAL** No modo de espera: pressione para entrar ou sair das configurações do programa Gordura Corporal.

Funções do computador

1. **VELOCIDADE / RÁCIO DE GORDURA CORPORAL / RPM (se disponível)**
 - Exibe a velocidade atual: 0,0–99,9 KM/H ou MILE/H (se «M» aparecer no ecrã).
 - Exibe o número de repetições (RPM): 0–1500 repetições/min (opcional).
 - Exibe o valor da gordura corporal.
2. **TEMPO / IMC**
 - Mostra o tempo total de exercício: 0–99 minutos e 59 segundos.
 - Pode definir o tempo de treino. O computador emite um sinal de aviso 10 segundos antes do final da sessão.
 - Exibe o valor do IMC (Índice de Massa Corporal).
3. **DISTÂNCIA / TMB**
 - Mostra a distância percorrida: 0,00–99,9 KM ou MILHAS (se «M» for exibido).
 - Pode definir a distância alvo. O computador emite um sinal de aviso 10 segundos antes do fim.
 - Exibe o valor da TMB (Taxa Metabólica Basal).
4. **CALORIAS / TEMPERATURA**
 - Mostra o número de calorias queimadas: 0,0–999 kcal.
 - Pode definir um valor calórico alvo.
 - Exibe a temperatura ambiente (TEMP).
5. **PULSO**
 - Mostra o pulso atual: 40–240 bpm.
 - Se as suas mãos não tocarem nos sensores por mais de 60 segundos, «P» aparecerá no ecrã.
 - Para começar a medir a sua frequência cardíaca, pressione o botão PARA CIMA ou PARA BAIXO.
6. **ALARME**
O computador emite um sinal sonoro quando pressiona os botões MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO ou BODYFAT.
7. **LIGAÇÃO/DESLIGAÇÃO AUTOMÁTICA E INÍCIO/PARAGEM AUTOMÁTICOS**
 - Após 8 minutos de inatividade, o computador entra em modo de suspensão. A memória é apagada, exceto os parâmetros de gordura corporal e temperatura.
 - Para ativar o dispositivo, pressione qualquer botão.

Operação

- Definições** Prima MODE para selecionar a janela a ser editada (o valor começará a piscar). Em seguida, use UP/DOWN para aumentar ou diminuir o valor. Manter o botão pressionado acelera a alteração. RESET redefine o valor na janela indicada.
- Medição da frequência cardíaca** Pressione qualquer botão para alterar «P» para «0». Em seguida, coloque as mãos nos sensores de frequência cardíaca no guidão e aguarde alguns segundos. O resultado aparecerá no ecrã.
- Pulsção de recuperação** No modo de repouso, meça a sua pulsção conforme descrito acima. Em seguida, pressione RECOVERY/UP para iniciar um teste de 1 minuto. Mantenha as mãos nos sensores durante toda a contagem regressiva. O resultado será exibido em uma escala de F1 a F6 (do melhor ao pior). Para terminar, pressione RECOVERY/UP novamente.
- Gordura corporal, IMC e TMB** No modo de repouso, pressione BODYFAT para entrar nas configurações. Pode definir:
 - número do utilizador (1–8)
 - peso (kg/lbs)
 - altura (cm/polegadas)
 - idade (anos)
 - género Use MODE para passar para o próximo parâmetro. UP aumenta o valor, DOWN diminui-o. Quando terminar, pressione RESET/GO — o resultado aparecerá após aproximadamente 6 segundos. Para sair do modo Gordura Corporal, pressione BODYFAT novamente.

Notas:

- Se nenhuma alteração for feita por 10 segundos, o dispositivo retornará à tela principal e redefinirá os dados.
- Se nenhum valor for detetado durante o teste de gordura corporal, a mensagem Er.1 será exibida.

Valores de gordura corporal

Sexo/Idade	Baixo peso	Normal	Ligeiramente acima do peso	Excesso de peso	Obesidade
Homem ≤ 30	<14%	14%~20%	20,1%~25	25,1%~35	>35%
Homem > 30	<17%	17%~23	23,1%~28%	28,1%~38%	>38%
Mulheres ≤ 30	<17%	17%~24%	24,1%~30%	30,1%~40%	>40%
Mulheres > 30	<20%	20%~27%	27,1%~33%	33,1%~43%	>43%

MP3 (opcional)

Ligue o seu leitor de MP3 ou telemóvel ao computador utilizando um cabo de áudio. Ligue o interruptor no lado direito do computador para reproduzir o som. Se não houver interruptor, o som será reproduzido automaticamente.

Substituir as pilhas

Se os números no ecrã estiverem fracos ou incompletos, substitua as pilhas por novas.

Âmbito de aplicação

Esta bicicleta magnética é um dispositivo de Classe H destinado apenas ao uso doméstico. Não é adequada para uso terapêutico, reabilitação ou comercial.

Instruções de treino

- Aquecimento**
Antes do treino, faça exercícios de aquecimento (ver ilustração). Cada exercício deve durar pelo menos 30 segundos. O aquecimento reduz o risco de lesões e melhora o desempenho muscular.
- Posição**
Sente-se no selim. Coloque os pés nos pedais de forma a que fiquem presos entre a base e a correia. Apoie as mãos no guidão. As suas costas devem ficar direitas.
- Treino**
Siga as recomendações de treino. Se não pratica atividade física há muito tempo, consulte o seu médico antes de começar a fazer exercício.
- Organização do treino**
 - Aquecimento: 5 a 10 minutos (alongamentos ou pedalada leve).
 - Sessões de treino: • diariamente — aproximadamente 10 minutos • 2–3 vezes por semana — aproximadamente 30 minutos • 1–2 vezes por semana — aproximadamente 60 minutos
 - Descanso: reduza gradualmente a intensidade, faça exercícios de alongamento.
- Sucesso**
Com o tempo, você perceberá que precisa aumentar a resistência para manter a frequência cardíaca ideal. Os seus treinos ficarão mais fáceis e você se sentirá mais em forma. Defina um horário regular para se exercitar e não comece com muita intensidade.

ATENÇÃO! Os sistemas de medição da frequência cardíaca podem ser imprecisos. O exercício excessivo pode causar lesões graves ou morte. Se sentir tonturas, interrompa imediatamente o exercício.



Nr	Descriere	Cantitate	Nr	Descriere	Cantitate
1	Stabilizator spate	1	41	Regulator de rezistență (8 secțiuni)	1
2	Picior reglabil	2	42	Șurub M8×16	4
3	Capace triunghiulare pentru picior	4	43	Șurub M6×8	2
4	Cadru principal	1	44	Șurub cu cap cruciform M5×35	1
5	Stabilizator frontal	1	45	Dop de închidere	1
6	Capac frontal	1	46	Șurub autoblocant ST2.9×8	2
7	Ghidon/suport computer	1	47	Șurub autoblocant ST4.2×16	8
8	Volan	2	48	Șurub rotund M8×40	1
9	Dop rotund Φ25	2	49	Șurub M8×20	4
10	Măner din spumă	2	50	Șaibă elastică Φ8	8
11	Computer	1	51	Șurub autoblocant ST4.2×20	9
12	Senzor	2	52	Piuliță M6	1
13	Capac frontal din plastic	1	53	Piuliță hexagonală foarte subțire	3
14	Capac pentru tijă șei	1	54	Piuliță hexagonală subțire	3
15	Șaibă Φ6	3	55	Șaibă Φ8	9
16	Tijă șa	1	56	Axă rulment	2
17	Cablu computer (inferior)	1	57	Șaibă Φ5	1
1	Cablu computer (superior)	1	5	Tampon de fixare	2
19	Cablu puls	2	59	Piuliță din nailon M8	5
20	Șa	1	60	Piuliță din nailon M6	1
21	Capac dreapta	1	61	Ghidaj magnetic	1
22	Capac stânga	1	62	Tijă de șa reglabilă	1
23	Manivelă	1	63	Capăt F35	2
24	Scripetă	1	64	Buton scurt	1
25	Roată de picior	2	65	Șaibă flexibilă Φ6	2
26	Capac din plastic	1	66	Știft	1
27	Buton cu arc	1	67	Curea pentru pedală	2
28	Set rulmenți	1	68	Clemă pentru cablu	1
29	Suport roată de presiune	1	69	Carcasă plastic pentru volan	1
30	Roată curea de presiune	1	71	Buton în formă de T	1
31	Șurub M10×60	1	72	Suport manivelă	2
32	Curea 4V	1	73	Șaibă subțire Φ6	1
33	Volant	1	74	Șurub cu cap cruciform M5×10	1
34	Șaibă arcuită	4	75	Carcasă inelară	1
35	Distantier	1	76	Șurub autoblocant ST2.2×10	1
36	Ax volant	1	77	Șurub M6×20	1
37	Suport ghidaj magnet	1	78	Piuliță M10	1
38	Cablu de testare a rezistenței	1	79	Șurubelniță	1
3	Arc magnetic	1	80	Cheie	1
40	Pedală (P & L)	2			

NOTĂ DE SIGURANȚĂ

Acest produs este destinat exclusiv uzului casnic și a fost conceput pentru a asigura o siguranță maximă. Vă rugăm să respectați următoarele reguli:

- Înainte de a începe antrenamentul, consultați medicul pentru a exclude orice contraindicații privind utilizarea echipamentului.
Consultarea este deosebit de importantă în cazul:
 - persoane cu vârsta peste 35 de ani,
 - persoanele cu probleme de sănătate,
 - persoanele care iau medicamente care afectează funcția cardiacă, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
- Încălziți-vă întotdeauna înainte de a începe exercițiile fizice.
- Acordați atenție semnelor de avertizare. Antrenamentul excesiv sau necorespunzător poate fi periculos. Dacă simțiți durere, amețeli, dureri în piept, bătăi neregulate ale inimii sau alte simptome îngrijorătoare, opriți imediat exercițiile fizice și consultați medicul.
- Păstrați echipamentul la îndemâna copiilor și animalelor, atât în timpul exercițiilor fizice, cât și după acestea.
- Așezați dispozitivul pe o suprafață uscată, stabilă și plană. Îndepărtați obiectele ascuțite din zona înconjurătoare. Se recomandă utilizarea unui covoraș antiderapant pentru a împiedica deplasarea echipamentului în timpul antrenamentului.
- Păstrați zona din jurul dispozitivului liberă:
 - minimum 0,6 m în fiecare direcție în care echipamentul este accesibil,
 - spațiu suplimentar pentru coborârea de urgență,
 - dacă mai multe dispozitive sunt amplasate unul lângă altul, spațiul poate fi împărțit.
- Înainte de prima utilizare și în mod regulat, verificați strângerea tuturor șuruburilor, bolțurilor și conexiunilor.
- Înainte de fiecare antrenament, asigurați-vă că toate piesele sunt fixate corespunzător. Începeți exercițiile fizice numai pe un aparat complet funcțional.
- Verificați periodic starea tehnică a echipamentului.
- Dacă există piese uzate sau deteriorate, nu utilizați echipamentul până când acestea nu au fost reparate sau înlocuite.

11. Nu introduceți obiecte în orificiile dispozitivului.
12. Fiți atenți la elementele de reglare și structurale proeminente care pot interfera cu antrenamentul dumneavoastră.
13. Utilizați echipamentul numai în scopul pentru care a fost conceput. În cazul în care observați deteriorări, uzură sau zgomete neobișnuite, opriți imediat antrenamentul. Nu reluați exercițiile până când problema nu a fost remediată.
14. Exercițiul fizic trebuie efectuat în îmbrăcăminte și încălțăminte sport confortabile. Evitați îmbrăcăminte largă care s-ar putea agăța de părțile proeminente sau care v-ar putea restricționa libertatea de mișcare.
15. Aparatul aparține clasei H în conformitate cu EN ISO 20957-1 și este destinat exclusiv utilizării casnice. Nu este adecvat pentru utilizare terapeutică, de reabilitare sau comercială.
16. Când ridicați sau transportați echipamentul, mențineți o postură corectă pentru a evita solicitarea excesivă a spatelui.
17. Acest produs este destinat exclusiv utilizării de către adulți. Copiii nu trebuie lăsați în apropierea dispozitivului fără supraveghere.
18. Când asamblați dispozitivul:
 - urmați cu atenție instrucțiunile,
 - utilizați numai piesele incluse în set,
 - Verificați dacă kitul este complet conform listei atașate înainte de asamblare.

AVERTISMENT: CITIȚI MANUALUL DE INSTRUCȚIUNI ÎNAINTE DE A ÎNCEPE EXERCITIILE. PRODUCĂTORUL NU ESTE RĂSPUNZĂTOR PENTRU LEZIUNILE SAU DAUNELE REZULTATE DIN UTILIZAREA NECORESPUNZĂTOARE A ECHIPAMENTULUI.

DATE TEHNICE

Parametru	Valoare
Greutate netă	22,8 kg
Volant	9 kg
Dimensiuni în stare desfăcută	90 × 49 × 133 cm
Sarcina maximă	120 kg

ÎNȚREȚINERE

- Nu utilizați substanțe chimice agresive pentru curățare.
- Utilizați o cârpă moale și umedă pentru a îndepărta praful și murdăria.
- Îndepărtați regulat urmele de transpirație — reacția sa acidă poate deteriora suprafața.
- Depozitați dispozitivul într-un loc uscat pentru a preveni umezeala și coroziunea.

REGLAJUL ÎNĂLȚIMII ȘA

1. Slăbiți șurubul care fixează suportul șei.
2. Mutați suportul pentru a regla înălțimea în funcție de utilizator.
3. Strângeți șurubul pentru a împiedica modificarea poziției.
4. Nu extindeți niciodată suportul dincolo de marcasele minime sau maxime.

REGLAJUL REZISTENȚEI

- Rezistența se reglează folosind butonul situat sub ghidon.
- Pentru a reduce rezistența, rotiți butonul spre semnul „-”.
- Pentru a crește rezistența, rotiți butonul spre semnul „+”.

FRÂNARE

Pentru a opri dispozitivul, opriți pur și simplu pedalarea. Bicicleta nu are sistem de blocare sau frână de siguranță.



Instrucțiuni de asamblare

1. Asamblarea stabilizatorului frontal

Fixați stabilizatorul frontal (5) pe cadrul principal (4) folosind două șuruburi (49) și șaibe (50) și (55).

2. Asamblarea stabilizatorului spate

Fixați stabilizatorul spate (1) pe cadrul principal (4) folosind două seturi de șuruburi (49) și șaibe (50) și (55).

3. Asamblarea coloanei de direcție

- Conectați cablul computerului 17 la 18
- Trageți capătul cablului de reglare a rezistenței (41) prin cârligul de reglare a rezistenței, așa cum se arată în ilustrația A.
- Apoi, introduceți cablul (41) prin orificiul din suportul metalic al cablului de reglare a rezistenței (38), așa cum se arată în figura B.
- Conectați cablul de rezistență (41) la cablul de reglare a rezistenței (38), așa cum se arată în figura C.
- Așezați coloana de direcție (7) în cadrul principal (4) și fixați-o cu patru șuruburi (42) și șaibe (34) și (50).
 - X.** Suport metalic
 - Y.** Cablu de rezistență
 - Z.** Cablu inferior

4. Ansamblu ghidon și computer

a. Ansamblu ghidon

- Introduceți cablurile de impulsuri (19) în orificiul din suportul ghidonului (7).
- Așezați volanul împreună cu capacul din plastic (69) pe coloana de direcție (7).
- Trageți cablurile de impuls (19) prin orificiul din coloana de direcție (7).
- Reglați volanul și fixați-l cu butonul (71).

b. Instalarea computerului

- Conectați cablurile computerului (18) și cablurile de impulsuri (19) la computer. Ascundeți orice cablu în exces în coloana de direcție (7).
- Fixați computerul (11) la tija ghidonului (7) cu șurubul (74).
- **Notă:** Clema ghidonului (8) trebuie să se potrivească perfect pe suport (7).

5. Instalarea șei — partea I

Fixați șaua (20) pe suport (62) folosind trei piulițe (59) și șaibe (55).

Asamblarea șei — partea II

- Deșurubați cele trei piulițe (59) și șaibe (55) situate sub șa (20).
- Așezați șaua pe tija șei (62) și fixați-o cu componentele îndepărtate anterior.
- Așezați tija șei (16) în capac (26), apoi așezați întregul ansamblu în cadrul principal (4).
- Reglați șaua la înălțimea corectă și strângeți butonul (27).
- Fixați tija reglabilă a șei (62) în partea superioară a tijei (16) folosind butonul (64).
- **Notă:** După reglarea înălțimii șei, asigurați-vă că aceasta nu depășește linia marcată. Șaua nu trebuie să fie reglată mai sus de marcaj.

6. Instalarea pedalelor

- Atașați curelele (67) la pedalele din dreapta și din stânga (40).
- Apoi atașați pedalele (40) la manivelă (23).
- **Notă:** Pedalele și manivele din stânga și din dreapta sunt marcate cu literele „L” (stânga) și „R” (dreapta).

COMPUTER PRIME - MANUAL DE UTILIZARE

Butoane

1. **MODE** Apăsați pentru a modifica valorile afișate sau pentru a selecta fereastra în care doriți să efectuați modificări.
2. **RECOVERY / UP ↑**
 - În modul setări: apăsați pentru a crește valoarea din ferestrele TIME, DIST, CAL și TEMP (°C sau °F).
 - În modul standby: apăsați pentru a intra sau ieși din funcția Recovery.
3. **JOS ↓** În modul setări: apăsați pentru a reduce valoarea din ferestrele TIME, DIST, CAL și TEMP (°C sau °F).
4. **RESET / GO**
 - În modul setări: apăsați pentru a reseta valorile din ferestrele TIME, DIST și CAL.
 - În modul de setări pentru grăsime corporală: apăsați pentru a trece la testul de grăsime corporală.
 - În modul standby: apăsați și țineți apăsat timp de 3 secunde pentru a reseta contoarele.
5. **BODYFAT** În modul standby: apăsați pentru a intra sau ieși din setările programului Body Fat.

Funcții computer

1. **VITEZA / RATIO GRĂSIME CORPORALĂ / RPM (dacă este disponibil)**
 - Afișează viteza curentă: 0,0–99,9 KM/H sau MILE/H (dacă pe ecran apare „M”).
 - Afișează numărul de repetări (RPM): 0–1500 rep/min (opțional).
 - Afișează valoarea grăsimii corporale.
2. **TIMP / IMC**
 - Afișează timpul total de exercițiu: 0–99 minute 59 secunde.
 - Puteți seta durata antrenamentului. Computerul emite un semnal de avertizare cu 10 secunde înainte de sfârșitul sesiunii.
 - Afișează valoarea IMC (indicele de masă corporală).
3. **DISTANȚĂ / BMR**
 - Afișează distanța parcursă: 0,00–99,9 KM sau MILES (dacă este afișat „M”).
 - Puteți seta distanța țintă. Computerul emite un semnal de avertizare cu 10 secunde înainte de final.
 - Afișează valoarea BMR (rata metabolică bazală).
4. **CALORII / TEMPERATURĂ**
 - Afișează numărul de calorii arse: 0,0–999 kcal.
 - Puteți seta o valoare țintă pentru calorii.
 - Afișează temperatura ambiantă (TEMP).
5. **PULSE**
 - Afișează pulsul curent: 40–240 bpm.
 - Dacă mâinile nu ating senzorii timp de mai mult de 60 de secunde, pe ecran va apărea litera „P”.
 - Pentru a începe măsurarea ritmului cardiac, apăsați butonul SUS sau JOS.
6. **ALARM**

Computerul emite un semnal sonor când apăsați butoanele MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO sau BODYFAT.
7. **PORNIRE/OPRIRE AUTOMATĂ ȘI PORNIRE/OPRIRE AUTOMATĂ**
 - După 8 minute de inactivitate, computerul intră în modul de repaus. Memoria este ștersă, cu excepția parametrilor privind grăsimea corporală și temperatura.
 - Pentru a reactiva dispozitivul, apăsați orice buton.

Funcționare

- Setări** Apăsați **MODE** pentru a selecta fereastra care urmează să fie editată (valoarea va începe să clipească). Apoi utilizați **UP/DOWN** pentru a mări sau micșora valoarea. Ținând apăsat butonul, viteza de modificare crește. **RESET** resetează valoarea din fereastra respectivă.
- Măsurarea ritmului cardiac** Apăsați orice buton pentru a schimba „P” în „0”. Apoi, așezați mâinile pe senzorii de ritm cardiac de pe ghidon și așteptați câteva secunde. Rezultatul va apărea pe ecran.
- Pulsul de recuperare** În modul de repaus, măsurați pulsul așa cum este descris mai sus. Apoi apăsați **RECOVERY/UP** pentru a începe un test de 1 minut. Țineți mâinile pe senzori pe toată durata numărătoare inverse. Rezultatul va fi afișat pe o scară de la F1 la F6 (de la cel mai bun la cel mai slab). Pentru a termina, apăsați din nou **RECOVERY/UP**.
- Grăsime corporală, IMC și BMR** În modul de repaus, apăsați **BODYFAT** pentru a accesa setările. Puteți seta:
 - numărul utilizatorului (1–8)
 - greutatea (kg/lbs)
 - înălțimea (CM/Inch)
 - vârsta (ani)
 - gen Utilizați **MODE** pentru a trece la următorul parametru. **UP** crește valoarea, **DOWN** o scade. Când ați terminat, apăsați **RESET/GO** — rezultatul va apărea după aproximativ 6 secunde. Pentru a ieși din modul Body Fat, apăsați din nou **BODYFAT**.

Note:

- Dacă nu se efectuează nicio modificare timp de 10 secunde, dispozitivul va reveni la ecranul principal și va reseta datele.
- Dacă nu se detectează nicio valoare în timpul testului de grăsime corporală, va apărea mesajul Er.1.

Valori ale grăsimii corporale

Sex/Vârstă	Subponderal	Normal	Ușor supraponderal	Supraponderal	Obezitate
Bărbat ≤ 30	<14%	14%~20	20,1%~25	25,1%~35	>35%
Bărbat > 30	<17%	17%~23	23,1%~28%	28,1%~38%	>38%
Femei ≤ 30	<17%	17%~24	24,1%~30	30,1%~40	>40%
Femei > 30	<20%	20 %~27	27,1%~33	33,1%~43%	>43%

MP3 (opțional)

Conectați playerul MP3 sau telefonul la computer folosind un cablu audio. Porniți comutatorul din partea dreaptă a computerului pentru a reda sunetul. Dacă nu există comutator, sunetul va fi redat automat.

Înlocuirea bateriilor

Dacă numerele de pe ecran sunt estompate sau incomplete, înlocuiți bateriile cu unele noi.

Domeniu de aplicare

Această bicicletă magnetică este un dispozitiv de clasa H destinat exclusiv utilizării casnice. Nu este adecvată pentru utilizare terapeutică, de reabilitare sau comercială.

Instrucțiuni de antrenament

- Încălzire**
Înainte de antrenament, efectuați exerciții de încălzire (vezi ilustrația). Fiecare exercițiu trebuie să dureze cel puțin 30 de secunde. Încălzirea reduce riscul de accidentare și îmbunătățește performanța musculară.
- Poziție**
Așezați-vă pe șa. Puneți picioarele pe pedale, astfel încât acestea să fie fixate între bază și curea. Așezați mâinile pe ghidon. Spatele trebuie să fie drept.
- Antrenament**
Urmați recomandările de antrenament. Dacă nu ați făcut activitate fizică de mult timp, consultați medicul înainte de a începe exercițiile.
- Organizarea antrenamentului**
 - Încălzire: 5-10 minute (întinderi sau pedalare ușoară).
 - Sesiuni de antrenament: • zilnic — aproximativ 10 minute • de 2–3 ori pe săptămână — aproximativ 30 de minute • de 1–2 ori pe săptămână — aproximativ 60 de minute
 - Odihnă: reduceți treptat intensitatea, faceți exerciții de stretching.
- Succes**
În timp, veți observa că trebuie să creșteți rezistența pentru a vă menține ritmul cardiac optim. Antrenamentele vor deveni mai ușoare și vă veți simți mai în formă. Stabiliți un program regulat pentru exerciții fizice și nu începeți prea intens.

ATENȚIE! Sistemele de măsurare a ritmului cardiac pot fi inexacte. Exercițiile fizice excesive pot duce la leziuni grave sau la deces. Dacă vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiile fizice.



Č	Popis	Množstvo	Č	Popis	Množstvo
1	Zadný stabilizátor	1	41	Regulátor odporu (8-sekčný)	1
2	Nastaviteľná noha	2	42	Skrutka M8×16	4
3	Trojuholníkové krytky na nožičky	4	43	Skrutka M6×8	2
4	Hlavný rám	1	44	Skrutka s krížovou hlavou M5×35	1
5	Predný stabilizátor	1	45	Zátka	1
6	Predný kryt	1	46	Samozamykací skrutka ST2.9×8	2
7	Riadidlá/držiak počítača	1	47	Samozamykací skrutka ST4.2×16	8
8	Volant	2	48	Kruhovú skrutku M8×40	1
9	Kruhovú zátku Φ25	2	49	Skrutka M8×20	4
10	Pena na rukoväti	2	50	Pružinová podložka Φ8	8
11	Počítač	1	51	Samozamykací skrutka ST4.2×20	9
12	Senzor	2	52	Matica M6	1
13	Predný plastový kryt	1	53	Veľmi tenká šesťhranná matica	3
14	Kryt sedadla	1	54	Tenká šesťhranná matica	3
15	Podložka Φ6	3	55	Podložka Φ8	9
16	Sedlovka	1	56	Osa valčeka	2
17	Počítačový kábel (spodný)	1	57	Podložka Φ5	1
18	Počítačový kábel (horný)	1	58	Upevňovacia podložka	2
19	Pulzný kábel	2	59	Nylonová matica M8	5
20	Sedlo	1	60	Nylonová matica M6	1
21	Pravý kryt	1	61	Magnetická vodiaca lišta	1
22	Ľavý kryt	1	62	Nastaviteľná sedlová tyč	1
23	Kľuka	1	63	Koncová krytka F35	2
24	Kladka	1	64	Krátka rukoväť	1
25	Nožné koliesko	2	65	Pružná podložka Φ6	2
26	Plastový kryt	1	66	Kolík	1
27	Pružinový gombík	1	67	Remienok na pedál	2
28	Sada ložísk	1	6	Káblková svorka	1
29	Držiak tlakového kolesa	1	69	Plastové puzdro volantu	1
30	Tlakové remenice	1	71	T-tvarovaný gombík	1
31	Skrutka M10×60	1	72	Kľuková vzpera	2
32	4V remeň	1	73	Tenká podložka Φ6	1
33	Zotrvačník	1	74	M5×10 krížová skrutka	1
34	Oblúčková podložka	4	75	Kruhovú puzdro	1
35	Distančná podložka	1	76	Samozamykací skrutka ST2.2×10	1
36	Osa zotrvačníka	1	77	Skrutka M6×20	1
37	Držiak magnetického vodiča	1	78	Matica M10	1
38	Kábel na testovanie odporu	1	79	Skrutkovač	1
39	Magnetická pružina	1	80	Kľúč	1
40	Pedál (P & L)	2			

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

Tento výrobok je určený výhradne na domáce použitie a bol navrhnutý tak, aby zabezpečoval maximálnu bezpečnosť. Dodržiavajte nasledujúce pravidlá:

- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, aby vylúčil akékoľvek kontraindikácie používania zariadenia.
Konzultácia je obzvlášť dôležitá v prípade:
 - ľudia nad 35 rokov,
 - ľudia so zdravotnými problémami,
 - ľudia, ktorí užívajú lieky ovplyvňujúce činnosť srdca, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Pred začatím cvičenia sa vždy rozcvičte.
- Venujte pozornosť varovným signálom. Nadmerný alebo nesprávny tréning môže byť nebezpečný. Ak pocítite bolesť, závrat, bolesť na hrudníku, nepravidelný srdcový tep alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
- Zariadenie uchovávajte mimo dosahu detí a zvierat, a to ako počas cvičenia, tak aj po ňom.
- Zariadenie umiestnite na suchý, stabilný a rovný povrch. Odstráňte ostré predmety z okolia. Odporúča sa použiť protisklznú podložku, aby sa zariadenie počas tréningu neposúvalo.
- Udržujte priestor okolo zariadenia voľný:
 - minimálne 0,6 m v každom smere, kde je zariadenie prístupné,
 - dodatočný priestor pre núdzový zostup,
 - ak je niekoľko zariadení umiestnených vedľa seba, priestor môže byť spoločný.
- Pred prvým použitím a pravidelne kontrolujte utiahnutie všetkých skrutiek, svorníkov a spojov.
- Pred každým cvičením sa uistite, že sú všetky časti správne upevnené. Cvičenie začnite len na plne funkčnom zariadení.
- Pravidelne kontrolujte technický stav zariadenia.
- Ak sú niektoré časti opotrebované alebo poškodené, zariadenie nepoužívajte, kým nebudú opravené alebo vymenené.

11. Nevkladajte žiadne predmety do otvorov zariadenia.
12. Dávajte pozor na vyčnievajúce nastavovacie a konštrukčné prvky, ktoré môžu ovplyvniť vaše cvičenie.
13. Zariadenie používajte iba na účely, na ktoré je určené. V prípade poškodenia, opotrebenia alebo nezvyčajných zvukov okamžite prerušte tréning. Pokračujte v cvičení až po odstránení problému.
14. Cvičte v pohodlnom športovom oblečení a obuvi. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o vyčnievajúce časti alebo obmedzovať vašu voľnosť pohybu.
15. Zariadenie patrí do triedy H podľa normy EN ISO 20957-1 a je určené výhradne na domáce použitie. Nie je vhodné na terapeutické, rehabilitačné ani komerčné použitie.
16. Pri zdvíhaní alebo prenášaní zariadenia dodržiavajte správne držanie tela, aby ste nezaťažili chrbát.
17. Tento výrobok je určený iba pre dospelých. Deti by sa nemali bez dozoru približovať k zariadeniu.
18. Pri montáži zariadenia:
 - postupujte podľa pokynov,
 - používajte iba diely, ktoré sú súčasťou sady,
 - Pred montážou skontrolujte, či je sada kompletná podľa priloženého zoznamu.

UPOZORNENIE: PRED ZAČATÍM CVIČENIA SI PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽITIE. VÝROBCA NEZODPOVEDÁ ZA ZRANENIA ALEBO POŠKODENIA VYPLÝVAJÚCE Z NESPRÁVNEHO POUŽÍVANIA ZARIADENIA.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Parameter	Hodnota
Čistá hmotnosť	22,8 kg
Zotrvačník	9 kg
Rozmery v rozloženom stave	90 × 49 × 133 cm
Maximálne zaťaženie	120 kg

ÚDRŽBA

- Na čistenie nepoužívajte agresívne chemikálie.
- Na odstránenie prachu a nečistôt použite mäkkú, vlhkú handričku.
- Pravidelne odstraňujte stopy potu – jeho kyslá reakcia môže poškodiť povrch.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste, aby sa zabránilo vlhkosti a korózii.

NASTAVENIE VÝŠKY SEDLA

1. Povolte skrutku, ktorou je upevnená konzola sedla.
2. Posuňte držiak a nastavte výšku podľa potreby používateľa.
3. Utiahnite skrutku, aby sa poloha nezmenila.
4. Nikdy nevyťahujte držiak nad minimálnu alebo maximálnu značku.

NASTAVENIE ODPORU

- Odpor sa nastavuje pomocou gombíka umiestneného pod riadidlami.
- Ak chcete znížiť odpor, otočte gombíkom smerom k znamienku „-“.
- Ak chcete zvýšiť odpor, otočte gombíkom smerom k znamienku „+“.

BRZDENIE

Na zastavenie zariadenia stačí prestať šliapať. Bicykel nemá uzamykací systém ani bezpečnostnú brzdu.



Montážne pokyny

1. Montáž predného stabilizátora

Pripevnite predný stabilizátor (5) k hlavnému rámu (4) pomocou dvoch skrutiek (49) a podložiek (50) a (55).

2. Montáž zadného stabilizátora

Pripevnite zadný stabilizátor (1) k hlavnému rámu (4) pomocou dvoch sád skrutiek (49) a podložiek (50) a (55).

3. Montáž stĺpika riadenia

- Pripojte kábel počítača 17 k 18
- Koniec kábla nastavovača odporu (41) pretiahnite cez háčik nastavovača odporu, ako je znázornené na obrázku A.
- Potom prevlečte kábel (41) otvorom v kovovej konzole kábla na nastavenie odporu (38), ako je znázornené na obrázku B.
- Pripojte kábel odporu (41) k káblovému odporu (38), ako je znázornené na obrázku C.
- Vložte stĺpik riadenia (7) do hlavného rámu (4) a upevnite ho štyrmi skrutkami (42) a podložkami (34) a (50).
 - x. Kovová konzola
 - y. Kábel odporu
 - z. Spodný kábel

4. Montáž riadidiel a počítača

a. Montáž riadidiel

- Vložte pulzné káble (19) do otvoru v držiaku riadidiel (7).
- Umistite volant spolu s plastovým krytom (69) na vrchol stĺpika riadenia (7).
- Vytiahnite pulzné káble (19) cez otvor v stĺpiku riadenia (7).
- Nastavte volant a zaistíte ho gombíkom (71).

b. Inštalácia počítača

- Pripojte káble počítača (18) a pulzné káble (19) k počítaču. Prebytočný kábel zasuňte do stĺpika riadenia (7).
- Počítač (11) pripevnite k stĺpiku riadidiel (7) pomocou skrutky (74).
- **Poznámka:** Svorka riadidiel (8) by mala tesne priliehať k držiaku (7).

5. Inštalácia sedadla – časť I

Upevnite sedlo (20) k držiaku (62) pomocou troch matíc (59) a podložiek (55).

Montáž sedla – časť II

- Odskrutkujte tri matice (59) a podložky (55) umiestnené pod sedlom (20).
- Nasadíte sedlo na sedlovú tyč (62) a upevnite ho pomocou predtým odstránených komponentov.
- Umístíte sedlovú tyč (16) do krytu (26) a potom umiestnite celú zostavu do hlavného rámu (4).
- Nastavte sedlo do správnej výšky a utiahnite gombík (27).
- Pripevnite nastaviteľnú sedlovú tyč (62) k hornej časti tyče (16) pomocou gombíka (64).
- **Poznámka:** Po nastavení výšky sedadla sa uistite, že neprekračuje označenú čiaru. Sedadlo nesmie byť nastavené vyššie ako značka.

6. Inštalácia pedálov

- Pripevnite remienky (67) k pravému a ľavému pedálu (40).
- Potom pripevnite pedále (40) k kľuke (23).
- **Poznámka:** Ľavý a pravý pedál a kľuka sú označené písmenami „L“ (ľavý) a „R“ (pravý).

PRIME COMPUTER – NÁVOD NA POUŽITIE

Tlačidlá

1. **MODE** Stlačte pre zmenu zobrazených hodnôt alebo výber okna, v ktorom chcete vykonať zmeny.
2. **RECOVERY / UP ↑**
 - V režime nastavení: stlačte pre zvýšenie hodnoty v oknách TIME, DIST, CAL a TEMP (°C alebo °F).
 - V pohotovostnom režime: stlačte pre vstup do funkcie obnovenia alebo jej opustenie.
3. **DOLŤ ↓** V režime nastavení: stlačte pre zníženie hodnoty v oknách TIME, DIST, CAL a TEMP (°C alebo °F).
4. **RESET / GO**
 - V režime nastavení: stlačte pre vynulovanie hodnôt v oknách TIME, DIST a CAL.
 - V režime nastavení telesného tuku: stlačte pre pokračovanie v teste telesného tuku.
 - V pohotovostnom režime: stlačte a podržte 3 sekundy, aby ste vynulovali počítač.
5. **BODYFAT** V pohotovostnom režime: stlačte pre vstup alebo výstup z nastavení programu Body Fat.

Funkcie počítača

1. **RÝCHLOSŤ / POMER TUKU V TELE / OTÁČKY ZA MINÚTU (ak je k dispozícii)**
 - Zobrazuje aktuálnu rýchlosť: 0,0–99,9 KM/H alebo MILE/H (ak sa na obrazovke zobrazuje „M“).
 - Zobrazuje počet opakovaní (RPM): 0–1500 opakovaní/min (voliteľné).
 - Zobrazuje hodnotu telesného tuku.
2. **ČAS / BMI**
 - Zobrazuje celkový čas cvičenia: 0–99 minút 59 sekúnd.
 - Môžete nastaviť trvanie tréningu. Počítač vydá varovný signál 10 sekúnd pred koncom tréningu.
 - Zobrazuje hodnotu BMI (index telesnej hmotnosti).
3. **VZDIALENOSŤ / BMR**
 - Zobrazuje prejdenu vzdialenosť: 0,00–99,9 KM alebo MILES (ak sa zobrazuje „M“).
 - Môžete nastaviť cieľovú vzdialenosť. Počítač vydá varovný signál 10 sekúnd pred koncom.
 - Zobrazuje hodnotu BMR (bazálny metabolizmus).
4. **KALÓRIE / TEPLOTA**
 - Zobrazuje počet spálených kalórií: 0,0–999 kcal.
 - Môžete nastaviť cieľovú hodnotu kalórií.
 - Zobrazuje teplotu okolia (TEMP).
5. **PULSE**
 - Zobrazuje aktuálny pulz: 40–240 tepov za minútu.
 - Ak sa vaše ruky nedotýkajú senzorov dlhšie ako 60 sekúnd, na obrazovke sa zobrazí „P“.
 - Na začatie merania srdcovej frekvencie stlačte tlačidlo UP alebo DOWN.
6. **ALARM**
Po stlačení tlačidla MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO alebo BODYFAT počítač vydá pípnutie.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP**
 - Po 8 minútach nečinnosti sa počítač prepne do režimu spánku. Pamäť sa vymaže, s výnimkou parametrov telesného tuku a teploty.
 - Na prebudenie zariadenia stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Ovládanie

1. **Nastavenia** Stlačte tlačidlo MODE, aby ste vybrali okno, ktoré chcete upraviť (hodnota začne blikať). Potom použite tlačidlá UP/DOWN na zvýšenie alebo zníženie hodnoty. Podržaním tlačidla urýchlite zmenu. Tlačidlo RESET vynuluje hodnotu v danom okne.
2. **Meranie srdcovej frekvencie** Stlačte ľubovoľné tlačidlo, aby sa „P“ zmenilo na „0“. Potom položte ruky na senzory srdcovej frekvencie na riadidlách a počkajte niekoľko sekúnd. Výsledok sa zobrazí na obrazovke.
3. **Pulz po zotavení** V režime odpočinku zmerajte pulz podľa vyššie uvedeného postupu. Potom stlačte tlačidlo RECOVERY/UP, aby ste spustili 1-minútový test. Počas odpočítavania držte ruky na senzoch. Výsledok sa zobrazí na stupnici F1–F6 (od najlepšieho po najhorší). Na ukončenie stlačte znovu tlačidlo RECOVERY/UP.
4. **Telesný tuk, BMI a BMR** V režime odpočinku stlačte tlačidlo BODYFAT, aby ste vstúpili do nastavení. Môžete nastaviť:
 - o číslo používateľa (1–8)
 - o hmotnosť (kg/lbs)
 - o výšku (CM/palce)
 - o vek (roky)
 - o pohlavie Pomocou tlačidla MODE prejdite na ďalší parameter. Tlačidlom UP hodnotu zvýšite, tlačidlom DOWN ju znížite. Po dokončení stlačte tlačidlo RESET/GO – výsledok sa zobrazí približne po 6 sekundách. Pre opustenie režimu telesného tuku stlačte znovu tlačidlo BODYFAT.

Poznámky:

- o Ak sa počas 10 sekúnd nevykonajú žiadne zmeny, zariadenie sa vráti na hlavnú obrazovku a vynuluje údaje.
- o Ak sa počas testu telesného tuku nezistí žiadna hodnota, zobrazí sa správa Er.1.

Hodnoty telesného tuku

Pohlavie/vek	Podváha	Normálna	Mierne nadváha	Nadváha	Obezita
Muž ≤ 30	<14	14 %~20	20,1 %~25	25,1 %~35	>35
Muži > 30	<17	17 %~23	23,1 % ~ 28	28,1 %~38 %	>38 %
Ženy ≤ 30	<17	17 %~24	24,1 %~30	30,1 %~40	>40
Ženy > 30	<20	20 %~27	27,1 %~33	33,1 %~43	>43

MP3 (voliteľné)

Pripojte MP3 prehrávač alebo telefón k počítaču pomocou audio kábla. Zapnite prepínač na pravej strane počítača, aby sa začal prehrávať zvuk. Ak nie je k dispozícii žiadny prepínač, zvuk sa začne prehrávať automaticky.

Výmena batérií

Ak sú čísla na obrazovke slabé alebo neúplné, vymeňte batérie za nové.

Rozsah použitia

Tento magnetický bicykel je zariadenie triedy H určené výhradne na domáce použitie. Nie je vhodné na terapeutické, rehabilitačné ani komerčné použitie.

Pokyny na tréningovanie

1. **Rozcvičenie**
Pred tréningom vykonajte rozcvičenie (pozri obrázok). Každé cvičenie by malo trvať aspoň 30 sekúnd. Rozcvičenie znižuje riziko zranenia a zlepšuje výkonnosť svalov.
2. **Poloha**
Sadnite si na sedadlo. Umiestnite nohy na pedále tak, aby boli zaфіxované medzi základňou a remienkom. Položte ruky na riadidlá. Chrbát by mal byť rovný.
3. **Tréningovanie**
Dodržiavajte odporúčania týkajúce sa tréningu. Ak ste dlhší čas neboli fyzicky aktívni, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom.
4. **Organizácia tréningu**
 - o Rozcvičenie: 5–10 minút (strečing alebo ľahké šliapanie).
 - o Tréninky: • denne — približne 10 minút • 2–3 krát týždenne — približne 30 minút • 1–2 krát týždenne — približne 60 minút
 - o Odpočinok: postupne znižujte intenzitu, robte strečingové cvičenia.
5. **Úspech**
Postupom času zistíte, že potrebujete zvýšiť odpor, aby ste udržali optimálnu srdcovú frekvenciu. Tréninky budú ľahšie a budete sa cítiť fitnejší. Stanovte si pravidelný čas na cvičenie a nezačínajte príliš intenzívne.

UPOZORNENIE! Systémy merania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo smrti. Ak sa cítite slabý, okamžite prestaňte cvičiť.



Š	Opis	Količina	Š	Opis	Količina
1	Zadnji stabilizator	1	41	Regulator upora (8-delni)	1
2	Nastavljiv podstavek	2	42	Vijak M8×16	4
3	Trikotni pokrovi za noge	4	43	Vijak M6×8	2
4	Glavni okvir	1	44	M5×35 križni vijak	1
5	Sprednji stabilizator	1	45	Zamašek	1
6	Sprednji pokrov	1	46	Samozaklepni vijak ST2,9×8	2
7	Ročaj/nosilec za računalnik	1	47	Samozaklepni vijak ST4,2×16	8
8	Volan	2	48	Okrogel vijak M8×40	1
9	Okrogel čep Φ25	2	49	Vijak M8×20	4
10	Penasti ročaj	2	50	Vzmetna podložka Φ8	8
11	Računalnik	1	51	Samozaklepni vijak ST4,2×20	9
12	Senzor	2	52	M6 matica	1
13	Sprednji plastični pokrov	1	53	Zelo tanka šestkotna matica	3
14	Pokrov sedežne opore	1	54	Tanka šestkotna matica	3
15	Podložka Φ6	3	55	Podložka Φ8	9
16	Sedežna opora	1	56	Os valja	2
17	Računalniški kabel (spodnji)	1	5	Podložka Φ5	1
1	Računalniški kabel (zgornji)	1	5	Pritrdilna podložka	2
19	Impulzni kabel	2	59	M8 najlonska matica	5
20	Sedlo	1	60	Najlonska matica M6	1
2	Desni pokrov	1	61	Magnetni vodnik	1
22	Levi pokrov	1	62	Nastavljiva sedežna opora	1
23	Krmilo	1	63	Končna zapora F35	2
2	Sklopka	1	6	Kratek gumb	1
25	Stopalno kolesce	2	65	Prožna podložka Φ6	2
26	Plastični pokrov	1	6	Zatič	1
27	Pomladni gumb	1	67	Pedalni trak	2
28	Komplet ležajev	1	6	Kabelski sponka	1
29	Nosilec pritiskalnega kolesa	1	69	Plastično ohišje volanskega kolesa	1
30	Tlačni jermen	1	71	T-oblikovani gumb	1
31	Vijak M10×60	1	72	Krmilna opora	2
32	4V pas	1	7	Tanka podložka Φ6	1
3	Vztrajnik	1	74	M5×10 križni vijak	1
34	Luknjasta podložka	4	75	Ohišje obroča	1
35	Razdaljnik	1	76	Samozapiralni vijak ST2,2×10	1
36	Os letnega kolesa	1	77	Vijak M6×20	1
37	Nosilec magnetnega vodila	1	78	M10 matica	1
38	Kabel za preskus odpornosti	1	79	Izvičaj	1
3	Magnetna vzmet	1	80	Ključ	1
40	Pedal (P & L)	2			

VARNOSTNA NAVODILA

Ta izdelek je namenjen izključno za domačo uporabo in je bil zasnovan tako, da zagotavlja največjo varnost. Upoštevajte naslednja pravila:

- Pred začetkom vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom, da izključite morebitne kontraindikacije za uporabo opreme. Posvetovanje je še posebej pomembno v naslednjih primerih:
 - osebe, starejše od 35 let,
 - osebe z zdravstvenimi težavami,
 - osebe, ki jemljejo zdravila, ki vplivajo na delovanje srca, krvni tlak ali raven holesterola.
- Pred začetkom vadbe se vedno ogrejte.
- Bodite pozorni na opozorilne znake. Prekomerno ali nepravilno vadbo je lahko nevarno. Če občutite bolečine, omotico, bolečine v prsih, nepravilen srčni utrip ali druge zaskrbljujoče simptome, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Oprema naj bo med vadbo in po njej nedosegljiva za otroke in živali.
- Napravo postavite na suho, stabilno in ravno površino. Iz okolice odstranite ostre predmete. Priporočljivo je uporabiti protizdrsno podlogo, da se med vadbo oprema ne premika.
- Prostor okoli naprave naj bo prost:
 - najmanj 0,6 m v vsaki smeri, kjer je oprema dostopna,
 - dodatni prostor za nujno spuščanje,
 - če je več naprav nameščenih druga ob drugi, se prostor lahko deli.
- Pred prvo uporabo in redno preverjajte trdnost vseh vijakov, sornikov in spojev.
- Pred vsako vadbo se prepričajte, da so vsi deli pravilno pritrjeni. Vadbo začnite šele, ko je naprava popolnoma delujoča.
- Redno preverjajte tehnično stanje opreme.
- Če so kateri koli deli obrabljeni ali poškodovani, opreme ne uporabljajte, dokler niso popravljeni ali zamenjani.

11. V odprtine naprave ne vstavljajte nobenih predmetov.
12. Bodite pozorni na izstopajoče nastavitvene in strukturne elemente, ki lahko ovirajo vaš trening.
13. Oprema se uporablja izključno za predvideni namen. V primeru poškodb, obrabe ali nenavadnih zvokov takoj prenehajte z vadbo. Vadbo nadaljujte šele, ko je problem odpravljen.
14. Vadite v udobni športni opremi in obutvi. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki bi se lahko zataknila za izstopajoče dele ali omejila vašo svobodo gibanja.
15. Naprava spada v razred H v skladu z EN ISO 20957-1 in je namenjena izključno za domačo uporabo. Ni primerna za terapevtsko, rehabilitacijsko ali komercialno uporabo.
16. Pri dvigovanju ali prenašanju opreme ohranajte pravilno držo, da ne obremenite hrbta.
17. Ta izdelek je namenjen izključno za uporabo odraslih. Otroci ne smejo biti v bližini naprave brez nadzora.
18. Pri sestavljanju naprave:
 - natančno upoštevajte navodila,
 - uporabljajte samo dele, ki so vključeni v komplet,
 - Pred sestavljanjem preverite, ali je komplet skladen s priloženim seznamom.

OPOZORILO: PRED ZAČETKOM VAJ PREBERITE NAVODILA ZA UPORABO. PROIZVAJALEC NE ODGOVARJA ZA POŠKODBE ALI ŠKODO, KI JE POSLEDICA NEPRAVILNE UPORABE OPREME.

TEHNIČNI PODATKI

Parameter	Vrednost
Neto teža	22,8 kg
Vztrajnik	9 kg
Dimenzije v raztegnjenem stanju	90 × 49 × 133 cm
Največja obremenitev	120 kg

VZDRŽEVANJE

- Za čiščenje ne uporabljajte agresivnih kemikalij.
- Za odstranjevanje prahu in umazanije uporabite mehko, vlažno krpo.
- Redno odstranjujte sledi znoja — njegova kislina reakcija lahko poškoduje površino.
- Napravo shranjujte na suhem mestu, da preprečite vlago in korozijo.

NASTAVITEV VIŠINE SEDEŽA

1. Oslabite vijak, ki pritrdjuje nosilec sedeža.
2. Premaknite nosilec, da nastavite višino, ki ustreza uporabniku.
3. Zategnite vijak, da se položaj ne spremeni.
4. Nosilca nikoli ne podaljšujte preko minimalne ali maksimalne oznake.

NASTAVITEV UPORA

- Upornost se nastavi z gumbom, ki se nahaja pod krmilom.
- Za zmanjšanje upora zavrtite gumb v smeri znaka „-“.
- Za povečanje upora zavrtite gumb v smeri znaka „+“.

ZAVIRANJE

Za ustavitev naprave preprosto prenehajte pedali. Kolo nima sistema za blokiranje ali varnostne zavore.



Navodila za sestavo

1. Sestava sprednjega stabilizatorja

Sprednji stabilizator (5) pritrdite na glavni okvir (4) z dvema vijakoma (49) in podložkama (50) in (55).

2. Sestava zadnjega stabilizatorja

Zadnji stabilizator (1) pritrdite na glavni okvir (4) z dvema kompletoma vijakov (49) in podložk (50) in (55).

3. Sklop volanskega droga

- Povežite računalniški kabel 17 z 18
- Konec kabla za nastavitve upora (41) potegnite skozi kavlje za nastavitve upora, kot je prikazano na sliki A.
- Nato kabel (41) prevlecite skozi luknjo v kovinskem nosilcu kabla za nastavitve upora (38), kot je prikazano na sliki B.
- Povežite kabel upora (41) s kablom za nastavitve upora (38), kot je prikazano na sliki C.
- Vstavite volanski drog (7) v glavni okvir (4) in ga pritrdite s štirimi vijaki (42) in podložkami (34) in (50).
 - x. Kovinski nosilec
 - y. Kabel upora
 - z. Spodnji kabel

4. Sklop krmila in računalnika

a. Sklop krmila

- Vstavite impulzne kable (19) v odprtino v nosilcu krmila (7).
- Volan skupaj s plastičnim pokrovom (69) namestite na volanski stolpec (7).
- Potegnite impulzne kable (19) skozi odprtino v volanskem stebru (7).
- Nastavite volan in ga pritrdite z gumbom (71).

b. Namestitev računalnika

- Povežite računalniške kable (18) in impulzne kable (19) z računalnikom. Odvečne kable spravite v volanski stolpec (7).
- Računalnik (11) pritrdite na krmilo (7) z vijakom (74).
- **Opomba:** Sponka krmila (8) mora tesno prilegati nosilcu (7).

5. Namestitev sedeža – del I

Priključite sedež (20) na nosilec (62) s tremi maticami (59) in podložkami (55).

Sestava sedeža – del II

- Odvijte tri matice (59) in podložke (55), ki se nahajajo pod sedežem (20).
- Sedež namestite na sedežno oporo (62) in ga pritrdite s prej odstranjenimi komponentami.
- Nosilec sedeža (16) namestite v pokrov (26) in nato celoten sklop namestite v glavni okvir (4).
- Nastavite sedež na pravo višino in privijte gumb (27).
- Nastavljivo sedežno oporo (62) pritrdite na vrh opore (16) z gumbom (64).
- **Opomba:** Po nastavitvi višine sedeža se prepričajte, da ne presega označene črte. Sedež ne sme biti nastavljen višje od oznake.

6. Namestitev pedalov

- Pritrdite trakovi (67) na desni in levi pedal (40).
- Nato pritrdite pedala (40) na gonilko (23).
- **Opomba:** Levi in desni pedali ter gonilke so označeni s črkami „L“ (levi) in „R“ (desni).

PRIME COMPUTER – UPORABNIŠKI PRIROČNIK

Gumbi

1. **MODE** Pritisnite, da spremenite prikazane vrednosti ali izberete okno, v katerem želite opraviti spremembe.
2. **RECOVERY / UP ↑**
 - V načinu nastavitvev: pritisnite, da povečate vrednost v oknih TIME, DIST, CAL in TEMP (°C ali °F).
 - V stanju pripravljenosti: pritisnite za vstop v funkcijo Recovery ali izstop iz nje.
3. **DOWN ↓** V načinu nastavitvev: pritisnite, da zmanjšate vrednost v oknih TIME, DIST, CAL in TEMP (°C ali °F).
4. **RESET / GO**
 - V načinu nastavitvev: pritisnite, da ponastavite vrednosti v oknih TIME, DIST in CAL.
 - V načinu nastavitvev telesne maščobe: pritisnite, da nadaljujete s testom telesne maščobe.
 - V stanju pripravljenosti: pritisnite in držite 3 sekunde, da ponastavite števec.
5. **BODYFAT** V stanju pripravljenosti: pritisnite za vstop ali izstop iz nastavitve programa Body Fat.

Funkcije računalnika

1. **SPEED / BODY FAT RATIO / RPM (če je na voljo)**
 - Prikaže trenutno hitrost: 0,0–99,9 KM/H ali MILE/H (če se na zaslonu prikaže »M«).
 - Prikaže število ponovitev (RPM): 0–1500 ponovitev/min (opcijsko).
 - Prikaže vrednost telesne maščobe.
2. **ČAS / BMI**
 - Prikaže skupni čas vadbe: 0–99 minut 59 sekund.
 - Lahko nastavite čas treninga. Računalnik 10 sekund pred koncem seje izda opozorilni signal.
 - Prikaže vrednost BMI (indeks telesne mase).
3. **RAZDALJA / BMR**
 - Prikaže prevoženo razdaljo: 0,00–99,9 KM ali MILJ (če je prikazan znak »M«).
 - Lahko nastavite ciljno razdaljo. Računalnik 10 sekund pred koncem oddaja opozorilni signal.
 - Prikaže vrednost BMR (bazalni metabolizem).
4. **KALORIJE / TEMPERATURA**
 - Prikaže število porabljenih kalorij: 0,0–999 kcal.
 - Lahko nastavite ciljno vrednost kalorij.
 - Prikaže temperaturo okolice (TEMP).
5. **PULZ**
 - Prikaže trenutni utrip: 40–240 utripov na minuto.
 - Če vaše roke več kot 60 sekund ne dotikajo senzorjev, se na zaslonu prikaže »P«.
 - Za začetek merjenja srčnega utripa pritisnite gumb UP ali DOWN.
6. **ALARM**
Računalnik oddaja zvočni signal, ko pritisnete gumb MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO ali BODYFAT.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP**
 - Po 8 minutah nedejavnosti računalnik preide v stanje mirovanja. Pomnilnik se izbriše, razen parametrov telesne maščobe in temperature.
 - Za prebujenje naprave pritisnite kateri koli gumb.

Delovanje

1. **Nastavitve** Pritisnite MODE, da izberete okno, ki ga želite urediti (vrednost bo začela utripati). Nato uporabite UP/DOWN, da povečate ali zmanjšate vrednost. Z držanjem gumba pospešite spremembo. RESET ponastavi vrednost v danem oknu.
2. **Merjenje srčnega utripa** Pritisnite kateri koli gumb, da spremenite »P« v »0«. Nato položite roke na senzorje srčnega utripa na krmilu in počakajte nekaj sekund. Rezultat se bo prikazal na zaslonu.
3. **Pulz** po počitku V načinu počitka izmerite pulz, kot je opisano zgoraj. Nato pritisnite RECOVERY/UP, da začnete 1-minutni test. Med odštevanjem imejte roke na senzorjih. Rezultat se prikaže na lestvici od F1 do F6 (od najboljšega do najslabšega). Za zaključek ponovno pritisnite RECOVERY/UP.
4. **Telesna maščoba, BMI in BMR** V mirovanju pritisnite BODYFAT, da vnesete nastavitve. Nastavitve lahko:
 - o številko uporabnika (1–8)
 - o težo (kg/lbs)
 - o višino (CM/palce)
 - o starost (leta)
 - o Spol Uporabite MODE za prehod na naslednji parameter. UP poveča vrednost, DOWN jo zmanjša. Ko končate, pritisnite RESET/GO — rezultat se prikaže po približno 6 sekundah. Za izhod iz načina telesne maščobe ponovno pritisnite BODYFAT.

Opombe:

- o Če 10 sekund ne naredite nobenih sprememb, se naprava vrne na glavni zaslon in ponastavi podatke.
- o Če med testom telesne maščobe ni zaznana nobena vrednost, se prikaže sporočilo Er.1.

Vrednosti telesne maščobe

Spol/starost	Podhranjenost	Normal	Rahlo prekomerna telesna teža	Prekomerna telesna teža	Debelost
Moški ≤ 30	<14	14 %~20	20,1 %~25	25,1 %~35	>35
Moški > 30	<17	17 %~23	23,1 %~28	28,1 %~38	>38 %
Ženske ≤ 30	<17	17 %~24	24,1 %~30	30,1 %~40	>40
Ženske > 30	<20	20 %~27	27,1 %~33	33,1 %~43	>43

MP3 (neobvezno)

MP3 predvajalnik ali telefon priključite na računalnik z avdio kablom. Za predvajanje zvoka vklopite stikalo na desni strani računalnika. Če stikala ni, se zvok predvaja samodejno.

Zamenjava baterij

Če so številke na zaslonu blede ali nepopolne, zamenjajte baterije z novimi.

Področje uporabe

To magnetno kolo je naprava razreda H, namenjena izključno za domačo uporabo. Ni primerno za terapevtsko, rehabilitacijsko ali komercialno uporabo.

Navodila za vadbo

1. **Ogrevanje**
Pred treningom opravite ogrevalne vaje (glejte ilustracijo). Vsaka vaja naj traja vsaj 30 sekund. Ogrevanje zmanjša tveganje za poškodbe in izboljša mišično zmogljivost.
2. **Položaj**
Sedite na sedež. Noge postavite na pedale tako, da so fiksirane med podlago in trakom. Roke položite na krmilo. Hrbet naj bo ravna.
3. **Trening**
Upoštevajte priporočila za trening. Če že dolgo niste bili fizično aktivni, se pred začetkom vadbe posvetujte s svojim zdravnikom.
4. **Organizacija treninga**
 - o Ogrevanje: 5–10 minut (raztezanje ali lahkotno pedalanje).
 - o Treningi: • vsak dan — približno 10 minut • 2–3-krat na teden — približno 30 minut • 1–2-krat na teden — približno 60 minut
 - o Počitek: postopoma zmanjšujte intenzivnost, izvajajte raztezne vaje.
5. **Uspeh**
Sčasoma boste opazili, da morate povečati upor, da ohranite optimalno srčno frekvenco. Vadba bo postala lažja in počutili se boste bolj fit. Določite redni čas za vadbo in ne začnite preveč intenzivno.

OPOZORILO! Sistemi za merjenje srčnega utripa so lahko netočni. Prekomerno vadba lahko povzroči hude poškodbe ali smrt. Če se počutite slabo, takoj prenehajte z vadbo.



Nr	Beskrivning	Antal	Nr	Beskrivning	Antal
1	Bakre stabilisator	1	41	Motståndregulator (8-sektioner)	1
2	Justerbar fot	2	42	M8×16 skruv	4
3	Triangulära lock för foten	4	43	M6×8 skruv	2
4	Huvudram	1	44	M5×35 krysskruv	1
5	Främre stabilisator	1	45	Blanking plug	1
6	Framsida	1	46	Självlåsande skruv ST2,9×8	2
7	Styr-/datorfäste	1	47	Självlåsande skruv ST4,2×16	8
8	Ratt	2	48	Rund skruv M8×40	1
9	Rund plugg Φ25	2	49	M8×20 skruv	4
10	Skumhandtag	2	50	Fjäderbricka Φ8	8
11	Dator	1	51	Självlåsande skruv ST4,2×20	9
12	Sensor	2	52	M6-mutter	1
13	Plastkåpa fram	1	53	Mycket tunn sexkantsmutter	3
14	Sadelstolpshölje	1	54	Tunn sexkantsmutter	3
15	Bricka Φ6	3	55	Bricka Φ8	9
16	Sadelstolpe	1	56	Rullningsaxel	2
17	Datorkabel (nedre)	1	57	Bricka Φ5	1
18	Datorkabel (övre)	1	58	Fästplatta	2
19	Puls kabel	2	59	M8 nylonmutter	5
20	Sadel	1	60	Nylonmutter M6	1
21	Höger lock	1	61	Magnetguide	1
22	Vänster lock	1	62	Justerbar sadelstolpe	1
23	Vev	1	63	Ändlock F35	2
24	Remskiva	1	64	Kort knapp	1
25	Fotpedal	2	65	Flexibel bricka Φ6	2
26	Plastlock	1	66	Stift	1
27	Fjäderknopp	1	67	Pedalrem	2
28	Lagersats	1	68	Kabelklämma	1
29	Tryckhjulsfäste	1	69	Plastkåpa till ratt	1
30	Tryckremskiva	1	70	T-formad knapp	1
31	M10×60 skruv	1	71	Vevstångsstöd	2
32	4V-rem	1	72	Tunn bricka Φ6	1
33	Svänghjul	1	73	M5×10 krysskruv	1
34	Bågformad bricka	4	74	Ringhus	1
35	Distans	1	75	Självlåsande skruv ST2,2×10	1
36	Svänghjulssaxel	1	76	M6×20 skruv	1
37	Magnetstyrningsfäste	1	77	M10-mutter	1
38	Motståndstestkabel	1	78	Skruvmejsel	1
39	Magnetisk fjäder	1	79	Nyckel	1
40	Pedal (P & L)	2	80		

SÄKERHETSANVISNINGAR

Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk och har utformats för att garantera maximal säkerhet. Följ följande regler:

- Innan du börjar träna, rådfråga din läkare för att utesluta eventuella kontraindikationer för användning av utrustningen. Rådfrågning är särskilt viktigt i följande fall:
 - personer över 35 år,
 - personer med hälsoproblem,
 - personer som tar mediciner som påverkar hjärtfunktionen, blodtrycket eller kolesterolnivån.
- Värm alltid upp innan du börjar träna.
- Var uppmärksam på varningssignaler. Överdriven eller felaktig träning kan vara farligt. Om du upplever smärta, yrsel, bröstsmärtor, oregelbundna hjärtslag eller andra oroande symtom, avbryt träningen omedelbart och konsultera din läkare.
- Förvara utrustningen utom räckhåll för barn och djur, både under och efter träningen.
- Placera enheten på en torr, stabil och plan yta. Ta bort vassa föremål från omgivningen. Det rekommenderas att använda en halkfri matta för att förhindra att utrustningen flyttar sig under träningen.
- Håll området runt enheten fritt:
 - minst 0,6 m i varje riktning där utrustningen är tillgänglig,
 - ytterligare utrymme för nödnedstigning,
 - om flera enheter placeras bredvid varandra kan utrymmet delas.
- Kontrollera före första användningen och regelbundet att alla skruvar, bultar och anslutningar sitter ordentligt.
- Kontrollera före varje träningspass att alla delar är ordentligt fastsatta. Börja endast träna på en fullt fungerande maskin.
- Kontrollera regelbundet utrustningens tekniska skick.
- Om någon del är sliten eller skadad, använd inte utrustningen förrän den har reparerats eller bytts ut.

11. För inte in några föremål i maskinens öppningar.
12. Var uppmärksam på utskjutande justerings- och konstruktionsdelar som kan störa din träning.
13. Använd utrustningen endast för avsett ändamål. Vid skador, slitage eller ovanliga ljud, avbryt träningen omedelbart. Återuppta inte träningen förrän problemet har åtgärdats.
14. Träna i bekväma träningskläder och skor. Undvik lösa kläder som kan fastna i utskjutande delar eller begränsa din rörelsefrihet.
15. Enheten tillhör klass H enligt EN ISO 20957-1 och är endast avsedd för hemmabruk. Den är inte lämplig för terapeutiskt bruk, rehabilitering eller kommersiellt bruk.
16. När du lyfter eller bär utrustningen ska du ha en korrekt hållning för att undvika att belasta ryggen.
17. Denna produkt är endast avsedd för vuxna. Barn får inte vistas i närheten av enheten utan uppsikt.
18. När du monterar enheten:
 - följ instruktionerna noggrant,
 - använd endast de delar som ingår i satsen,
 - Kontrollera att satsen är komplett enligt den bifogade listan innan montering.

VARNING: LÄS BRUKSANVISNINGEN INNAN DU BÖRJAR TRÄNA. TILLVERKAREN TAR INGET ANSVAR FÖR SKADOR ELLER SKADOR SOM UPPSTÅR PÅ GRUND AV FELAKTIG ANVÄNDNING AV UTRUSTNINGEN.

TEKNISKA DATA

Parameter	Värde
Nettovikt	22,8 kg
Svänghjul	9 kg
Mått i utfällt läge	90 × 49 × 133 cm
Maximal belastning	120 kg

UNDERHÅLL

- Använd inte starka kemikalier för rengöring.
- Använd en mjuk, fuktig trasa för att ta bort damm och smuts.
- Ta regelbundet bort svettdroppar – dess sura reaktion kan skada ytan.
- Förvara enheten på en torr plats för att förhindra fukt och korrosion.

JUSTERING AV SADELHÖJD

1. Lossa skruven som håller fast sadelhållaren.
2. Flytta fästet för att justera höjden efter användaren.
3. Dra åt bulten för att förhindra att positionen förändras.
4. Förläng aldrig fästet utöver minimi- eller maximimarkeringarna.

JUSTERING AV MOTSTÅND

- Motståndet justeras med hjälp av vredet under handtaget.
- För att minska motståndet, vrid knappen mot tecknet "-".
- För att öka motståndet, vrid knappen mot plustecknet (+).

BROMSA

För att stoppa enheten, sluta helt enkelt att trampa. Cykeln har inget låssystem eller säkerhetsbroms.



Monteringsanvisningar

1. Montering av främre stabilisator

Fäst den främre stabilisatorn (5) på huvudramen (4) med två skruvar (49) och brickor (50) och (55).

2. Montering av bakre stabilisator

Fäst den bakre stabilisatorn (1) på huvudramen (4) med två uppsättnings skruvar (49) och brickor (50) och (55).

3. Montering av rattstång

- Anslut datorkabeln 17 till 18
- Dra änden av motståndsstyrningskabeln (41) genom motståndsstyrningskroken, enligt illustration A.
- Trä sedan kabeln (41) genom hålet i metallfästet på motståndsstyrningskabeln (38), enligt figur B.
- Anslut motståndskablarna (41) till motståndsstyrningskablarna (38) enligt figur C.
- Placera rattstången (7) i huvudramen (4) och fäst den med fyra skruvar (42) och brickor (34) och (50).
 - x. Metallfäste
 - y. Motståndskabel
 - z. Nedre kabel

4. Styrstång och dator

a. Styret

- För in pulskablarna (19) i hålet i styrets fäste (7).
- Placera ratten tillsammans med plastkåpan (69) ovanpå rattstången (7).
- Dra pulskablarna (19) genom hålet i rattstången (7).
- Justera ratten och fäst den med knoppen (71).

b. Datorinstallation

- Anslut datorkablarna (18) och pulskablarna (19) till datorn. Stoppa in överflödigt kabel i rattstången (7).
- Fäst datorn (11) på styrets stam (7) med skruven (74).
- **Obs!** Styretklämman (8) ska sitta tätt mot fästet (7).

5. Montering av sadel – del I

Fäst sadeln (20) på fästet (62) med tre muttrar (59) och brickor (55).

Montering av sadel – del II

- Skruva loss de tre muttrarna (59) och brickorna (55) som sitter under sadeln (20).
- Placera sadeln på sadelstolpen (62) och fäst den med de tidigare borttagna komponenterna.
- Placera sadelstolpen (16) i kåpan (26) och placera sedan hela enheten i huvudramen (4).
- Ställ in sadeln på rätt höjd och dra åt knoppen (27).
- Fäst den justerbara sadelstolpen (62) på toppen av stolpen (16) med hjälp av vredet (64).
- **Obs!** När du har justerat sadelns höjd ska du kontrollera att den inte överskrider den markerade linjen. Sadeln får inte ställas högre än markeringen.

6. Montering av pedaler

- Fäst remmarna (67) på höger och vänster pedal (40).
- Fäst sedan pedalerna (40) på veven (23).
- **Obs:** Vänster och höger pedal och vev är märkta med bokstäverna "L" (vänster) och "R" (höger).

PRIME COMPUTER – ANVÄNDARMANUAL

Knappar

1. **MODE** Tryck för att ändra de visade värdena eller välja det fönster där du vill göra ändringar.
2. **RECOVERY / UP** ↑
 - I inställningsläget: tryck för att öka värdet i fönstren TIME, DIST, CAL och TEMP (°C eller °F).
 - I standby-läge: tryck för att öppna eller stänga återställningsfunktionen.
3. **NED** ↓ I inställningsläget: tryck för att minska värdet i fönstren TIME, DIST, CAL och TEMP (°C eller °F).
4. **ÅTERSTÄLL / START**
 - I inställningsläget: tryck för att återställa värdena i fönstren TIME, DIST och CAL.
 - I inställningsläget för kroppsfett: tryck för att gå vidare till kroppsfettstestet.
 - I standby-läge: håll intryckt i 3 sekunder för att återställa räknarna.
5. **KROPPSFETT** I standby-läge: tryck för att öppna eller stänga inställningarna för programmet Kroppsfett.

Datorfunktioner

1. **HASTIGHET / KROPPSFETTFORHÅLLANDE / RPM (om tillgängligt)**
 - Visar aktuell hastighet: 0,0–99,9 KM/H eller MILE/H (om "M" visas på skärmen).
 - Visar antalet repetitioner (RPM): 0–1500 reps/min (tillval).
 - Visar kroppsfettvärdet.
2. **TID / BMI**
 - Visar den totala träningstiden: 0–99 minuter 59 sekunder.
 - Du kan ställa in träningstiden. Datorn avger en varningssignal 10 sekunder före sessionens slut.
 - Visar BMI-värdet (Body Mass Index).
3. **DISTANS / BMR**
 - Visar den sträcka som har tillryggagagts: 0,00–99,9 KM eller MILES (om "M" visas).
 - Du kan ställa in målavståndet. Datorn avger en varningssignal 10 sekunder före slutet.
 - Visar BMR-värdet (basal metabolisk hastighet).
4. **KALORIER/TEMPERATUR**
 - Visar antalet förbrända kalorier: 0,0–999 kcal.
 - Du kan ställa in ett målvärde för kalorier.
 - Visar omgivningstemperaturen (TEMP).
5. **PULSE**
 - Visar aktuell puls: 40–240 slag per minut.
 - Om dina händer inte rör sensorerna på mer än 60 sekunder visas "P" på skärmen.
 - Tryck på knappen UP eller DOWN för att börja mäta din puls.
6. **ALARM**

Datorn avger ett pip när du trycker på knapparna MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO eller BODYFAT.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP**
 - Efter 8 minuters inaktivitet går datorn in i viloläge. Minnet rensas, förutom parametrarna för kroppsfett och temperatur.
 - För att väcka enheten, tryck på valfri knapp.

Användning

1. **Inställningar** Tryck på MODE för att välja fönstret som ska redigeras (värdet börjar blinka). Använd sedan UP/DOWN för att öka eller minska värdet. Om du håller knappen intryckt går det snabbare att ändra värdet. RESET återställer värdet i det aktuella fönstret.
2. **Hjärtfrekvensmätning** Tryck på valfri knapp för att ändra "P" till "0". Placera sedan händerna på hjärtfrekvenssensorerna på handtagen och vänta några sekunder. Resultatet visas på skärmen.
3. **Återhämtningspuls** I viloläge mäter du din puls enligt beskrivningen ovan. Tryck sedan på RECOVERY/UP för att starta ett 1-minuters test. Håll händerna på sensorerna under hela nedräkningen. Resultatet visas på en skala från F1 till F6 (från bäst till sämst). Tryck på RECOVERY/UP igen för att avsluta.
4. **Kroppsfett, BMI och BMR** I viloläge trycker du på BODYFAT för att öppna inställningarna. Du kan ställa in:
 - användarnummer (1–8)
 - vikt (kg/lbs)
 - längd (cm/tum)
 - ålder (år)
 - kön Använd MODE för att gå till nästa parameter. UP ökar värdet, DOWN minskar det. När du är klar trycker du på RESET/GO – resultatet visas efter cirka 6 sekunder. För att lämna läget Body Fat trycker du på BODYFAT igen.

Anmärkningar:

- Om inga ändringar görs inom 10 sekunder återgår enheten till huvudskärmen och återställer data.
- Om inget värde detekteras under kroppsfettstestet visas meddelandet Er.1.

Kroppsfettvärden

Kön/ålder	Undervikt	Normal	Lätt övervikt	Övervikt	Fetma
Man ≤ 30	<14 %	14 %~20	20,1 %~25	25,1 %~35	>35 %
Man > 30	<17	17 %~23	23,1 %~28 %	28,1 %~38 %	>38 %
Kvinna ≤ 30	<17 %	17 %~24	24,1 %~30	30,1 %~40	>40
Kvinna > 30	<20	20 %~27	27,1 %~33	33,1 %~43	>43

MP3 (valfritt)

Anslut din MP3-spelare eller telefon till datorn med en ljudkabel. Slå på strömbrytaren på datorns högra sida för att spela upp ljud. Om det inte finns någon strömbrytare spelas ljudet upp automatiskt.

Byta batterier

Om siffrorna på skärmen är svaga eller ofullständiga, byt ut batterierna mot nya.

Tillämpningsområde

Denna magnetiska cykel är en klass H-enhet avsedd endast för hemmabruk. Den är inte lämplig för terapeutiskt bruk, rehabilitering eller kommersiellt bruk.

Träningsinstruktioner

1. **Uppvärmning**
Innan träningen, utför uppvärmningsövningar (se illustration). Varje övning ska pågå i minst 30 sekunder. Uppvärmning minskar risken för skador och förbättrar musklernas prestanda.
2. **Position**
Sätt dig på sadeln. Placera fötterna i pedalerna så att de låses fast mellan basen och remmen. Lägg händerna på styret. Ryggen ska vara rak.
3. **Träning**
Följ träningsrekommendationerna. Om du inte har varit fysiskt aktiv på länge, rådfråga din läkare innan du börjar träna.
4. **Träningsupplägg**
 - Uppvärmning: 5–10 minuter (stretching eller lätt trampande).
 - Träningspass: • dagligen — ca 10 minuter • 2–3 gånger i veckan — ca 30 minuter • 1–2 gånger i veckan — ca 60 minuter
 - Vila: minska intensiteten gradvis, gör stretchövningar.
5. **Framgång**
Med tiden kommer du att märka att du behöver öka motståndet för att bibehålla din optimala hjärtfrekvens. Dina träningspass kommer att bli lättare och du kommer att känna dig mer vältränad. Bestäm en regelbunden tid för träning och börja inte för intensivt.

WARNING! System för mätning av hjärtfrekvens kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Om du känner dig svimfärdig, avbryt träningen omedelbart.



№	Опис	Кількість	№	Опис	Кількість
1	Задній стабілізатор	1	41	Регулятор опору (8-секційний)	1
2	Регульована підставка	2	42	Гвинт М8×16	4
3	Трикутні ковпачки для ніжок	4	43	Гвинт М6×8	2
4	Основна рама	1	44	Гвинт з хрестоподібною головкою М5×35	1
5	Передній стабілізатор	1	45	Заглушка	1
6	Передня кришка	1	46	Самозатискний гвинт ST2.9×8	2
7	Кронштейн для керма/комп'ютера	1	47	Самозатискний гвинт ST4.2×16	8
8	Рульове колесо	2	48	Круглий гвинт М8×40	1
9	Кругла заглушка Ф25	2	49	Гвинт М8×20	4
10	Пінопластова ручка	2	50	Пружинна шайба Ф8	8
11	Комп'ютер	1	51	Самозатискний гвинт ST4.2×20	9
12	Датчик	2	52	Гайка М6	1
13	Передня пластикова кришка	1	53	Дуже тонка шестигранна гайка	3
14	Кришка підсідельного штиря	1	54	Тонка шестигранна гайка	3
15	Шайба Ф6	3	55	Шайба Ф8	9
16	Сідельний штир	1	56	Ось ролика	2
17	Комп'ютерний кабель (нижній)	1	57	Шайба Ф5	1
1	Комп'ютерний кабель (верхній)	1	5	Фіксуюча прокладка	2
19	Імпульсний кабель	2	59	Нейлонова гайка М8	5
20	Сідло	1	60	Нейлонова гайка М6	1
2	Права кришка	1	61	Магнітна направляюча	1
22	Ліва кришка	1	62	Регульована підсідельна труба	1
23	Кривошип	1	63	Кришка F35	2
2	Шків	1	64	Коротка ручка	1
25	Ножне колесо	2	65	Гнучка шайба Ф6	2
26	Пластикова кришка	1	66	Штифт	1
27	Пружинна ручка	1	67	Ремінець для педалі	2
28	Комплект підшипників	1	6	Кабельний затискач	1
29	Кронштейн притискного колеса	1	69	Пластиковий корпус рульового колеса	1
30	Колесо ременя тиску	1	71	Т-подібна ручка	1
31	Гвинт М10×60	1	72	Кривошипна опора	2
32	Ремінь 4V	1	7	Тонка шайба Ф6	1
33	Маховик	1	74	Гвинт з хрестоподібною головкою М5×10	1
34	Арочна шайба	4	75	Кільцевий корпус	1
35	Прокладка	1	76	Самозатискний гвинт ST2.2×10	1
36	Вісь маховика	1	77	Гвинт М6×20	1
37	Кронштейн магнітного направляючого пристрою	1	78	Гайка М10	1
38	Кабель для випробування опору	1	79	Викрутка	1
3	Магнітна пружина	1	80	Ключ	1
40	Педаль (P & L)	2			

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

Цей виріб призначений виключно для домашнього використання і розроблений з урахуванням максимальної безпеки. Дотримуйтеся наступних правил:

- Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем, щоб виключити будь-які протипоказання до використання обладнання. Консультація особливо важлива у таких випадках:
 - особи старше 35 років,
 - люди з проблемами зі здоров'ям,
 - люди, які приймають ліки, що впливають на роботу серця, артеріальний тиск або рівень холестерину.
- Завжди розігрівайтеся перед початком тренування.
- Звертайте увагу на попереджувальні знаки. Надмірні або неправильні тренування можуть бути небезпечними. Якщо ви відчуваєте біль, запаморочення, біль у грудях, нерегулярне серцебиття або інші тривожні симптоми, негайно припиніть тренування і проконсультуйтеся з лікарем.
- Тримайте обладнання в недоступному для дітей та тварин місці як під час, так і після тренування.
- Поставте пристрій на суху, стійку і рівну поверхню. Приберіть гострі предмети з навколишнього простору. Рекомендується використовувати нековзний килимок, щоб запобігти переміщенню обладнання під час тренування.
- Зберігайте простір навколо пристрою вільним:
 - мінімум 0,6 м у кожному напрямку, де обладнання є доступним,
 - додатковий простір для аварійного спуску,
 - якщо кілька пристроїв розміщені поруч один з одним, простір може бути спільним.
- Перед першим використанням і регулярно перевіряйте щільність затяжки всіх гвинтів, болтів і з'єднань.
- Перед кожним тренуванням переконайтеся, що всі деталі надійно закріплені. Починайте тренування тільки на повністю справному обладнанні.
- Регулярно перевіряйте технічний стан обладнання.
- Якщо будь-які деталі зношені або пошкоджені, не використовуйте обладнання, поки вони не будуть відремонтовані або замінені.

11. Не вставляйте будь-які предмети в отвори пристрою.
12. Звертайте увагу на виступаючі елементи регулювання та конструкції, які можуть заважати тренуванню.
13. Використовуйте обладнання тільки за призначенням. У разі пошкодження, зносу або незвичайних шумів негайно припиніть тренування. Не продовжуйте тренування, поки проблема не буде усунена.
14. Тренуйтеся в зручному спортивному одязі та взутті. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за виступаючі частини або обмежувати свободу рухів.
15. Пристрій належить до класу II відповідно до стандарту EN ISO 20957-1 і призначений виключно для домашнього використання. Він не підходить для терапевтичного, реабілітаційного або комерційного використання.
16. Піднімаючи або переносючи обладнання, дотримуйтесь правильної постави, щоб уникнути навантаження на спину.
17. Цей виріб призначений виключно для використання дорослими. Дітям не можна дозволяти наближатися до пристрою без нагляду.
18. Під час складання пристрою:
 - ретельно дотримуйтесь інструкцій,
 - використовуйте тільки деталі, що входять до комплекту,
 - Перед складанням перевірте, чи комплект відповідає доданому списку.

УВАГА: ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ВПРАВ ПРОЧИТАЙТЕ ІНСТРУКЦІЮ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ. ВИРОБНИК НЕ НЕСЕ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТРАВМИ АБО ПОВРЕДЖЕННЯ, ЩО ВИНИКЛИ ВНАСЛІДОК НЕВІРНОГО ВИКОРИСТАННЯ ОБЛАДНАННЯ.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ

Параметр	Значення
Вага нетто	22,8 кг
Маховик	9 кг
Розміри в розкладеному вигляді	90 × 49 × 133 см
Максимальне навантаження	120 кг

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Не використовуйте агресивні хімічні засоби для чищення.
- Для видалення пилу та бруду використовуйте м'яку вологу ганчірку.
- Регулярно видаляйте сліди поту — його кисла реакція може пошкодити поверхню.
- Зберігайте пристрій у сухому місці, щоб запобігти вологості та корозії.

РЕГУЛЮВАННЯ ВИСОТИ СІДЛА

1. Ослабте гвинт, що фіксує кронштейн сидла.
2. Перемістіть кронштейн, щоб відрегулювати висоту відповідно до потреб користувача.
3. Затягніть болт, щоб запобігти зміні положення.
4. Ніколи не висувайте кронштейн за межі мінімальної або максимальної позначок.

РЕГУЛЮВАННЯ ОПОРУ

- Опір регулюється за допомогою ручки, розташованої під рукою керма.
- Щоб зменшити опір, поверніть ручку в бік знака «-».
- Щоб збільшити опір, поверніть ручку в бік знака «+».

ГАЛЬМУВАННЯ

Щоб зупинити пристрій, просто припиніть крутити педалі. Велосипед не має системи блокування або запобіжного гальма.



Інструкція з монтажу

1. Збірка переднього стабілізатора

Прикріпіть передній стабілізатор (5) до основної рами (4) за допомогою двох гвинтів (49) і шайб (50) та (55).

2. Збірка заднього стабілізатора

Прикріпіть задній стабілізатор (1) до основної рами (4) за допомогою двох комплектів гвинтів (49) і шайб (50) та (55).

3. Встановлення рульової колонки

- Підключіть кабель комп'ютера 17 до 18
- Протягніть кінець кабелю регулятора опору (41) через гачок регулювання опору, як показано на ілюстрації А.
- Потім просуньте кабель (41) через отвір у металевому кронштейні кабелю регулювання опору (38), як показано на малюнку В.
- Підключіть кабель опору (41) до кабелю регулювання опору (38), як показано на малюнку С.
- Встановіть рульову колонку (7) в основну раму (4) і закріпіть її чотирма гвинтами (42) та шайбами (34) і (50).
 - Х. Металевий кронштейн
 - У. Кабель опору
 - З. Нижній кабель

4. Руль і комп'ютер

а. Руль

- Вставте імпульсні кабелі (19) в отвір у кронштейні керма (7).
- Встановіть рульове колесо разом із пластиковою кришкою (69) на верхню частину рульової колонки (7).
- Протягніть імпульсні кабелі (19) через отвір у рульовій колонці (7).
- Відрегулюйте кермо і зафіксуйте його за допомогою ручки (71).

б. Встановлення комп'ютера

- Підключіть кабелі комп'ютера (18) та імпульсні кабелі (19) до комп'ютера. Засуньте зайвий кабель у рульову колонку (7).
- Закріпіть комп'ютер (11) на вилці керма (7) за допомогою гвинта (74).
- **Примітка:** затискач керма (8) повинен щільно прилягати до кронштейна (7).

5. Встановлення сидла — частина I

Закріпіть сидло (20) на кронштейні (62) за допомогою трьох гайок (59) і шайб (55).

Збірка сидла — частина II

- Відкрутіть три гайки (59) і шайби (55), розташовані під сидлом (20).
- Встановіть сидло на сидельну трубу (62) і закріпіть його за допомогою раніше знятих деталей.
- Встановіть підсідельний штир (16) у кришку (26), а потім встановіть весь вузол у основну раму (4).
- Встановіть сидло на потрібну висоту і затягніть ручку (27).
- Прикріпіть регульований підсідельний штир (62) до верхньої частини штиря (16) за допомогою ручки (64).
- **Примітка:** Після регулювання висоти сидла переконайтеся, що воно не перевищує позначену лінію. Сидло не повинно бути встановлено вище позначки.

6. Встановлення педалей

- Прикріпіть ремінці (67) до правої та лівої педалей (40).
- Потім прикріпіть педалі (40) до кривошипа (23).
- **Примітка:** Ліва та права педалі та кривошипи позначені літерами «L» (ліва) та «R» (права).

PRIME COMPUTER - ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Кнопки

1. **MODE** Натисніть, щоб змінити значення, що відображаються, або вибрати вікно, в якому ви хочете внести зміни.
2. **ВІДНОВЛЕННЯ / ВГОРУ** ↑
 - У режимі налаштувань: натисніть, щоб збільшити значення у вікнах TIME, DIST, CAL і TEMP (°C або °F).
 - У режимі очікування: натисніть, щоб увійти або вийти з функції відновлення.
3. **ВНИЗ** ↓ У режимі налаштувань: натисніть, щоб зменшити значення у вікнах TIME, DIST, CAL і TEMP (°C або °F).
4. **RESET / GO**
 - У режимі налаштувань: натисніть, щоб скинути значення у вікнах TIME, DIST і CAL.
 - У режимі налаштувань жиру в організмі: натисніть, щоб перейти до тесту жиру в організмі.
 - У режимі очікування: натисніть і утримуйте протягом 3 секунд, щоб скинути лічильники.
5. **BODYFAT** У режимі очікування: натисніть, щоб увійти або вийти з налаштувань програми «Жирова маса тіла».

Функції комп'ютера

1. **ШВИДКІСТЬ / Співвідношення жиру в організмі / Оберти на хвилину (якщо доступно)**
 - Відображає поточну швидкість: 0,0–99,9 км/год або миль/год (якщо на екрані з'являється «М»).
 - Відображає кількість повторень (RPM): 0–1500 повторень/хв (опціонально).
 - Відображає значення жиру в організмі.
2. **ЧАС / ІМТ**
 - Показує загальний час тренування: 0–99 хвилин 59 секунд.
 - Ви можете встановити час тренування. Комп'ютер видає попереджувальний сигнал за 10 секунд до закінчення сеансу.
 - Відображає значення ІМТ (індекс маси тіла).
3. **ВІДСТАНЬ / BMR**
 - Показує пройдений шлях: 0,00–99,9 км або миль (якщо відображається «М»).
 - Ви можете встановити цільову відстань. Комп'ютер видає попереджувальний сигнал за 10 секунд до закінчення.
 - Відображає значення BMR (базовий метаболізм).
4. **КАЛОРІЇ / ТЕМПЕРАТУРА**
 - Показує кількість спалених калорій: 0,0–999 ккал.
 - Ви можете встановити цільове значення калорій.
 - Відображає температуру навколишнього середовища (TEMP).
5. **PULSE**
 - Показує поточний пульс: 40–240 ударів на хвилину.
 - Якщо ваші руки не торкаються датчиків більше 60 секунд, на екрані з'явиться «Р».
 - Щоб почати вимірювання частоти серцевих скорочень, натисніть кнопку UP або DOWN.
6. **ALARM**

Комп'ютер видає звуковий сигнал «Біп», коли ви натискаєте кнопки MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO або BODYFAT.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP**
 - Після 8 хвилин бездіяльності комп'ютер переходить у режим сну. Пам'ять очищується, за винятком параметрів жирової маси тіла та температури.
 - Щоб вивести пристрій із режиму сну, натисніть будь-яку кнопку.

Експлуатація

- Налаштування** Натисніть MODE, щоб вибрати вікно для редагування (значення почне блимати). Потім використовуйте UP/DOWN, щоб збільшити або зменшити значення. Утримування кнопки прискорює зміну. RESET скидає значення в даному вікні.
- Вимірювання частоти серцевих скорочень** Натисніть будь-яку кнопку, щоб змінити «Р» на «0». Потім покладіть руки на датчики частоти серцевих скорочень на руках і зачекайте кілька секунд. Результат з'явиться на екрані.
- Пульс відновлення** У режимі відпочинку виміряйте пульс, як описано вище. Потім натисніть RECOVERY/UP, щоб розпочати 1-хвилинний тест. Тримайте руки на датчиках протягом усього відліку. Результат буде відображатися за шкалою F1–F6 (від найкращого до найгіршого). Щоб закінчити, натисніть RECOVERY/UP ще раз.
- Вміст жиру в організмі, ІМТ та БМР** У режимі відпочинку натисніть кнопку BODYFAT, щоб увійти в налаштування. Ви можете встановити:
 - номер користувача (1–8)
 - вагу (кг/фунти)
 - зріст (см/дюйми)
 - вік (роки)
 - стать Використовуйте MODE, щоб перейти до наступного параметра. UP збільшує значення, DOWN зменшує його. По завершенні натисніть RESET/GO — результат з'явиться приблизно через 6 секунд. Щоб вийти з режиму Body Fat, натисніть BODYFAT ще раз.

Примітки:

- Якщо протягом 10 секунд не буде зроблено жодних змін, пристрій повернеться до головного екрана і скине дані.
- Якщо під час тесту на вміст жиру в організмі значення не виявлено, з'явиться повідомлення Eг.1.

Значення жиру в організмі

Стать/Вік	Недостатня вага	Норма	Незначна надмірна вага	Надмірна вага	Ожиріння
Чоловіки ≤ 30	<14%	14%~20	20,1%~25	25,1%~35	>35%
Чоловіки > 30	<17%	17%~23	23,1%~28%	28,1%~38%	>38%
Жінки ≤ 30	<17	17%~24	24,1 %~30	30,1 %~40	>40
Жінки > 30	<20	20 %~27	27,1%~33	33,1%~43%	>43

MP3 (опціонально)

Підключіть MP3-плеєр або телефон до комп'ютера за допомогою аудіокабелю. Увімкніть перемикач на правій стороні комп'ютера, щоб відтворити звук. Якщо перемикача немає, звук відтвориться автоматично.

Заміна батарей

Якщо цифри на екрані слабкі або неповні, замініть батареї на нові.

Сфера застосування

Цей магнітний велотренажер є пристроєм класу Н, призначеним виключно для домашнього використання. Він не підходить для терапевтичного, реабілітаційного або комерційного використання.

Інструкції з тренування

- Розминка**
Перед тренуванням виконайте розминку (див. ілюстрацію). Кожна вправа повинна тривати не менше 30 секунд. Розминка зменшує ризик травмування та покращує роботу м'язів.
- Позиція**
Сядьте на сидло. Поставте ноги на педалі так, щоб вони були зафіксовані між основою і ремінцем. Покладіть руки на кермо. Спина повинна бути рівною.
- Тренування**
Дотримуйтесь рекомендацій щодо тренувань. Якщо ви тривалий час не займалися фізичними вправами, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем.
- Організація тренувань**
 - Розминка: 5–10 хвилин (розтяжка або легке крутіння педалей).
 - Тренування: • щодня — приблизно 10 хвилин • 2–3 рази на тиждень — приблизно 30 хвилин • 1–2 рази на тиждень — приблизно 60 хвилин
 - Відпочинок: поступово зменшуйте інтенсивність, виконуйте вправи на розтяжку.
- Успіх**
Згодом ви помітите, що вам потрібно збільшити опір, щоб підтримувати оптимальну частоту серцевих скорочень. Ваші тренування стануть легшими, і ви будете почуватися більш здоровими. Визначте регулярний час для занять і не починайте занадто інтенсивно.

УВАГА! Системи вимірювання частоти серцевих скорочень можуть бути неточними. Надмірні фізичні навантаження можуть призвести до серйозних травм або смерті. Якщо ви відчуваєте запаморочення, негайно припиніть тренування.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

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

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

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

KARTA GWARANCYJNA

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

WARUNKI GWARANCJI:

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

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

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

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTI-KORT

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

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummidele, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaalid, käsnaad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustöid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciovállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratí idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezett állapotban szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciovállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinės gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prevzema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravičnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)



HMS-FITNESS.COM



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

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

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl