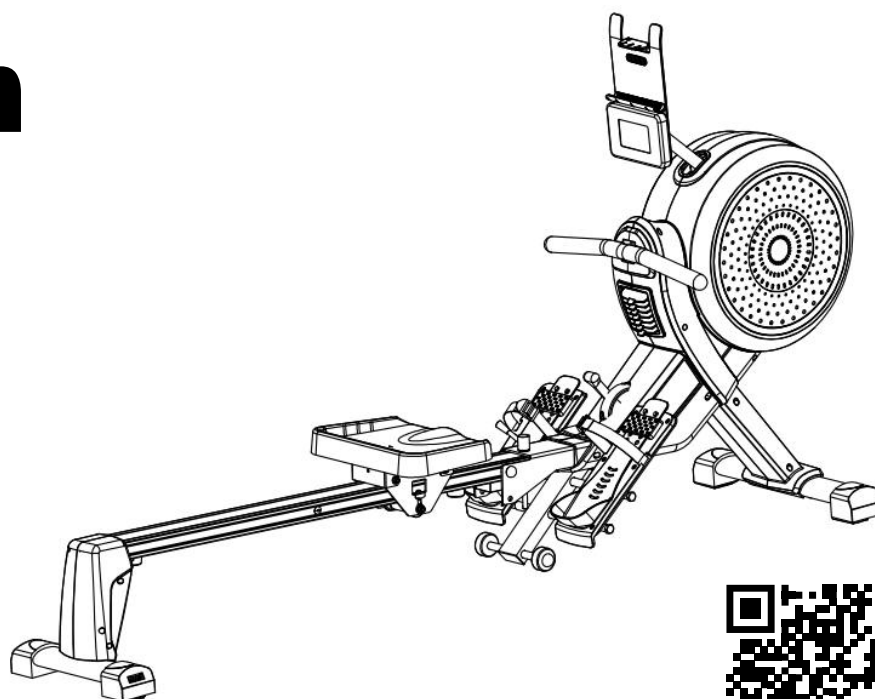


ZIPRO

Dash

EN Rower
BG Гребен
CS Veslař
DA Roer
DE Ruderer
EE Sõudja
ES Remero
FI Soutaja
FR Rameur
GR Κωπηλάτης
HR Veslač
HU Evezős
IT Vogatore
LT Irkluotojas
LV Airētājs
NL Roeier
PL Wioślarz
PT Remador
RO Canotor
RU Гребен
SK Veslár
SL Veslač
TR Kürekçi
UA Веслувальник



File version
26.03.2



Please scan for
product
information

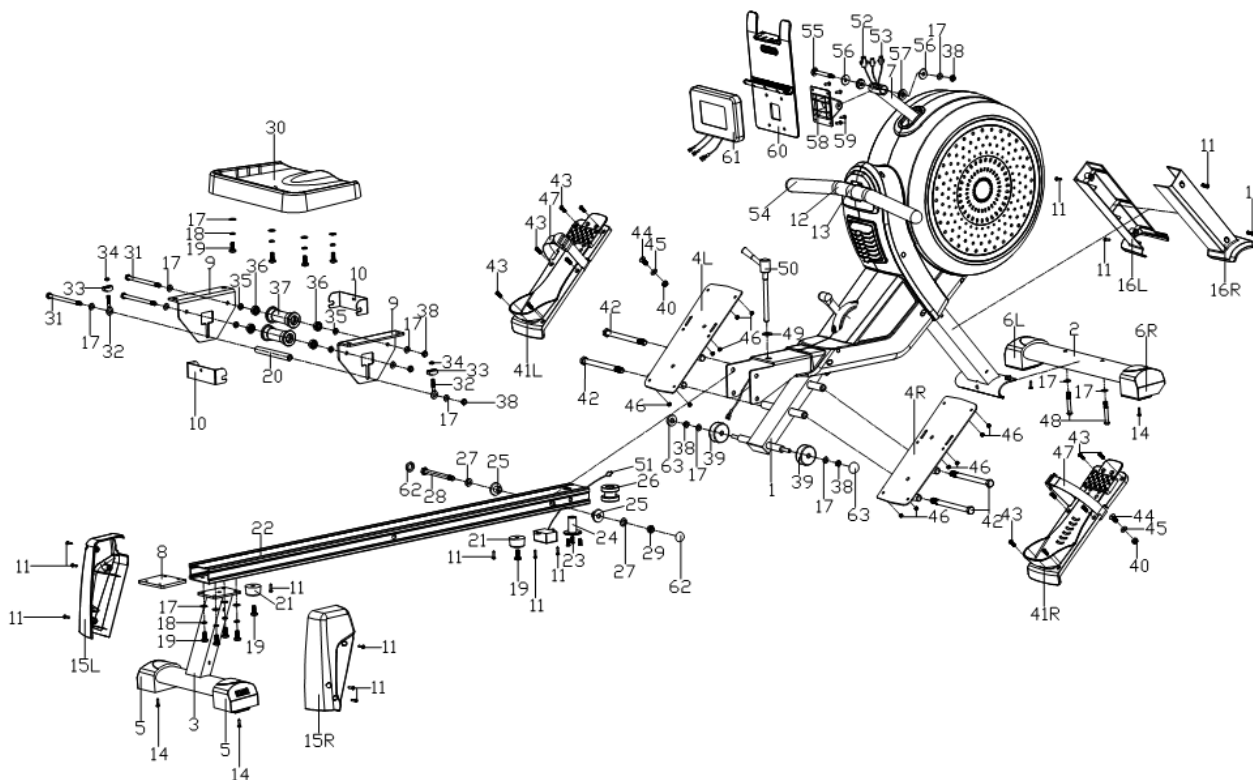
PL Podręcznik użytkownika	3
EN User manual	11
BG Ръководство за употреба	19
CZ Návod k použití.....	28
DK Brugervejledning	36
DE Bedienungsanleitung	44
ET Kasutusjuhend.....	53
ES Manual de usuario	61
FI Käyttöohje	70
FR Manuel d'utilisation	78
GR Εγχειρίδιο χρήσης.....	86
HR Upute za korištenje.....	95
HU Használati útmutató	103
IT Manuale d'uso.....	111
LT Naudojimo instrukcija	119
LV Lietošanas pamācība	127
NL Gebruikershandleiding.....	135
PT Manual de instruções.....	143
RO Manual de utilizare	152
RU Руководство пользователя	160
SK Príručka používania	169
SL Navodila za uporabo	177
TR Kullanım kılavuzu.....	185
UA Інструкція з використання	193

EN Manufacturer – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracow, Poland
BG Производител – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Краков, Полша
CS Výrobce – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Polsko
DA Producent – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polen
DE Hersteller – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakau, Polen
EE Tootja – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poola
ES Fabricante – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia
FI Valmistaja – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Puola
FR Fabricant – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovie, Pologne
GR Κατασκευαστής – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Κρακοβία, Πολωνία
HR Proizvođač – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Poljska
HU Gyártó – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakkó, Lengyelország
IT Fabbrikante – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia
LT Gamintojas – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krokuv, Lenkija
LV Ražotājs – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakova, Polija
NL Fabrikant – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakau, Polen
PL Producent – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polsko
PT Fabricante – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracóvia, Polónia
RO Producător – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia
RU Производитель – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Краков, Польша
SK Výrobca – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Polsko
SL Proizvajalec – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Poljska
TR Üretici – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polonya
UA Виробник – Morele.net sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Краків, Польща

EN ASSEMBLY DIAGRAM
 BG МОНТАЖНА СХЕМА
 CS MONTÁŽNÍ SCHÉMA
 DA MONTERINGSSKEMA
 DE MONTAGEPLAN
 ES ESQUEMA DE MONTAJE
 FI ASENNUSKAAVIO
 FR SCHÉMA DE MONTAGE

GR ΣΧΕΔΙΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
 HR MONTAŽNA SCHEMA
 HU ÖSSZESZERELÉSI ÁBRA
 IT SCHEMA DI MONTAGGIO
 LT MONTAVIMO SCHEMA
 LV MONTĀŽAS SHĒMA
 NL MONTAGESCHEMA
 PL SCHEMAT MONTAŻOWY

PT ESQUEMA DE MONTAGEM
 RO SCHEMĂ DE MONTAJ
 SK MONTÁŽNA SCHÉMA
 SL MONTAŽNA SCHEMA
 TR MONTAJ ŞEMASI
 UA CXEMA MONTAŽKY



PL Podręcznik użytkownika

Użytkowniku,
Zapoznaj się z poniższą instrukcją przed rozpoczęciem montażu i pierwszym użyciem urządzenia. Instrukcja ta zawiera ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa użytkownika i konserwacji sprzętu. Zachowaj ją w celu możliwości skorzystania z informacji dotyczących konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

DANE TECHNICZNE

Zasilanie	Baterie 2xAAA (brak w zestawie)
Waga	34,7 kg
Temperatura użytkowania	0°C do +40°C
Temperatura przechowywania	-10°C do +60°C
Maksymalna waga użytkownika	150 kg
Klasa zastosowania	Klasa H
Klasa dokładności	Klasa C
Prędkość	0,0-99,9 km/h
Norma wyrobu (główna)	EN 20957-1:2013
Przeznaczenie	Wioślarz magnetyczny do użytku domowego

BEZPIECZEŃSTWO

UWAGA! Z urządzenia można korzystać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, czyli do treningu przez osoby dorosłe. Każde inne zastosowanie urządzenia może być niebezpieczne. Producent nie może być pociągany do odpowiedzialności za szkody, które zostały spowodowane nieprawidłowym użytkowaniem urządzenia.

- Urządzenie zostało zaprojektowane i skonstruowane w oparciu o najnowszą wiedzę z zakresu bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne, które potencjalnie mogą być stanowić zagrożenie odniesienia obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.
- Nie dopuszcza się napraw i zmian na własną rękę.
- Raz na jeden lub dwa miesiące sprawdź poprawność dokręcenia śrub, wkrętów i nakrętek.
- W celu trwałego zapewnienia bezpieczeństwa regularnie (czyli jeden raz w roku) sprawdzaj i konserwuj sprzęt w specjalistycznej placówce handlowej.
- Wszystkie zmiany na urządzeniu, które nie zostały opisane w niniejszej instrukcji mogą stanowić przyczynę uszkodzeń lub bezpośrednio zagrażać zdrowiu i życiu osoby ćwiczącej. Zmian na urządzeniu mogą dokonywać wyłącznie pracownicy serwisu producenta lub osoby przeszkolone przez nie w tym zakresie.
- Wszystkie urządzenia podlegają stałym działaniom innowacyjnym w celu zapewnienia wysokiej jakości. Z tego powodu producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych.
- Wszelkie pytania lub wątpliwości związane ze sprzętem kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.

UWAGA! Osoby przebywające w pobliżu w trakcie użytkowania sprzętu należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach. Zachowaj szczególną ostrożność w obecności dzieci.

UWAGA! Przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem w celu upewnienia się, czy nie masz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do prowadzenia treningów na urządzeniu. W oparciu o opinię specjalisty możesz opracować swój plan treningowy. Nieprawidłowo dobrany program lub nadmierne ćwiczenia mogą być niebezpieczne dla Twojego zdrowia i życia.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.

UWAGA! Bezwzględnie przestrzegaj uwag dotyczących prowadzenia treningu zawartych w niniejszej instrukcji.

- Ustawienie kierownicy i siodełka musi uwzględniać indywidualne warunki fizyczne osoby ćwiczącej w celu przyjęcia wygodnej i prawidłowej pozycji do ćwiczeń.
- Wybierając miejsce do prowadzenia treningu uwzględnij zapewnienie sobie bezpiecznych odległości od możliwych przeszkód. Nie ustawiaj sprzętu w pobliżu ciągów komunikacyjnych (drog, bram, przejść itp.).

- Zabrania się użytkowania sprzętu w bliskiej odległości od ścian. Strefa bezpieczeństwa wynosi 2000 mm i co najmniej takiej szerokości jak urządzenie.

UWAGA! W trakcie montażu urządzenia zachowaj ostrożność i nie pozwalaj przebywać w pobliżu dzieciom. Podczas montażu używane są drobne części (nakrętki, śruby itp.), które mogą zostać przez nie połknięte.

RYZIKO RESZTKOWE

- W sytuacji, gdy zabezpieczenie przed upadkiem nie zostanie zastosowane lub zostanie, ale nieprawidłowo, istnieje ryzyko resztkowe, czyli upadek osoby powodujący otarcia skóry, siniaki, złamania lub, w najgorszym przypadku, śmierć.
- Istnieje ryzyko resztkowe niezamierzonego przecięcia osoby ćwiczącej spowodowanego nieprawidłową obsługą lub niewłaściwą oceną, a także nieprawidłowym przesłaniem danych (z powodu zakłóceń elektromagnetycznych, błędu oprogramowania itp.). Nawet najlepsze zabezpieczenie oprogramowania i sprzętu nie wyklucza błędów oprogramowania czy sprzętu i może teoretycznie spowodować przecięcie osoby ćwiczącej.
- Produkt jest urządzeniem elektrycznym, dlatego nie można wykluczyć porażenia prądem, które może doprowadzić do śmierci.
- Nie można wykluczyć ryzyka resztkowego uduszenia.
- Ryzyko można ograniczyć, stosując się do informacji o bezpieczeństwie zawartych w instrukcji obsługi.
- Nie można wykluczyć, że niezamierzone lub niedozwolone użycie spowoduje inne, nieuwzględnione ryzyko, a uwzględnione ryzyko zostało oszacowane nieprawidłowo.

W analizie ryzyka oceny dokonano na podstawie „stanu obecnego urządzenia”. Z przeprowadzonej oceny i kontroli produktu wynika, że prawdopodobieństwo wystąpienia niedopuszczalnego ryzyka jest bardzo niskie. Urządzenie (jego budowa, sposób działania oraz zastosowanie) nie powoduje — w normalnych warunkach — nieuzasadnionego ryzyka dla osoby ćwiczącej ani osób trzecich.

ZNAKI MANIPULACYJNE NA OPAKOWANIACH TRANSPORTOWYCH



- 1 - Tą stroną w górę. Nie przewracać.
- 2 - Chronić przed upadkiem.
- 3 - Chronić przed wilgocią.
- 4 - Składować maksymalnie w 5 warstwach.
- 5 - Elektroodpady. Konieczne oddanie zużytego sprzętu do punktu recyklingu.
- 6 - Uwaga ciężki produkt.
- 7 - Opakownię wykonane z tektury.
- 8 - Opakowanie nadające się do recyklingu.
- 9 - Opakowanie zostało wyprodukowane z uwzględnieniem odpowiedzialności za środowisko i recykling. Prosimy o segregowanie odpadów zgodnie z lokalnymi zasadami.
- 10 - Opakowanie wykonane z tektury i tworzyw sztucznych. Prosimy o segregowanie odpadów zgodnie z lokalnymi zasadami.
- 11 - Opakowanie wykonane z tektury i tworzyw sztucznych. Prosimy o segregowanie odpadów zgodnie z lokalnymi zasadami.

OBSŁUGA

Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie zostało prawidłowo zamontowane.

- Przed rozpoczęciem pierwszego treningu zapoznaj się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulacji urządzenia.
- Urządzenie posiada elementy, które mogą być narażone na korozję. Z tego powodu nie zaleca się, aby pozostawiało w wilgotnym pomieszczeniu. Należy również dbać o to,

- aby sprzęt (szczególnie jego elementy wewnętrzne oraz elektroniczne) nie był narażony na kontakt z wodą, napojami, potem itp.
- Urządzenie jest przeznaczone tylko do prowadzenia treningu tylko przez osoby dorosłe i absolutnie nie jest zabawką dla dzieci. Jeśli na własną odpowiedzialność pozwolisz z niego korzystać dzieciom, bezwzględnie poinstruuje o prawidłowym korzystaniu i stale nadzoruj.
- Sprzęt nie nadaje się do przeznaczenia terapeutycznego.
- Podczas pracy urządzenia mogą występować ciche szumy przy ruchu bezwładnym masy zamachowej, które wynikają z rodzaju konstrukcji. Nie mają one żadnego wpływu na działanie sprzętu.
- Emisja hałasu podczas obciążenia jest większa niż bez obciążenia.
- Przed rozpoczęciem każdego treningu sprawdź prawidłowość zabezpieczeń oraz połączeń śrubowych i wtykowych.
- W czasie treningu na urządzeniu pamiętaj o odpowiednim obuwiu (buty sportowe).

KONSERWACJA SPRZĘTU

Regularnie dokonuj konserwacji urządzenia. Poniższe czynności przeprowadzaj nie rzadziej niż co 20 godzin jego pracy.

- Kontroluj ruchome części urządzenia. Jeśli nie są dostatecznie nasmarowane, użyj smaru do łożysk rowerowych.
- Kontroluj stan elementów takich jak śruby i nakrętki. Dbaj o to, by były dobrze dokręcone.
- Po każdym treningu wytrzyj pot z urządzenia. Zwróć uwagę na to, aby monitor nie miał kontaktu z wodą ani wilgocią.
- Do czyszczenia urządzenia używaj wyłącznie wody z mydłem. Nie stosuj środków czyszczących.
- Przechowuj urządzenie w suchym i ciepłym miejscu.
- Nie wystawiaj urządzenia na działanie promieni słonecznych.

WYMIANA BATERII

Słabo widoczne informacje na wyświetlaczu komputera lub ich brak oznaczają konieczność wymiany baterii. Zdejmij osłonę baterii i wymień stare na dwie nowe. Umieszczając je w pojemniku na baterie przestrzegaj oznaczeń „+” oraz „-”. Jeśli po ponownym uruchomieniu wyświetlacz nie działa prawidłowo, wyjmij na kilka minut baterie, a następnie ponownie je włóż.

UWAGA! Zużyte baterie nie podlegają gwarancji. Zawierają szkodliwe substancje (jak np. kadm, rtęć, czy ołów), dlatego nie wyrzucaj ich do domowego pojemnika na śmieci. Zanieś je do odpowiedniego punktu na zużyte baterie.

SCHEMAT MONTAŻOWY (→ Patrz strona 2)

UWAGA! Zabrania się używania części pochodzących z innych źródeł niż od producenta.

LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	33	Regulowana podkładka U	2
2	Podstawa przednia	1	34	Nakrętka nylonowa M6	2
3	Podstawa tylna	1	35	Przekładka koła rolkowego	4
4L/R	Podstawa pod pedały lewy/prawy	1/R	36	Łożysko	4
5	Nakładka poziomująca tylnej podstawy	2	37	Kółko rolkowe siodełka	2
6	Nakładka przedniej podstawy	2	38	Nakrętka nylonowa M8	6
7	Kolumna panelu sterowania	1	39	Kółko rolkowe	2
8	Płytki do mocowania tylnego wspornika	1	40	Nakrętka nylonowa M8	2
9	Wspornik siodełka	2	41L/R	Pedały lewy/prawy	1/1
10	Płytki w kształcie U	2	42	Śruba sześciokątna M12x160	4
11	Wkręt krzyżakowy ST4.2x18	14	43	Wkręt krzyżakowy M5x15	12
12	Uchwyt	1	44	Wewnętrzna śruba sześciokątna M8x20	2
13	Pas uchwytu	1	45	Podkładka płaska D8x1.5	2
14	Wkręt krzyżakowy ST4.2x16	4	46	Nakrętka nylonowa M5	12
15L/R	Osłona tylnego wspornika	1/R	47	Pasek pedału	2
16L/R	Osłona ramy głównej	1/L	48	Wkręt sześciokątny M8x55	2
17	Podkładka płaska D8x1.5	19	49	Podkładka płaska D8x1.5	2
18	Podkładka sprężysta D8	8	50	Trzpień blokujący	1
19	Wkręt sześciokątny M8x20	10	51	Przewód pomiaru pulsu	1
20	Przekładka	1	52	Przewód łączący	1
21	Gumowy ogranicznik	1	53	Przewód sensora	2
22	Szyna suwnicy	1	54	Uchwyt piankowy	2
23	Wkręt poprzeczny M5x15	3	55	Śruba M8x74	1
24	Kolumna lokująca	1	56	Gumowy amortyzator	2
25	Pasek izolacyjny szyny suwnicy	2	57	Tuleja	2
26	Kolumna wzmacniająca	1	58	Uchwyt panelu sterowania	1
27	Podkładka płaska D10Φ20x2	2	59	Wkręt poprzeczny	4
28	Zewnętrzna śruba sześciokątna M10x112	1	60	Wspornik uchwytu na urządzenie mobilne	1
29	Nylonowa nakrętka M10	1	61	Komputer	1
30	Siedzenie	1	62	Zaślepka 1	2
31	Zewnętrzna śruba sześciokątna M8x125	3	63	Zaślepka 2	2

ŚRODOWISKO

Urządzenie jest dostarczane w opakowaniu w celu ochrony przed ewentualnymi uszkodzeniami w czasie transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklingowane. Wyrzucaj te materiały do odpowiednich kolorowych pojemników przeznaczonych do selektywnej zbiórki.

Chroń środowisko i nie wyrzucaj zużytych baterii do domowego kosza na śmieci. Oddawaj je w miejscu zakupu lub przekazuj do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych.

Zużyte urządzenie elektryczne (w tym licznik, zasilacz) są surowcami wtórnymi – nie wyrzucaj ich do pojemników na odpady domowe, ponieważ mogą one zawierać substancje niebezpieczne dla zdrowia i środowiska. Prosimy o aktywną pomoc w oszczędnym gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie środowiska naturalnego przez przekazanie zużytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych – zużytych urządzeń elektrycznych.

MONTAŻ

Montaż urządzenia musi zostać przeprowadzony starannie przez osobę dorosłą. W przypadku wątpliwości poproś o pomoc kogoś z większym doświadczeniem w tej dziedzinie.

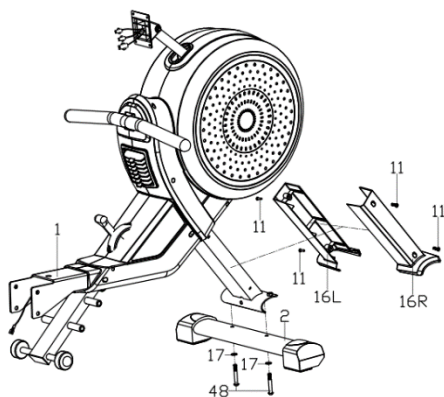
- Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, czy zestaw z urządzeniem zawiera wszystkie elementy z listy części oraz czy jakieś elementy nie uległy zniszczeniu podczas transportu. W przypadku braku elementów lub zastrzeżeń skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Zapoznaj się z rysunkami oraz objaśnieniami i dokonaj montażu zgodnie z kolejnością zawartą w instrukcji montażu.
- Zachowaj ostrożność podczas montażu. W trakcie korzystania z narzędzi i elementów istnieje ryzyko skaleczenia się.
- Pamiętaj o zachowaniu bezpiecznego otoczenia. Nie rozkładaj chaotycznie narzędzi i elementów montażowych. Pamiętaj, że folie i torby z tworzywa sztucznego stanowią zagrożenie uduszeniem się przez dzieci.
- Elementy montażowe potrzebne do wykonania danego kroku instrukcji montażu zostały przedstawione na rysunkach i objaśnieniach. Korzystaj z elementów wskazanych w instrukcji montażu.
- W pierwszych fazach montażu nie dokręcaj części do oporu. Zrób to po umieszczeniu wszystkich i upewnieniu się, że są prawidłowo osadzone.
- Producent zastrzega sobie prawo do wstępnego montażu niektórych elementów.

INSTRUKCJA MONTAŻU

UWAGA! W trakcie montażu przestrzegaj poniższych kroków i korzystaj z narzędzi dołączonych do produktu.

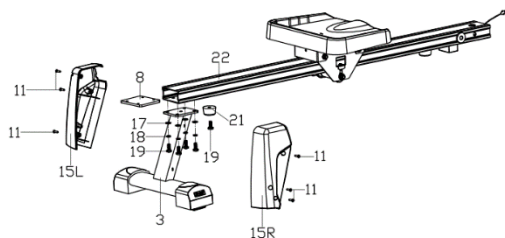
Przygotuj odpowiednio dużo wolnego miejsca do montażu urządzenia.

Ze względu na dużą wagę niektórych elementów zaleca się montaż w dwie osoby.

**Krok 1.**

Zamontuj osłonę (16 L/R) na ramie głównej (1) za pomocą wkrętów (11).

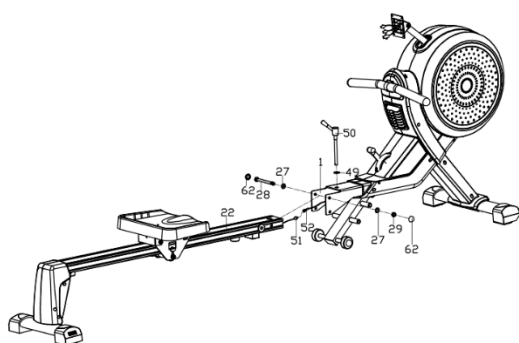
Następnie przykręć dolną podstawę (2) do ramy głównej (1) używając wkrętów (48) podkładek płaskich (17).

**Krok 2.**

Wsuń płytkę do mocowania (8) do wnętrza szyny suwnicy (22) tak, aby otwory na śruby w obu elementach były równo ustawione. Przymocuj tylni wspornik (3) łącząc wszystkie elementy za pomocą wkrętów sześciokątnych (19) z założonymi podkładkami sprężystymi (18) i płaskimi (17).

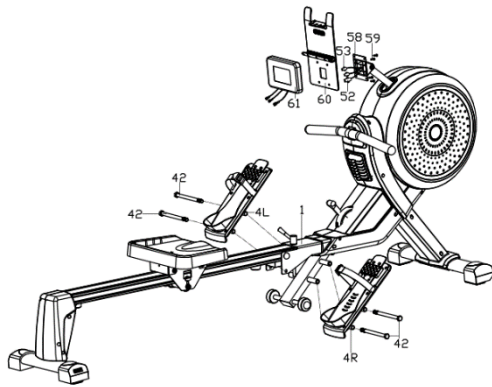
UWAGA! Należy upewnić się, że wkręt (19) jest wkręcony w płytkę do mocowania (8).

Następnie załóż osłonę (15 L/R) na tylni wspornik (3) i skręć ją wkrętami (11). Przykręć gumowy ogranicznik (21) do szyny suwnicy (22) za pomocą wkrętów (19).

**Krok 3.**

Połącz przewód puls (51) z przewodem łączącym (52), następnie połącz ze sobą suwnicę (22) z ramą główną (1) i skręć elementy używając wkrętów sześciokątnych (28), podkładek płaskich (27) i nakrętek (29). Załóż zaślepki (62).

Zablokuj szynę suwnicy (22) i ramę główną (1) za pomocą trzpienia blokującego (50) i płaskiej podkładki (49).



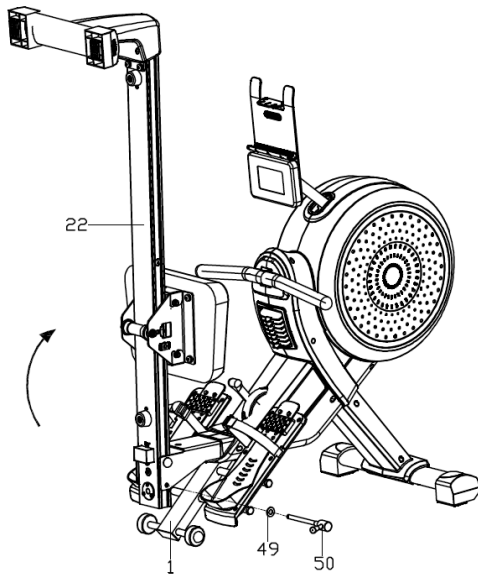
Krok 4.

Przykręć pedały (4 L/R) do ramy głównej (1) śrubami sześciokątnymi (42).

UWAGA! Prawy i lewy pedał są oznaczone “R” dla prawego i “L” dla lewego.

Przełóż przewód łączący (52) i przewody sensorów (53) przez wspornik uchwyty na smartfon (60) i połącz je z odpowiednimi przewodami komputera (61).

Następnie przykręć komputer (61) i wspornik uchwyty (60) do uchwyty panelu sterowania (58) za pomocą wkrętów (59).



INSTRUKCJA SKŁADANIA I ROZKŁADANIA WIOŚLARZA

UWAGA! Przed przystąpieniem do składania, sprawdź dokładnie czy wszystkie śruby są dokręcone.

UWAGA! Podczas składania uważaj na swoje dłonie i palce, aby nie zostały przytrzaśnięte.

Odkręć trzpień blokujący (50) i płaską podkładkę (49), a następnie podnieś i złoż suwnicę (22) w kierunku strzałki jak pokazuje rysunek.

Na koniec zabezpiecz suwnicę (22) do głównej ramy (1) za pomocą trzpienia blokującego (50) i płaskiej podkładki (49).

REGULACJE

Regulacja oporu	Aby zwiększyć opór, przekręć pokrętło regulacji oporu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Aby zmniejszyć opór, przekręć pokrętło regulacji naciągu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
Ustawienie kierownicy	Poluzuj pokrętło regulacji kierownicy, ustaw kierownicę w pożądanej pozycji i dokręć pokrętło. Upewnij się, że kierownica jest nieruchoma.
Wysokość siodełka	Poluzuj pokrętło wspornika siodełka, ustaw siodełko na pożądanej wysokości i dokręć pokrętło. Upewnij się, że siodełko jest nieruchome.
Pozycja siodełka	Prawidłowa wysokość siodełka zwiększa efektywność ćwiczeń i zmniejsza ryzyko kontuzji. Ustaw pedały w pozycji pionowej (jeden pedał na dole, drugi na górze). Wsiądź na rower i umieść stopy na pedałach. Upewnij się, że noga umieszczona na dolnym pedale jest ułożona komfortowo. Jeżeli jest zbyt zgięta, podnieś siodełko. Jeżeli nie możesz dosięgnąć pedału, lub twoja noga jest w przeprostie, opuść siodełko.
Regulacja pasków pedałów	Poluzuj pokrętło na prowadnicy siodełka, ustaw siodełko w pożądanej pozycji i dokręć pokrętło. Upewnij się, że siodełko jest nieruchome.
Poziomowanie urządzenia	Regulacja siodełka do przodu lub do tyłu może pomóc w ćwiczeniu różnych partii mięśni. Do wewnętrznej części pedała, zaczeć gumowy pasek stroną z trzema otworami. Drugi koniec zaczeć o jeden z otworów regulacyjnych, tak aby stopa była nieruchoma podczas jazdy i dało się ją łatwo wyjąć. Wykonaj tą czynność dla obu pedałów

INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

Przed użyciem proszę usunąć folię zabezpieczającą z ekranu komputera.

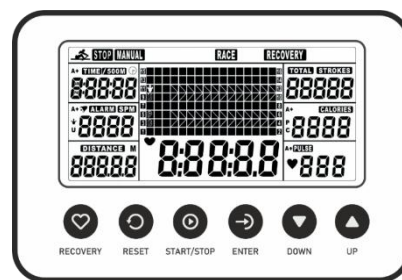
KOMPUTER (MODEL)

RMIC01PRO

AUTO ON/OFF

Komputer włączy się, gdy koło zamachowe zostanie wprowadzone w ruch lub wciśnięty zostanie dowolny przycisk. Na ekranie wyświetli się strzałka w górę.

Komputer wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezczynności.

**OPIS POSZCZEGÓLNYCH PRZYCISKÓW**

- **RECOVERY** – pozwala sprawdzić wydolność i poziom wytrenowania na podstawie tempa spadku tętna po zakończeniu treningu.
- **RESET** – powrót do początkowego menu komputera.
- **START/STOP** – służy do rozpoczęcia i zatrzymania wybranego programu treningowego.
- **ENTER** – umożliwia dokonanie wyboru programu.
Podczas trwania treningu przycisk ENTER pozwala sprawdzać wartość każdej z wyświetlanych funkcji.
- **DOWN / UP** – służą do przeglądania dostępnych programów.
Po wyborze funkcji pozwalają ustawić wartość parametrów w dół (DOWN) i w górę (UP).

FUNKCJE (SPECYFIKACJA)

TIME	Ustawiony czas docelowy.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Średni czas na 500 metrów. Wartość obliczana jest automatycznie i stale się aktualizuje.	
SPM	Ilość ciągów na minutę.	
DISTANCE	Przebyta odległość.	0-99900 m
STROKES	Ilość wykonanych ciągów.	0-9990
TOTAL STROKES	Łączna liczba ciągów.	0-9999
CALORIES	Liczba spalonych kalorii. (Pomiar jest przybliżony w celu porównania różnych sesji ćwiczeń, nie może być stosowany w leczeniu).	5-990 Cal
PULSE	Aktualny puls użytkownika podczas treningu. Funkcja pomiaru pulsu jest dostępna tylko przez system pasa piersiowego (Brak w zestawie). Komputer łączy się z pasem automatycznie, system łączenia 5.3 kHz.	30-240 BMP
CALENDAR	W trybie uśpienia wyświetla rok, miesiąc i dzień.	
TEMPERATURE	W trybie uśpienia wyświetla temperaturę pomieszczenia.	
CLOCK	W trybie uśpienia wyświetla zegar.	

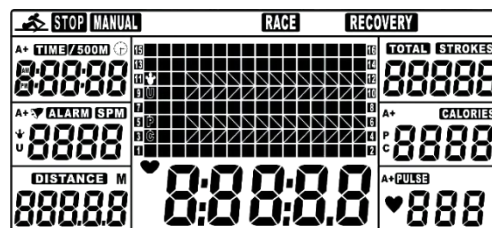
USTAWIENIE ZEGARA I KALENDARZA

Po włożeniu baterii (2 baterie AA) komputer wyda jeden dźwięk trwający 2 sekundy. W międzyczasie wyświetlony zostanie test segmentowy monitora. Następnie komputer przejdzie do trybu ustawiania zegara i kalendarza.

Wejść w pole **CLOCK** ☹.

- Ustaw ROK (w obszarze STROKES), MIESIĄC (w obszarze CALORIES), DZIEŃ (w obszarze PULSE). Wybrana wartość będzie migać. Ustawienia dokonuje się przyciskami **UP** i **DOWN** i potwierdza przyciskiem **ENTER**, co powoduje przejście do następnego pola.
- Analogicznie ustaw datę i godzinę, gdy na monitorze wyświetli się ALARM.

Po potwierdzeniu ustawień możesz przejść do programu **SPORT**.



WYBÓR PROGRAMU

Aby wybrać program treningowy:

- Naciśnij **ENTER**.
- Po wybraniu na ekranie będą migać STOP i MANUAL (tryb manualny) lub RACE (tryb wyścigu).
- Naciśnij **UP** i **DOWN**, żeby wybrać jeden z trybów: MANUAL lub RACE.
- Wybór potwierdź przyciskiem **ENTER**.

TRYB MANUAL**USTAWIENIE WARTOŚCI DO ODLICZANIA**

Po wejściu do trybu MANUAL możesz ustawić wartość parametru, która będzie odliczana (można ustawić jeden parametr do odliczania w trakcie treningu): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Naciśnij przycisk **UP**, aby wybrać parametr, wybór potwierdź wciskając **ENTER**.
- Ustaw wartość parametru przyciskami **UP** i **DOWN**.
- Odliczanie rozpocznie się po wciśnięciu przycisku **START** – z ekranu zniknie napis STOP.
- Gdy ustawiona wartość zostanie odliczona do zera lub wciśniesz przycisk **STOP**, trening zakończy się.

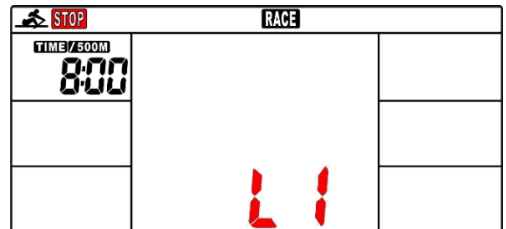
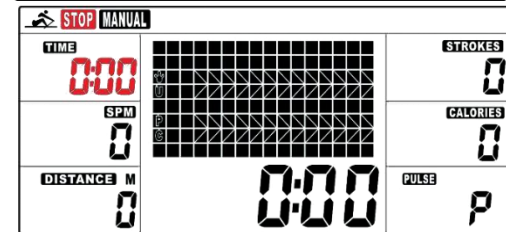
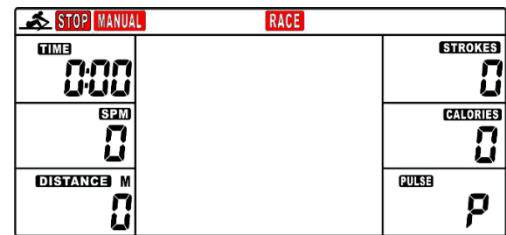
ODLICZANE PARAMETRY

- **TIME** - ustawienie wartości w zakresie 00:00-99:59 min. Zmiana następuje o wartość 1 minuty.
- **DISTANCE** - ustawienie wartości w zakresie 0-9900 metrów. Zmiana o wartość 100 metrów.
- **STROKES** - ustawienie wartości w zakresie 0-9900. Zmiana następuje o wartość 10
- **CALORIES** - Ustawienie wartości w zakresie 5-990 Cal. Zmiana następuje o wartość 5 Cal.
- **PULSE** - Ustawienie wartości w zakresie 30-240 BMP. Zmiana następuje o wartość 1 BPM.

TRYB RACE

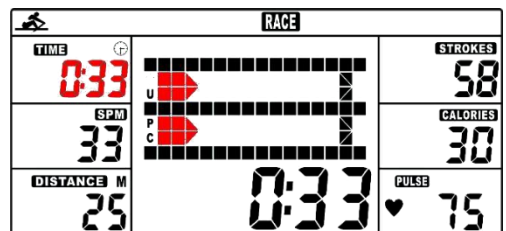
Po wejściu do trybu RACE na ekranie pojawi się L1 i będzie migotać, w polu TIME/500M wyświetli się wartość 8:00.

- Przyciskami **UP** i **DOWN** możesz ustawić L1-L15 (zestawienie wartości TIME/500M dla każdego), wybór potwierdź przyciskiem **ENTER**.
- Gdy zaczną migać DISTANCE, ustaw długość wyścigu (w zakresie 500-10000 metrów).

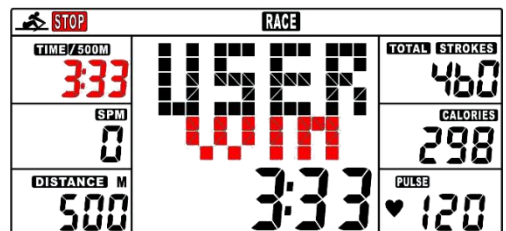


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Po naciśnięciu **ENTER** obraz wyścigu wyświetli się na ekranie.
- Wyścig rozpocznie się po wciśnięciu przycisku **START** – z ekranu zniknie napis STOP.
- Postępy użytkownika (U) i komputera (PC) w trakcie wyścigu będą wyświetlane na ekranie do czasu osiągnięcia ustawionego wcześniej dystansu.



- Po zakończeniu wyścigu na ekranie pojawi się STOP i wyświetlony zostanie napis USER WIN albo PC WIN w zależności od tego, kto wygra wyścig.
- Można ponownie rozpocząć wyścig wciskając **START**. Wyjście z trybu RACE nastąpi po wciśnięciu **RESET**.

**RECOVERY**

Po zakończeniu ćwiczeń nie zdejmuj pasa piersiowego HRC i naciśnij **RECOVERY**.

- Na ekranie rozpocznie się odliczanie czasu od 00:60 do 00:00, następnie wyświetlony zostanie wynik w postaci wartości F1, F2... F6. Wartość F1 to wynik najlepszy, F6 najgorszy.
- Ponowne wciśnięcie **RECOVERY** pozwala powrócić do ekranu początkowego.

POŁĄCZENIE BLUETOOTH Z APLIKACJĄ MOBILNĄ

Komputer współpracuje z aplikacją iConsole+ Training.

Rozpocznij trening i ciesz się nowymi możliwościami:

- Pobierz aplikację.
- Włącz Bluetooth w swoim urządzeniu mobilnym.
- Włącz aplikację i wybierz w niej swoje urządzenie ZIPRO, z którym chcesz się połączyć.
- Kiedy ZIPRO połączy się z aplikacją, nastąpi wyłączenie komputera i jego ekran zgaśnie. Od tej pory zarządzasz ZIPRO przez swoje urządzenie mobilne.



Zgodność z iOS: wersja 11.0 watchOS 4.2 lub nowsza

Zgodność z urządzeniami iPhone, iPad oraz iPod touch

Zgodność z Android: wersja 5.0 lub nowsza

Made for iPod, Made for iPhone oraz Made for iPad oznaczają, że urządzenia elektroniczne spełniając standardy Apple, zostały zaprojektowane w celu podłączenia do iPoda, iPhone'a lub iPada. Apple nie ponosi odpowiedzialności za działanie urządzeń. Korzystanie z nich może mieć wpływ na wydajność sieci bezprzewodowej.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle oraz iPod Touch są znakami marki Apple Inc. Zarejestrowanej w Stanach Zjednoczonych i w wielu innych krajach.

TRENING I FAZY ĆWICZEŃ

Korzystanie z urządzenia dostarczy Ci wiele korzyści. Przede wszystkim poprawi Twoją kondycję, wzmocni mięśnie, a w połączeniu z odpowiednią dietą pozwoli spalić zbędną tkankę tłuszczową.

1. ROZGRZEWKA

To faza, która poprawia krążenie krwi w całym ciele oraz przygotowuje mięśnie do wzmoczonego wysiłku. Zmniejsza również ryzyko powstania skurczów oraz odniesienia kontuzji. Wskazane jest, aby wykonać kilka ćwiczeń rozciągających tak jak pokazano poniżej.

Jeśli czujesz ból, przestań ćwiczyć lub zmniejsz zakres wykonywanego ruchu.

ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH MIĘŚNI UD

Usiądź na płaskim podłożu ze zgiętymi nogami i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Złącz podeszwy stóp i zbliż je do siebie tak blisko jak to możliwe. Delikatnie naciśnij kolana kierując je w kierunku podłoża i wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund.

ROZCIĄGANIE UD

Usiądź na płaskim podłożu. Wyprostuj prawą nogę, a podeszwę lewej stopy przyłóż do prawego uda. Wyciągnij prawą rękę w kierunku palców prawej nogi tak daleko jak to możliwe. Wytrzymaj przez 15 sekund. Powtórz czynność z lewą nogą.

SKRĘTY GŁOWY

Trzymaj głowę prosto patrząc przed siebie. Nie ruszając ramionami obróć ją w prawo i wyprostuj, a potem obróć w lewo i wyprostuj.

UNOSZENIE RAMION

Podnieś możliwie wysoko do góry lewą rękę i wytrzymaj przez kilka sekund. Powtórz czynność z prawą ręką.

ROZCIĄGANIE ŚCIĘGNIEN ACHILLESA

Stań twarzą do ściany, lewą nogę wysuń do przodu i lekko ugnij w kolanie. Prawą trzymaj z tyłu – wyprostowaną, z piętą położoną płasko

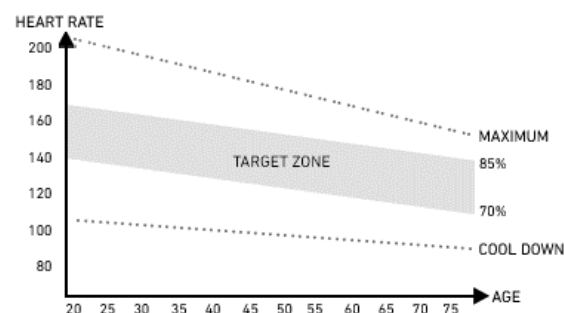
na podłożu. Trzymaj obie pięty płasko na podłożu i przyciskaj biodra w kierunku ściany. Utrzymuj tę pozycję przez 30 sekund. Powtórz czynność z wysuniętą prawą nogą. Pamiętaj, aby podczas ćwiczenia nie wyginać pleców w łuk.

SKŁONY

Stań w nogami złączonymi razem. Wykonaj skłon w przód starając się jak najbardziej zbliżyć klatkę piersiową do kolan. Wytrzymaj przez 15 sekund. Pamiętaj, aby nie zginać kolan.

2. FAZA ĆWICZEŃ

To właściwa faza treningu. Ćwicz we własnym tempie tak, aby osiągnąć adekwatne tętno do swojego wieku jak przedstawiono na wykresie.



3. FAZA ODPRĘŻENIA

Faza ta pozwala uspokoić krążenie i odprężyć mięśnie. Jest to powtórka ćwiczeń rozgrzewających. Należy pamiętać o tym, aby nie nadwyręzać mięśni.

MOŻLIWE USZKODZENIA I TECHNIKI NAPRAWY

UWAGA! Otwarcie obudowy urządzenia bez wcześniejszego skontaktowania się z serwisem producenta powoduje utratę gwarancji.

W przypadku podejrzenia wystąpienia usterki wymagającej otwarcia obudowy skontaktuj się z serwisem producenta.

Opis błędu	Możliwe przyczyny	Rozwiązanie
Urządzenie kotłusze się	Urządzenia ustawione zostało na nierównej powierzchni. Pod podstawą urządzenia znajduje się przedmiot zakłócający równowagę.	Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Usuń przedmiot zakłócający równowagę.
	Podstawy nie zostały poprawnie zamontowane.	Zamontuj poprawnie podstawy urządzenia. Wypoziomuj nakładki na tylnej podstawie.
	Nakładki na podstawie nie zostały poprawnie zamontowane i wypoziomowane.	Zamontuj poprawnie podstawę tylną urządzenia. Wypoziomuj nakładki na tylnej podstawie.
Siodelko lub kierownica kotłuszają się	Śruby i pokrętła sztycy siodełka lub kierownicy nie zostały dokręcone.	Dokręć śruby i pokrętło sztycy siodełka lub kierownicy.
Hałas podczas użytkowania	Niewłaściwie dokręcone elementy.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Podczas pracy urządzenia mogą występować ciche szумы przy ruchu bezwładnym masy zamachowej, które wynikają z rodzaju konstrukcji. Nie mają one żadnego wpływu na działanie sprzętu. Potencjalne szумы słyszalne podczas kręcenia pedałami w przeciwnym kierunku są uwarunkowane technicznie i nie powodują żadnych negatywnych konsekwencji.	
Hałas i brak płynności pracy	Uszkodzone łożyska.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
Brak odpowiedniego oporu podczas treningu	Nieprawidłowo podłączony przewód do regulacji oporu.	Połącz przewód poprawnie zgodnie z instrukcją montażu.
	Poluzowany pas napędowy.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Wzrósł odstęp pomiędzy kołem zamachowym a magnesami.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Regulator napięcia został uszkodzony.	Skontaktuj się z obsługą klienta serwisu producenta.

GWARANCJA

Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży. Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień Kupującego wynikających z Ustawy o prawach konsumenta.

WARUNKI GWARANCJI

1. Reklamacji i gwarancji podlegają wyłącznie wady ukryte powstałe z winy producenta.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - a. ważnej czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - b. ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży,
 - c. reklamowanego towaru lub wadliwej części.

W przypadku zakupu na odległość, karta gwarancyjna jest ważna wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (paragon / faktura).
3. Reklamacja zostanie rozpatrzona w terminie do 14 dni od momentu zgłoszenia wady przez Klienta.
4. Wady fabryczne i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
5. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres realizacji naprawy gwarancyjnej może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
6. Gwarancją nie są objęte:
 - a. uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - b. uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania, niewłaściwego montażu i konserwacji,
 - c. uszkodzenia i zużycie elementów eksploatacyjnych takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka.
 - d. czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
7. Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:
 - a. upływu terminu ważności,
 - b. dokonania przez klienta samodzielnych napraw i modyfikacji z użyciem nieoryginalnych części,
 - c. gdy powstała wada wynika z nieprawidłowej instalacji lub na skutek nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji opisanych w instrukcji obsługi,
 - d. użytkowania innego niż użytkowanie domowe,
 - e. uszkodzeń powstałych w transporcie.
8. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
9. W ramach gwarancji klient ma prawo żądać następujących rodzajów świadczonego bezpłatnie zadośćuczynienia:
 - a. naprawy produktu,
 - b. wymiany produktu,
 - c. obniżenia ceny,
 - d. rozwiązania umowy i pełnego zwrotu poniesionych kosztów.
10. W celu zgłoszenia reklamacji należy:
 - a. Przedstawić produkt lub jego część, której dotyczy gwarancja.
 - b. Dowód zakupu określający nazwę i adres sprzedającego, datę i miejsce zakupu, rodzaj produktu lub ważną kartę gwarancyjną z pieczętką sklepu.
 - c. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
11. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia reklamacji sprzęt zostanie naprawiony lub wymieniony na nowy lub zostaną klientowi zwrócone pieniądze. Koszty transportu towaru do klienta pokrywa serwis producenta.
12. W przypadku odrzucenia reklamacji gwarancyjnej, klient otrzyma szczegółowe uzasadnienie podjętej decyzji oraz w terminie do 14 dni od momentu przekazania decyzji, sprzęt zostanie odesłany do klienta na jego koszt.

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu	Data sprzedaży
Kod EAN	Pieczętka i podpis sprzedawcy (Nie dotyczy w przypadku zakupu na odległość. Patrz Warunki gwarancji pkt.2)

Informacja dotycząca zakupionego sprzętu wprowadzonego na terytorium kraju przez Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polska.

Masa sprzętu umieszczona jest na opakowaniu. Przekazanie zużytego sprzętu do punktu zbierania odpadów zapobiega potencjalnym złym wpływom na środowisko oraz zdrowie ludzi, jakie mogą następować w przypadku niewłaściwego gospodarowania odpadami.



Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego.

Komputer posiada certyfikaty CE oraz RoHS. Komputer spełnia normę EN957.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA KOMERCYJNEGO ANI DO CELÓW WYCZYNOWYCH.

UŻYTKOWANIE NIEZGODNE Z PRZEZNACZENIEM PRODUKTU ORAZ WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.

CENTRUM SERWISOWE Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

PRODUCENT Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polska NIP: 9451972201, KRS: 0000390511

Wyprodukowano w Chinach

EN User manual

Dear User,

Read the following instructions before starting assembly and using the device for the first time. This manual contains important information regarding the safe use and maintenance of the equipment. Keep it for future reference regarding maintenance or ordering spare parts.

TECHNICAL DATA

Power supply	2xAAA batteries (not included)
Weight	34.7 kg
Operating temperature	0°C to +40°C
Storage temperature	-10°C to +60°C
Maximum user weight	150 kg
Application class	Class H
Accuracy class	Class C
Speed	0.0-99.9 km/h
Product standard (main)	EN 20957-1:2013
Intended use	Magnetic rower for home use

SAFETY

WARNING! The device can only be used in accordance with its intended purpose, i.e. for training by adults. Any other use of the device may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage caused by improper use of the device.

- The device was designed and constructed based on the latest knowledge in the field of safety. Dangerous elements that could potentially pose a risk of injury have been eliminated or relatively secured.
- Repairs and modifications on your own are not allowed.
- Check the tightness of screws, bolts and nuts once every one or two months.
- In order to ensure long-term safety, check and maintain the equipment regularly (i.e. once a year) in a specialist retail outlet.
- All changes to the device that have not been described in this manual may cause damage or directly endanger the health and life of the person exercising. Changes to the device may only be made by the manufacturer's service staff or persons trained by them in this field.
- All devices are subject to constant innovative actions to ensure high quality. For this reason, the manufacturer reserves the right to make technical changes.
- Direct any questions or concerns regarding the equipment to a specialized retail outlet.

CAUTION! People in the vicinity during the use of the equipment should be informed about potential hazards. Exercise particular caution in the presence of children.

CAUTION! Consult your doctor before starting exercise to make sure you have no health contraindications to training on the device. Based on the specialist's opinion, you can develop your training plan. An incorrectly selected program or excessive exercise can be dangerous to your health and life.

WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Exhaustion during exercise can result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

CAUTION! Strictly follow the training instructions contained in this manual.

- The setting of the handlebar and saddle must take into account the individual physical conditions of the person exercising in order to assume a comfortable and correct position for exercise.
- When choosing a place to train, consider ensuring safe distances from possible obstacles. Do not place the equipment near traffic routes (roads, gates, passages, etc.).
- It is forbidden to use the equipment in close proximity from the wall. The safety zone is 2000 mm and at least as wide as the device.

CAUTION! Be careful when assembling the device and do not allow children to be nearby. Small parts (nuts, screws, etc.) are used during assembly, which may be swallowed by them.

RESIDUAL RISK

- In a situation where fall protection is not used or is used, but incorrectly, there is a residual risk, i.e. a person falling causing skin abrasions, bruises, fractures or, in the worst case, death.
- There is a residual risk of unintended overload of the person exercising caused by incorrect operation or incorrect assessment, as well as incorrect data transmission (due to electromagnetic interference, software error, etc.). Even the best software and hardware protection does not exclude software or hardware errors and may theoretically cause overload of the person exercising.
- The product is an electrical device, therefore electric shock, which can lead to death, cannot be ruled out.
- The residual risk of suffocation cannot be ruled out.
- The risk can be reduced by following the information on safety contained in the instruction manual.
- It cannot be ruled out that unintended or unauthorized use will result in other, unconsidered risks, and the risk considered was incorrectly estimated.

In the risk analysis, the assessment was made on the basis of the "current state of the device". The assessment and control of the product shows that the probability of unacceptable risk is very low. The device (its construction, method of operation and application) does not pose - under normal conditions - an unjustified risk to the person exercising or third parties.

HANDLING MARKS ON TRANSPORT PACKAGING



- This way up. Do not turn over.
- Protect from falling.
- Keep dry.
- Stack max. 5 layers.
- E-waste: Used equipment must be taken to a recycling point.
- Warning: heavy product.
- Packaging made of cardboard.
- Recyclable packaging.
- Packaging produced with environmental responsibility and recycling in mind. Please sort waste according to local rules.
- Packaging made of cardboard and plastic. Please sort waste according to local rules.
- Packaging made of cardboard and plastic. Please sort waste according to local rules.

OPERATION

Before starting training, make sure that the device has been installed correctly.

- Before starting the first training session, familiarize yourself with all the functions and adjustment options of the device.
- The device has elements that may be exposed to corrosion. For this reason, it is not recommended to leave it in a damp room. You should also ensure that the equipment (especially its internal and electronic components) is not exposed to water, drinks, sweat, etc.
- The device is intended only for training by adults and is absolutely not a toy for children. If you allow children to use it at your own risk, be sure to instruct them on proper use and supervise them constantly.
- The equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- During operation, the device may produce quiet noises during the inertial movement of the flywheel mass, which result from the type of construction. They have no influence on the operation of the equipment.

- Noise emission during load is greater than without load.
- Before starting each workout, check the correctness of the safety devices and screw and plug connections.
- When training on the device, remember to wear appropriate footwear (sports shoes).

EQUIPMENT MAINTENANCE

Perform regular maintenance of the device. Perform the following activities at least every 20 hours of operation.

- Check the moving parts of the device. If they are not sufficiently lubricated, use bicycle bearing grease.
- Check the condition of elements such as screws and nuts. Make sure they are properly tightened.
- After each workout, wipe sweat from the device. Pay attention to ensure that the monitor does not come into contact with water or moisture.
- Use only water and soap to clean the device. Do not use cleaning agents.
- Store the device in a dry and warm place.
- Do not expose the device to direct sunlight.

BATTERY REPLACEMENT

Poorly visible information on the computer display or its absence indicates the need to replace the batteries. Remove the battery cover and replace the old ones with two new ones. When placing them in the battery compartment, observe the "+" and "-" markings. If the display does not work properly after restarting, remove the batteries for a few minutes and then reinsert them.

ATTENTION! Used batteries are not covered by the warranty. They contain harmful substances (such as cadmium, mercury, or lead), so do not throw them into the household waste container. Take them to the appropriate collection point for used batteries.

ENVIRONMENT

The device is supplied in packaging to protect it from possible damage during transport. The packaging is unprocessed raw materials and can be recycled. Dispose of these materials in the appropriate colored containers intended for selective collection.

ASSEMBLY DIAGRAM (→ See page External hexagon screw M8x125)

NOTE! It is forbidden to use parts from sources other than the manufacturer.

PARTS LIST

No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
END CAP 1	Main frame	1	33	Adjustable U-washer	Adjustable chain screw
ASSEMBLY INSTRUCTION	Front base	1	34	Nylon nut M6	2
END CAP 2	Rear base	1	35	Roller wheel spacer	4
4L/R	Left/Right pedal base	1/R	36	Bearing	4
5	Rear base leveling pad	2	37	Saddle roller wheel	2
6	Front base pad	2	38	Nylon nut M8	6
7	Control panel column	1	39	Roller wheel	2
8	Rear bracket mounting plate	1	40	Nylon nut M8	2
9	Saddle bracket	2	41L/R	Left/Right pedal	1/1
10	U-shaped plate	2	42	Hex bolt M12x160	4
11	Phillips screw ST4.2x18	14	43	Phillips head screw M5x15	12
12	Handle	1	44	Hex socket screw M8x20	2
13	Handle strap	1	45	Flat washer D8x1.5	2
14	Phillips head screw ST4.2x16	4	46	Nylon nut M5	12
15L/R	Rear bracket cover	1/1	47	Pedal strap	2
16L/R	Main frame cover	1/1	48	Hex screw M8x55	2
17	Flat washer D8x1.5	19	49	Flat washer D8x1.5	2
18	Spring washer D8	8	50	Locking pin	1
19	Hex screw M8x20	10	51	Pulse measurement wire	1
20	Washer	1	52	Connecting wire	1
21	Rubber stopper	1	53	Sensor wire	2
22	Gantry rail	1	54	Foam grip	2
23	Cross screw M5x15	3	55	Bolt M8x74	1
24	Locating column	1	56	Rubber damper	2
25	Gantry rail insulation strip	2	57	Sleeve	2
26	Reinforcement column	1	58	Control panel bracket	1
27	Flat washer D10Φ20x2	2	59	Cross screw	4
28	External hexagon screw M10x112	1	60	Mobile device holder bracket	1
29	Nylon nut M10	1	61	Computer	1
SEAT	1	1	62	2	2
31	3	3	63	2	2
32	2	2			

Protect the environment and do not throw used batteries into the household garbage can. Return them to the place of purchase or hand them over to a separate recycling point.

Used electrical equipment (including the meter, power supply) are secondary raw materials - do not throw them into household waste containers, as they may contain substances hazardous to health and the environment. We ask for active assistance in economical management of natural resources and protection of the natural environment by handing over the used device to a recycling point - used electrical devices.

ASSEMBLY

The device must be carefully assembled by an adult. If in doubt, ask someone for help. with more experience in this field.

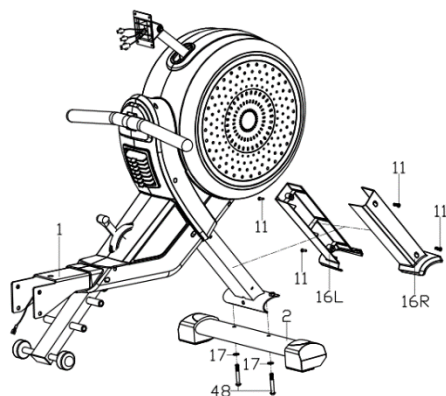
- Before starting the assembly, make sure that the set with the device contains all the elements from parts list and if any elements have not been damaged during transport. In case of missing elements or reservations, please contact the seller.
- Familiarize yourself with the drawings and explanations and carry out the assembly according to the order contained in the assembly instructions.
- Be careful during assembly. While using tools and elements, there is a risk of injury.
- Remember to maintain a safe environment. Do not spread tools and assembly elements chaotically. Remember that plastic films and bags pose a risk of suffocation for children.
- Assembly elements needed to perform a given step of the assembly instructions are shown in the drawings and explanations. Use the elements indicated in the assembly instructions.
- In the first phases of assembly, do not tighten the parts completely. Do this after placing all of them and making sure they are properly seated.
- The manufacturer reserves the right to pre-assemble some elements.

ATTENTION!

During assembly, follow the steps below and use the tools included with the product. Prepare enough free space to assemble the device.

Due to the heavy weight of some components, it is recommended to assemble with two people.

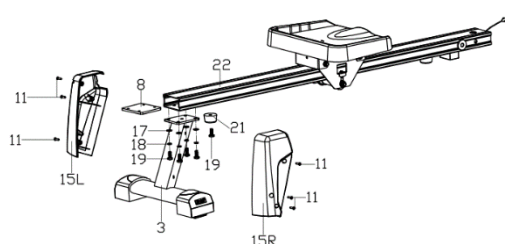
Step 1.



Mount the cover (16 L/R) on the main frame (1) using screws (11).

Then, screw the bottom base (2) to the frame

main (1) using screws (48) flat washers (17). Step



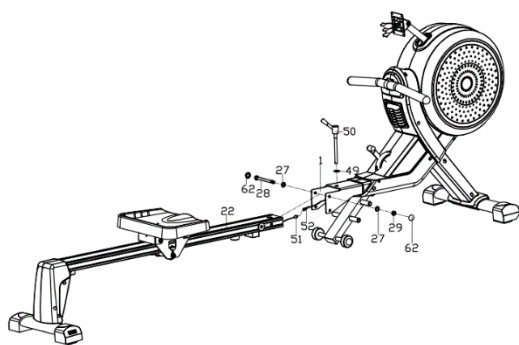
Slide the mounting plate (8) into the crane rail (22) so that the screw holes in both elements are aligned. Attach the rear bracket (3) 2.

connecting all elements with hexagon screws (19) with spring washers (18) and flat washers (17) installed. ATTENTION!

Make sure that the screw (19) is screwed into the mounting plate (8). Then, put the cover (15 L/R) on the rear bracket (3) and screw it with screws (11).

Screw the rubber stop (21) to the crane rail (22) with screws (19).

Step 3.

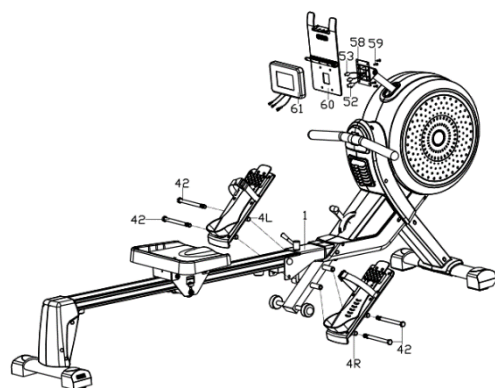


Connect the pulse wire (51) with the connecting wire

(52), then connect the crane (22) with the main frame (1) and screw the elements using screws (52), następnie połącz ze sobą suwnicę (22) z ramą główną (1) i skreć elementy używając wkrętów (52), następnie połącz ze sobą suwnicę (22) z ramą główną (1) i skreć elementy używając wkrętów hexagonal (28), flat washers (27) and nuts (29).

Install the end caps (62).

Lock the crane rail (22) and the main frame (1) with the locking pin (50) and the flat washer (49).

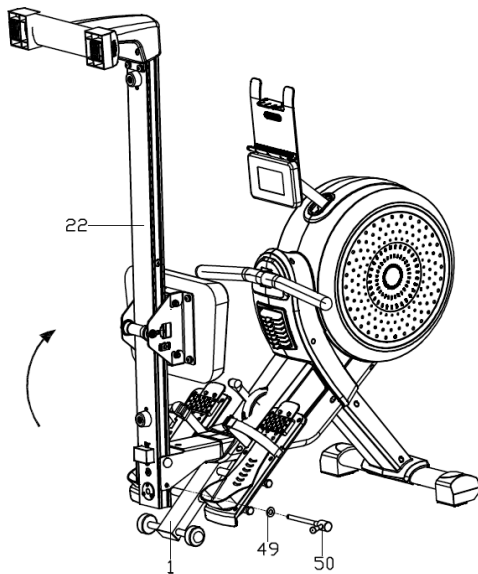
**Step 4.**

Attach the pedals (4 L/R) to the main frame (1) with hexagonal bolts (42).

NOTE! The right and left pedals are marked "R" for right and "L" for left.

Thread the cable łączący (52) and sensor wires (53) through the smartphone holder bracket (60) and connect them to the corresponding computer wires (61).

Then, screw the computer (61) and the holder bracket (60) to the control panel holder (58) with screws (59).



ASSEMBLY INSTRUCTION AND DISASSEMBLY OF THE ROWER

NOTE! Before assembling, check carefully that all screws are tightened.

NOTE! When folding, watch your hands and fingers so they don't get pinched.

Unscrew the locking pin (50) and the flat washer (49), then lift and fold the crane rail (22) in the direction of the arrow as shown in the figure.

Finally, secure the crane rail (22) to the main frame (1) with the locking pin (50) and the flat washer (49).

ADJUSTMENTS

Resistance adjustment	To increase the resistance, turn the resistance adjustment knob clockwise. To decrease the resistance, turn the tension adjustment knob counterclockwise.
Handlebar setting	Loosen the handlebar adjustment knob, set the handlebar to the desired position and tighten the knob. Make sure the handlebar is stationary.
Seat height	Loosen the seat bracket knob, set the seat to the desired height and tighten the knob. Make sure the seat is stationary. The correct seat height increases exercise efficiency and reduces the risk of injury. Set the pedals in a vertical position (one pedal at the bottom, the other at the top). Get on the bike and place your feet on the pedals. Make sure, that the leg placed on the lower pedal is positioned comfortably. If it is too bent, raise the seat. If you cannot reach the pedal, or your leg is overextended, lower the seat.
Seat position	Loosen the knob on the seat rail, set the seat to the desired position and tighten the knob. Make sure the seat is stationary. Adjusting the seat forward or to at the back can help exercise different muscle groups.
Adjusting the pedal straps	To the inner part of the pedal, attach the rubber strap with the side with three holes. Attach the other end to one of the adjustment holes so that the foot is still while riding and can be easily removed. Do this for both pedals
Leveling the device	Use the knob on the side of the rear base caps to level the device.

COMPUTER INSTRUCTION MANUAL

Before use, please remove the protective film from the computer screen.

COMPUTER (MODEL)

RMIC01PRO

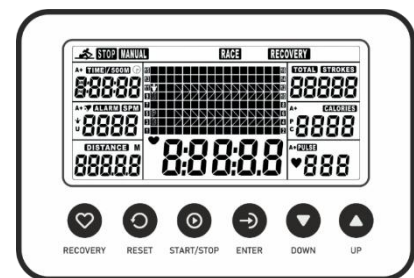
AUTO ON/OFF

The computer will turn on when the flywheel is set in motion or any button is pressed. An up arrow will appear on the screen.

The computer will turn off automatically after 4 minutes of inactivity.

DESCRIPTION OF INDIVIDUAL BUTTONS

- **RECOVERY** - allows you to check performance and training level based on the rate of decrease in heart rate after training.
- **RESET** - return to the initial computer menu.
- **START/STOP** - used to start and stop the selected training program.
- **ENTER** - allows you to select a program.
During training, the ENTER button allows you to check the value of each of the displayed functions.
- **DOWN / UP** - used to browse available programs.
After selecting a function, they allow you to set the value of parameters down (DOWN) and up (UP).



FUNCTIONS (SPECIFICATION)

TIME	Set target time.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Average time per 500 meters. The value is calculated automatically and is constantly updated.	

SPM	Number of strokes per minute.	
DISTANCE	Distance traveled.	0-99900 m
STROKES	Number of strokes performed.	0-9990
TOTAL STROKES	Total number of strokes.	0-9999
CALORIES	Number of calories burned. (The measurement is approximate for comparing different exercise sessions and should not be used for treatment).	5-990 Cal
PULSE	Current user pulse during training. The heart rate measurement function is only available through the chest strap system (Not included). The computer connects to the strap automatically, 5.3 kHz pairing system.	30-240 BPM
CALENDAR	In sleep mode, it displays the year, month and day.	
TEMPERATURE	In sleep mode, it displays the room temperature.	
CLOCK	In sleep mode, it displays the clock.	

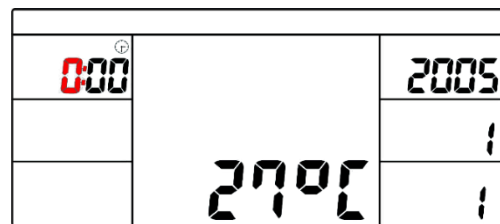
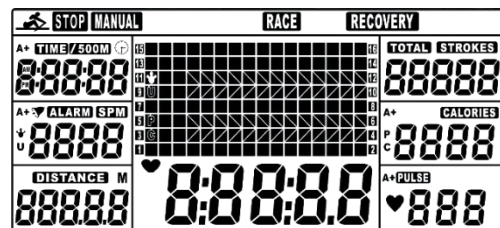
CLOCK AND CALENDAR SETTING

After inserting the batteries (2 AA batteries), the computer will emit one sound lasting 2 seconds. In the meantime, a segment test of the monitor will be displayed. Then the computer will enter the clock and calendar setting mode.

Enter the **CLOCK** field ☺.

- Set YEAR (in the STROKES area), MONTH (in the CALORIES area), DAY (in the PULSE area). The selected value will flash. Settings are made using the **UP** and **DOWN** buttons and confirmed with the **ENTER** button, which takes you to the next field.
- Similarly, set the date and time when ALARM is displayed on the monitor.

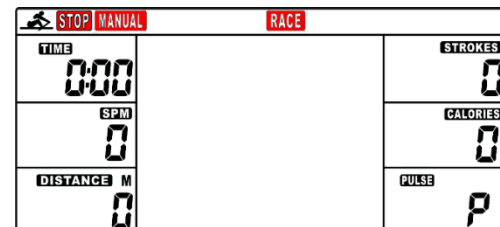
After confirming the settings, you can go to the **SPORT** program.



PROGRAM SELECTION

To select a training program:

- Press **ENTER**.
- Once selected, **STOP** and **MANUAL** (manual mode) or **RACE** (race mode) will flash on the screen.
- Press **UP** and **DOWN** to select one of the modes: **MANUAL** or **RACE**.
- Confirm your selection with the **ENTER**.

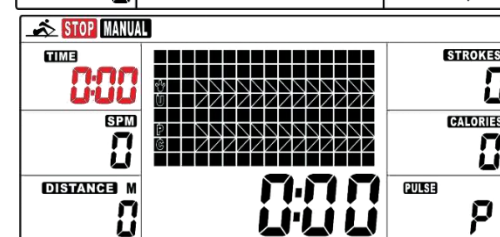


MANUAL MODE

SETTING VALUES FOR COUNTDOWN

After entering **MANUAL** mode, you can set the parameter value to be counted down (you can set one parameter to count down during training): **TIME**, **DISTANCE**, **STROKES**, **CALORIES**, **PULSE**.

- Press the **UP** button to select the parameter, confirm your selection by pressing **ENTER**.
- Set the parameter value using the **UP** and **DOWN**.
- The countdown will start after pressing the **START** – the word **STOP** will disappear from the screen.
- When the set value is counted down to zero or you press the **STOP**, the workout will end.



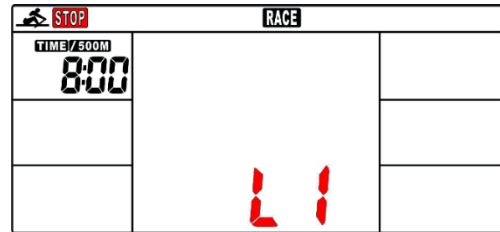
COUNTED DOWN PARAMETERS

- TIME** - setting a value in the range of 00:00-99:59 min. The change occurs by a value of 1 minute.
- DISTANCE** - setting a value in the range of 0-9900 meters. Change by a value of 100 meters.
- STROKES** - setting a value in the range of 0-9900. The change occurs by a value of 10
- CALORIES** - Setting a value in the range of 5-990 Cal. The change occurs by a value of 5 Cal.
- PULSE** - Setting a value in the range of 30-240 BPM. The change occurs by a value of 1 BPM.

RACE MODE

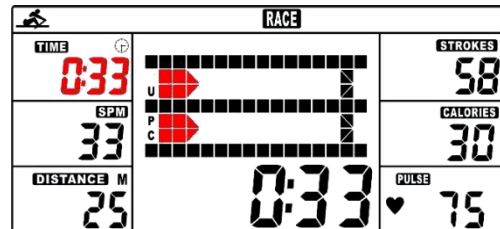
After entering RACE mode, L1 will appear on the screen and will blink, the value 8:00 will be displayed in the TIME/500M field.

- With the **UP** and **DOWN** buttons, you can set L1-L15 (a list of TIME/500M values for each), confirm your selection with the **ENTER**.
- When DISTANCE starts flashing, set the race length (in the range of 500-10000 meters).

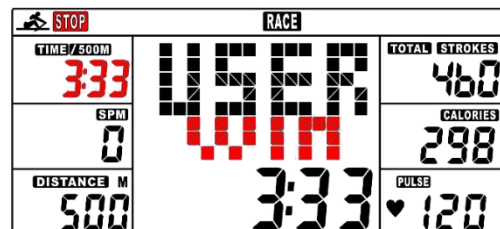


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- After pressing **ENTER** the race image will be displayed on the screen.
- The race will start when you press the **START** button - the STOP message will disappear from the screen.
- The progress of the user (U) and the computer (PC) during the race will be displayed on the screen until the previously set distance is reached.



- After the race, STOP will appear on the screen and USER WIN or PC WIN will be displayed, depending on who wins the race.
- You can start the race again by pressing **START**. Exiting RACE mode will occur after pressing **RESET**.



RECOVERY

After exercise, do not remove the HRC chest strap and press **RECOVERY**.

- The screen will start counting down from 00:60 to 00:00, then the result will be displayed as F1, F2... F6. F1 is the best result, F6 is the weakest.
- Ponowne wciśnięcie **RECOVERY** allows you to return to the home screen.

BLUETOOTH CONNECTION WITH MOBILE APPLICATION

The computer works with the iConsole+ Training app.

Start training and enjoy new possibilities:

- Download the app.
- Turn on Bluetooth on your mobile device.
- Turn on the app and select your ZIPRO device ZIPRO , that you want to connect to.
- When the ZIPRO connects to the application, the computer will turn off and its screen will go blank. From now on, you manage ZIPRO through your mobile device.



iOS Compatibility: version 11.0 watchOS 4.2 or later
Compatible with iPhone, iPad, and iPod devices touch

Android Compatibility: version 5.0 or later

Made for iPod, Made for iPhone and Made for iPad means that electronic devices meeting Apple standards have been designed to connect to iPod, iPhone or iPad. Apple is not responsible for the operation of devices. Their use may affect the performance of the wireless network.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle and iPod Touch are trademarks of Apple Inc., registered in the United States and many other countries.

WORKOUT AND EXERCISE PHASES

Using the device will provide you with many benefits. First of all, it will improve your condition, strengthen your muscles, and in combination with a proper diet, it will help burn unnecessary fat tissue.

1. WARM-UP

This is a phase that improves blood circulation throughout the body and prepares the muscles for increased effort. It also reduces the risk of cramps and injuries. It is advisable to perform some stretching exercises as shown below.

If you feel pain, stop exercising or reduce the range of motion.

STRETCHING OF INNER THIGH MUSCLES

Sit on a flat surface with your legs bent and your knees pointing outwards. Join the soles of your feet and bring them as close together as possible. Gently press your knees towards the floor and hold in this position for 15 seconds.

THIGH STRETCHING

Sit on a flat surface. Straighten your right leg and place the sole of your left foot against your right thigh. Extend your right hand

towards the toes of your right foot as far as possible. Hold for 15 seconds. Repeat with your left leg.

HEAD TURNS

Keep your head straight, looking forward. Without moving your shoulders, turn it to the right and straighten it, then turn it to the left and straighten it.

ARM RAISES

Raise your left hand as high as possible and hold for a few seconds. Repeat with your right hand.

ACHILLES TENDON STRETCHING

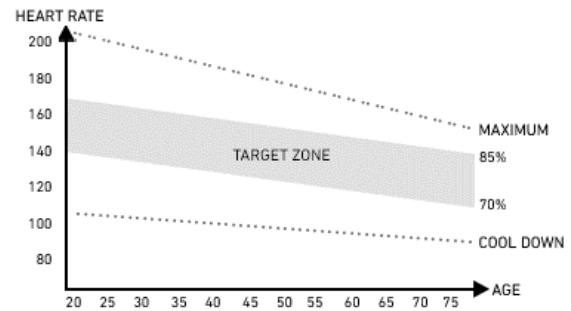
Stand facing the wall, extend your left leg forward and bend it slightly at the knee. Keep your right leg behind you - straight, with your heel flat on the ground. Keep both heels flat on the ground and press your hips towards the wall. Hold this position for 30 seconds. Repeat with your right leg extended. Remember not to arch your back during the exercise.

BENDS

Stand with your feet together. Bend forward, trying to get your chest as close to your knees as possible. Hold for 15 seconds. Remember not to bend your knees.

2. EXERCISE PHASE

This is the proper training phase. Exercise at your own pace to achieve an adequate heart rate for your age as shown in the graph.

**3. RELAXATION PHASE**

This phase allows you to calm your circulation and relax your muscles. This is a repetition of warm-up exercises. Remember, not to strain your muscles.

POSSIBLE DAMAGES AND REPAIR TECHNIQUES

WARNING! Opening the device casing without prior contact with the manufacturer's service results in the loss of warranty.

If you suspect a defect requiring opening the casing, contact the manufacturer's service.

Error description	Possible causes	Solution
The device wobbles	The device has been placed on an uneven surface. There is an object under the base of the device that is disrupting the balance.	Place the device on a level surface. Remove the object disrupting the balance.
	The bases have not been installed correctly.	Install the device bases correctly. Level the pads on the rear base.
	The base pads have not been installed and leveled correctly.	Install the rear base of the device correctly. Level the pads on the rear base.
The seat or handlebar wobbles	Screws and knobs seatpost of the seatpost, seat or handlebar have not been tightened.	Tighten the screws and knob of the seatpost seatpost, seat or handlebar.
Noise during use	Improperly tightened elements.	Contact the manufacturer's service.
	During operation, the device may emit quiet noises during the inertial movement of the flywheel mass, which result from the type of construction. They have no effect on the operation of the equipment. Potential noises heard when pedaling in the opposite direction are technically conditioned and do not cause any negative consequences.	
Noise and lack of smooth operation	Damaged bearings.	Contact the manufacturer's service.
Lack of adequate resistance during training	Incorrectly connected cable for resistance adjustment.	Connect the cable correctly according to the assembly instructions.
	Loose drive belt.	Contact the manufacturer's service.
	The gap between the flywheel and the magnets has increased.	Contact the manufacturer's service.
	Voltage regulator is damaged.	Contact the manufacturer's service customer support.

WARRANTY

The seller, on behalf of the Guarantor, provides a warranty on the territory of Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale. The warranty for the sold goods does not exclude, limit or suspend the rights of the Buyer resulting from the Consumer Rights Act.

WARRANTY CONDITIONS

- Only hidden defects caused by the manufacturer are subject to complaint and warranty.
- The warranty will be honored by the store or service upon presentation by the customer:
 - a valid, legibly and correctly completed warranty card with the seller's stamp and signature,
 - a valid proof of purchase with the date of sale,
 - the faulty product or defective part.

In the case of distance selling, the warranty card is valid only on the basis of the purchase document (receipt / invoice).
- The complaint will be processed within 14 days from the moment the Customer reports the defect.
- Manufacturing defects and damages revealed during the warranty period will be repaired free of charge within a period not exceeding 21 days from the date of delivery of the goods to the store or service center.
- If it is necessary to import parts, the warranty repair period may be extended by the time necessary to import them, but not longer than 40 days.
- The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by it,
 - damage and defects resulting from improper use and storage, improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of consumable parts such as: cables, belts, rubber elements, pedals, foam grips, wheels, bearings, upholstery.
 - activities related to assembly, maintenance, which, according to the operating instructions, the user is obliged to perform at their own expense.
- The warranty does not apply in the following cases:
 - expiry of the warranty period,

- b. the customer's independent repairs and modifications using non-original parts,
 - c. if the defect results from incorrect installation or as a result of non-compliance with the rules of proper operation described in the operating instructions,
 - d. use other than domestic use,
 - e. damage caused in transport.
- 8. Duplicates of the warranty card will not be issued.
- 9. Under the warranty, the customer has the right to demand the following types of free remedies:
 - a. product repair,
 - b. product replacement,
 - c. price reduction,
 - d. termination of the contract and full refund of costs incurred.
- 10. In order to submit a complaint, you must:
 - a. Present the product or part thereof to which the warranty applies.
 - b. Proof of purchase specifying the seller's name and address, date and place of purchase, type of product or a valid warranty card with the store's stamp.
 - c. If a dirty product is delivered, the service center may refuse to accept it or, at the customer's expense and with their written consent, clean it.
- 11. If the complaint is accepted, the equipment will be repaired or replaced with a new one, or the customer will be refunded. The costs of transporting the goods to the customer are covered by the manufacturer's service.
- 12. In the event of rejection of the warranty claim, the customer will receive a detailed justification of the decision made and within 14 days from the moment the decision is communicated, the equipment will be sent back to the customer at their expense.

WARRANTY CARD

Article name	Date of sale
EAN code	Seller's stamp and signature (Not applicable in the case of distance selling. See Warranty conditions point 2)

Information regarding the purchased equipment introduced into the country by Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poland.

The weight of the equipment is on the packaging. Transferring used equipment to a waste collection point prevents potential adverse effects on the environment and human health that may occur in the event of improper waste management.



The equipment is intended for domestic use.
The computer has CE and RoHS. The computer complies with the EN957 standard.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR COMMERCIAL OR COMPETITIVE USE.
USE INCONSISTENT WITH THE PRODUCT'S INTENDED PURPOSE AND WARRANTY CONDITIONS VOIDS THE WARRANTY.

SERVICE CENTER Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec
MANUFACTURER Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poland VAT ID: 9451972201, KRS: 0000390511
Made in China

BG Ръководство за употреба

Уважаеми потребителю,
Моля, прочетете следната инструкция, преди да започнете монтажа и първата употреба на устройството. Тази инструкция съдържа важна информация относно безопасността при употреба и поддръжката на оборудването. Съхранявайте я, за да можете да използвате информацията за поддръжка или да поръчвате резервни части.

ТЕХНИЧЕСКИ ДАННИ

Захранване	Батерии 2xAAA (не са включени)
Тегло	34,7 kg
Температура на употреба	0°C до +40°C
Температура на съхранение	-10°C до +60°C
Максимално тегло на потребителя	150 kg
Клас на приложение	Клас H
Клас на точност	Клас C
Скорост	0,0-99,9 km/h
Стандарт на продукта (основен)	EN 20957-1:2013
Предназначение	Магнитен гребен тренажор за домашна употреба

БЕЗОПАСНОСТ

ВНИМАНИЕ! Устройството може да се използва само по предназначение, т.е. за тренировки от възрастни. Всяка друга употреба на устройството може да бъде опасна. Производителят не носи отговорност за щети, причинени от неправилна употреба на устройството.

- Устройството е проектирано и конструирано въз основа на най-новите познания в областта на безопасността. Опасните елементи, които потенциално могат да представляват риск от нараняване, са елиминирани или относително обезопасени.
- Не се допускат ремонти и промени на своя отговорност.
- Веднъж на един или два месеца проверявайте дали винтовете, болтовете и гайките са затегнати правилно.
- За да се осигури трайна безопасност, редовно (т.е. веднъж годишно) проверявайте и поддържайте оборудването в специализиран търговски обект.
- Всички промени по устройството, които не са описани в тази инструкция, могат да причинят повреди или да застрашат пряко здравето и живота на трениращия. Промени по устройството могат да се извършват само от служители на сервиза на производителя или лица, обучени от тях в тази област.
- Всички уреди подлежат на постоянни иновативни дейности с цел гарантиране на високо качество. Поради тази причина производителят си запазва правото да прави технически промени.
- Всички въпроси или съмнения, свързани с оборудването, трябва да бъдат насочвани към специализиран търговски обект.

ВНИМАНИЕ! Лицата, намиращи се в близост по време на употреба на оборудването, трябва да бъдат предупредени за възможни опасности. Бъдете особено внимателни в присъствието на деца.

ВНИМАНИЕ! Преди да започнете упражнения, консултирайте се с лекар

за да се уверите, че нямате здравословни противопоказания за тренировки на уреда. Въз основа на мнението на специалист можете да разработите своя тренировъчен план. Неправилно подбрана програма или прекомерните упражнения могат да бъдат опасни за вашето здраве и живот.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системите за наблюдение на сърдечния ритъм може да са неточни. Преумората по време на упражнения може да доведе до сериозни наранявания или смърт. Ако се почувствате зле, веднага спрете да тренирате.

ВНИМАНИЕ! Задължително спазвайте забележките относно провеждането на тренировката, съдържащи се в тази инструкция.

- Регулирането на кормилото и седалката трябва да отчита индивидуалните физически условия на трениращия, за да се осигури удобна и правилна позиция за упражнения.
- Когато избирате място за тренировка, осигурете си безопасни разстояния от възможни препятствия. Не поставяйте оборудването в близост до комуникационни пътища (пътища, порти, проходи и др.).
- Забранява се използването на оборудването в непосредствена близост до стената. Зоната на безопасност е 2000 mm и най-малко широка колкото устройството.

ВНИМАНИЕ! По време на монтажа на уреда бъдете внимателни и не позволявайте на деца да бъдат наблизо. По време на монтажа се използват малки части (гайки, винтове и др.), които могат да бъдат погълнати от тях.

ОСТАТЪЧЕН РИСК

- В ситуация, в която защитата срещу падане не е приложена или е приложена, но неправилно, съществува остатъчен риск, т.е. падане на човек, причиняващо ожулвания по кожата, натъртвания, фрактури или, в най-лошия случай, смърт.
- Съществува остатъчен риск от неволно претоварване на трениращия, причинено от неправилна работа или неправилна оценка, както и неправилно предаване на данни (поради електромагнитни смущения, софтуерна грешка и др.). Дори най-добрата защита на софтуера и хардуера не изключва софтуерна или хардуерна грешка и теоретично може да причини претоварване на трениращия.
- Продуктът е електрическо устройство, поради което не може да се изключи токов удар, който може да доведе до смърт.
- Не може да се изключи остатъчен риск от задушаване.
- Рискът може да бъде намален чрез спазване на информацията за безопасност, съдържаща се в ръководството за употреба.
- Не може да се изключи, че непреднамерена или неразрешена употреба ще доведе до други, невключени рискове, а включените рискове са оценени неправилно.

В анализа на риска оценката е направена въз основа на „състоянието на текущото устройство“. От извършената оценка и контрол на продукта следва, че вероятността от неприемлив риск е много ниска. Устройството (неговата конструкция, начин на работа и приложение) не причинява - при нормални условия - неоправдан риск за трениращия или трети лица.

МАНИПУЛАЦИОННИ ЗНАЦИ ВЪРХУ ТРАНСПОРТНИТЕ ОПАКОВКИ

- Тази страна нагоре. Не обръщайте.
- Пазете от падане.
- Пазете от влага.
- Складирайте максимум в 5 слоя.
- Електронни отпадъци. Използваното оборудване трябва да се предаде в пункт за рециклиране.
- Внимание: тежък продукт.
- Опаковка от картон.
- Опаковка, подходяща за рециклиране.
- Опаковката е произведена с отговорност към околната среда и с оглед на рециклирането. Моля, разделяйте отпадъците според местните правила.
- Опаковка от картон и пластмаса. Моля, разделяйте отпадъците според местните правила.

11. Опаковка от картон и пластмаса. Моля, разделяйте отпадъците според местните правила.

ОБСЛУЖВАНЕ

Преди да започнете тренировка, уверете се, че уредът е монтиран правилно.

- Преди да започнете първата тренировка, се запознайте с всички функции и възможности за регулиране на уреда.
- Уредът има елементи, които могат да бъдат изложени на корозия. Поради тази причина не се препоръчва да остава във влажно помещение. Също така трябва да се внимава оборудването (особено вътрешните и електронните му елементи) да не е изложено на контакт с вода, напитки, пот и др.
- Уредът е предназначен само за тренировки от възрастни и в никакъв случай не е играчка за деца. Ако на своя отговорност позволите на деца да го използват, непременно ги инструктирайте как да го използват правилно и ги наблюдавайте постоянно.
- Оборудването не е подходящо за терапевтични цели.
- По време на работа на уреда може да има тихи шумове при инерционното движение на маховика, които са резултат от вида на конструкцията. Те нямат никакво влияние върху работата на оборудването.
- Шумът по време на натоварване е по-висок, отколкото без натоварване.
- Преди да започнете всяка тренировка, проверете правилното функциониране на защитите и винтовете и щепселните връзки.
- По време на тренировка на уреда не забравяйте да носите подходящи обувки (спортни обувки).

ПОДДРЪЖКА НА ОБОРУДВАНЕТО

Редовно извършвайте поддръжка на уреда. Извършвайте следните дейности не по-рядко от всеки 20 часа работа.

- Проверявайте движещите се части на уреда. Ако не са достатъчно смазани, използвайте грес за лагери на велосипеди.
- Проверявайте състоянието на елементи като винтове и гайки. Уверете се, че са добре затегнати.
- След всяка тренировка извършете потта от уреда. Обърнете внимание
- мониторът да не влиза в контакт с вода или влага.
- За почистване на уреда използвайте само вода със сапун. Не използвайте почистващи препарати.
- Съхранявайте уреда на сухо и топло място.
- Не излагайте уреда на пряка слънчева светлина.

СМЯНА НА БАТЕРИИТЕ

Слабо видима информация на дисплея на компютъра или липсата ѝ означава, че батериите трябва да бъдат сменени. Свалете капака на батериите и сменете старите с две нови. Когато ги поставяте в отделението за батерии, спазвайте маркировките „+” и „-”. Ако след рестартиране дисплеят не работи правилно, извадете батериите за няколко минути и след това ги поставете отново.

МОНТАЖНА СХЕМА (→ Вижте страница 2)

ВНИМАНИЕ! Забранено е използването на части, идващи от други източници, освен от производителя.

СПИСКЪН НА ЧАСТИТЕ

NR		NR	
1	Главна рамка	33	Регулируема U подложка
2	Предна основа	34	Найлонова гайка M6
3	Задна основа	35	Подложка за ролково колело
4L/R	Основа за педал ляв/десен	36	Лагер
5	Изравнителна подложка за задна основа	37	Ролково колело на седалката
6	Подложка за предна основа	38	Найлонова гайка M8
7	Колона на контролния панел	39	Ролково колело
8	Плоча за закрепване на задната опора	40	Найлонова гайка M8
9	Конзола за седалка	41L/R	Педал ляв/десен
10	Плоча с U-образна форма	42	Шестостенен винт M12x160
11	Кръстат винт ST4.2x18	43	Кръстат винт M5x15
12	Дръжка	44	Вътрешен шестостенен винт M8x20
13	Ремък за дръжка	45	Плоска шайба D8x1.5
14	Кръстат винт ST4.2x16	46	Найлонова гайка M5
15L/R	Заден капак на конзолата	47	Каишка за педала
16L/R	Покритие на основната рамка	48	Шестостенен винт M8x55
17	Плоска шайба D8x1.5	49	Плоска шайба D8x1.5
18	Пружинна шайба D8	50	Заклучващ щифт
19	Шестостенен винт M8x20	51	Кабел за измерване на пулса

ВНИМАНИЕ! Използваните батерии не подлежат на гаранция. Те съдържат вредни вещества (като кадмий, живак, или олово), затова не ги изхвърляйте в контейнера за битови отпадъци. Занесете ги в съответния пункт за употребявани батерии.

ОКОЛНА СРЕДА

Уредът се доставя опакован, за да се предпази от евентуални повреди по време на транспортиране. Опаковките са необработени суровини и могат да бъдат рециклирани. Изхвърляйте тези материали в подходящите цветни контейнери, предназначени за разделно събиране. Защитете околната среда и не изхвърляйте употребяваните батерии в битовия кош за отпадъци. Върнете ги на мястото на покупката или ги предайте в отделен пункт за съхранение на вторични суровини. Използването на електрическо оборудване (включително брояч, захранващ блок) са вторични суровини – не ги изхвърляйте в контейнерите за битови отпадъци, тъй като те могат да съдържат вещества, опасни за здравето и околната среда. Молим ви за активна помощ в икономичното и управление на природните ресурси и опазване на околната среда чрез предаване на използваното оборудване в пункт за съхранение на вторични суровини – използвано електрическо оборудване.

МОНТАЖ

Монтажът на уреда трябва да бъде извършен внимателно от възрастен. В случай на съмнения, помолете някого за помощ с повече опит в тази област.

- Преди да започнете монтажа, уверете се, че комплектът с устройството съдържа всички елементи от списъка с части както и дали някои елементи не са били повредени по време на транспортиране. В случай на липсващи елементи или резервации се свържете с с продавача.
- Запознайте се с чертежите и обясненията и извършете монтажа в съответствие с реда, съдържащ се в инструкцията за монтаж.
- Бъдете внимателни по време на монтажа. По време на използването на инструменти и елементи съществува риск от нараняване.
- Не забравяйте да поддържате безопасна среда. Не разпръсквайте хаотично инструменти и монтажни елементи. Не забравяйте, че фолиата и пластмасовите торбички представляват риск от задушаване за деца.
- Монтажните елементи, необходими за изпълнение на дадена стъпка от инструкцията за монтаж, са представени на чертежите и обясненията. Използвайте елементите, посочени в инструкцията за монтаж.
- В първите фази на монтажа не затягайте частите докрай. Направете това, след като поставите всички и се уверите, че са правилно поставени.
- Производителят си запазва правото да монтира предварително някои елементи.

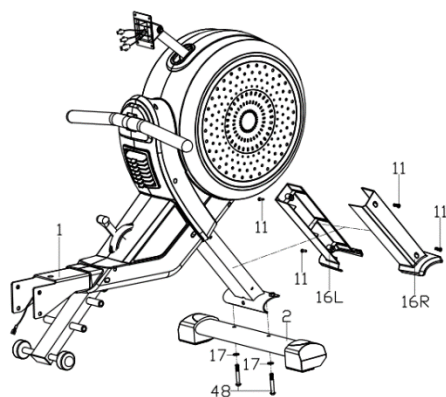
20	Подложка	1	52	Свързващ кабел	1
21	Гумен ограничител	1	53	Кабел на сензора	2
22	Шина на крана	1	54	Държач от пяна	2
23	Напречен винт M5x15	3	55	Винт M8x74	1
24	Колона за позициониране	1	56	Гумен амортизатор	2
25	Изолационна лента за шината на крана	2	57	Втулка	2
26	Подсилваща колона	1	58	Държач на контролния панел	1
27	Плоска шайба D10Ф20x2	2	59	Напречен винт	4
28	Външен шестостенен винт M10x112	1	60	Конзола за държач за мобилно устройство	1
29	Найлонова гайка M10	1	61	Компютър	1
30	Седалка	1	62	Заглушка 1	2
31	Външен шестостенен винт M8x125	3	63	Заглушка 2	2
32	Регулируем винт за верига	2			

ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ

ВНИМАНИЕ! По време на монтажа следвайте стъпките по-долу и използвайте инструментите, приложени към продукта.

Осигурете достатъчно свободно пространство за монтаж на устройството.

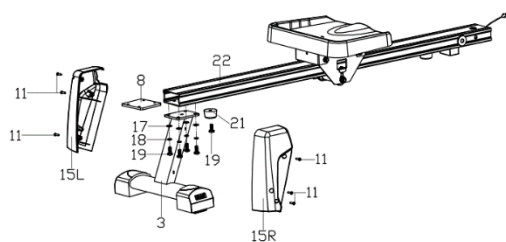
Поради голямото тегло на някои елементи се препоръчва монтаж от двама души.



Стъпка 1.

Монтирайте капака (16 L/R) на основната рамка (1) с помощта на винтове (11).

След това закрепете долната основа (2) към рамката основна (1) с помощта на винтове (48) плоски шайби (17).



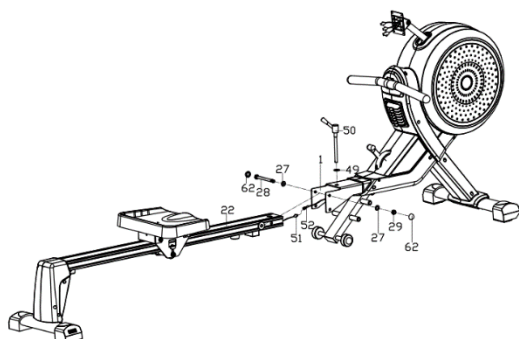
Стъпка 2.

Плъзнете монтажната плоча (8) във вътрешността на релсата на количката (22), така че отворите за винтовете в двата елемента да са подравнени. Закрепете задната скоба (3) свързвайки всички елементи с шестостенни винтове (19) с поставени пружинни шайби (18) и плоски (17).

ВНИМАНИЕ! Уверете се, че винтът (19) е завит в монтажната плоча (8).

След това поставете капака (15 L/R) на задната скоба (3) и го затегнете с винтове (11).

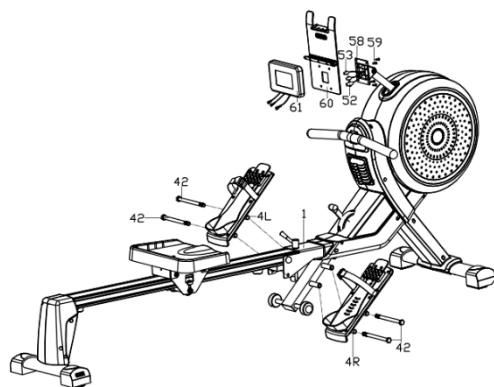
Завийте гумения ограничител (21) към релсата на количката (22) с помощта на винтове (19).



Стъпка 3.

Свържете импулсния кабел (51) с кабела свързващ (52), след това свържете количката (22) с основната рамка (1) и затегнете елементите с винтове шестостенни (28), плоски шайби (27) и гайки (29). Поставете капачките (62).

Заклучете шината на крана (22) и основната рамка (1) с блокиращия щифт (50) и плоската шайба (49).



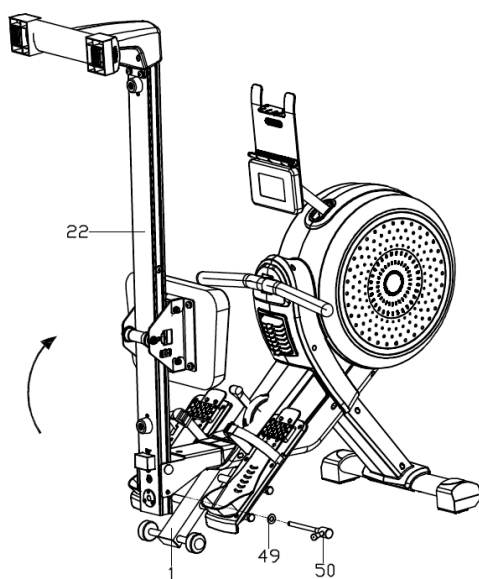
Стъпка 4.

Завийте педалите (4 L/R) към основната рамка (1) с шестостенни винтове (42).

ВНИМАНИЕ! Десният и левият педал са обозначени с "R" за десен и "L" за ляв.

Прекарайте кабела за заряд (52) и кабелите на сензорите (53) през скобата на държача за смартфон (60) и ги свържете към съответните кабели на компютъра (61).

След това завийте компютъра (61) и скобата на държача (60) към държача на контролния панел (58) с винтове (59).



ИНСТРУКЦИЯ ЗА СГЛОБЯВАНЕ И РАЗГЛОБЯВАНЕ НА ГРЕБЕН ТРЕНАЖОР

ВНИМАНИЕ! Преди да започнете сглобяването, проверете внимателно дали всички винтове са затегнати.

ВНИМАНИЕ! По време на сглобяването внимавайте за ръцете и пръстите си, за да не бъдат прищипани.

Развийте заключващия щифт (50) и плоската шайба (49), след което повдигнете и сгънете крана (22) в посоката на стрелката, както е показано на фигурата.

Накрая закрепете крана (22) към основната рамка (1) с блокиращия щифт (50) и плоската шайба (49).

РЕГУЛИРАНЕ

Регулиране на съпротивлението	За да увеличите съпротивлението, завъртете копчето за регулиране на съпротивлението по посока на часовниковата стрелка. За да намалите съпротивлението, завъртете копчето за регулиране на напрежението обратно на часовниковата стрелка.
Регулиране на кормилото	Разхлабете копчето за регулиране на кормилото, настройте кормилото в желаната позиция и затегнете копчето. Уверете се, че кормилото е неподвижно.
Височина на седалката	Разхлабете копчето на конзолата на седалката, настройте седалката на желаната височина и затегнете копчето. Уверете се, че седалката е неподвижна. Правилната височина на седалката повишава ефективността на упражненията и намалява риска от наранявания. Поставете педалите във вертикално положение (единият педал отдолу, другият отгоре, отгоре). Качете се на велосипеда и поставете краката си на педалите. Уверете се, че кракът, поставен на долния педал, е удобно разположен. Ако е прекалено свит, повдигнете седалката. Ако не можете да достигнете педала, или кракът ви е в хиперекстензия, спуснете седалката.
Позиция на седалката	Разхлабете копчето на водача на седалката, настройте седалката в желаната позиция и затегнете копчето. Уверете се, че седалката е неподвижна. Регулиране на седалката напред или към отзад може да помогне в упражняването на различни мускулни групи.
Регулиране на каишките на педалите	Към вътрешната част на педала, закачете гумената лента от страната с трите отвора. Закачете другия край в един от регулиращите отвори, така че кракът да е неподвижен по време на каране и да може лесно да се извади. Извършете тази операция за двата педала
Нивелиране на устройството	Използвайте копчето от страни на капачките на задната основа, за да нивелирате устройството.

ИНСТРУКЦИЯ ЗА УПОТРЕБА НА КОМПЮТЪРА

Преди употреба, моля, отстранете защитното фолио от екрана на компютъра.

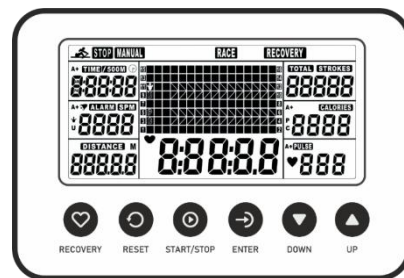
КОМПЮТЪР (МОДЕЛ)

RMIC01PRO

AUTO ON/OFF

Компютърът ще се включи, когато маховикът се задвижи или се натисне произволен бутон. На екрана ще се покаже стрелка нагоре.

Компютърът ще се изключи автоматично след 4 минути бездействие.

**ОПИСАНИЕ НА ОТДЕЛНИТЕ БУТОНИ**

- **RECOVERY** – позволява да се провери ефективността и нивото на тренираност въз основа на скоростта на спад на сърдечната честота след края на тренировката.
- **RESET** – връщане към първоначалното меню на компютъра.
- **START/STOP** – служи за стартиране и спиране на избраната тренировъчна програма.
- **ENTER** – позволява да направите избор на програма. По време на тренировка бутонът ENTER позволява да се провери стойността на всяка от показваните функции.
- **DOWN / UP** – служат за преглеждане на наличните програми. След избор на функция позволяват да се настрои стойността на параметрите надолу (DOWN) и нагоре (UP).

ФУНКЦИИ (СПЕЦИФИКАЦИЯ)

ВРЕМЕ	Зададено целево време.	00:00-99:59 мин
TIME/500M	Средно време за 500 метра. Стойността се изчислява автоматично и постоянно се актуализира.	
SPM	Брой загребвания в минута.	
РАЗСТОЯНИЕ	Изминато разстояние.	0-99900 м
ЗАГРЪБВАНИЯ	Брой направени загребвания.	0-9990
TOTAL STROKES	Общ брой загребвания.	0-9999
КАЛОРИИ	Брой изгорени калории. (Измерването е приблизително с цел сравняване на различни тренировъчни сесии, не може да се използва за лечение).	5-990 Cal
ПУЛС	Текущ пулс на потребителя по време на тренировка. Функцията за измерване на пулса е достъпна само чрез системата на гърдния колан (Не е включен). Компютърът се свързва с колана автоматично, система за свързване 5.3 kHz.	30-240 BMP
КАЛЕНДАР	В режим на заспиване показва година, месец и ден.	
ТЕМПЕРАТУРА	В режим на заспиване показва температурата на стаята.	
ЧАСОВНИК	В режим на заспиване показва часовника.	

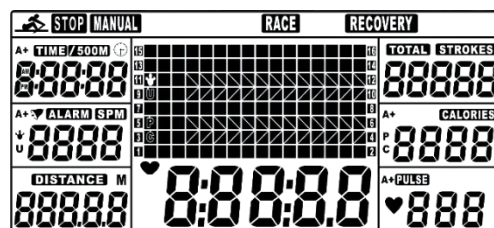
НАСТРОЙКА НА ЧАСОВНИКА И КАЛЕНДАРА

След поставяне на батериите (2 батерии AA), компютърът ще издаде един звук, продължаващ 2 секунди. Междувременно ще се покаже сегментен тест на монитора. След това компютърът ще премине в режим за настройка на часовника и календара.

Влезте в полето CLOCK ⌚.

- Задайте ГОДИНА (в областта STROKES), МЕСЕЦ (в областта CALORIES), ДЕН (в областта PULSE). Избраната стойност ще мига. Настройките се извършват с бутоните **НАГОРЕ** и **НАДОЛУ** и се потвърждава с бутон **ENTER**, което води до преминаване към следващото поле.
- Аналогично задайте датата и часа, когато на монитора се появи ALARM.

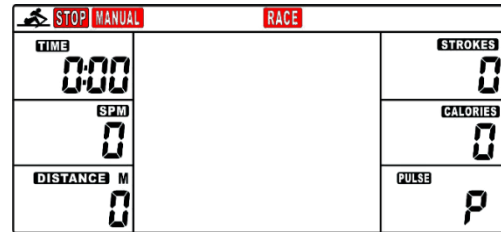
След потвърждаване на настройките можете да преминете към програмата SPORT.



ИЗБОР НА ПРОГРАМА

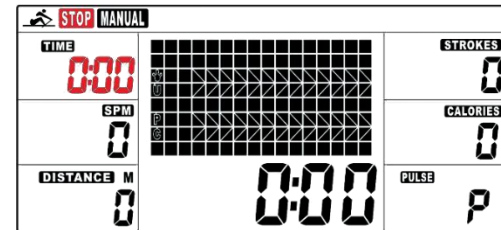
За да изберете тренировъчна програма:

- Натиснете **ENTER**.
- След избиране на екрана ще мигат STOP и MANUAL (ръчен режим) или RACE (състезателен режим).
- Натиснете **НАГОРЕ** и **НАДОЛУ**, за да изберете един от режимите: MANUAL или RACE.
- Потвърдете избора с бутон **ENTER**.

**РЪЧЕН РЕЖИМ****НАСТРОЙКА НА СТОЙНОСТИ ЗА ОТБРОЯВАНЕ**

След влизане в режим MANUAL можете да зададете стойност на параметър, който ще се отброява (може да се зададе един параметър за отброяване по време на тренировката): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Натиснете бутон **UP**, за да изберете параметър, потвърдете избора като натиснете **ENTER**.
- Задайте стойността на параметъра с бутоните **UP** и **DOWN**.
- Отброяването ще започне след натискане на бутон **START** – от екрана ще излезне надписът STOP.
- Когато зададената стойност бъде отброена до нула или натиснете бутон **STOP**, тренировката ще завърши.

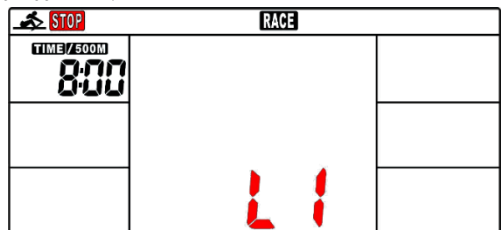
**ОТБРОЯВАНИ ПАРАМЕТРИ**

- **TIME** - задаване на стойност в диапазона 00:00-99:59 мин. Промяната е със стойност 1 минута.
- **DISTANCE** - задаване на стойност в диапазона 0-9900 метра. Промяната е със стойност 100 метра.
- **STROKES** - задаване на стойност в диапазона 0-9900. Промяната е със стойност 10
- **CALORIES** - Задаване на стойност в диапазона 5-990 Cal. Промяната е със стойност 5 Cal.
- **PULSE** - Задаване на стойност в диапазона 30-240 BPM. Промяната е със стойност 1 BPM.

РЕЖИМ RACE

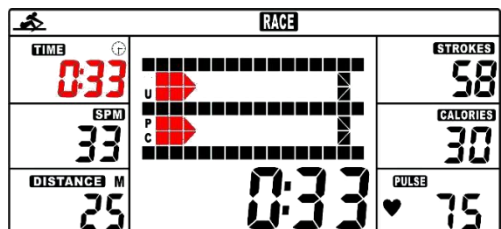
След влизане в режим RACE на екрана ще се появи L1 и ще мига, в полето TIME/500M ще се покаже стойност 8:00.

- С бутоните **UP** и **DOWN** можете да зададете L1-L15 (сравнение на стойностите TIME/500M за всяка), изборът потвърдете с бутон **ENTER**.
- Когато започне да мига DISTANCE, задайте дължината на състезанието (в диапазона 500-10000 метра).



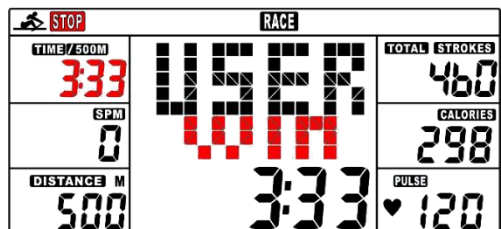
L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- След натискане на **ENTER** изображението на състезанието ще се покаже на екрана.
- Състезанието ще започне след натискане на бутон **START** – надписът STOP ще излезе от екрана.
- Напредъкът на потребителя (U) и компютъра (PC) по време на състезанието ще се показва на екрана докато не бъде достигната предварително зададената дистанция.



- След края на състезанието на екрана ще се появи STOP и ще се покаже надпис USER WIN или PC WIN в зависимост от това кой е спечелил състезанието.
- Състезанието може да бъде рестартирано чрез натискане на **START**.

Изходът от режим RACE ще настъпи след натискане на **RESET**.

**RECOVERY**

След края на тренировката не сваляйте гръдния колан HRC и натиснете **RECOVERY**.

- На екрана ще започне обратно отброяване от 00:60 до 00:00, след което ще се покаже резултатът под формата на стойности F1, F2... F6. Стойност F1 е най-добрият резултат, F6 е най-слабият.
- Повторно натискане на **RECOVERY** позволява да се върнете към началния екран.

BLUETOOTH ВРЪЗКА С МОБИЛНО ПРИЛОЖЕНИЕ

Компютърът работи с приложението iConsole+ Training.

Започнете тренировка и се насладете на нови възможности:

- Изтеглете приложението.
- Включете Bluetooth на мобилното си устройство.

- Включете приложението и изберете в него вашето устройство ZIPRO , с което искате да се свържете.
- Когато ZIPRO се свърже с приложението, компютърът ще се изключи и екранът му ще изгасне. От този момент нататък управлявате ZIPRO чрез мобилното си устройство.



Съвместимост с iOS: версия 11.0 watchOS 4.2 или по-нова
 Съвместимост с устройства iPhone, iPad и iPod touch
 Съвместимост с Android: версия 5.0 или по-нова
 Made for iPod, Made for iPhone и Made for iPad означава, че електронните устройства, отговарящи на стандартите на Apple, са проектирани да бъдат свързани към iPod, iPhone. или iPad. Apple не носи отговорност за работата на устройствата. Използването им може да повлияе на работата на безжичната мрежа. iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle и iPod Touch са търговски марки на Apple Inc., регистрирани в Съединените щати и много други страни.

ТРЕНИРОВКА И ФАЗИ НА УПРАЖНЕНИЯ

Използването на устройството ще ви донесе много ползи. Преди всичко ще подобри вашата кондиция, ще укрепи мускулите и в комбинация с подходяща диета ще ви позволи да изгорите ненужните мазнини.

1. ЗАГРЯВКА

Това е фаза, която подобрява кръвообращението в цялото тяло и подготвя мускулите за повишено усилие. Също така намалява риска от крампи и наранявания. Препоръчително е да направите няколко упражнения за разтягане, както е показано по-долу. Ако почувствате болка, спрете да тренирате или намалете обхвата на движение.

РАЗТЯГАНЕ НА ВЪТРЕШНИТЕ МУСКУЛИ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност със свити крака и колене, обърнати навън. Съберете стъпалата си и ги приближете възможно най-близо едно до друго. Внимателно натиснете коленете, като ги насочвате към пода, и задръжте тази позиция за 15 секунди.

РАЗТЯГАНЕ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност. Изправете десния крак, а стъпалото на левия крак поставете на дясното бедро. Протегнете дясната ръка към пръстите на десния крак възможно най-далеч. Задръжте за 15 секунди. Повторете с левия крак.

ВЪРТЕНЕ НА ГЛАВАТА

Дръжте главата си изправена, гледайки напред. Без да движите раменете си, завъртете я надясно и я изправете, след това я завъртете наляво и я изправете.

ПОВДИГАНЕ НА РАМЕНЕТЕ

Повдигнете лявата си ръка възможно най-високо и задръжте за няколко секунди. Повторете с дясната ръка.

РАЗТЯГАНЕ НА АХИЛЕСОВОТО СУХОЖИЛИЕ

Застанете с лице към стената, изнесете левия крак напред и леко го свийте в коляното. Дясния дръжте отзад – изправен, с пета,

ВЪЗМОЖНИ ПОВРЕДИ И ТЕХНИКИ ЗА РЕМОНТ

ВНИМАНИЕ! Отварянето на корпуса на уреда без предварително свързване със сервиза на производителя води до загуба на гаранцията. В случай на съмнение за повреда, която изисква отваряне на корпуса, се свържете със сервиза на производителя.

Устройството се клати	Устройството е поставено на неравна повърхност. Под основата на устройството има предмет, който нарушава равновесието.	Поставете устройството на равна повърхност. Премахнете предмета, който нарушава равновесието.
	Основите не са монтирани правилно.	Монтирайте правилно основите на устройството. Нивелирайте подложките на задната основа.
	Подложките на основата не са монтирани и нивелирани правилно.	Монтирайте правилно задната основа на устройството. Нивелирайте подложките на задната основа.
Седалката или кормилото се клатят	Винтовете и копчетата на колчето на седалката или кормилото не са затегнати.	Затегнете винтовете и копчето на колчето на седалката или кормилото.
Шум по време на употреба	Неправилно затегнати елементи.	Свържете се със сервиза на производителя.
	По време на работа на устройството може да има тихи шумове при инерционното движение на маховика, които се дължат на вида на конструкцията. Те не оказват влияние върху работата на оборудването. Потенциалните шумове, които се чуват при въртене на педалите в обратна посока, са технически обусловени и не предизвикват никакви негативни последствия.	
Шум и липса на плавност на работа	Повредени лагери.	Свържете се със сервиза на производителя.

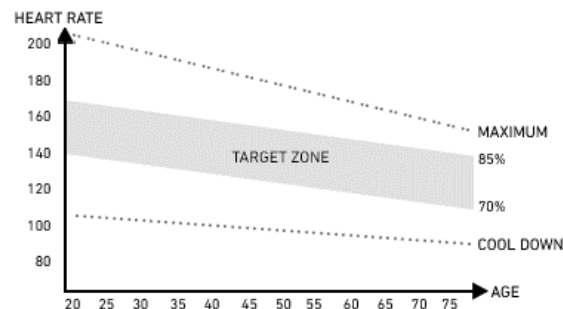
поставена плоско на земята. Дръжте и двете пети плоски на земята и притиснете бедрата към стената. Задръжте тази позиция за 30 секунди. Повторете с изнесенния десен крак. Не забравяйте да не извивате гърба си в дъга по време на упражнението.

НАВЕЖДАНЯ

Застанете с крака събрани заедно. Наведете се напред, опитвайки се да приближите гърдите си възможно най-близо до коленете. Задръжте за 15 секунди. Не забравяйте да не свивате коленете си.

2. ФАЗА НА УПРАЖНЕНИЯ

Това е правилната фаза на тренировка. Тренирайте със собствено темпо, така че да постигнете адекватен пулс за вашата възраст, както е показано на графиката.



3. ФАЗА НА ОТПУСКАНЕ

Тази фаза позволява да се успокои кръвообращението и да се отпуснат мускулите. Това е повторение на упражненията за загрявка. Трябва да се помни, че да не се претоварват мускулите.

Липса на подходяща съпротива по време на тренировка	Неправилно свързан кабел за регулиране на съпротивлението.	Свържете кабела правилно според инструкцията за монтаж.
	Разхлабен задвижващ ремък.	Свържете се със сервиза на производителя.
	Увеличи се разстоянието между маховика и магнитите.	Свържете се със сервиза на производителя.
	Регулатор на напрежението е повреден.	Свържете се с отдела за обслужване на клиенти на сервиза на производителя.

ГАРАНЦИЯ

Продавачът от името на Гаранта предоставя гаранция на територията на Република България за период от 24 месеца от датата на продажба. Гаранцията за продадената стока не изключва, не ограничава или не спира правата на Купувача, произтичащи от Закона за защита на потребителите.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ

- Рекламациите и гаранцията се отнасят само за скрити дефекти, възникнали по вина на производителя.
- Гаранцията ще бъде уважена от магазина или сервиза след представяне от клиента на:
 - важно четливо и правилно попълнена гаранционна карта с печат от продажбата и подпис на продавача,
 - валидна разписка за покупка на оборудването с дата на продажба,
 - рекламираната стока или дефектната част.

В случай на покупка от разстояние, гаранционната карта е валидна само въз основа на документ за покупка (касова бележка / фактура).
- Рекламацията ще бъде разглеждана в срок до 14 дни от момента на съобщаване на дефекта от Клиента.
- Фабричните дефекти и повреди, разкрити по време на гаранционния период, ще бъдат отстранени безплатно в срок не по-дълъг от 21 дни от датата на доставка на стоката в магазина или сервиза.
- В случай на необходимост от внос на части, периодът за изпълнение на гаранционния ремонт може да бъде удължен с времето, необходимо за вноса им, но не повече от 40 дни.
- Гаранцията не покрива:
 - механични повреди и дефекти, причинени от тях,
 - повреди и дефекти, причинени от неправилна употреба и съхранение, неправилен монтаж и поддръжка,
 - повреди и износване на консумативи като: въжета, ремъци, гумени елементи, педали, дръжки от гъба, колела, лагери, тапицерия.
 - дейности, свързани с монтажа, поддръжката, които съгласно инструкциите за експлоатация потребителят е длъжен да извърши самостоятелно.
- Гаранцията не се прилага в следните случаи:
 - изтичане на срока на валидност,
 - извършване на самостоятелни ремонти и модификации от клиента с използване на неоригинални части,
 - когато възникналият дефект се дължи на неправилен монтаж или в резултат на неспазване на правилата за правилна експлоатация, описани в ръководството за експлоатация,
 - използване, различно от домакинско използване,
 - повреди, възникнали при транспортиране.
- Не се издават дубликати на гаранционната карта.
- В рамките на гаранцията клиентът има право да поиска следните видове безплатно обезщетение:
 - ремонт на продукта,
 - замяна на продукта,
 - намаляване на цената,
 - прекратяване на договора и пълно възстановяване на направените разходи.
- За да подадете рекламация, трябва:
 - Да представите продукта или частта от него, за която се отнася гаранцията.
 - Доказателство за покупка, посочващо името и адреса на продавача, датата и мястото на покупката, вида на продукта или валидна гаранционна карта с печат на магазина.
 - В случай на доставка на мръсен продукт, сервизът може да откаже да го приеме или за сметка на клиента с неговото писмено съгласие да извърши почистване.
- В случай на положително разглеждане на рекламацията, оборудването ще бъде поправено или заменено с ново или парите ще бъдат върнати на клиента. Разходите за транспортиране на стоката до клиента се покриват от сервиза на производителя.
- В случай на отхвърляне на гаранционната рекламация, клиентът ще получи подробно обяснение на взетото решение и в срок до 14 дни от момента на предаване на решението, оборудването ще бъде изпратено обратно на клиента за негова сметка.

ГАРАНЦИОННА КАРТА

Наименование на артикула	Дата на продажба
EAN код	Печат и подпис на продавача (Не се отнася в случай на покупка от разстояние. Вижте Гаранционни условия т.2)

Информация относно закупеното оборудване, въведено на територията на страната от Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polska.

Теглото на оборудването е посочено на опаковката. Предаването на отпадъчно оборудване в пункт за събиране на отпадъци предотвратява потенциални неблагоприятни въздействия върху околната среда и здравето на хората, които могат да възникнат в случай на неправилно управление на отпадъците.



Оборудването е предназначено за домашна употреба.
Компютърът има CE и RoHS. Компютърът отговаря на стандарта EN957.

ОБОРУДВАНЕТО НЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ЗА ТЪРГОВСКА УПОТРЕБА ИЛИ ЗА СПОРТНИ ЦЕЛИ.
ИЗПОЛЗВАНЕТО, КОЕТО НЕ Е В СЪОТВЕТСТВИЕ С ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕТО НА ПРОДУКТА И ГАРАНЦИОННИТЕ УСЛОВИЯ, ВОДИ ДО ЗАГУБАТА Й.

СЕРВИЗЕН ЦЕНТЪР Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

ПРОИЗВОДИТЕЛ Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Полша ДДС: 9451972201, KRS: 0000390511

Произведено в Китай

CS Návod k použití

Uživatelé,

Seznamte se s následujícími pokyny před zahájením montáže a prvním použitím zařízení. Tento návod obsahuje důležité informace týkající se bezpečnosti používání a údržby zařízení. Uchovávejte jej pro možnost použití informací týkajících se údržby nebo objednávání náhradních dílů.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Napájení	Baterie 2xAAA (není součástí balení)
Hmotnost	34,7 kg
Teplota používání	0°C až +40°C
Teplota skladování	-10°C až +60°C
Maximální hmotnost uživatele	150 kg
Třída použití	Třída H
Třída přesnosti	Třída C
Rychlost	0,0-99,9 km/h
Norma výrobku (hlavní)	EN 20957-1:2013
Určení	Magnetický veslovací trenažér pro domácí použití

BEZPEČNOST

POZOR! Zařízení smí být používáno pouze v souladu s jeho určením, tj. k tréninku dospělými osobami. Jakékoli jiné použití zařízení může být nebezpečné. Výrobce nenese odpovědnost za škody způsobené nesprávným používáním zařízení.

- Zařízení bylo navrženo a zkonstruováno na základě nejnovějších poznatků v oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, které by mohly potenciálně představovat riziko zranění, byly odstraněny nebo relativně zajištěny.
- Opravy a úpravy svépomocí jsou nepřipustné.
- Jednou za jeden nebo dva měsíce zkontrolujte správné utažení šroubů, vrutů a matic.
- Pro trvalé zajištění bezpečnosti pravidelně (tj. jednou ročně) kontrolujte a udržujte zařízení ve specializovaném obchodním zařízení.
- Veškeré změny na zařízení, které nejsou popsány v tomto návodu mohou být příčinou poškození nebo přímo ohrožovat zdraví a život cvičící osoby. Změny na zařízení smí provádět výhradně pracovníci servisu výrobce nebo osoby jím v tomto směru vyškolené.
- Všechna zařízení podléhají neustálým inovacím, aby byla zajištěna vysoká kvalita. Z tohoto důvodu si výrobce vyhrazuje právo provádět technické změny.
- Veškeré dotazy nebo nejasnosti týkající se zařízení směřujte na specializované prodejní místo.

POZOR! Osoby, které se nacházejí v blízkosti během používání zařízení, je třeba upozornit na možná nebezpečí. Buďte zvláště opatrní v přítomnosti dětí.

POZOR! Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem, abyste se ujistili, že nemáte žádné zdravotní kontraindikace pro provádění tréninku na zařízení. Na základě odborného posudku si můžete vypracovat svůj tréninkový plán. Nesprávně zvolený program nebo nadměrné cvičení může být nebezpečné pro vaše zdraví a život.

VÝSTRAHA! Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Přetížení během cvičení může vést k vážným zraněním nebo smrti. Pokud se necítíte dobře, okamžitě přestaňte cvičit.

POZOR! Bezpodmínečně dodržujte pokyny pro provádění tréninku obsažené v tomto návodu.

- Nastavení řídítek a sedadla musí zohledňovat individuální fyzické podmínky cvičící osoby, aby zaujala pohodlnou a správnou pozici pro cvičení.
- Při výběru místa pro trénink zvažte zajištění bezpečné vzdálenosti od možných překážek. Neumísťujte zařízení v blízkosti komunikačních tras (silnic, bran, průchodů atd.).
- Je zakázáno používat zařízení v těsné blízkosti od zdi. Bezpečnostní zóna je 2000 mm a minimálně tak široká jako zařízení.

POZOR! Během montáže zařízení buďte opatrní a nedovolte dětem, aby se zdržovaly v blízkosti. Během montáže se používají drobné díly (matice, šrouby atd.), které mohou spolknout.

ZBYTKOVÉ RIZIKO

- V situaci, kdy není použita ochrana proti pádu nebo je použita, ale nesprávně, existuje zbytkové riziko, tj. pád osoby způsobující odřeniny kůže, modřiny, zlomeniny nebo, v nejhorším případě smrt.
- Existuje zbytkové riziko neúmyslného přetížení cvičící osoby způsobené nesprávnou obsluhou nebo nesprávným odhadem, a také nesprávným přenosem dat (z důvodu elektromagnetického rušení, chyby softwaru atd.). Ani nejlepší zabezpečení softwaru a hardwaru nevylučuje chybu softwaru či hardwaru a může teoreticky způsobit přetížení cvičící osoby.
- Produkt je elektrické zařízení, proto nelze vyloučit úraz elektrickým proudem, který může vést ke smrti.
- Nelze vyloučit zbytkové riziko udušení.
- Riziko lze omezit dodržováním informací o bezpečnosti obsažených v návodu k obsluze.
- Nelze vyloučit, že neúmyslné nebo nedovolené použití způsobí jiná, nezohledněná rizika, a zohledněná rizika byla odhadnuta nesprávně.

V analýze rizik bylo hodnocení provedeno na základě „současného stavu zařízení“. Z provedeného hodnocení a kontroly produktu vyplývá, že pravděpodobnost výskytu nepřipustného rizika je velmi nízká. Zařízení (jeho konstrukce, způsob fungování a použití) nezpůsobuje – za normálních podmínek – neopodstatněné riziko pro cvičící osobu ani třetí osoby.

MANIPULAČNÍ ZNAČKY NA PŘEPRAVNÍCH OBALECH

1. Tato strana nahoru. Nepřevracet.
2. Chraňte před pádem.
3. Chraňte před vlhkostí.
4. Skladujte maximálně v 5 vrstvách.
5. Elektroodpad. Použité zařízení je nutné odevzdat do recyklačního sběrného místa.
6. Pozor: těžký výrobek.
7. Obal je vyroben z lepenky.
8. Obal vhodný k recyklaci.
9. Obal byl vyroben s ohledem na odpovědnost k životnímu prostředí a recyklaci. Prosíme třídte odpad podle místních pravidel.
10. Obal z lepenky a plastu. Prosíme třídte odpad podle místních pravidel.
11. Obal z lepenky a plastu. Prosíme třídte odpad podle místních pravidel.

OBSLUHA

Před zahájením tréninku se ujistěte, že je zařízení správně namontováno.

- Před zahájením prvního tréninku se seznámte se všemi funkcemi a možnostmi nastavení zařízení.
- Zařízení má prvky, které mohou být vystaveny korozi. Z tohoto důvodu se nedoporučuje, aby zůstávalo ve vlhkém prostředí. Je také nutné zajistit, aby aby zařízení (zejména jeho vnitřní a elektronické prvky) nebylo vystaveno kontaktu s vodou, nápoji, potem atd.
- Zařízení je určeno pouze pro trénink dospělých osob a v žádném případě není hračkou pro děti. Pokud na vlastní odpovědnost dovolíte dětem jej používat, bezpodmínečně je poučte o správném používání a neustále je dohlížejte.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Během provozu zařízení se mohou vyskytnout tiché šumy při setrvačném pohybu setrvačnicku, které vyplývají z typu

konstrukce. Nemají žádný vliv na funkci zařízení.

- Emise hluku při zatížení je větší než bez zatížení.
- Před zahájením každého tréninku zkontrolujte správnost zabezpečení a šroubových a zásuvných spojů.
- Během tréninku na zařízení nezapomeňte na vhodnou obuv (sportovní obuv).

ÚDRŽBA ZAŘÍZENÍ

Pravidelně provádějte údržbu zařízení. Následující činnosti provádějte nejméně každých 20 hodin jeho provozu.

- Kontrolujte pohyblivé části zařízení. Pokud nejsou dostatečně promazané, použijte mazivo na ložiska jízdních kol.
- Kontrolujte stav prvků, jako jsou šrouby a matice. Ujistěte se, že jsou dobře utaženy.
- Po každém tréninku otřete pot ze zařízení. Věnujte pozornost tomu, aby monitor nepřišel do kontaktu s vodou nebo vlhkostí.
- K čištění zařízení používejte pouze vodu s mýdlem. Nepoužívejte čisticí prostředky.
- Skladujte zařízení v suchém a teplém místě.
- Nevystavujte zařízení slunečnímu záření.

VÝMĚNA BATERIE

Špatně viditelné informace na displeji počítače nebo jejich absence znamenají nutnost výměny baterie.

Sejměte kryt baterie a vyměňte staré za dvě nové. Umístěte je do prostoru pro baterie a dodržujte označení „+“ a „-“.

Pokud po opětovném spuštění displej nefunguje správně, vyjměte na několik minut baterie a poté je znovu vložte.

POZOR! Opatřované baterie nepodléhají záruce. Obsahují škodlivé látky (jako např. kadmium, rtuť, nebo olovo), proto je nevyhazujte do domácího kontejneru na odpady. Zaneste je do příslušného místa pro použité baterie.

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Zařízení je dodáváno v obalu za účelem ochrany před případným poškozením během přepravy. Obaly jsou nezpracované suroviny a

mohou být recyklovány. Vyhazujte tyto materiály do příslušných barevných kontejnerů určených pro tříděný sběr.

Chraňte životní prostředí a nevyhazujte použité baterie do domácího koše na odpady. Odevzdávejte je v místě nákupu nebo je předejte do vyhrazeného místa pro ukládání druhotných surovin.

Použitá elektrická zařízení (včetně měřiče, napájecího zdroje) jsou druhotné suroviny – nevyhazujte je do kontejnerů na domovní odpad, protože mohou obsahovat látky nebezpečné pro zdraví a životní prostředí. Prosíme o aktivní pomoc v šetrném hospodaření s přírodními zdroji a ochraně přírodního prostředí předáním použitého zařízení do místa pro ukládání druhotných surovin – použitých elektrických zařízení.

MONTÁŽ

Montáž zařízení musí být provedena pečlivě dospělou osobou. V případě pochybností požádejte o pomoc někoho s většími zkušenostmi v této oblasti.

- Před zahájením montáže se ujistěte, zda sada se zařízením obsahuje všechny prvky z seznamu dílů a zda nedošlo k poškození některých prvků během přepravy. V případě chybějících prvků nebo námitek kontaktujte prodejce.
- Seznamte se s nákresy a vysvětlivkami a provádějte montáž v souladu s pořadím uvedeným v montážním návodu.
- Během montáže buďte opatrní. Při používání nástrojů a prvků hrozí poranění.
- Nezapomeňte na bezpečné prostředí. Nerozkládejte chaoticky nástroje a montážní prvky. Nezapomeňte, že fólie a plastové tašky představují nebezpečí udušení pro děti.
- Montážní prvky potřebné k provedení daného kroku montážního návodu byly uvedeny na obrázcích a vysvětlivkách. Používejte prvky uvedené v montážním návodu.
- V prvních fázích montáže nedotahujte díly úplně. Udělejte to po umístění všech a ujistěte se, že jsou správně usazeny.
- Výrobce si vyhrazuje právo provést předběžnou montáž některých prvků.

MONTÁŽNÍ SCHÉMA (-> Viz strana 2)

POZOR! Je zakázáno používat díly pocházející z jiných zdrojů než od výrobce.

SEZNAM DÍLŮ

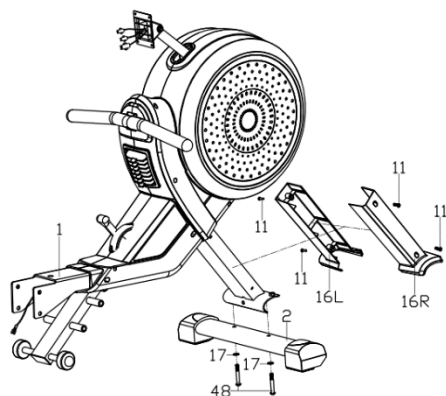
Č.	Popis	Množství	Č.	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	33	Nastavitelná podložka U	2
2	Přední základna	1	34	Nylonová matice M6	2
3	Zadní základna	1	35	Podložka válečkového kola	4
4L/R	Základna pod levý/pravý pedál	1/R	36	Ložisko	4
5	Vyrovnávací podložka zadní základny	2	37	Válečkové kolečko sedla	2
6	Kryt přední základny	2	38	Nylonová matice M8	6
7	Sloupek ovládacího panelu	1	39	Válečkové kolečko	2
8	Deska pro upevnění zadní konzoly	1	40	Nylonová matice M8	2
9	Držák sedla	2	41L/R	Levý/pravý pedál	1/1
10	Deska ve tvaru U	2	42	Šestihranný šroub M12x160	4
11	Křížový šroub ST4.2x18	14	43	Křížový šroub M5x15	12
12	Držák	1	44	Vnitřní šestihranný šroub M8x20	2
13	Pás držáku	1	45	Plochá podložka D8x1.5	2
14	Křížový šroub ST4.2x16	4	46	Nylonová matice M5	12
15L/R	Kryt zadní podpěry	1/1	47	Pásek pedálu	2
16L/R	Kryt hlavního rámu	1/1	48	Šestihranný šroub M8x55	2
17	Plochá podložka D8x1.5	19	49	Plochá podložka D8x1.5	2
18	Pružná podložka D8	8	50	Zajišťovací kolík	1
19	Šestihranný šroub M8x20	10	51	Kabel měření pulsu	1
20	Podložka	1	52	Propojovací kabel	1
21	Gumová zarážka	1	53	Kabel snímače	2
22	Lišta jeřábu	1	54	Pénová rukojeť	2
23	Příčný šroub M5x15	3	55	Šroub M8x74	1
24	Umístovací sloupek	1	56	Gumový tlumič	2
25	Izolační pásek lišty jeřábu	2	57	Pouzdro	2
26	Zesilovací sloupek	1	58	Držák ovládacího panelu	1
27	Plochá podložka D10Φ20x2	2	59	Příčný šroub	4
28	Vnější šestihranný šroub M10x112	1	60	Držák pro mobilní zařízení	1
29	Nylonová matice M10	1	61	Počítáč	1
30	Sedlo	1	62	Záslepka 1	2
31	Vnější šestihranný šroub M8x125	3	63	Záslepka 2	2
32	Nastavitelný šroub řetězu	2			

NÁVOD K MONTÁŽI

POZOR! Během montáže dodržujte následující kroky a používejte nářadí, které je součástí produktu.

Připravte si dostatek volného místa pro montáž zařízení.

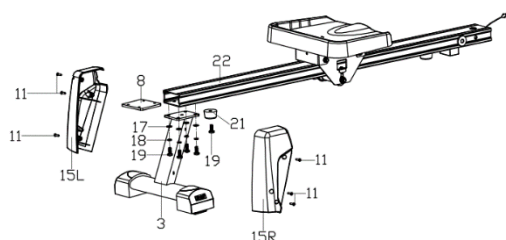
Vzhledem k vysoké hmotnosti některých dílů se doporučuje montáž ve dvou osobách.



Krok 1.

Namontujte kryt (16 L/P) na hlavní rám (1) pomocí šroubů (11).

Poté přišroubujte spodní základnu (2) k rámu hlavnímu (1) pomocí šroubů (48) plochých podložek (17).

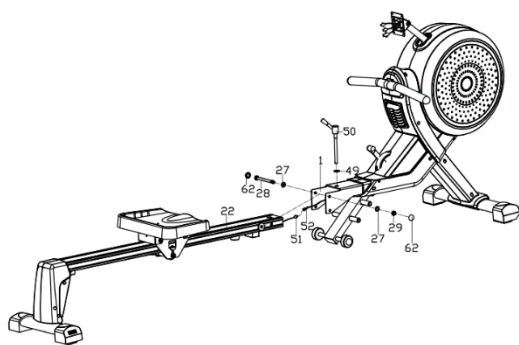


Krok 2.

Zasuňte upevňovací desku (8) do vnitřku pojezdové lišty (22) tak, aby otvory pro šrouby v obou prvcích byly zarovnané. Připevněte zadní držák (3) spojením všechny prvky pomocí šestihranných šroubů (19) s nasazenými pružnými podložkami (18) a plochými (17).

POZOR! Ujistěte se, že je šroub (19) zašroubován do upevňovací desky (8).

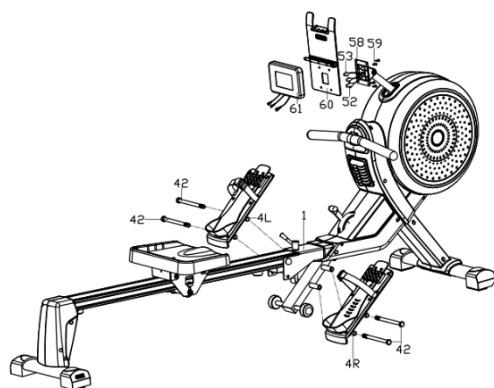
Poté nasadte kryt (15 L/P) na zadní držák (3) a sešroubujte jej šrouby (11). Přišroubujte gumový doraz (21) k pojezdové liště (22) pomocí šroubů (19).



Krok 3.

Připojte pulzní kabel (51) k propojovacímu kabelu propojovacímu (52), poté spojte pojezd (22) s hlavním rámem (1) a sešroubujte prvky pomocí šroubů šestihranných (28), plochých podložek (27) a matic (29). Nasadte záslepky (62).

Zablokujte pojezdovou kolejnici (22) a hlavní rám (1) pomocí aretačního kolíku (50) a ploché podložky (49).



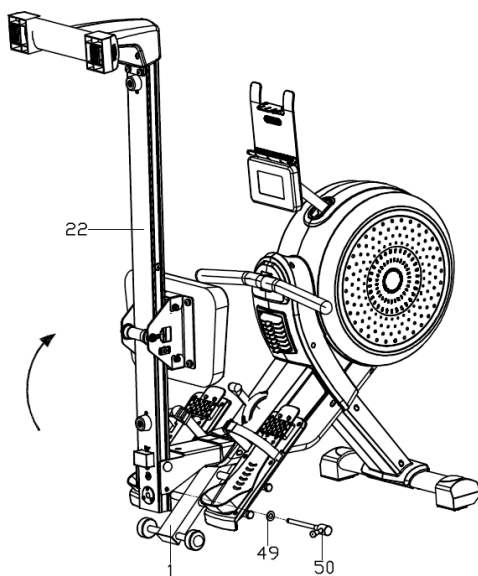
Krok 4.

Přišroubujte pedály (4 L/R) k hlavnímu rámu (1) šestihrannými šrouby (42).

POZOR! Pravý a levý pedál jsou označeny "R" pro pravý a "L" pro levý.

Protáhněte kabel řadič (52) a kabely senzorů (53) držákem smartphonu (60) a připojte je k příslušným kabelům počítače (61).

Poté přišroubujte počítač (61) a držák (60) k držáku ovládacího panelu (58) pomocí šroubů (59).



NÁVOD K SESTAVENÍ A ROZLOŽENÍ VESLAŘSKÉHO TRENAŽÉRU

POZOR! Před zahájením montáže pečlivě zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby utaženy.

POZOR! Během montáže dávejte pozor na ruce a prsty, aby nedošlo k jejich skřípnutí.

Odšroubujte aretační kolík (50) a plochou podložku (49), poté zvedněte a složte pojezdovou kolejnici (22) ve směru šipky, jak ukazuje obrázek.

Nakonec zajistěte pojezdovou kolejnici (22) k hlavnímu rámu (1) pomocí aretačního kolíku (50) a ploché podložky (49).

NASTAVENÍ

Nastavení odporu	Chcete-li zvýšit odpor, otočte knoflíkem nastavení odporu ve směru hodinových ručiček. Chcete-li snížit odpor, otočte knoflíkem nastavení tahu proti směru hodinových ručiček.
Nastavení řídítek	Povolte knoflík nastavení řídítek, nastavte řídítka do požadované polohy a utáhněte knoflík. Ujistěte se, že jsou řídítka nehybná.
Výška sedla	Povolte knoflík držáku sedla, nastavte sedlo do požadované výšky a utáhněte knoflík. Ujistěte se, že je sedlo nehybné. Správná výška sedla zvyšuje efektivitu cvičení a snižuje riziko zranění. Nastavte pedály do svislé polohy (jeden pedál dole, druhý nahoře). Nasedněte na kolo a položte nohy na pedály. Ujistěte se, že noha umístěná na spodním pedálu je umístěna pohodlně. Pokud je příliš ohnutá, zvedněte sedlo. Pokud nemůžete dosáhnout na pedál, nebo je vaše noha v propnutí, snižte sedlo.
Poloha sedla	Povolte knoflík na vodítku sedla, nastavte sedlo do požadované polohy a utáhněte knoflík. Ujistěte se, že je sedlo nehybné. Nastavení sedla dopředu nebo do zadní části může pomoci při procvičování různých svalových skupin.
Nastavení popruhů pedálů	Do vnitřní části pedálu zahákněte gumový pásek stranou se třemi otvory. Druhý konec zahákněte do jednoho z regulačních otvorů tak, aby byla noha během jízdy nehybná a dala se snadno vyjmout. Proveďte tuto činnost pro oba pedály.
Vyrovnaní zařízení	Pomocí knoflíku na boku krytek zadní základny vyrovnejte zařízení.

NÁVOD K OBSLUZE POČÍTAČE

Před použitím odstraňte ochrannou fólii z obrazovky počítače.

POČÍTAČ (MODEL)

RMIC01PRO

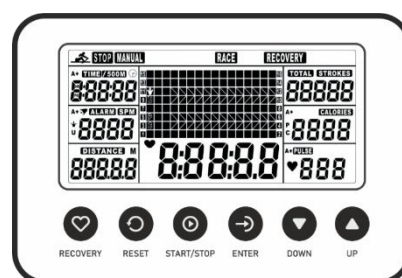
AUTO ON/OFF

Počítač se zapne, když se setrvačnický uveče do pohybu nebo se stiskne libovolné tlačítko. Na obrazovce se zobrazí šipka nahoru.

Počítač se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti.

POPIS JEDNOTLIVÝCH TLAČÍTEK

- **RECOVERY** – umožňuje zkontrolovat výkonnost a úroveň trénovanosti na základě tempa poklesu tepové frekvence po ukončení tréninku.
- **RESET** – návrat do počátečního menu počítače.
- **START/STOP** – slouží ke spuštění a zastavení vybraného tréninkového programu.
- **ENTER** – umožňuje provést výběr programu. Během trvání tréninku umožňuje tlačítko ENTER zkontrolovat hodnotu každé ze zobrazovaných funkcí.
- **DOWN / UP** – slouží k prohlížení dostupných programů. Po výběru funkce umožňují nastavit hodnotu parametrů dolů (DOWN) a nahoru (UP).



FUNKCE (SPECIFIKACE)

ČAS	Nastavený cílový čas.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Průměrný čas na 500 metrů. Hodnota se vypočítává automaticky a neustále se aktualizuje.	

SPM	Počet záběrů za minutu.	
VZDÁLENOST	Ujetá vzdálenost.	0-99900 m
ZÁBĚRY	Počet provedených záběrů.	0-9990
TOTAL STROKES	Celkový počet záběrů.	0-9999
KALORIE	Počet spálených kalorií. (Měření je přibližné pro porovnání různých cvičebních sezení, nelze jej použít k léčbě).	5-990 Cal
TEP	Aktuální puls uživatele během tréninku. Funkce měření pulsu je k dispozici pouze prostřednictvím systému hrudního pásu (Není součástí balení). Počítač se připojuje k pásu automaticky, systém připojení 5.3 kHz.	30-240 BPM
KALENDÁŘ	V režimu spánku zobrazuje rok, měsíc a den.	
TEPLOTA	V režimu spánku zobrazuje teplotu místnosti.	
HODINY	V režimu spánku zobrazuje hodiny.	

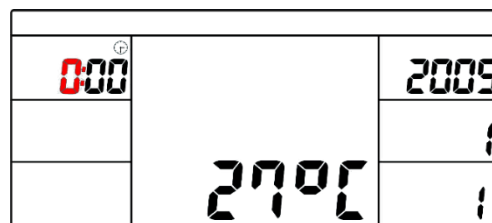
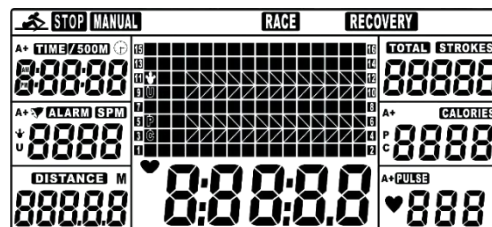
NASTAVENÍ HODIN A KALENDÁŘE

Po vložení baterií (2 baterie AA) počítač vydá jeden zvuk trvající 2 sekundy. Mezitím se zobrazí segmentový test monitoru. Poté počítač přejde do režimu nastavení hodin a kalendáře.

Vejděte do pole HODINY ☺.

- Nastavte ROK (v oblasti STROKES), MĚSÍC (v oblasti CALORIES), DEN (v oblasti PULSE). Vybraná hodnota bude blikat. Nastavení se provádí tlačítky **NAHORU** a **DOLŮ** a potvrďte tlačítkem **ENTER**, čímž se přejde do dalšího pole.
- Analogicky nastavte datum a čas, když se na monitoru zobrazí ALARM.

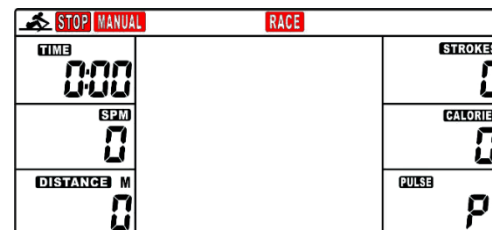
Po potvrzení nastavení můžete přejít do programu SPORT.



VÝBĚR PROGRAMU

Pro výběr tréninkového programu:

- Stiskněte **ENTER**.
- Po výběru budou na obrazovce blikat STOP a MANUAL (manuální režim) nebo RACE (závodní režim).
- Stiskněte **NAHORU** a **DOLŮ**, pro výběr jednoho z režimů: MANUAL nebo RACE.
- Výběr potvrďte tlačítkem **ENTER**.

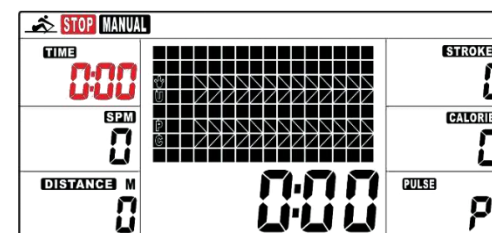


REŽIM MANUAL

NASTAVENÍ HODNOTY PRO ODPOČÍTÁVÁNÍ

Po vstupu do režimu MANUAL můžete nastavit hodnotu parametru, která bude odpočítávána (lze nastavit jeden parametr pro odpočítávání během tréninku): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Stiskněte tlačítko **UP**, pro výběr parametru, výběr potvrďte stisknutím **ENTER**.
- Ustaw wartość parametru przyciskami **UP** a **DOWN**.
- Odpočítávání se spustí po stisknutí tlačítka **START** – z obrazovky zmizí nápis STOP.
- Když je nastavená hodnota odpočítána na nulu nebo stisknete tlačítko **STOP**, trénink se ukončí.



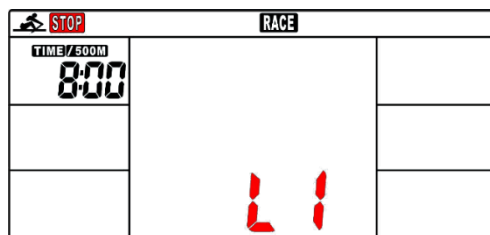
ODPOČÍTÁVANÉ PARAMETRY

- TIME** - nastavení hodnoty v rozsahu 00:00-99:59 min. Změna nastává o hodnotu 1 minuty.
- DISTANCE** - nastavení hodnoty v rozsahu 0-9900 metrů. Změna o hodnotu 100 metrů.
- STROKES** - nastavení hodnoty v rozsahu 0-9900. Změna nastává o hodnotu 10
- CALORIES** - Nastavení hodnoty v rozsahu 5-990 Cal. Změna nastává o hodnotu 5 Cal.
- PULSE** - Nastavení hodnoty v rozsahu 30-240 BPM. Změna nastává o hodnotu 1 BPM.

REŽIM ZÁVODU

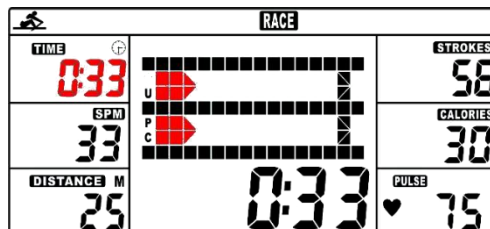
Po vstupu do režimu ZÁVODU se na obrazovce zobrazí L1 a bude blikat, v poli ČAS/500M se zobrazí hodnota 8:00.

- Tlačítka **UP** a **DOWN** můžete nastavit L1-L15 (srovnání hodnot ČAS/500M pro každého), výběr potvrďte tlačítkem **ENTER**.
- Když začne blikat VZDÁLENOST, nastavte délku závodu (v rozsahu 500-10000 metrů).

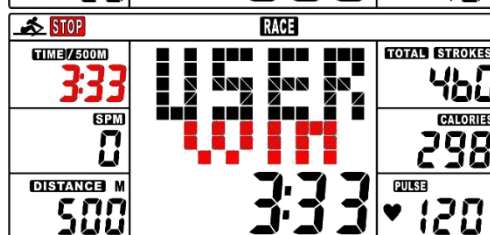


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Po stisknutí **ENTER** se na obrazovce zobrazí závod.
- Závod začne stisknutím tlačítka **START** – z obrazovky zmizí nápis STOP.
- Průběh uživatele (U) a počítače (PC) během závodu se zobrazí na obrazovce do doby, než bude dosaženo dříve nastavené vzdálenosti.



- Po skončení závodu se na obrazovce zobrazí STOP a zobrazí se nápis USER WIN nebo PC WIN v závislosti na tom, kdo závod vyhraje.
- Závod můžete znovu spustit stisknutím **START**. Režim RACE opustíte stisknutím **RESET**.

**RECOVERY**

Po dokončení cvičení nesundávejte hrudní pás HRC a stiskněte **RECOVERY**.

- Na obrazovce se spustí odpočítávání času od 00:60 do 00:00, poté se zobrazí výsledek ve formě hodnot F1, F2... F6. Hodnota F1 je nejlepší výsledek, F6 nejslabší.
- Opětovným stisknutím **RECOVERY** se vrátíte na úvodní obrazovku.

BLUETOOTH PŘIPOJENÍ K MOBILNÍ APLIKACI

Počítač pracuje s aplikací iConsole+ Training.

Začněte trénovat a užívejte si nové možnosti:

- Stáhněte si aplikaci.
- Zapněte Bluetooth na svém mobilním zařízení.
- Zapněte aplikaci a vyberte v ní své zařízení ZIPRO, ke kterému se chcete připojit.
- Když se ZIPRO připojí k aplikaci, počítač se vypne a jeho obrazovka zhasne. Od této chvíle spravujete ZIPRO prostřednictvím svého mobilního zařízení.



Kompatibilita s iOS: verze 11.0 watchOS 4.2 nebo novější

Kompatibilní se zařízeními iPhone, iPad a iPod touch

Kompatibilita s Android: verze 5.0 nebo novější

Made for iPod, Made for iPhone a Made for iPad znamená, že elektronická zařízení splňující standardy Apple, byla navržena pro připojení k iPodu, iPhoneu nebo iPadu. Společnost Apple nenese odpovědnost za provoz těchto zařízení. Jejich používání může mít vliv na výkon bezdrátové sítě.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle a iPod Touch jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované ve Spojených státech a v mnoha dalších zemích.

TRÉNINK A FÁZE CVIČENÍ

Používání zařízení vám přinese mnoho výhod. Především zlepší vaši kondici, posílí svaly a v kombinaci se správnou stravou vám umožní spalovat zbytečnou tukovou tkáň.

1. ROZCVIČKA

Toto je fáze, která zlepšuje krevní oběh v celém těle a připravuje svaly na zvýšenou námahu. Snižuje také riziko křečí a zranění. Doporučuje se provést několik protahovacích cvičení, jak je uvedeno níže.

Pokud cítíte bolest, přestaňte cvičit nebo snižte rozsah pohybu.

PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH SVALŮ STEHEN

Posaďte se na rovnou podložku s pokrčenými nohama a koleny směřujícími ven. Spojte chodidla a přibližte je k sobě co nejblíže. Jemně zatlačte na kolena směrem k podlaze a vydržte v této pozici 15 sekund.

PROTAHOVÁNÍ STEHEN

Posaďte se na rovnou podložku. Narovnejte pravou nohu a chodidlo levé nohy přiložte k pravému stehnu. Natáhněte pravou ruku směrem k prstům pravé nohy tak daleko, jak je to možné. Vydržte 15 sekund. Opakujte s levou nohou.

OTOČENÍ HLAVY

Držte hlavu rovně a dívejte se před sebe. Aniž byste hýbali rameny, otočte ji doprava a narovnejte, pak ji otočte doleva a narovnejte.

ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte levou ruku co nejvýše a vydržte několik sekund. Opakujte s pravou rukou.

PROTAHOVÁNÍ ACHILLOVÝCH ŠLACH

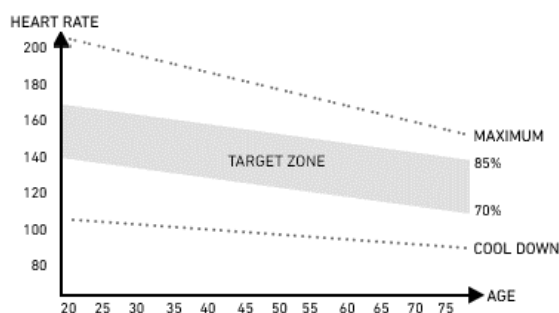
Postavte se čelem ke zdi, levou nohu vysuňte dopředu a mírně pokrčte v kolenní. Pravou držte vzadu - narovnanou, s patou položenou na podlaze. Držte obě paty na podlaze a tlačte boky směrem ke zdi. Vydržte v této pozici 30 sekund. Opakujte s vysunutou pravou nohou. Nezapomeňte, že při cvičení nesmíte prohýbat záda.

PŘEDKLONY

Postavte se s nohama spojenými dohromady. Proveďte předklon a snažte se co nejvíce přiblížit hrudník ke kolenům. Vydržte 15 sekund. Nezapomeňte neohýbat kolena.

2. FÁZE CVIČENÍ

Toto je správná fáze tréninku. Cvičte vlastním tempem tak, abyste dosáhli adekvátní tepové frekvence pro svůj věk, jak je znázorněno v grafu.



3. FÁZE UVOLNĚNÍ

Tato fáze umožňuje zklidnit krevní oběh a uvolnit svaly. Jedná se o opakování zahřívacích cvičení. Mějte na paměti, abyste nepřetěžovali svaly.

MOŽNÉ ŠKODY A TECHNIKY OPRAVY

POZOR! Otevření krytu zařízení bez předchozího kontaktování servisu výrobce způsobí ztrátu záruky.

V případě podezření na výskyt závady vyžadující otevření krytu kontaktujte servis výrobce.

Popis chyby	Možné příčiny	Řešení
Zařízení se kýve	Zařízení je umístěno na nerovném povrchu. Pod základnou zařízení se nachází předmět narušující rovnováhu.	Umístěte zařízení na rovném povrchu. Odstraňte předmět narušující rovnováhu.
	Základy nebyly správně namontovány.	Namontujte správně základy zařízení. Vyrovnajte nástavce na zadní základně.
	Nástavce na základně nebyly správně namontovány a vyrovnány.	Namontujte správně zadní základnu zařízení. Vyrovnajte nástavce na zadní základně.
Sedlo nebo řídítka se kývají	Šrouby a knoflíky tyče sedla sedla nebo řídítek nebyly dotaženy.	Dotáhněte šrouby a knoflík tyče sedla sedla nebo řídítek.
Hluk během používání	Nesprávně utažené prvky.	Kontaktujte servis výrobce.
	Během provozu zařízení se mohou vyskytovat tiché šумы při setrvačném pohybu setrvačnicku, které vyplývají z druhu konstrukce. Nemají žádný vliv na fungování zařízení. Potenciální šумы slyšitelné při otáčení pedály v opačném směru jsou podmíněny technicky a nezpůsobují žádné negativní důsledky.	
Hluk a nedostatek plynulosti práce	Poškozená ložiska.	Kontaktujte servis výrobce.
Nedostatek odpovídajícího odporu během tréninku	Nesprávně připojený kabel k regulaci odporu.	Připojte kabel správně podle návodu k montáži.
	Uvolněný hnací pás.	Kontaktujte servis výrobce.
	Zvětšila se mezera mezi setrvačníkem a magnety.	Kontaktujte servis výrobce.
	Regulátor napětí byl poškozen.	Kontaktujte zákaznickou podporu servisu výrobce.

ZÁRUKA

Prodávající jménem Poskytovatele záruky poskytuje záruku na území České republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje. Záruka na prodané zboží nevylučuje, neomezuje ani nepozastavuje práva Kupujícího vyplývající ze Zákona o ochraně spotřebitele.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

- Reklamací a záruce podléhají výhradně skryté vady vzniklé vinou výrobce.
- Záruka bude respektována prodejnou nebo servisem po předložení klientem:
 - platnou, čitelně a správně vyplněnou záruční kartu s razítkem prodejce a podpisem prodejce,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje,
 - reklamované zboží nebo vadný díl.

V případě nákupu na dálku je záruční list platný pouze na základě dokladu o koupi (účtenka / faktura).
- Reklamací bude vyřízena do 14 dnů od nahlášení závady Zákazníkem.
- Výrobní vady a poškození zjištěné během záruční doby budou bezplatně opraveny do 21 dnů od data dodání zboží do obchodu nebo servisu.
- V případě potřeby dovozu dílů ze zahraničí se může doba trvání záruční opravy prodloužit o dobu nezbytnou k jejich dovozu, ne však o více než 40 dní.
- Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady jím způsobené,
 - poškození a vady způsobené nesprávným používáním a skladováním, nesprávnou montáží a údržbou,
 - poškození a opotřebení spotřebních dílů, jako jsou: lanka, řemeny, pryžové prvky, pedály, pěnové rukojeti, kolečka, ložiska, čalounění.
 - činnosti související s montáží, údržbou, které je uživatel povinen provést v souladu s návodem k obsluze na vlastní náklady.
- Záruka se nevztahuje na následující případy:
 - uplynutí doby platnosti,
 - provedení samostatných oprav a úprav zákazníkem s použitím neoriginálních dílů,

- c. pokud závada vznikla v důsledku nesprávné instalace nebo v důsledku nedodržení zásad správného používání popsaných v návodu k obsluze,
 - d. používání jiné než pro domácí použití,
 - e. poškození vzniklé při přepravě.
8. Duplikáty záručního listu nebudou vydávány.
9. V rámci záruky má zákazník právo požadovat následující typy bezplatného odškodnění:
- a. opravy produktu,
 - b. výměny produktu,
 - c. snížení ceny,
 - d. odstoupení od smlouvy a plné vrácení vzniklých nákladů.
10. Pro uplatnění reklamace je nutné:
- a. Předložit výrobek nebo jeho část, na kterou se záruka vztahuje.
 - b. Doklad o koupi s uvedením názvu a adresy prodejce, data a místa nákupu, druhu výrobku nebo platný záruční list s razítkem obchodu.
 - c. V případě dodání znečištěného výrobku může servis odmítnout jeho přijetí nebo jej na náklady zákazníka s jeho písemným souhlasem vyčistit.
11. V případě kladného vyřízení reklamace bude zařízení opraveno nebo vyměněno za nové nebo budou zákazníkovi vráceny peníze. Náklady na dopravu zboží k zákazníkovi hradí servis výrobce.
12. V případě zamítnutí záruční reklamace obdrží zákazník podrobné zdůvodnění přijatého rozhodnutí a do 14 dnů od okamžiku předání rozhodnutí bude zařízení zasláno zpět zákazníkovi na jeho náklady.

ZÁRUČNÍ LIST

Název zboží	Datum prodeje
EAN kód	Razítko a podpis prodejce (Neplatí v případě nákupu na dálku. Viz Záruční podmínky bod 2)

Informace o zakoupeném zařízení uvedeném na území CZ společností Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polsko.

Hmotnost zařízení je uvedena na obalu. Předání opotřebovaného zařízení do sběrného místa zabraňuje potenciálním negativním dopadům na životní prostředí a lidské zdraví, které mohou nastat v případě nesprávného nakládání s odpady.



Zařízení je určeno pro domácí použití.
Počítač má certifikáty CE a RoHS. Počítač splňuje normu EN957.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO PRO KOMERČNÍ POUŽITÍ ANI PRO VÝKONNOSTNÍ ÚČELY.
POUŽÍVÁNÍ V ROZPORU S ÚČELEM VÝROBKU A ZÁRUČNÍMI PODMÍNKAMI ZPŮSOBUJE JEJÍ ZTRÁTU.

SERVISNÍ STŘEDISKO Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec
VÝROBCE Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polsko DIČ: 9451972201, KRS: 0000390511
Vyrobeno v Číně

DK Brugervejledning

Bruger,

Læs denne vejledning før du starter monteringen

og første brug af enheden. Denne vejledning indeholder vigtige oplysninger om sikker brug og vedligeholdelse af udstyret. Opbevar den for at få adgang til oplysninger om vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.

TEKNISKE DATA

Strømforsyning	Batterier 2xAAA (medfølger ikke)
Vægt	34,7 kg
Driftstemperatur	0°C til +40°C
Opbevaringstemperatur	-10°C til +60°C
Maksimal brugervægt	150 kg
Anvendelsesklasse	Klasse H
Nøjagtighedsklasse	Klasse C
Hastighed	0,0-99,9 km/t
Produktstandard (hovedstandard)	EN 20957-1:2013
Formål	Magnetisk romaskine til hjemmebrug

SIKKERHED

ADVARSEL! Enheden må kun bruges i overensstemmelse med dens tilsigtede formål, dvs. til træning af voksne. Enhver anden brug af enheden kan være farlig. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader, der er forårsaget af forkert brug af enheden.

- Enheden er designet og konstrueret baseret på den nyeste viden inden for sikkerhed. Farlige elementer, der potentielt kan udgøre en risiko for personskade, er blevet elimineret eller relativt sikret.
- Reparationer og ændringer på egen hånd er ikke tilladt.
- Kontroller en gang om måneden eller hver anden måned, at skruer, bolte og møtrikker er spændt korrekt.
- For permanent at sikre sikkerheden skal du regelmæssigt (dvs. en gang om året) kontrollere og vedligeholde udstyret på et specialiseret salgssted.
- Alle ændringer på enheden, der ikke er beskrevet i denne vejledning kan forårsage skade eller direkte true sundhed og liv for den person, der træner. Ændringer på enheden må kun foretages af producentens servicepersonale eller personer, der er uddannet af dem i dette omfang.
- Alle enheder er underlagt konstant innovation for at sikre høj kvalitet. Af denne grund forbeholder producenten sig retten til at foretage tekniske ændringer.
- Alle spørgsmål eller bekymringer vedrørende udstyret skal rettes til en specialiseret forretning.

ADVARSEL! Personer, der opholder sig i nærheden under brugen af udstyret, skal advares om potentielle farer. Udvis særlig forsigtighed i nærværelse af børn.

ADVARSEL! Inden du begynder at træne, skal du konsultere en læge for at sikre, at du ikke har nogen helbreds-mæssige kontraindikationer for at træne på udstyret. Baseret på en speciallæges udtalelse kan du udvikle din træningsplan. Et forkert valgt program eller overdreven træning kan være farligt for dit helbred og liv.

ADVARSEL! Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overanstrengelse under træning kan resultere i alvorlige skader eller død. Hvis du føler dig svag, skal du straks stoppe med at træne.

ADVARSEL! Overhold ubetinget anvisningerne vedrørende træning, der er indeholdt i denne vejledning.

- Justeringen af styret og sadlen skal tage højde for den trænendes individuelle fysiske forhold for at opnå en komfortabel og korrekt træningsposition.
- Når du vælger et sted til træning, skal du sørge for at opretholde sikker afstand til mulige forhindringer. Placer ikke udstyret i nærheden af kommunikationsveje (veje, porte, passager osv.).
- Det er forbudt at bruge udstyret i umiddelbar nærhed af en væg. Sikkerhedszonen er 2000 mm og mindst lige så bred som enheden.

ADVARSEL! Vær forsigtig under samlingen af enheden, og lad ikke børn være i nærheden. Under monteringen bruges små dele (møtrikker, skruer osv.), som de kan sluges.

RESTRIKO

- I en situation, hvor faldsikringen ikke bruges, eller bruges forkert, er der en restriko, dvs. at en person falder og forårsager hudafskrabninger, blå mærker, brud eller, i værste fald død.
- Der er en restriko for utilsigtet overbelastning af den trænende person forårsaget af forkert brug eller forkert vurdering samt forkert datatransmission (på grund af elektromagnetisk interferens, softwarefejl osv.). Selv den bedste software- og hardwarebeskyttelse udelukker ikke software- eller hardwarefejl og kan teoretisk set forårsage overbelastning af den trænende person.
- Produktet er en elektrisk enhed, derfor kan elektrisk stød, der kan føre til død, ikke udelukkes.
- Restrisikoen for kvælning kan ikke udelukkes.
- Risikoen kan reduceres ved at følge informationen om sikkerhed, der er indeholdt i brugsanvisningen.
- Det kan ikke udelukkes, at utilsigtet eller uautoriseret brug vil medføre andre, ikke-inkluderede risici, og at de inkluderede risici er blevet vurderet forkert.

I risikoanalysen er vurderingen foretaget på basis af "enhedens nuværende tilstand". Den udførte vurdering og kontrol af produktet viser, at sandsynligheden for forekomst af uacceptabel risiko er meget lav. Enheden (dens konstruktion, funktion og anvendelse) forårsager - under normale forhold - ikke urimelig risiko for den trænende eller tredjeparter.

HÅNTERINGSANVISNINGER PÅ TRANSPORTEMBALLAGEN



- Denne side op. Må ikke vendes.
- Beskyt mod fald.
- Holdes tørt.
- Stables maks. i 5 lag.
- Elektronikaffald. Brugt udstyr skal afleveres på et genbrugs-/indsamlingssted.
- Advarsel: tungt produkt.
- Emballage af pap.
- Genanvendelig emballage.
- Emballagen er produceret med hensyn til miljøansvar og genanvendelse. Sortér affald i henhold til lokale regler.
- Emballage af pap og plast. Sortér affald i henhold til lokale regler.
- Emballage af pap og plast. Sortér affald i henhold til lokale regler.

BETJENING

Før træning påbegyndes, skal du sikre dig, at enheden er korrekt samlet.

- Før du starter din første træning, skal du gøre dig bekendt med alle enhedens funktioner og justeringsmuligheder.
- Enheden har elementer, der kan blive udsat for korrosion. Derfor anbefales det ikke at lade den stå i et fugtigt rum. Det er også vigtigt at sørge for, at udstyret (især dets indre og elektroniske komponenter) ikke udsættes for kontakt med vand, drikkevarer, sved osv.
- Enheden er kun beregnet til træning af voksne og er absolut ikke et legetøj for børn. Hvis du på eget ansvar tillader børn at bruge den, skal du absolut instruere dem i korrekt brug og konstant overvåge dem.
- Udstyret er ikke egnet til terapeutisk brug.
- Under drift af enheden kan der forekomme svage støj fra svinghulets inertibevægelse, hvilket skyldes typen af

konstruktion. De har ingen indflydelse på enhedens funktion.

- Støjemissionen under belastning er højere end uden belastning.
- Før hver træning skal du kontrollere, at sikkerhedsforanstaltningerne og skrue- og stikforbindelserne er korrekte.
- Husk passende fodtøj (sportssko) under træning på enheden.

VEDLIGEHOLDELSE AF UDSYTRET

Udfør regelmæssig vedligeholdelse af enheden. Udfør følgende trin mindst hver 20. driftstime.

- Kontroller enhedens bevægelige dele. Hvis de ikke er tilstrækkeligt smurt, skal du bruge smørelse til cykellejer.
- Kontroller tilstanden af elementer såsom skruer og møtrikker. Sørg for, at de er godt spændt.
- Tør sved af enheden efter hver træning. Vær opmærksom på, at monitoren ikke kommer i kontakt med vand eller fugt.
- Brug kun vand til rengøring af enheden med sæbe. Brug ikke rengøringsmidler.
- Opbevar enheden på et tørt og varmt sted.
- Udsæt ikke enheden for sollys.

UDSKIFTNING AF BATTERIER

Svagt synlige oplysninger på computerskærmen eller mangel på dem indikerer, at batterierne skal udskiftes.

Fjern batteridækslet og udskift de gamle med to nye. Når du placerer dem

i batterirummet skal du overholde markeringerne "+" og "-".

Hvis displayet ikke fungerer korrekt efter genstart, skal du fjerne batterierne i et par minutter og derefter sætte dem i igen.

ADVARSEL! Brugte batterier er ikke dækket af garantien. De indeholder skadelige stoffer (såsom cadmium, kviksølv, eller bly), så smid dem ikke i husholdningsaffald. Tag dem med til et passende indsamlingssted for brugte batterier.

MILJØ

Enheden leveres i en emballage for at beskytte den mod eventuelle skader under transport. Emballagen er uforarbejdede råmaterialer og

MONTERINGSPLAN (→ Se side 2)

BEMÆRK! Det er forbudt at bruge dele, der kommer fra andre kilder end producenten.

DELLISTE

Nr.	Beskrivelse	Antal	Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Hovedramme	1	33	Justerbar U-skive	2
2	Forreste base	1	34	Nylonmøtrik M6	2
3	Bageste base	1	35	Rullehjulsskive	4
4V/H	Pedalbase venstre/højre	1/H	36	Leje	4
5	Nivelleringshætte til bageste base	2	37	Saddelrullehjul	2
6	Hætte til forreste base	2	38	Nylonmøtrik M8	6
7	Konsolpanelkolonne	1	39	Rullehjul	2
8	Plade til fastgørelse af bageste beslag	1	40	Nylonmøtrik M8	2
9	Saddelbeslag	2	41V/H	Pedal venstre/højre	1/1
10	U-formet plade	2	42	Sekskantskrue M12x160	4
11	Krydskærvskruer ST4.2x18	14	43	Krydskærvskruer M5x15	12
12	Håndtag	1	44	Indvendig sekskantskrue M8x20	2
13	Håndtagsrem	1	45	Flad skive D8x1.5	2
14	Krydskærvskruer ST4.2x16	4	46	Nylonmøtrik M5	12
15L/R	Dæksel til bageste beslag	1/1	47	Pedalrem	2
16L/R	Dæksel til hovedrammen	1/1	48	Sekskantskrue M8x55	2
17	Flad skive D8x1.5	19	49	Flad skive D8x1.5	2
18	Fjederskive D8	8	50	Låsebolt	1
19	Sekskantskrue M8x20	10	51	Pulsfølerkabel	1
20	Mellemlægsplade	1	52	Forbindelseskabel	1
21	Gummistop	1	53	Sensorledning	2
22	Kranskinne	1	54	Skumgreb	2
23	Tværskrue M5x15	3	55	Skrue M8x74	1
24	Placeringsøjle	1	56	Gummidæmper	2
25	Isoleringsbånd til kranskinne	2	57	Bøsning	2
26	Forstærkningssøjle	1	58	Holder til kontrolpanel	1
27	Flad skive D10Φ20x2	2	59	Tværskrue	4
28	Udvendig sekskantskrue M10x112	1	60	Beslag til mobil enhed	1
29	M10 nylonmøtrik	1	61	Computer	1
30	Sæde	1	62	Endehætte 1	2
31	M8x125 sekskantskrue	3	63	Endehætte 2	2
32	Justerbar kædeskru	2			

kan genbruges. Smid disse materialer i de relevante farvede beholdere beregnet til selektiv indsamlings.

Beskyt miljøet og smid ikke brugte batterier i husholdningsaffald.

Aflever dem på købsstedet eller aflever dem på et separat

indsamlingssted for genbrugsmaterialer.

Brugt elektrisk udstyr (inklusive tæller, strømforsyning) er genbrugsmaterialer – smid dem ikke i husholdningsaffaldsbeholdere, da de kan indeholde stoffer, der er farlige for helbredet

og miljøet. Vi beder om aktiv hjælp til sparsommelig håndtering af naturressourcer og beskyttelse af det naturlige miljø ved at aflevere det brugte udstyr til et indsamlingssted for genbrugsmaterialer – brugt elektrisk udstyr.

MONTERING

Enheden skal samles omhyggeligt af en voksen. Hvis du er i tvivl, skal du bede nogen om hjælp med større erfaring inden for dette felt.

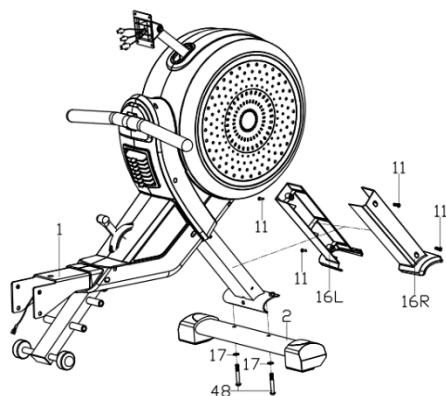
- Før du starter monteringen, skal du sikre dig, at sættet med enheden indeholder alle elementerne fra dellisten og om nogen elementer er blevet beskadiget under transporten. Hvis der mangler elementer eller du har indvendinger, skal du kontakte forhandleren.
- Læs tegningerne og forklaringerne, og udfør monteringen i henhold til den rækkefølge, der er angivet i monteringsvejledningen.
- Vær forsigtig under monteringen. Under brugen af værktøj og elementer er der risiko for at blive skåret.
- Husk at opretholde et sikkert miljø. Spred ikke værktøj og monteringsselementer tilfældigt. Husk, at folier og poser af plast udgør en risiko for kvælning for børn.
- Monteringsselementer, der er nødvendige for at udføre et givet trin i monteringsvejledningen er blevet vist på tegningerne og forklaringerne. Brug de elementer, der er angivet i monteringsvejledningen.
- I de første faser af monteringen må du ikke spænde delene helt. Gør det, når du har placeret alle delene og sikret dig, at de er korrekt placeret.
- Producenten forbeholder sig retten til at formontere visse elementer.

MONTAGEVEJLEDNING

BEMÆRK! Følg nedenstående trin under monteringen, og brug det værktøj, der følger med produktet.

Sørg for, at der er tilstrækkelig plads til at samle enheden.

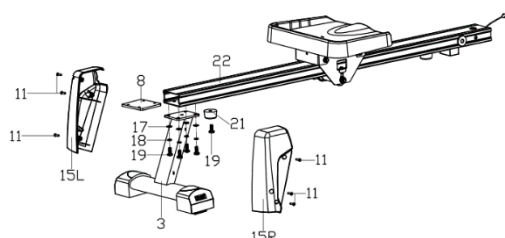
På grund af nogle elementers høje vægt anbefales det at udføre montagen af to personer.



Trin 1.

Monter dækslet (16 L/R) på hoveddrummen (1) med skruer (11).

Skru derefter den nederste base (2) fast til rammen hoveddrummen (1) ved hjælp af skruer (48) flade skiver (17).



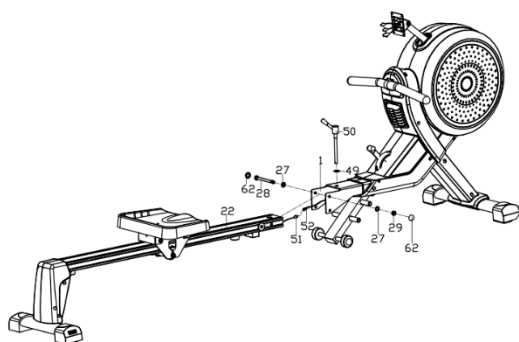
Trin 2.

Skub monteringspladen (8) ind i kranbommen (22), så skruehullerne i begge elementer er justeret. Fastgør det bageste beslag (3) forbinder alle elementer ved hjælp af sekskantskruer (19) med monterede fjederskiver (18) og flade skiver (17).

BEMÆRK! Sørg for, at skruen (19) er skruet ind i monteringspladen (8).

Sæt derefter dækslet (15 L/R) på det bageste beslag (3), og skru det fast med skruer (11).

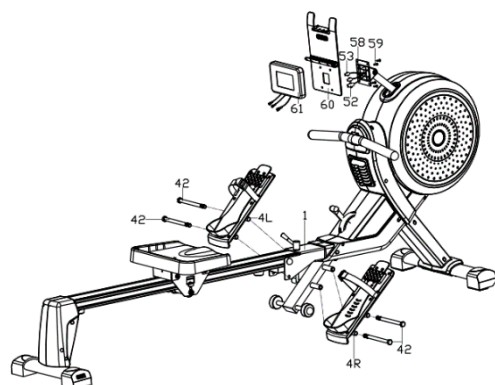
Skru gummistopperen (21) fast på kranbommen (22) med skruer (19).



Trin 3.

Tilslut pulskablet (51) til kablet forbinder (52), og tilslut derefter kranbommen (22) til hoveddrummen (1), og skru elementerne sammen med skruer sekskantskruer (28), flade skiver (27) og møtrikker (29). Monter hætterne (62).

Lås kranbommen (22) og hoveddrummen (1) med låsestiften (50) og den flade skive (49).



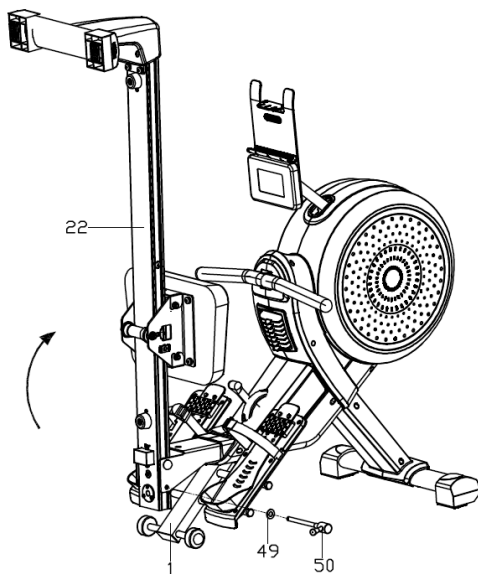
Trin 4.

Fastgør pedalerne (4 L/R) til hoveddrummen (1) med sekskantbolte (42).

BEMÆRK! Højre og venstre pedal er markeret med "R" for højre og "L" for venstre.

Før kablet łączący (52) og sensorkablerne (53) gennem smartphoneholderbeslaget (60), og tilslut dem til de relevante computerkabler (61).

Fastgør derefter computeren (61) og holderbeslaget (60) til betjeningspanelets beslag (58) med skruer (59).



INSTRUKTIONER FOR SAMLING OG ADFÆRD AF RONMASKINEN

BEMÆRK! Før du samler den, skal du kontrollere, at alle skruer er spændt ordentligt.

BEMÆRK! Vær forsigtig med dine hænder og fingre under samlingen, så de ikke kommer i klemme.

Løsn låsestiften (50) og den flade skive (49), og løft og fold derefter kranbommen (22) i pilens retning som vist på tegningen.

Til sidst fastgøres kranbommen (22) til hovedrammen (1) med låsestiften (50) og den flade skive (49).

JUSTERINGER

Modstandsjustering	For at øge modstanden skal du dreje modstandsjusteringsknappen med uret. For at reducere modstanden skal du dreje spændingsjusteringsknappen mod uret.
Justering af styret	Løsn justeringsknappen til styret, juster styret til den ønskede position, og spænd knappen. Sørg for, at styret er fast.
Sædehøjde	Løsn knappen på sædebeslaget, juster sædet til den ønskede højde, og spænd knappen. Sørg for, at sædet er fast. Den korrekte sædehøjde øger træningseffektiviteten og reducerer risikoen for skader. Indstil pedalerne i en lodret position (en pedal i bunden, den anden på toppen). Sæt dig på cyklen, og placer fødderne på pedalerne. Sørg for, at benet placeret på den nederste pedal er placeret komfortabelt. Hvis det er for bøjet, skal du hæve sædet. Hvis du ikke kan nå pedalen, eller dit ben er overstrakt, skal du sænke sædet.
Sædeposition	Løsn knappen på sædeskinnen, juster sædet til den ønskede position, og spænd knappen. Sørg for, at sædet er fast. Justering af sædet fremad eller bag kan hjælpe med at træne forskellige muskelgrupper.
Justering af pedalremme	Fastgør gummiremmen med siden med tre huller til indersiden af pedalen. Fastgør den anden ende i et af justeringshullerne, så foden er fast under kørslen og let kan fjernes. Udfør denne handling for begge pedaler
Nivellering af enheden	Brug drejeknappen på siden af bagfodens dæksler til at nivellere enheden.

INSTRUKTIONSMANUAL TIL COMPUTEREN

Fjern beskyttelsesfilmen fra computerskærmen før brug.

COMPUTER (MODEL)

RMIC01PRO

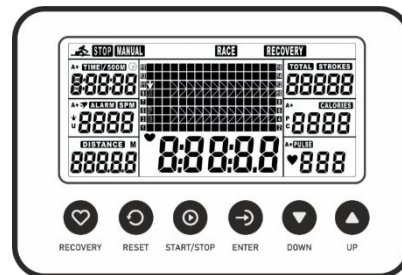
AUTO ON/OFF

Computeren tændes, når svinghjulet sættes i bevægelse, eller en vilkårlig knap trykkes på. En pil opad vises på skærmen.

Computeren slukker automatisk efter 4 minutters inaktivitet.

BESKRIVELSE AF DE INDIVIDUELLE KNAPPER

- **RECOVERY** – giver dig mulighed for at kontrollere effektiviteten og træningsniveauet baseret på hastigheden af hjerterefrekvensfaldet efter træning.
- **RESET** – vender tilbage til computerens startmenu.
- **START/STOP** – bruges til at starte og stoppe det valgte træningsprogram.
- **ENTER** – giver dig mulighed for at vælge et program.
Under træningen kan ENTER-knappen bruges til at kontrollere værdien af hver af de viste funktioner.
- **DOWN / UP** – bruges til at gennemse tilgængelige programmer.
Når du har valgt en funktion, kan du indstille værdien af parametrene ned (DOWN) og op (UP).



FUNKTIONER (SPECIFIKATION)

TID	Indstil måltid.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Gennemsnitlig tid pr. 500 meter. Værdien beregnes automatisk og opdateres løbende.	

SPM	Antal tag pr. minut.	
DISTANCE	Tilbagelagt afstand.	0-99900 m
TAG	Antal gennemførte tag.	0-9990
TOTAL STROKES	Samlet antal tag.	0-9999
KALORIER	Antal forbrændte kalorier. (Målingen er omtrentlig for at sammenligne forskellige træningssessioner og kan ikke bruges til behandling).	5-990 Cal
PULS	Brugerens aktuelle puls under træning. Pulsmålingsfunktionen er kun tilgængelig via et brystbåndssystem (Medfølger ikke). Computeren tilsluttes bæltet automatisk, 5.3 kHz forbindelsessystem.	30-240 BPM
KALENDER	Viser år, måned og dag i dvaletilstand.	
TEMPERATUR	Viser rumtemperatur i dvaletilstand.	
UR	Viser uret i dvaletilstand.	

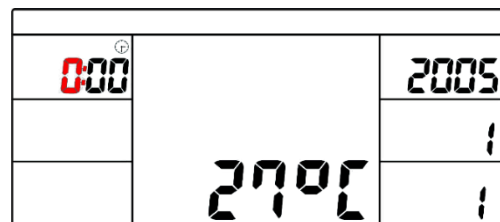
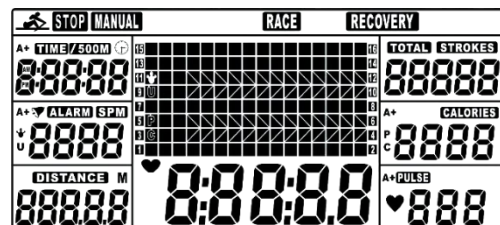
INDSTILLING AF UR OG KALENDER

Når batterierne (2 x AA-batterier) isættes, vil computeren afgive en enkelt tone, der varer 2 sekunder. I mellemtiden vises en segmenttest af skærmen. Derefter går computeren i ur- og kalenderindstillingstilstand.

Gå til UR-feltet ☺.

- Indstil ÅR (i STROKES-området), MÅNED (i CALORIES-området), DAG (i PULSE-området). Den valgte værdi vil blinke. Indstillingerne foretages med knapperne **OP** og **NED** og bekræftes med knappen **ENTER**, hvilket fører til det næste felt.
- Indstil dato og klokkeslæt på samme måde, når ALARM vises på skærmen.

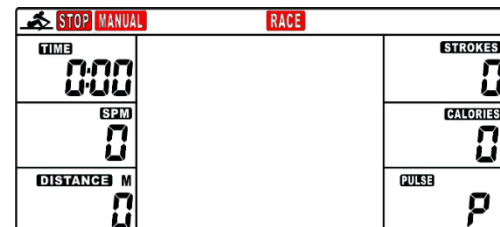
Når indstillingerne er bekræftet, kan du gå til SPORT-programmet.



VALG AF PROGRAM

Sådan vælger du et træningsprogram:

- Tryk på **ENTER**.
- Når du har valgt, vil STOP og MANUAL (manuel tilstand) eller RACE (løbstilstand) blinke på skærmen.
- Tryk på **OP** og **NED**, for at vælge en af tilstandene: MANUAL eller RACE.
- Bekræft valget med knappen **ENTER**.

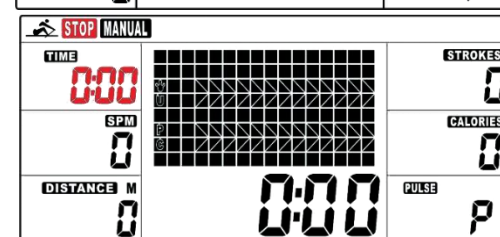


MANUEL TILSTAND

INDSTILLING AF VÆRDIER TIL NEDTÆLLING

Når du er i MANUAL tilstand, kan du indstille værdien af den parameter, der skal tælles ned (du kan indstille en parameter til nedtælling under træningen): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Tryk på knappen **OP**, for at vælge parameteren, bekræft valget ved at trykke på **ENTER**.
- Indstil parameterværdien med knapperne **OP** og **NED**.
- Nedtællingen starter, når du trykker på knappen **START** – teksten STOP forsvinder fra skærmen.
- Når den indstillede værdi er talt ned til nul, eller du trykker på knappen **STOP**, afsluttes træningen.



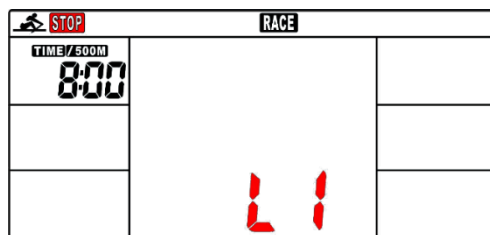
NEDTÆLLINGS PARAMETRE

- **TIME** - indstil værdien i området 00:00-99:59 min. Ændringen sker med en værdi på 1 minut.
- **DISTANCE** - indstil værdien i området 0-9900 meter. Ændring med en værdi på 100 meter.
- **STROKES** - indstil værdien i området 0-9900. Ændringen sker med en værdi på 10
- **CALORIES** - Indstil værdien i området 5-990 Cal. Ændringen sker med en værdi på 5 Cal.
- **PULSE** - Indstil værdien i området 30-240 BPM. Ændringen sker med en værdi på 1 BPM.

RACE TILSTAND

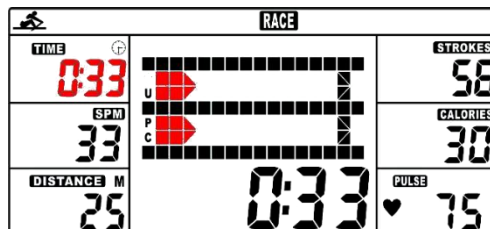
Når du går ind i RACE-tilstand, vises L1 på skærmen og blinker, værdien 8:00 vises i feltet TID/500M.

- Med knapperne **OP** og **NED** kan du indstille L1-L15 (en oversigt over TIME/500M-værdier for hver), bekræft dit valg med knappen **ENTER**.
- Når DISTANCE begynder at blinke, skal du indstille løbets længde (i området 500-10000 meter).

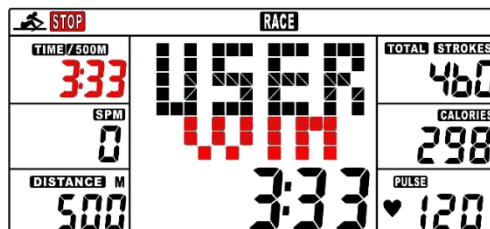


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Efter at have trykket på **ENTER** vises løbsbilledet på skærmen.
- Løbet starter, når du trykker på knappen **START** – ordet STOP forsvinder fra skærmen.
- Brugerens (U) og computerens (PC) fremskridt under løbet vises på skærmen indtil den tidligere indstillede distance er nået.



- Når løbet er slut, vises STOP på skærmen, og enten USER WIN eller PC WIN vises afhængigt af, hvem der vinder løbet.
- Du kan starte løbet igen ved at trykke på **START**. Afslutning af RACE-tilstand sker ved at trykke på **RESET**.

**RECOVERY**

Når træningen er slut, skal du ikke fjerne HRC-brystbæltet og trykke på **RECOVERY**.

- Skærmen begynder at tælle ned fra 00:60 til 00:00, hvorefter resultatet vises som værdierne F1, F2... F6. Værdien F1 er det bedste resultat, F6 det dårligste.
- Ved at trykke på **RECOVERY** kan du vende tilbage til startskærmen.

BLUETOOTH-FORBINDELSE TIL MOBILAPPEN

Computeren fungerer med appen iConsole+ Training.

Start din træning og nyd de nye muligheder:

- Download appen.
- Slå Bluetooth til på din mobile enhed.
- Tænd for appen og vælg din enhed i den ZIPRO, som du vil oprette forbindelse til.
- Når ZIPRO opretter forbindelse til appen, slukkes computeren, og skærmen slukkes. Fra nu af styrer du ZIPRO via din mobile enhed.



Kompatibilitet med iOS: version 11.0 watchOS 4.2 eller nyere

Kompatibel med iPhone, iPad og iPod touch

Kompatibilitet med Android: version 5.0 eller nyere

Made for iPod, Made for iPhone og Made for iPad betyder, at elektronisk udstyr, der overholder Apples standarder, er designet til at blive tilsluttet en iPod, iPhone eller iPad. Apple er ikke ansvarlig for driften af disse enheder. Brug af dem kan påvirke trådløs ydeevne.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle og iPod Touch er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og mange andre lande.

TRÆNING OG ØVELSESFASER

Brug af enheden vil give dig mange fordele. Det vil først og fremmest forbedre din kondition, styrke dine muskler og i kombination med en ordentlig kost hjælpe dig med at forbrænde unødvendigt fedtævn.

1. OPVARMNING

Dette er en fase, der forbedrer blodcirkulationen i hele kroppen og forbereder musklerne til øget anstrengelse. Det reducerer også risikoen for kramper og skader. Det anbefales at udføre nogle strækøvelser som vist nedenfor.

Hvis du føler smerte, skal du stoppe med at træne eller reducere bevægelsesområdet.

UDSTRÆKNING AF DE INDRE LÅRMUSKLER

Sid på et fladt underlag med bøjede ben og knæ vendt udad. Saml fodsålerne og bring dem så tæt på hinanden som muligt. Tryk forsigtigt på knæene og før dem mod jorden, og hold positionen i 15 sekunder.

LÅRSTRÆK

Sid på et fladt underlag. Stræk dit højre ben og læg sålen af din venstre fod på dit højre lår. Stræk din højre hånd

mod tærne på dit højre ben så langt som muligt. Hold i 15 sekunder. Gentag med dit venstre ben.

HOVEDDREJNINGER

Hold dit hoved lige og se lige frem. Uden at bevæge dine skuldre skal du dreje det til højre og rette det, og derefter dreje det til venstre og rette det.

ARMLØFT

Løft din venstre arm så højt som muligt og hold i et par sekunder. Gentag med din højre arm.

ACHILLES SENE STRÆK

Stå med ansigtet mod en væg, stræk dit venstre ben frem og bøj det let i knæet. Hold din højre bag - strakt, med hælen fladt på jorden. Hold begge hæle fladt på jorden og pres dine hofter mod væggen. Hold denne position i 30 sekunder. Gentag med dit højre ben strakt frem. Husk ikke at bøje ryggen i en bue under træningen.

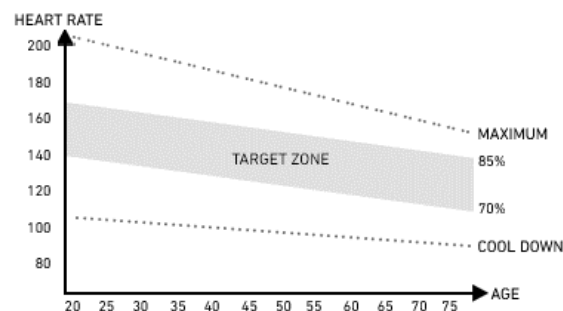
FOROVERBØJNINGER

Stå med fødderne samlet. Bøj dig forover og prøv at bringe brystet så

tæt på knæene som muligt. Hold i 15 sekunder. Husk ikke at bøje knæene.

2. ØVELSESFASE

Dette er den rette træningsfase. Træn i dit eget tempo for at opnå en puls, der passer til din alder, som vist i grafen.



3. AFSLAPNINGSFASE

Denne fase hjælper med at berolige cirkulationen og slappe af musklerne. Det er en gentagelse af opvarmningsøvelserne. Det skal huskes, ikke at overanstreng musklerne.

MOŽLIWE USZKODZENIA I TECHNIKI NAPRAWY

UWAGA! Otwarcie obudowy urządzenia bez wcześniejszego skontaktowania się z serwisem producenta powoduje utratę gwarancji. W przypadku podejrzenia wystąpienia usterki wymagającej otwarcia obudowy skontaktuj się z serwisem producenta.

Opis błędu	Możliwe przyczyny	Rozwiązanie
Urządzenie kołysze się	Urządzenia ustawione zostało na nierównej powierzchni. Pod podstawą urządzenia znajduje się przedmiot zakłócający równowagę.	Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Usuń przedmiot zakłócający równowagę.
	Podstawy nie zostały poprawnie zamontowane.	Zamontuj poprawnie podstawy urządzenia. Wypoziomuj nakładki na tylnej podstawie.
	Nakładki na podstawie nie zostały poprawnie zamontowane i wypoziomowane.	Zamontuj poprawnie podstawę tylną urządzenia. Wypoziomuj nakładki na tylnej podstawie.
Siodełko lub kierownica kołyszą się	Śruby i pokręta sztycy siodełka lub kierownicy nie zostały dokręcone.	Dokręć śruby i pokręta sztycy siodełka lub kierownicy.
Hałas podczas użytkowania	Niewłaściwie dokręcone elementy.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Podczas pracy urządzenia mogą występować ciche szумы przy ruchu bezwładnym masy zamachowej, które wynikają z rodzaju konstrukcji. Nie mają one żadnego wpływu na działanie sprzętu. Potencjalne szумы słyszalne podczas kręcenia pedałami w przeciwnym kierunku są uwarunkowane technicznie i nie powodują żadnych negatywnych konsekwencji.	
Hałas i brak płynności pracy	Uszkodzone łożyska.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
Brak odpowiedniego oporu podczas treningu	Nieprawidłowo podłączony przewód do regulacji oporu.	Połącz przewód poprawnie zgodnie z instrukcją montażu.
	Poluzowany pas napędowy.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Wzrósł odstęp pomiędzy kołem zamachowym a magnesami.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Regulator napięcia zostatuszkodzony.	Skontaktuj się z obsługą klienta serwisu producenta.

GWARANCJA

Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży. Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień Kupującego wynikających z Ustawy o prawach konsumenta.

WARUNKI GWARANCJI

- Reklamacji i gwarancji podlegają wyłącznie wady ukryte powstałe z winy producenta.
- Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - gyldigt, læseligt og korrekt udfyldt garantibevis med salgstempel og sælgers underskrift,
 - gyldig dokumentation for køb af udstyret med salgsdato,
 - den reklamerede vare eller defekte del.

I tilfælde af fjernkøb er garantibeviset kun gyldigt på baggrund af købsdokumentationen (kvittering/faktura).
- Reklamationen vil blive behandlet inden for 14 dage fra det tidspunkt, hvor Klienten anmelder fejlen.
- Fabriksfejl og skader, der afsløres i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for en periode på højst 21 dage fra datoen for levering af varen til butikken eller servicecenteret.
- Hvis det er nødvendigt at importere dele, kan perioden for udførelse af garantireparationen forlænges med den tid, der er nødvendig for at importere den, dog ikke længere end 40 dage.
- 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 slid på forbrugsdele såsom: kabler, remme, gummideler, pedaler, skumgreb, hjul, lejer, polstring.
 - aktiviteter relateret til montering, vedligeholdelse, som brugeren er forpligtet til at udføre i overensstemmelse med brugsanvisningen for egen regning.

7. Garantien gælder ikke i følgende tilfælde:
 - a. udløb af gyldighedsperioden,
 - b. kunden har foretaget selvstændige reparationer og modifikationer ved hjælp af uoriginale dele,
 - c. hvis den opståede fejl skyldes forkert installation eller manglende overholdelse af reglerne for korrekt brug som beskrevet i brugsanvisningen,
 - d. anden brug end husholdningsbrug,
 - e. skader opstået under transport.
8. Der udstedes ikke duplikater af garantibeviset.
9. Som en del af garantien har kunden ret til at kræve følgende former for gratis kompensation:
 - a. reparation af produktet,
 - b. udskiftning af produktet,
 - c. prisnedsættelse,
 - d. ophævelse af kontrakten og fuld refusion af de afholdte omkostninger.
10. For at indgive en reklamation skal du:
 - a. Fremvise produktet eller den del heraf, som garantien dækker.
 - b. Købsbevis med angivelse af sælgers navn og adresse, dato og sted for køb, produkttype eller gyldigt garantibevis med butikkens stempel.
 - c. Hvis der leveres et beskidt produkt, kan servicecenteret nægte at acceptere det eller rense det på kundens regning med kundens skriftlige samtykke.
11. I tilfælde af en positiv behandling af reklamationen vil udstyret blive repareret eller udskiftet med et nyt, eller kunden vil få pengene tilbage. Producentens servicecenter dækker omkostningerne ved transport af varen til kunden.
12. I tilfælde af afvisning af garantireklamationen vil kunden modtage en detaljeret begrundelse for den trufne beslutning, og inden for 14 dage fra det tidspunkt, hvor beslutningen er truffet, vil udstyret blive returneret til kunden på hans regning.

GARANTIBEVIS

Varens navn	Salgsdato
EAN-kode	Sælgers stempel og underskrift (Gælder ikke ved fjernkøb. Se Garantibetingelser pkt. 2)

Information vedrørende det købte udstyr, der er indført på landets område af Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polen.

Udstyrets vægt er angivet på emballagen. Overdragelse af udtjent udstyr til et affaldsindsamlingssted forhindrer potentielle negative påvirkninger af miljøet og menneskers sundhed, som kan forekomme i tilfælde af forkert affaldshåndtering.



Udstyret er beregnet til husholdningsbrug.
Computeren har CE-certifikater samt RoHS. Computeren opfylder EN957-standard.

UDSTYRET ER IKKE BEREGET TIL KOMMERCIEL BRUG ELLER TIL KONKURRENCEFORMÅL.
BRUG I STRID MED PRODUKTETS FORMÅL OG GARANTIBETINGELSERNE MEDFØRER TAB AF GARANTI.

SERVICE CENTER Servicevej 166, 41-216 Sosnowiec
PRODUCENT Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polen CVR: 9451972201, KRS: 0000390511
Fremstillet i Kina

DE Bedienungsanleitung

Sehr geehrte/r Benutzer/in,
Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und der ersten Inbetriebnahme des Geräts. Diese Anleitung enthält wichtige Informationen zur Sicherheit, Verwendung und Wartung des Geräts. Bewahren Sie sie auf, um auf Informationen zur Wartung zurückgreifen oder Ersatzteile bestellen zu können.

TECHNISCHE DATEN

Stromversorgung	Batterien 2xAAA (nicht im Lieferumfang enthalten)
Gewicht	34,7 kg
Betriebstemperatur	0°C bis +40°C
Lagertemperatur	-10°C bis +60°C
Maximales Benutzergewicht	150 kg
Anwendungsklasse	Klasse H
Genauigkeitsklasse	Klasse C
Geschwindigkeit	0,0-99,9 km/h
Produktnorm (Hauptnorm)	EN 20957-1:2013
Verwendungszweck	Magnetisches Rudergerät für den Heimgebrauch

SICHERHEIT

ACHTUNG! Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d. h. für das Training durch Erwachsene. Jede andere Verwendung des Geräts kann gefährlich sein. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch unsachgemäße Verwendung des Geräts entstanden sind.

- Das Gerät wurde entwickelt und konstruiert auf der Grundlage des neuesten Stands der Sicherheitstechnik. Gefährliche Elemente, die potenziell eine Verletzungsgefahr darstellen könnten, wurden beseitigt oder relativ gesichert.
- Reparaturen und Änderungen auf eigene Faust sind nicht zulässig.
- Überprüfen Sie einmal im Monat oder alle zwei Monate, ob die Schrauben, Bolzen und Muttern fest angezogen sind.
- Um die Sicherheit dauerhaft zu gewährleisten, überprüfen und warten Sie das Gerät regelmäßig (d. h. einmal jährlich) in einem Fachgeschäft.
- Alle Änderungen am Gerät, die nicht beschrieben wurden in dieser Anleitung können Schäden verursachen oder die Gesundheit und das Leben des Trainierenden direkt gefährden. Änderungen am Gerät dürfen nur von Mitarbeitern des Herstellerservices oder von Personen vorgenommen werden, die von diesen entsprechend geschult wurden.
- Alle Geräte unterliegen ständigen Innovationsmaßnahmen, um eine hohe Qualität zu gewährleisten. Aus diesem Grund behält sich der Hersteller das Recht vor, technische Änderungen vorzunehmen.
- Bei Fragen oder Bedenken bezüglich des Geräts wenden Sie sich bitte an ein Fachhandelsgeschäft.

ACHTUNG! Personen, die sich während der Benutzung des Geräts in der Nähe aufhalten, sind auf mögliche Gefahren hinzuweisen. Seien Sie besonders vorsichtig in Gegenwart von Kindern.

ACHTUNG! Konsultieren Sie vor Beginn der Übungen einen Arzt, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Gegenanzeigen für das Training mit dem Gerät vorliegen. Auf der Grundlage der Meinung eines Spezialisten können Sie Ihren Trainingsplan erstellen. Ein falsch gewähltes Programm oder übermäßiges Training können gefährlich für Ihre Gesundheit und Ihr Leben sein.

WARNUNG! Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Überanstrengung während des Trainings kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.

ACHTUNG! Beachten Sie unbedingt die Hinweise zur Durchführung des Trainings in dieser Anleitung.

- Die Einstellung von Lenker und Sattel muss die individuellen körperlichen Bedingungen des Trainierenden berücksichtigen, um eine bequeme und korrekte Trainingsposition einzunehmen.
- Achten Sie bei der Wahl des Trainingsortes auf die Einhaltung sicherer Abstände zu möglichen Hindernissen. Stellen Sie das

Gerät nicht in der Nähe von Verkehrswegen (Straßen, Toren, Durchgängen usw.) auf.

- Es ist verboten, das Gerät in unmittelbarer Nähe der Wand zu benutzen. Die Sicherheitszone beträgt 2000 mm und mindestens die Breite des Geräts..

ACHTUNG! Seien Sie bei der Montage des Geräts vorsichtig und lassen Sie keine Kinder in der Nähe. Bei der Montage werden Kleinteile (Muttern, Schrauben usw.) verwendet, die von ihnen verschluckt werden können.

RESTGEFAHR

- Wenn ein Fallschutz nicht oder falsch angewendet wird, besteht ein Restrisiko, d. h. ein Sturz der Person, der zu Hautabschürfungen, Prellungen, Brüchen führt oder, im schlimmsten Fall zum Tod führt.
- Es besteht ein Restrisiko einer unbeabsichtigten Überlastung des Trainierenden durch unsachgemäße Bedienung oder falsche Beurteilung sowie durch fehlerhafte Datenübertragung (aufgrund elektromagnetischer Störungen, Softwarefehler usw.). Selbst die beste Software- und Hardwareabsicherung schließt Software- oder Hardwarefehler nicht aus und kann theoretisch zu einer Überlastung des Trainierenden führen.
- Das Produkt ist ein elektrisches Gerät, daher kann ein Stromschlag, der zum Tod führen kann, nicht ausgeschlossen werden.
- Ein Restrisiko des Erstickens kann nicht ausgeschlossen werden.
- Das Risiko kann durch Befolgen der Informationen begrenzt werden zur Sicherheit in der Bedienungsanleitung.
- Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass eine unbeabsichtigte oder unzulässige Verwendung andere, nicht berücksichtigte Risiken verursacht, und das berücksichtigte Risiko wurde falsch eingeschätzt.

In der Risikoanalyse erfolgte die Bewertung auf der Grundlage des „aktuellen Zustands des Geräts“. Die durchgeführte Bewertung und Kontrolle des Produkts zeigt, dass die Wahrscheinlichkeit eines unzulässigen Risikos sehr gering ist. Das Gerät (seine Konstruktion, Funktionsweise und Anwendung) verursacht unter normalen Bedingungen kein unangemessenes Risiko für den Trainierenden oder Dritte.

HANDHABUNGSHINWEISE AUF TRANSPORTVERPACKUNGEN



- Diese Seite nach oben. Nicht wenden.
- Vor Herunterfallen schützen.
- Vor Feuchtigkeit schützen.
- Maximal in 5 Lagen stapeln.
- Elektroaltgerät. Gebrauchtes Gerät muss bei einer Recyclingstelle abgegeben werden.
- Achtung: schweres Produkt.
- Verpackung aus Karton.
- Recyclbare Verpackung.
- Die Verpackung wurde unter Berücksichtigung von Umweltverantwortung und Recycling hergestellt. Bitte Abfälle gemäß lokalen Vorschriften trennen.
- Verpackung aus Karton und Kunststoff. Bitte Abfälle gemäß lokalen Vorschriften trennen.
- Verpackung aus Karton und Kunststoff. Bitte Abfälle gemäß lokalen Vorschriften trennen.

BEDIENUNG

Stellen Sie vor dem Trainingsbeginn sicher, dass das Gerät ordnungsgemäß montiert wurde.

- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Geräts vertraut.

- Das Gerät enthält Elemente, die anfällig für Korrosion sein können. Aus diesem Grund wird empfohlen, es nicht in einem feuchten Raum zu lagern. Es ist auch darauf zu achten, dass das Gerät (insbesondere seine internen und elektronischen Komponenten) nicht mit Wasser, Getränken, Schweiß usw. in Berührung kommt.
- Das Gerät ist nur für das Training von Erwachsenen bestimmt und ist absolut kein Spielzeug für Kinder. Wenn Sie Kindern auf eigene Verantwortung die Nutzung gestatten, weisen Sie sie unbedingt in die korrekte Nutzung ein und beaufsichtigen Sie sie ständig.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Während des Betriebs des Geräts können leise Geräusche bei der Trägheitsbewegung der Schwungmasse auftreten, die auf die Art der Konstruktion zurückzuführen sind. Sie haben keinen Einfluss auf den Betrieb des Geräts.
- Die Geräuschemission unter Last ist höher als ohne Last.
- Überprüfen Sie vor jedem Training die ordnungsgemäße Funktion der Sicherungen sowie der Schraub- und Steckverbindungen.
- Denken Sie während des Trainings auf dem Gerät an geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe).

WARTUNG DES GERÄTS

Warten Sie das Gerät regelmäßig. Führen Sie die folgenden Arbeiten mindestens alle 20 Betriebsstunden durch.

- Kontrollieren Sie die beweglichen Teile des Geräts. Wenn sie nicht ausreichend geschmiert sind, verwenden Sie Lagerfett für Fahrräder.
- Kontrollieren Sie den Zustand von Elementen wie Schrauben und Muttern. Achten Sie darauf, dass sie fest angezogen sind.
- Wischen Sie nach jedem Training Schweiß vom Gerät ab. Achten Sie darauf, dass der Monitor nicht mit Wasser oder Feuchtigkeit in Berührung kommt.
- Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts nur Wasser mit Seife. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und warmen Ort.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.

BATTERIEWECHSEL

Schlecht sichtbare Informationen auf dem Computerdisplay oder deren Fehlen bedeuten, dass die Batterien ausgetauscht werden müssen.

Entfernen Sie die Batterieabdeckung und ersetzen Sie die alten durch zwei neue. Achten Sie beim Einsetzen in das Batteriefach auf die Markierungen „+“ und „-“.

Wenn das Display nach dem Neustart nicht richtig funktioniert, nehmen Sie die Batterien einige Minuten lang heraus und setzen Sie sie dann wieder ein.

MONTAGEÜBERSICHT (→ Siehe Seite 2)

ACHTUNG! Es ist verboten, Teile aus anderen Quellen als vom Hersteller zu verwenden.

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1	33	Verstellbare U-Scheibe	2
2	Vorderer Sockel	1	34	Nylonmutter M6	2
3	Hinterer Sockel	1	35	Rollenrad-Unterlegscheibe	4
4L/R	Pedalbasis links/rechts	1/R	36	Lager	4
5	Nivellierkappe für hintere Basis	2	37	Sattelrollenrad	2
6	Kappe für vordere Basis	2	38	Nylonmutter M8	6
7	Säule des Bedienfelds	1	39	Rollenrad	2
8	Platte zur Befestigung der hinteren Halterung	1	40	Nylonmutter M8	2
9	Sattelhalterung	2	41L/R	Pedal links/rechts	1/1
10	U-förmige Platte	2	42	Sechskantschraube M12x160	4
11	Kreuzschlitzschraube ST4.2x18	14	43	Kreuzschlitzschraube M5x15	12
12	Griff	1	44	Innensechskantschraube M8x20	2
13	Griffband	1	45	Unterlegscheibe D8x1.5	2
14	Kreuzschlitzschraube ST4.2x16	4	46	Nylonmutter M5	12
15L/R	Abdeckung der hinteren Halterung	1/1	47	Pedalriemen	2
16L/R	Abdeckung des Hauptrahmens	1/1	48	Sechskantschraube M8x55	2
17	Unterlegscheibe D8x1.5	19	49	Unterlegscheibe D8x1.5	2
18	Federring D8	8	50	Verriegelungsstift	1
19	Sechskantschraube M8x20	10	51	Pulsmesskabel	1
20	Zwischenstück	1	52	Verbindungskabel	1
21	Gummistopper	1	53	Sensorkabel	2
22	Kranschiene	1	54	Schaumstoffgriff	2
23	Querschraube M5x15	3	55	Schraube M8x74	1
24	Positioniersäule	1	56	Gummipuffer	2
25	Isolierband für Kranschiene	2	57	Buchse	2
26	Verstärkungssäule	1	58	Halterung für Bedienfeld	1

ACHTUNG! Verbrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantie. Sie enthalten schädliche Substanzen (wie z.B. Cadmium, Quecksilber, oder Blei) und dürfen daher nicht in den Hausmüll geworfen werden. Bringen Sie sie zu einer geeigneten Sammelstelle für Altbatterien.

UMWELT

Das Gerät wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackungen sind Rohstoffe und können recycelt werden. Entsorgen Sie diese Materialien in den entsprechenden farbigen Behältern für die getrennte Sammlung. Schützen Sie die Umwelt und werfen Sie gebrauchte Batterien nicht in den Hausmüll. Geben Sie sie am Verkaufsort ab oder bringen Sie sie zu einer getrennten Sammelstelle für Wertstoffe.

Ausgediente Elektrogeräte (einschließlich Zähler, Netzteil) sind Wertstoffe – werfen Sie sie nicht in die Hausmüllbehälter, da sie gesundheitsgefährdende Stoffe enthalten können und die Umwelt. Bitte helfen Sie aktiv mit, sparsam um natürlichen Ressourcen umzugehen und die natürliche Umwelt zu schützen, indem Sie das ausgediente Gerät zu einer Sammelstelle für Wertstoffe – ausgediente Elektrogeräte – bringen.

MONTAGE

Die Montage des Geräts muss sorgfältig von einem Erwachsenen durchgeführt werden. Bitten Sie im Zweifelsfall jemanden um Hilfe mit mehr Erfahrung in diesem Bereich.

- Stellen Sie vor Beginn der Montage sicher, dass der Satz mit dem Gerät alle Elemente aus der Teileliste enthält und ob irgendwelche Elemente während des Transports beschädigt wurden. Wenden Sie sich bei fehlenden Elementen oder Vorbehalten an den Händler.
- Machen Sie sich mit den Zeichnungen und Erklärungen vertraut und führen Sie die Montage gemäß der in der Montageanleitung enthaltenen Reihenfolge durch.
- Seien Sie bei der Montage vorsichtig. Während der Nutzung von Werkzeugen und Elementen besteht Verletzungsgefahr.
- Denken Sie daran, eine sichere Umgebung zu gewährleisten. Verteilen Sie Werkzeuge und Montageelemente nicht chaotisch. Denken Sie daran, dass Folien und Plastiktüten eine Erstickungsgefahr für Kinder darstellen.
- Die für die Ausführung des jeweiligen Schritts erforderlichen Montageelemente der Montageanleitung sind in den Zeichnungen dargestellt und Erklärungen. Verwenden Sie die in der Montageanleitung angegebenen Elemente.
- Ziehen Sie die Teile in den ersten Phasen der Montage nicht vollständig fest. Tun Sie dies, nachdem Sie alle platziert und sichergestellt haben, dass sie richtig sitzen.
- Der Hersteller behält sich das Recht vor, einige Elemente vormontieren.

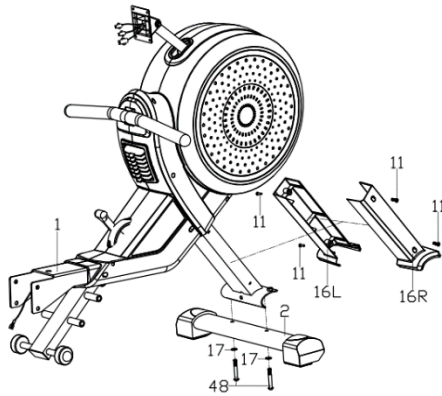
27	Unterlegscheibe D10Φ20x2	2	59	Querschraube	4
28	Außensechskantschraube M10x112	1	60	Halterung für das Mobilgerät	1
29	Nylonmutter M10	1	61	Computer	1
30	Sitz	1	62	Endkappe 1	2
31	Außensechskantschraube M8x125	3	63	Endkappe 2	2
32	Einstellbare Kettenschraube	2			

MONTAGEANLEITUNG

ACHTUNG! Beachten Sie bei der Montage die folgenden Schritte und verwenden Sie die dem Produkt beiliegenden Werkzeuge.

Bereiten Sie ausreichend Freiraum für die Montage des Geräts vor.

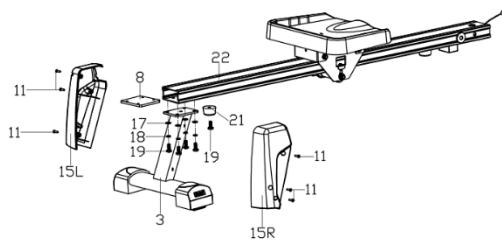
Aufgrund des hohen Gewichts einiger Elemente wird die Montage zu zweit empfohlen.



Schritt 1.

Montieren Sie die Abdeckung (16 L/R) mit Schrauben (11) am Haupttrahmen (1).

Schrauben Sie dann die untere Basis (2) am Rahmen Haupttrahmen (1) mit Schrauben (48) und Unterlegscheiben (17).



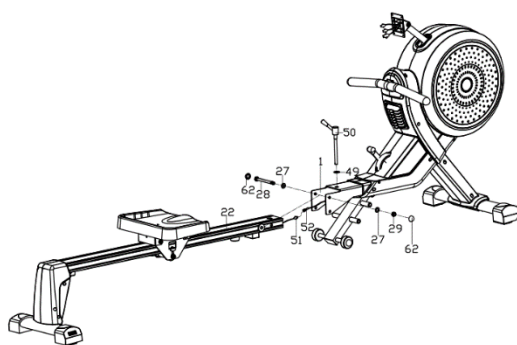
Schritt 2.

Schieben Sie die Montageplatte (8) in die Innenseite der Kranschiene (22), sodass die Schraubenlöcher in beiden Elementen bündig sind. Befestigen Sie die hintere Halterung (3) indem Sie alle Elemente mit Innensechskantschrauben (19) mit montierten Federringen (18) und Unterlegscheiben (17) verbinden.

ACHTUNG! Stellen Sie sicher, dass die Schraube (19) in die Montageplatte (8) eingeschraubt ist.

Bringen Sie dann die Abdeckung (15 L/R) an der hinteren Halterung (3) an und schrauben Sie sie mit Schrauben (11) fest.

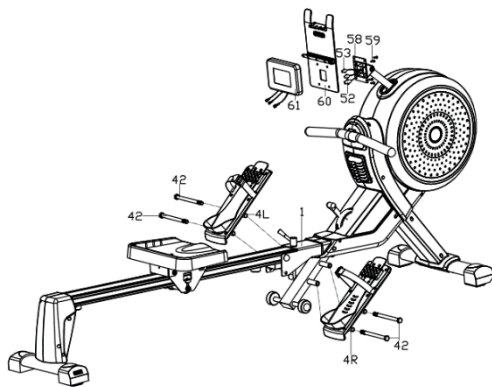
Schrauben Sie den Gummistopper (21) mit Schrauben (19) an die Kranschiene (22).



Schritt 3.

Verbinden Sie das Puls kabel (51) mit dem Verbindungskabel (52), verbinden Sie dann den Kran (22) mit dem Haupttrahmen (1) und schrauben Sie die Elemente mit Schrauben zusammen Sechskantschrauben (28), Unterlegscheiben (27) und Muttern (29). Bringen Sie die Endkappen (62) an.

Sichern Sie die Gleitschiene (22) und den Haupttrahmen (1) mit dem Verriegelungsstift (50) und der Unterlegscheibe (49).

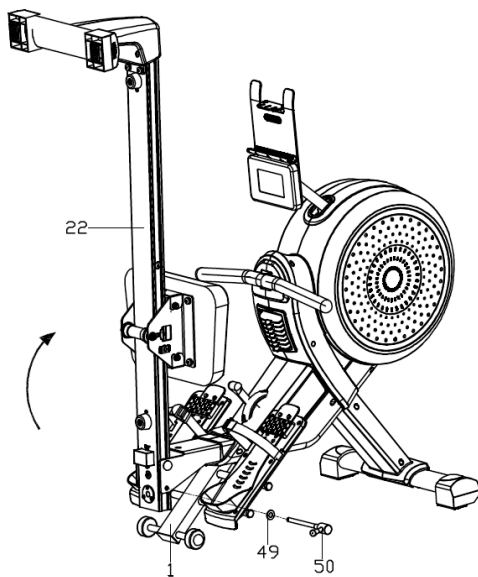
**Schritt 4.**

Befestigen Sie die Pedale (4 L/R) mit Sechskantschrauben (42) am Hauptrahmen (1).

ACHTUNG! Das rechte und linke Pedal sind mit "R" für rechts und "L" für links gekennzeichnet.

Führen Sie das Kabel łączący (52) und die Sensorkabel (53) durch die Halterung für das Smartphone (60) und verbinden Sie sie mit den entsprechenden Kabeln des Computers (61).

Befestigen Sie anschließend den Computer (61) und die Halterung (60) mit Schrauben (59) an der Halterung des Bedienfelds (58).

**MONTAGEANLEITUNG
UND DEMONTAGE DES RUDERGERÄTS**

ACHTUNG! Bevor Sie mit der Montage beginnen, überprüfen Sie sorgfältig, ob alle Schrauben fest angezogen sind.

ACHTUNG! Achten Sie bei der Montage auf Ihre Hände und Finger, damit diese nicht eingeklemmt werden.

Lösen Sie den Verriegelungsstift (50) und die Unterlegscheibe (49), heben Sie dann die Gleitschiene (22) an und klappen Sie sie in Pfeilrichtung zusammen, wie in der Abbildung gezeigt.

Sichern Sie abschließend die Gleitschiene (22) mit dem Verriegelungsstift (50) und der Unterlegscheibe (49) am Hauptrahmen (1).

EINSTELLUNGEN

Widerstandseinstellung	Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandseinstellknopf im Uhrzeigersinn. Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Spannungsregler gegen den Uhrzeigersinn.
Lenkereinstellung	Lösen Sie den Lenkereinstellknopf, stellen Sie den Lenker in die gewünschte Position und ziehen Sie den Knopf fest. Stellen Sie sicher, dass der Lenker fest sitzt.
Sattelhöhe	Lösen Sie den Sattelstützenknopf, stellen Sie den Sattel auf die gewünschte Höhe ein und ziehen Sie den Knopf fest. Stellen Sie sicher, dass der Sattel fest sitzt. Die richtige Sattelhöhe erhöht die Trainingseffizienz und reduziert das Verletzungsrisiko. Stellen Sie die Pedale in eine vertikale Position (ein Pedal unten, das andere oben oben). Steigen Sie auf das Fahrrad und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale. Stellen Sie sicher, dass das Bein, das sich auf dem unteren Pedal befindet, bequem positioniert ist. Wenn es zu stark gebeugt ist, heben Sie den Sattel an. Wenn Sie nicht erreichen können das Pedal, oder Ihr Bein überstreckt ist, senken Sie den Sattel ab.
Sattelposition	Lösen Sie den Knopf an der Sattelschiene, stellen Sie den Sattel in die gewünschte Position und ziehen Sie den Knopf fest. Stellen Sie sicher, dass der Sattel fest sitzt. Sattelverstellung nach vorne oder nach Hinten kann es helfen, verschiedene Muskelgruppen zu trainieren.
Einstellen der Pedalriemen	Befestigen Sie den Gummiriemen mit der Seite mit den drei Löchern an der Innenseite des Pedals. Befestigen Sie das andere Ende an einem der Einstelllöcher, damit der Fuß während der Fahrt ruhig ist und leicht entfernt werden kann. Führen Sie diesen Vorgang für beide Pedale durch
Nivellierung des Geräts	Verwenden Sie den Knopf an der Seite der hinteren Basisabdeckungen, um das Gerät auszurichten.

BEDIENUNGSANLEITUNG COMPUTER

Bitte entfernen Sie vor Gebrauch die Schutzfolie vom Computerbildschirm.

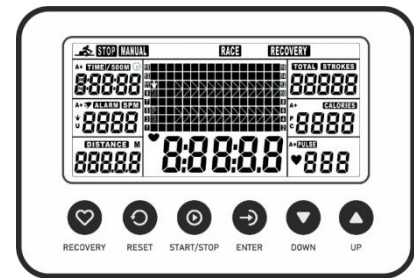
COMPUTER (MODELL)

RMIC01PRO

AUTO EIN/AUS

Der Computer schaltet sich ein, wenn das Schwungrad in Bewegung gesetzt oder eine beliebige Taste gedrückt wird. Auf dem Bildschirm erscheint ein Pfeil nach oben.

Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus.

**BESCHREIBUNG DER EINZELNEN TASTEN**

- **RECOVERY** – ermöglicht es Ihnen, die Effizienz und das Trainingsniveau basierend auf der Geschwindigkeit des Rückgangs der Herzfrequenz nach dem Training zu überprüfen.
- **RESET** – kehrt zum Startmenü des Computers zurück.
- **START/STOP** – wird verwendet, um das ausgewählte Trainingsprogramm zu starten und zu stoppen.
- **EINGABE** – ermöglicht die Auswahl eines Programms. Während des Trainings können Sie mit der ENTER-Taste den Wert jeder der angezeigten Funktionen überprüfen.
- **DOWN / UP** – dienen zum Durchsuchen der verfügbaren Programme. Nach Auswahl einer Funktion können Sie den Wert der Parameter nach unten (DOWN) und nach oben (UP) einstellen.

FUNKTIONEN (SPEZIFIKATION)

ZEIT	Eingestellte Zielzeit.	00:00-99:59 min
ZEIT/500M	Durchschnittliche Zeit pro 500 Meter. Der Wert wird automatisch berechnet und ständig aktualisiert.	
SPM	Anzahl der Züge pro Minute.	
DISTANZ	Zurückgelegte Strecke.	0-99900 m
SCHLÄGE	Anzahl der ausgeführten Züge.	0-9990
GESAMTE SCHLÄGE	Gesamtzahl der Züge.	0-9999
KALORIEN	Anzahl der verbrannten Kalorien. (Die Messung ist ungefähr, um verschiedene Trainingseinheiten zu vergleichen, und darf nicht zur Behandlung verwendet werden).	5-990 Cal
PULS	Aktueller Puls des Benutzers während des Trainings. Die Pulsmessfunktion ist nur über das Brustgurtsystem verfügbar (Nicht im Lieferumfang enthalten). Der Computer verbindet sich mit dem Gurt automatisch, Verbindungssystem 5.3 kHz.	30-240 BPM
KALENDER	Im Schlafmodus werden Jahr, Monat und Tag angezeigt.	
TEMPERATUR	Im Schlafmodus wird die Raumtemperatur angezeigt.	
UHR	Im Schlafmodus wird die Uhrzeit angezeigt.	

UHR- UND KALENDEREINSTELLUNG

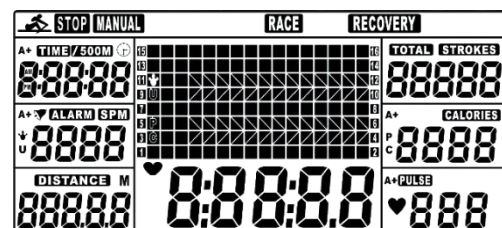
Nach dem Einlegen der Batterien (2 AA-Batterien) gibt der Computer einen 2 Sekunden langen Ton aus. Währenddessen wird ein Segmenttest des Monitors angezeigt.

Anschließend wechselt der Computer in den Uhr- und Kalendereinstellungsmodus.

Gehen Sie zum Feld UHR ☺.

- Stellen Sie JAHR (im Bereich STROKES), MONAT (im Bereich KALORIEN), TAG (im Bereich PULS) ein. Der ausgewählte Wert blinkt. Die Einstellungen werden mit den Tasten vorgenommen **AUF** und **AB** und mit der Taste bestätigt **ENTER**, wodurch zum nächsten Feld gesprungen wird.
- Stellen Sie Datum und Uhrzeit auf ähnliche Weise ein, wenn ALARM auf dem Monitor angezeigt wird.

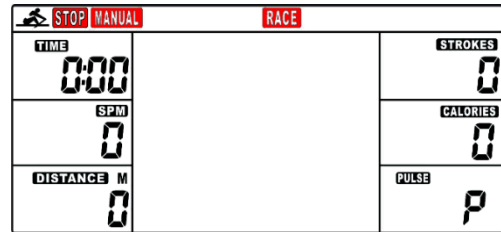
Nachdem Sie die Einstellungen bestätigt haben, können Sie zum Programm SPORT wechseln.



PROGRAMMAUSWAHL

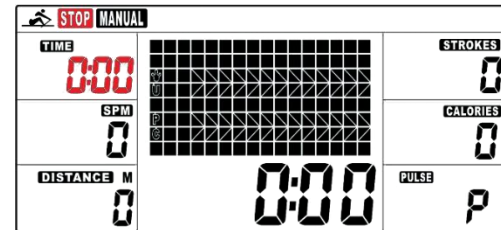
So wählen Sie ein Trainingsprogramm aus:

- Drücken Sie **ENTER**.
- Nach der Auswahl blinken STOP und MANUAL (manueller Modus) oder RACE (Rennmodus) auf dem Bildschirm.
- Drücken Sie **AUF** und **AB**, um einen der Modi auszuwählen: MANUAL oder RACE.
- Bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste **ENTER**.

**MANUELLER MODUS****EINSTELLEN VON WERTEN ZUM HERUNTERZÄHLEN**

Nach dem Aufrufen des MANUAL-Modus können Sie den Wert des Parameters einstellen, der heruntergezählt wird (Sie können einen Parameter zum Herunterzählen während des Trainings einstellen): ZEIT, DISTANZ, SCHLÄGE, KALORIEN, PULS.

- Drücken Sie die Taste **AUF**, um den Parameter auszuwählen, bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken von **ENTER**.
- Stellen Sie den Parameterwert mit den Tasten ein **RAUF** und **RUNTER**.
- Der Countdown beginnt nach dem Drücken der Taste **START** – die Aufschrift STOP verschwindet vom Bildschirm.
- Wenn der eingestellte Wert auf Null heruntergezählt wurde oder Sie die Taste **STOP** drücken, wird das Training beendet.

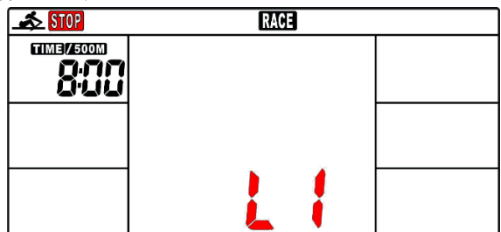
**HERUNTERGEZÄHLTE PARAMETER**

- **ZEIT** - Einstellung des Wertes im Bereich von 00:00-99:59 Min. Die Änderung erfolgt um 1 Minute.
- **DISTANZ** - Einstellung des Wertes im Bereich von 0-9900 Metern. Änderung um 100 Meter.
- **SCHLÄGE** - Einstellung des Wertes im Bereich von 0-9900. Die Änderung erfolgt um 10
- **KALORIEN** - Einstellung des Wertes im Bereich von 5-990 Cal. Die Änderung erfolgt um 5 Cal.
- **PULS** - Einstellung des Wertes im Bereich von 30-240 BPM. Die Änderung erfolgt um 1 BPM.

RACE-MODUS

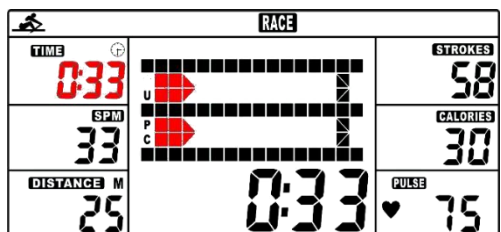
Nach dem Aufrufen des RACE-Modus erscheint L1 auf dem Bildschirm und blinkt. Im Feld ZEIT/500M wird der Wert 8:00 angezeigt.

- Mit den Tasten **RAUF** und **RUNTER** können Sie L1-L15 einstellen (Zusammenstellung der ZEIT/500M-Werte für jeden). Bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste **ENTER**.
- Wenn DISTANZ zu blinken beginnt, stellen Sie die Länge des Rennens ein (im Bereich von 500-10000 Metern).

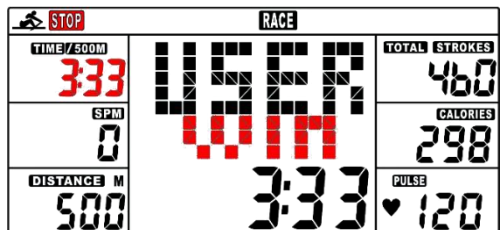


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Nach dem Drücken von **ENTER** wird das Rennbild auf dem Bildschirm angezeigt.
- Das Rennen beginnt nach dem Drücken der Taste **START** – die Aufschrift STOP verschwindet vom Bildschirm.
- Der Fortschritt des Benutzers (U) und des Computers (PC) wird während des Rennens auf dem Bildschirm angezeigt bis die zuvor eingestellte Distanz erreicht ist.



- Nach dem Ende des Rennens erscheint STOP auf dem Bildschirm und die Aufschrift USER WIN oder PC WIN wird angezeigt, je nachdem, wer das Rennen gewinnt.
- Sie können das Rennen erneut starten, indem Sie **START**. Das Verlassen des RACE-Modus erfolgt durch Drücken von **RESET**.

**RECOVERY**

Nehmen Sie nach dem Training den HRC-Brustgurt nicht ab und drücken Sie **RECOVERY**.

- Auf dem Bildschirm beginnt ein Countdown von 00:60 bis 00:00, danach wird das Ergebnis in Form der Werte F1, F2... F6 angezeigt. Der Wert F1 ist das beste Ergebnis, F6 das schwächste.
- Durch erneutes Drücken von **RECOVERY** können Sie zum Startbildschirm zurückkehren.

BLUETOOTH-VERBINDUNG MIT EINER MOBILEN ANWENDUNG

Der Computer arbeitet mit der Anwendung iConsole+ Training zusammen.

Beginnen Sie mit dem Training und genießen Sie neue Möglichkeiten:

- Laden Sie die App herunter.
- Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Mobilgerät.

- Schalten Sie die Anwendung ein und wählen Sie darin Ihr Gerät ZIPRO , mit dem Sie sich verbinden möchten.
- Wenn sich ZIPRO mit der Anwendung verbindet, schaltet sich der Computer aus und sein Bildschirm erlischt. Von nun an verwalten Sie ZIPRO über Ihr mobiles Gerät.



Kompatibilität mit iOS: Version 11.0 watchOS 4.2 oder neuer

Kompatibel mit iPhone, iPad und iPod touch

Kompatibilität mit Android: Version 5.0 oder höher

Made for iPod, Made for iPhone und Made for iPad bedeutet, dass elektronische Geräte, die die Standards von Apple erfüllen, für den Anschluss an einen iPod entwickelt wurden, iPhone oder iPad. Apple ist nicht verantwortlich für den Betrieb der Geräte. Die Verwendung kann die Leistung des drahtlosen Netzwerks beeinträchtigen.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle und iPod Touch sind Warenzeichen von Apple Inc., eingetragen in den Vereinigten Staaten und vielen anderen Ländern.

TRAINING UND ÜBUNGSPHASEN

Die Verwendung des Geräts bietet Ihnen viele Vorteile. Vor allem verbessert es Ihre Kondition, stärkt Ihre Muskeln und in Kombination mit einer geeigneten Ernährung hilft es, unnötiges Fettgewebe zu verbrennen.

1. AUFWÄRMEN

Dies ist eine Phase, die die Durchblutung im ganzen Körper verbessert und die Muskeln auf verstärkte Anstrengung vorbereitet. Sie reduziert auch das Risiko von Krämpfen und Verletzungen. Es ist ratsam, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen.

Wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie auf zu trainieren oder reduzieren Sie den Bewegungsumfang.

DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR

Setzen Sie sich auf eine flache Oberfläche mit gebeugten Beinen und Knien nach außen. Bringen Sie die Fußsohlen zusammen und nähern Sie sie einander so nah wie möglich. Drücken Sie die Knie vorsichtig in Richtung Boden und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.

OBERSCHENKELDEHNUNG

Setzen Sie sich auf eine flache Oberfläche. Strecken Sie das rechte Bein aus und legen Sie die Sohle des linken Fußes an den rechten Oberschenkel. Strecken Sie den rechten Arm in Richtung der Zehen des rechten Beines so weit wie möglich. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem linken Bein.

KOPFDREHUNGEN

Halten Sie den Kopf gerade und schauen Sie nach vorne. Ohne die Schultern zu bewegen, drehen Sie den Kopf nach rechts und strecken Sie ihn, dann drehen Sie ihn nach links und strecken Sie ihn.

ARMHEBEN

Heben Sie den linken Arm so hoch wie möglich und halten Sie ihn einige Sekunden lang. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem rechten Arm.

ACHILLESSEHNENDEHNUNG

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand, schieben Sie das linke Bein

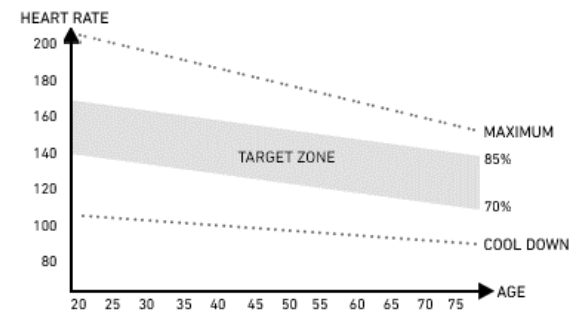
nach vorne und beugen Sie es leicht im Knie. Halten Sie das rechte Bein hinten - gestreckt, mit der Ferse flach auf dem Boden. Halten Sie beide Fersen flach auf dem Boden und drücken Sie die Hüften in Richtung der Wand. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem ausgestreckten rechten Bein. Denken Sie daran, den Rücken während der Übung nicht zu beugen.

BEUGEN

Stellen Sie sich mit zusammengeführten Beinen hin. Machen Sie eine Vorwärtsbeuge und versuchen Sie die Brust so nah wie möglich an die Knie zu bringen. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Denken Sie daran, die Knie nicht zu beugen.

2. ÜBUNGSPHASE

Dies ist die eigentliche Trainingsphase. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, um eine angemessene Herzfrequenz für Ihr Alter zu erreichen, wie in der Grafik dargestellt.



3. ENTSPANNUNGSPHASE

Diese Phase hilft, die Durchblutung zu beruhigen und die Muskeln zu entspannen. Es ist eine Wiederholung der Aufwärmübungen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, die Muskeln nicht zu überanstrengen.

MÖGLICHE SCHÄDEN UND REPARATURTECHNIKEN

ACHTUNG! Das Öffnen des Gerätegehäuses ohne vorherige Kontaktaufnahme mit dem Kundendienst des Herstellers führt zum Erlöschen der Garantie. Wenn Sie einen Defekt vermuten, der das Öffnen des Gehäuses erfordert, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst des Herstellers.

Fehlerbeschreibung	Mögliche Ursachen	Lösung
Das Gerät wackelt	Das Gerät wurde auf einer unebenen Fläche aufgestellt. Sich unter dem Gerätesockel befindet sich ein Gegenstand, der das Gleichgewicht stört.	Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche. Entfernen Sie den Gegenstand, der das Gleichgewicht stört.
	Die Basis wurde nicht korrekt montiert.	Montieren Sie die Basis des Geräts korrekt. Nivellieren Sie die Auflagen an der Rückseite.
	Die Auflagen an der Basis wurden nicht korrekt montiert und nivelliert.	Montieren Sie die Rückseite des Geräts korrekt. Nivellieren Sie die Auflagen an der Rückseite.
Der Sattel oder Lenker wackelt	Schrauben und Knöpfe der Sattelstütze des Sattels oder des Lenkers wurden nicht festgezogen.	Ziehen Sie die Schrauben und den Knopf der Sattelstütze des Sattels oder des Lenkers fest.
Geräusche während des Gebrauchs	Falsch angezogene Elemente.	Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.
	Während des Betriebs des Geräts können bei der Trägheitsbewegung der Schwungmasse leise Geräusche auftreten, die auf die Art der Konstruktion zurückzuführen sind. Sie haben keinen Einfluss auf den Betrieb des Geräts. Mögliche Geräusche, die beim Treten der Pedale in die entgegengesetzte Richtung zu hören sind, sind technisch bedingt und haben keine negativen Folgen.	

Geräusche und mangelnde Laufruhe	Beschädigte Lager.	Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.
Fehlender angemessener Widerstand beim Training	Das Kabel zur Widerstandseinstellung ist nicht korrekt angeschlossen.	Schließen Sie das Kabel gemäß der Montageanleitung korrekt an.
	Gelöster Antriebsriemen.	Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.
	Der Abstand zwischen Schwungrad und Magneten hat sich vergrößert.	Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.
	Spannungsregler wurde beschädigt.	Wenden Sie sich an den Kundenservice des Herstellers.

GARANTIE

Der Verkäufer gewährt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Bundesrepublik Deutschland für einen Zeitraum von 24 Monaten ab Verkaufsdatum. Die Garantie für die verkaufte Ware schließt die Rechte des Käufers aus dem Verbraucherrechtsgesetz nicht aus, schränkt sie nicht ein oder setzt sie aus.

GARANTIEBEDINGUNGEN

- Reklamationen und Garantieansprüche unterliegen ausschließlich versteckten Mängeln, die durch Verschulden des Herstellers entstanden sind.
- Die Garantie wird vom Geschäft oder Servicecenter nach Vorlage durch den Kunden anerkannt:
 - eine gültige, leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
 - ein gültiger Kaufbeleg des Geräts mit Verkaufsdatum,
 - die reklamierte Ware oder das defekte Teil.

Bei Fernabsatz ist die Garantiekarte nur auf der Grundlage des Kaufbelegs (Kassenbon / Rechnung) gültig.
- Die Reklamation wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Meldung des Mangels durch den Kunden bearbeitet.
- Fabrikationsfehler und Schäden, die während der Garantiezeit festgestellt werden, werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Lieferung der Ware an das Geschäft oder den Service kostenlos behoben.
- Wenn es notwendig ist, Teile aus dem Import zu beziehen, kann sich die Dauer der Garantiereparatur um die Zeit verlängern, die für den Import benötigt wird, jedoch nicht länger als 40 Tage.
- Von der Garantie ausgeschlossen sind:
 - mechanische Beschädigungen und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die durch unsachgemäße Verwendung und Lagerung, unsachgemäße Montage entstanden sind, und Wartung,
 - Beschädigung und Verschleiß von Verschleißteilen wie: Seile, Riemen, Gummielemente, Pedale, Schaumstoffgriffe, Räder, Lager, Polsterung.
 - Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Montage und Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung auszuführen hat auf eigene Kosten.
- Die Garantie gilt in folgenden Fällen nicht:
 - Ablauf der Gültigkeitsdauer,
 - wenn der Kunde selbst Reparaturen und Änderungen mit nicht originalen Teilen vorgenommen hat,
 - wenn der entstandene Mangel auf eine unsachgemäße Installation oder auf die Nichteinhaltung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb zurückzuführen ist,
 - andere als die häusliche Nutzung,
 - Transportschäden.
- Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
- Im Rahmen der Garantie hat der Kunde das Recht, folgende Arten von kostenloser Entschädigung zu verlangen:
 - Reparatur des Produkts,
 - Austausch des Produkts,
 - Preisminderung,
 - Auflösung des Vertrags und vollständige Rückerstattung der entstandenen Kosten.
- Um eine Reklamation einzureichen, ist Folgendes erforderlich:
 - Das Produkt oder ein Teil davon, auf das sich die Garantie bezieht, vorlegen.
 - Kaufbeleg mit Angabe des Namens und der Adresse des Verkäufers, des Datums und des Ortes des Kaufs, der Art des Produkts oder eine gültige Garantiekarte mit dem Stempel des Geschäfts.
 - Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service dessen Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
- Im Falle einer positiven Bearbeitung der Reklamation wird das Gerät repariert oder durch ein neues ersetzt oder dem Kunden wird das Geld zurückerstattet. Die Transportkosten der Ware zum Kunden trägt der Herstellerservice.
- Im Falle der Ablehnung der Garantiereklamation erhält der Kunde eine detaillierte Begründung der getroffenen Entscheidung und innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Übermittlung der Entscheidung wird das Gerät auf Kosten des Kunden an diesen zurückgesandt.

GARANTIEKARTE

Artikelbezeichnung	Verkaufsdatum
EAN-Code	Stempel und Unterschrift des Verkäufers (Gilt nicht für Fernabsatz. Siehe Garantiebedingungen Punkt 2)

Informationen zu den gekauften Geräten, die von Morele.net Sp. z o.o. in das Gebiet von DE eingeführt wurden, al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polska.

Das Gewicht des Geräts ist auf der Verpackung angegeben. Die Übergabe von Altgeräten an eine Sammelstelle verhindert potenzielle negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit, die bei unsachgemäßer Abfallentsorgung auftreten können.



Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
Der Computer ist CE- und RoHS-zertifiziert. Der Computer entspricht der Norm EN957.

DAS GERÄT IST NICHT FÜR DEN GEWERBLICHEN GEBRAUCH ODER FÜR HÖCHSTLEISTUNGSZWECKE BESTIMMT.
DIE VERWENDUNG GEGEN DEN BESTIMMUNGSZWECK DES PRODUKTS UND DIE GARANTIEBEDINGUNGEN FÜHRT ZUM ERLÖSCHEN DER GARANTIE.

KUNDENDIENST Musterstraße 123, 12345 Musterstadt
HERSTELLER Beispiel GmbH Musterweg 42, 54321 Beispielstadt, Deutschland USt-IdNr.: DE123456789, HRB 987654
Hergestellt in China

ET Kasutusjuhend

Kasutaja, Enne kokkupanemist tutvuge alloleva juhendiga ja seadme esmakordset kasutamist. See juhend sisaldab olulist teavet seadme ohutu kasutamise ja hoolduse kohta. Hoidke see alles, et saaksite vajadusel kasutada teavet hoolduse või varuosade tellimise kohta.

TEHNILISED ANDMED

Toide	Patareid 2xAAA (ei kuulu komplekti)
Kaal	34,7 kg
Kasutustemperatuur	0°C kuni +40°C
Säilitustemperatuur	-10°C kuni +60°C
Kasutaja maksimaalne kaal	150 kg
Kasutusklass	Klass H
Täpsusklass	Klass C
Kiirus	0,0-99,9 km/h
Toote standard (peamine)	EN 20957-1:2013
Eesmärk	Magnetiline sõudeergomeeter koduseks kasutamiseks

OHUTUS

HOIATUS! Seadet tohib kasutada ainult ettenähtud otstarbel, st täiskasvanute treenimiseks. Igasugune muu seadme kasutamine võib olla ohtlik. Tootjat ei saa vastutusele võtta kahjude eest, mis on põhjustatud seadme ebaõigest kasutamisest.

- Seade on projekteeritud ja konstrueeritud lähtudes uusimatest ohutusalastest teadmistest. Ohtlikud elemendid, mis võivad potentsiaalselt põhjustada vigastusi, on kõrvaldatud või suhteliselt kaitstud.
- Omalt käel remont ja muudatused on keelatud.
- Kontrollige üks või kaks korda kuus kruvide, poltide ja mutrite õiget pingutamist.
- Ohutuse tagamiseks kontrollige ja hooldage seadmeid regulaarselt (st üks kord aastas) spetsialiseeritud kaubandusasutuses.
- Kõik seadme muudatused, mida pole kirjeldatud käesolevas juhendis, võivad põhjustada kahjustusi või ohustada otseselt treenija tervist ja elu. Seadme muudatusi võivad teha ainult tootja teenindustöötajad või nende poolt koolitatud isikud.
- Kõik seadmed on pideva uuendustegevuse all, et tagada kõrge kvaliteet. Sel põhjusel jätab tootja endale õiguse teha tehnilisi muudatusi.
- Kõigi seadmega seotud küsimuste või kahtluste korral pöörduge spetsialiseeritud müügikohta.

TÄHELEPANU! Seadme kasutamise ajal tuleb läheduses viibijaid teavitada võimalikest ohtudest. Olge laste läheduses eriti ettevaatlik.

TÄHELEPANU! Enne treeningu alustamist konsulteerige arstiga veendumaks, et teil pole seadmega treenimiseks mingeid meditsiinilisi vastunäidustusi. Lähtudes spetsialisti arvamusest saate koostada oma treeningplaani. Valesti valitud programm või liigne treenimine võib olla teie tervisele ja elule ohtlik.

HOIATUS! Südame löögisageduse jälgimissüsteemid võivad olla ebatäpsed. Ületreenimine võib põhjustada tõsiseid vigastusi või surma. Kui tunnete end nõrgana, lõpetage kohe treenimine.

TÄHELEPANU! Järgige rangelt käesolevas juhendis sisalduvaid treeningujuhiseid.

- Lenkstangi ja sadula seadistus peab arvestama treenija individuaalseid füüsilisi tingimusi, et tagada mugav ja õige treeningasend.
- Treeningukoha valimisel arvestage ohutu vahemaa tagamisega võimalike takistusteni. Ärge asetage seadet kommunikatsiooniteede (teed, väravad, ülekäigud jne) lähedusse.
- Seadet on keelatud kasutada läheduses seinast. Ohutusalal on 2000 mm ja vähemalt sama lai kui seade.

TÄHELEPANU! Seadme kokkupanekul olge ettevaatlik ja ärge lubage lastel läheduses viibida. Kokkupaneku ajal kasutatakse väikseid osi (mutrid, kruvid jne), mida nad võivad alla neelata.

JÄÄK-RISK

- Kui kukkumiskaitset ei kasutata või seda kasutatakse, kuid valesti, on olemas jääkrisk, st inimese kukkumine, mis põhjustab naha marrastusi, verevalumeid, luumurde või halvemat juhul surm.
- On olemas jääkrisk treenija tahtmatu ülekoormuse tõttu, mis on põhjustatud ebaõigest käsitsemisest või volest hindamisest, samuti andmete ebaõigest edastamisest (elektromagnetiliste häirete, tarkvaravea jms tõttu). Isegi parim tarkvara ja riistvara kaitse ei välista tarkvara- või riistvaraviga ning võib teoreetiliselt põhjustada treenija ülekoormuse.
- Toode on elektriseade, seetõttu ei saa välistada elektrilööki, mis võib lõppeda surmaga.
- Ei saa välistada jääkriski lämbumisele.
- Riski saab vähendada, järgides teavet kasutusjuhendis sisalduvat ohutusjuhiste kohta.
- Ei saa välistada, et tahtmatu või keelatud kasutamine põhjustab muid, arvesse võtmata riske, ja arvesse võetud riske on valesti hinnatud.

Riski analüüsis tehti hindamised „seadme praeguse seisundi“ alusel. Läbiviidud toote hindamine ja kontroll näitavad, et lubamatu riski esinemise tõenäosus on väga madal. Seade (selle konstruktsioon, tööpõhimõte ja kasutus) ei põhjusta normaalses tingimustes põhjendamatut riski treenijale ega kolmandatele isikutele.

KÄSITSEMISE MÄRGISTUS TRANSPORTPAKENDIL



- See pool üles. Mitte ümber pöörata.
- Kaitsta kukkumise eest.
- Hoida kuivana.
- Ladustada maksimaalselt 5 kihis.
- Elektroonikajäätmed. Kasutatud seade tuleb viia ringlussevõtu kogumispunkti.
- Hoiatus: raske toode.
- Pakend on valmistatud papist.
- Ringlussevõetav pakend.
- Pakend on toodetud keskkonnvastutust ja ringlussevõttu silmas pidades. Palun sorteerige jäätmed vastavalt kohalikele reeglitele.
- Pakend papist ja plastist. Palun sorteerige jäätmed vastavalt kohalikele reeglitele.
- Pakend papist ja plastist. Palun sorteerige jäätmed vastavalt kohalikele reeglitele.

KASUTAMINE

Enne treeningu alustamist veendu, et seade on õigesti paigaldatud.

- Enne esimese treeningu alustamist tutvuge kõigi seadme funktsioonide ja reguleerimisvõimalustega.
- Seadmel on osi, mis võivad olla avatud korrosioonile. Seetõttu ei ole soovitatav seda jätta niiskesse ruumi. Samuti tuleb hooldiseda selle eest,
- et seade (eriti selle sise- ja elektroonilised osad) ei puutuks kokku vee, jookide, higi jms.
- Seade on mõeldud treeninguks ainult täiskasvanutele ja ei ole kindlasti laste mänguasi. Kui lubate lastel seda omal vastutusel kasutada, juhendage neid kindlasti õigesti kasutama ja jälgige neid pidevalt.
- Seade ei sobi terapeutiliseks kasutuseks.
- Seadme töötamise ajal võib hooratta inertsil liikumisel esineda vaikset müra, mis on tingitud konstruktsiooni tüübist. Neil ei ole mingit mõju seadme tööle.
- Müra emissioon koormuse ajal on suurem kui ilma koormuseta.
- Enne iga treeningu alustamist kontrollige kaitsemeetmete ja kruvi- ning pistikühenduste korrektsust.

- Treeningu ajal seadmel pidage meeles sobivaid jalatseid (spordijalatsid).

SEADMETE HOOLDUS

Hooldage seadet regulaarselt. Tehke järgmisi toiminguid vähemalt iga 20 töötunni järel.

- Kontrollige seadme liikuvaid osi. Kui need pole piisavalt määritud, kasutage jalgratta laagrite jaoks mõeldud määret.
- Kontrollige selliste elementide nagu kruvid ja mutrid seisukorda. Veenduge, et need on korralikult kinni keeratud.
- Pärast iga treeningut pühkige higi seadmelt. Pöörake tähelepanu sellele, et monitor ei puutuks kokku vee ega niiskusega.
- Seadme puhastamiseks kasutage ainult vett ja seepi. Ärge kasutage puhastusvahendeid.
- Hoidke seadet kuivas ja soojas kohas.
- Ärge jätke seadet päikesevalguse kätte.

PATAREIDE VAHETAMINE

Nõrgalt nähtav teave arvuti ekraanil või selle puudumine tähendab, et patareid tuleb välja vahetada.

Eemaldage patareipesa kaas ja asendage vanad kahe uuega. Asetades need

patareipesasse järgige märke „+” ja „-”.

Kui ekraan ei tööta pärast taaskäivitamist korralikult, eemaldage patareid mõneks minutiks ja seejärel sisestage need uuesti.

TÄHELEPANU! Kasutatud patareide garantii ei kehti. Need sisaldavad kahjulikke aineid (nt kaadmium, elavhõbe, või plii), seetõttu ärge visake neid olmejäätmete hulka. Viige need vastavasse kasutatud patareide kogumispunkti.

KESKKOND

Seade tarnitakse pakendis, et kaitsta seda võimalike transpordikahjustuste eest. Pakendid on töötlemata toorained ja neid saab taaskasutada. Visake need materjalid vastavatesse värvilistesse konteineritesse, mis on mõeldud selektiivseks kogumiseks.

MONTAAŽISKEEM (→ Vt lk 2)

TÄHELEPANU! Keelatud on kasutada osi, mis on pärit muudest allikatest kui tootja.

OSADE LOETELU

Nr	Kirjeldus	Kogus	Nr	Kirjeldus	Kogus
1	Põhiraam	1	33	Reguleeritav U-seib	2
2	Eesmine alus	1	34	Nailonmutter M6	2
3	Tagumine alus	1	35	Rullratta vahepuks	4
4L/R	Pedaali alus vasak/parem	1/R	36	Laager	4
5	Tagumise aluse tasandusplaat	2	37	Sadula rullratas	2
6	Eesmise aluse kate	2	38	Nailonmutter M8	6
7	Juhtpaneeli sammad	1	39	Rullratas	2
8	Tagumise toe kinnitusplaat	1	40	Nailonmutter M8	2
9	Sadula klamber	2	41L/R	Pedaal vasak/parem	1/1
10	U-kujuline plaat	2	42	Kuuskantpolt M12x160	4
11	Ristpeakruvi ST4.2x18	14	43	Ristpeaga kruvi M5x15	12
12	Käepide	1	44	Sisekuuskant kruvi M8x20	2
13	Käepideme rihm	1	45	Seib D8x1.5	2
14	Ristpeaga kruvi ST4.2x16	4	46	Nailonmutter M5	12
15L/R	Tagumise toe kate	1/1	47	Pedaali rihm	2
16L/R	Pearaami kate	1/1	48	Kuuskant kruvi M8x55	2
17	Seib D8x1.5	19	49	Seib D8x1.5	2
18	Vedruseib D8	8	50	Lukustustihvt	1
19	Kuuskant kruvi M8x20	10	51	Pulsimõõtmise juhe	1
20	Vaheplaat	1	52	Ühendusjuhe	1
21	Kummipiirik	1	53	Anduri juhe	2
22	Tõstuki rõõbas	1	54	Vahtkummist käepide	2
23	Ristkruvi M5x15	3	55	Polt M8x74	1
24	Paigalduskolonn	1	56	Kummist amortisaator	2
25	Tõstuki rõõpa isolatsiooniriba	2	57	Hülss	2
26	Tugevduskolonn	1	58	Juhtpaneeli kinnitus	1
27	Seib D10Φ20x2	2	59	Ristkruvi	4
28	Väline kuuskantpolt M10x112	1	60	Mobiilseadme hoidiku klamber	1
29	Nailonmutter M10	1	61	Arvuti	1
30	Iste	1	62	Otsakork 1	2
31	Väline kuuskantpolt M8x125	3	63	Otsakork 2	2
32	Reguleeritav ketipinguti	2			

Kaitske keskkonda ja ärge visake kasutatud patareisid olmejäätmete hulka. Tagastage need ostukohta või viige need eraldi jäätmekäitluspunkti.

Kasutatud elektriseadmed (sh loendur, toiteplokk) on sekundaarsed toorained – ärge visake neid olmejäätmete konteineritesse, kuna need võivad sisaldada tervisele ohtlikke aineid ja keskkonnale. Palume aktiivselt kaasa aidata säästlikule maavarade kasutamisele ja keskkonna kaitsmisele, viies kasutatud seadmed jäätmekäitluspunkti – kasutatud elektriseadmed.

KOKKUPANEK

Seadme kokkupaneku peab hoolikalt läbi viima täiskasvanu. Kahtluse korral küsige kelleltki abi suurema kogemusega selles valdkonnas.

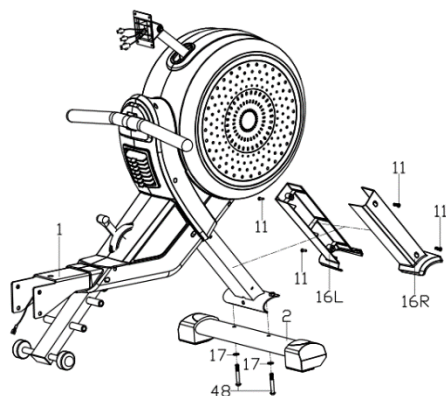
- Enne kokkupaneku alustamist veenduge, kas komplekt seadmega sisaldab kõiki elemente alates osade loendist ja kas mõni element ei ole transpordi käigus kahjustatud saanud. Elementide puudumise või pretensioonide korral võtke ühendust müüjaga.
- Tutvuge jooniste ja selgitustega ning tehke montaaž vastavalt järjekorrale, mis on toodud montaažijuhendis.
- Olge kokkupanemisel ettevaatlik. Kasutamise ajal tööriistade ja elementidega on vigastuste oht.
- Ärge unustage tagada turvalist keskkonda. Ärge laotage tööriistu ja montaažielemente kaootiliselt laiali. Pidage meeles, et kiled ja plastkotid kujutavad endast lastele lämbumisohtu.
- Montaažielemendid, mis on vajalikud antud sammu tegemiseks montaažijuhendis on esitatud joonistel ja selgitustes. Kasutage elemente, mis on näidatud montaažijuhendis.
- Montaaži esimestes etappides ärge pingutage osi lõpuni. Tehke seda pärast kõigi paigaldamist ja veendumist, et need on õigesti paigaldatud.
- Tootja jätab endale õiguse mõned elemendid eelnevalt kokku panna.

KOKKUPANEMISE JUHEND

TÄHELEPANU! Kokkupanemisel järgige alltoodud samme ja kasutage tootega kaasasolevaid tööriistu.

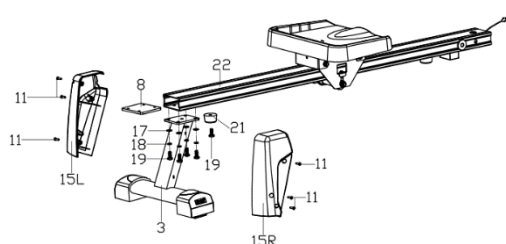
Seadme kokkupanekuks valmistage ette piisavalt vaba ruumi.

Mõnede osade suure kaalu tõttu on soovitatav kokku panna kahe inimesega.

**Samm 1.**

Paigaldage kate (16 L/R) põhiraamile (1) kruvide (11) abil.

Seejärel kruvige alumine alus (2) raami külge põhiraami (1) kasutades kruvisid (48) ja seibe (17).

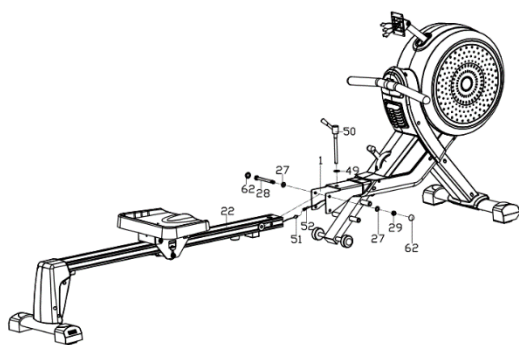
**Samm 2.**

Lükake kinnitusplaat (8) kraana rööpa (22) sisse nii, et mõlema elemendi kruviaugud oleksid joondatud. Kinnitage tagumine klamber (3) ühendades kõik elemendid kuuskantpoltidega (19), millel on vedruseibid (18) ja seibid (17).

TÄHELEPANU! Veenduge, et kruvi (19) on kinnitusplaadi (8) sisse kruvitud.

Seejärel asetage kate (15 L/R) tagumisele klambritele (3) ja keerake see kruvidega (11) kinni.

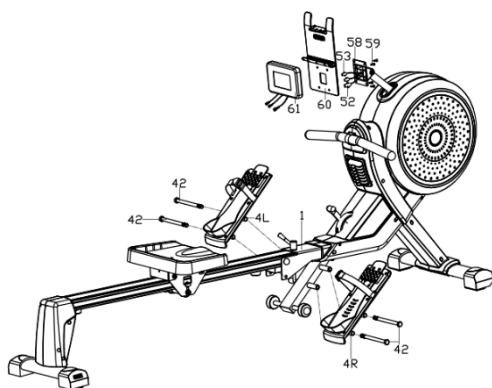
Kruvige kummist piirik (21) kraana rööpa (22) külge kruvidega (19).

**Samm 3.**

Ühendage impulssjuhe (51) juhtme külge ühendus (52), seejärel ühendage kraana (22) põhiraamiga (1) ja keerake elemendid kruvidega kinni kuuskantpoltide (28), seibide (27) ja mutritega (29).

Paigaldage korgid (62).

Lukustage kraana rööbas (22) ja peamine raam (1) lukustustihvti (50) ja seibi (49) abil.

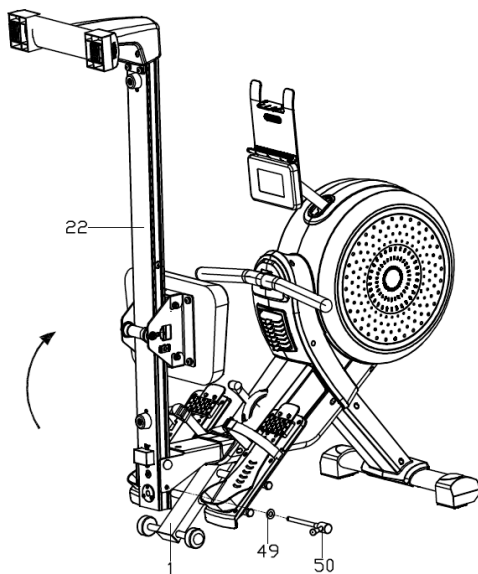
**Samm 4.**

Kinnitage pedaalid (4 L/R) kuuskantpoltidega (42) peamise raami (1) külge.

TÄHELEPANU! Parem ja vasak pedaal on märgistatud "R" parempoolse ja "L" vasakpoolse jaoks.

Viige kaabel łączący (52) ja andurite juhtmed (53) läbi nutitelefonihoidiku (60) ning ühendage need arvuti (61) vastavate juhtmetega.

Seejärel kruvige arvuti (61) ja hoidiku (60) juhtpaneeli hoidiku (58) külge kruvidega (59).



KOKKUPANEKU JUHEND JA AERUTAMISMASINA LAHTIVÕTMINE

TÄHELEPANU! Enne kokkupanemist kontrollige hoolikalt, kas kõik kruvid on kinni keeratud.

TÄHELEPANU! Kokkupanemisel olge oma käte ja sõrmede suhtes ettevaatlik, et need ei jääks vahele.

Keerake lahti lukustustihvt (50) ja seib (49), seejärel tõstke ja voltige kraana (22) noole suunas, nagu joonisel näidatud.

Lõpuks kinnitage kraana (22) peamise raami (1) külge lukustustihvti (50) ja seibi (49) abil.

REGULEERIMINE

Takistuse reguleerimine	Takistuse suurendamiseks keerake takistuse reguleerimisnuppu päripäeva. Takistuse vähendamiseks keerake pinge reguleerimisnuppu vastupäeva.
Rooli reguleerimine	Lõdvendage rooli reguleerimisnuppu, seadke rool soovitud asendisse ja keerake nupp kinni. Veenduge, et rool oleks paigal.
Sadula kõrgus	Lõdvendage sadula toe nuppu, seadke sadul soovitud kõrgusele ja keerake nupp kinni. Veenduge, et sadul oleks paigal. Õige sadula kõrgus suurendab treeningute efektiivsust ja vähendab vigastuste riski. Asetage pedaalid vertikaalselt (üks pedaal all, teine peal üle). Istuge rattale ja asetage jalad pedaalidele. Veenduge, et alumisel pedaalil olev jal oleks mugavalt paigutatud. Kui see on liiga kõverdatud, tõstke sadulat. Kui sa ei saa ulatada pedaalini, või on teie jal üle sirutatud, langetage sadulat.
Sadula asend	Lõdvendage sadulaposti nuppu, seadke sadul soovitud asendisse ja keerake nupp kinni. Veenduge, et sadul oleks paigal. Sadula reguleerimine ette või tagaosa võib aidata treenida erinevaid lihasrühmi.
Pedaalirihmade reguleerimine	Pedaali siseküljele kinnitage kummist rihm kolme avaga küljega. Kinnitage teine ots ühte reguleerimisavast, nii et jal oleks sõidu ajal paigal ja seda oleks lihtne eemaldada. Tehke seda mõlema pedaaliga
Seadme nivelleerimine	Kasutage seadme tasandamiseks tagumise aluse küljel olevaid nuppe.

ARVUTI KASUTUSJUHEND

Enne kasutamist eemaldage arvutiekraanilt kaitsekile.

ARVUTI (MUDEL)

RMIC01PRO

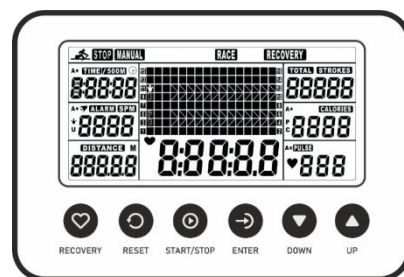
AUTO ON/OFF

Arvuti lülitub sisse, kui hooratas pannakse liikuma või vajutatakse mis tahes nuppu. Ekraanile ilmub ülesnool.

Arvuti lülitub automaatselt välja pärast 4-minutilist tegevusetust.

NUPPUDE KIRJELDUS

- RECOVERY** – võimaldab kontrollida treenitust ja treenituse taset pulsi languse kiiruse põhjal pärast treeningu lõpetamist.
- RESET** – naasmine arvuti algmenüüsse.
- START/STOP** – kasutatakse valitud treeningprogrammi alustamiseks ja peatamiseks.
- ENTER** – võimaldab programmi valida. Treeningu ajal võimaldab ENTER nupp kontrollida iga kuvatava funktsiooni väärtust.
- DOWN / UP** – kasutatakse saadaolevate programmide sirvimiseks. Pärast funktsiooni valimist võimaldavad need parameetrite väärtust alla (DOWN) ja üles (UP) seada.



FUNKTSIOONID (SPETSIFIKATSIOON)

AEG	Määratud sihtaeg.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Keskmine aeg 500 meetri kohta. Väärtus arvutatakse automaatselt ja seda uuendatakse pidevalt.	

SPM	Tõmmete arv minutis.	
DISTANTS	Läbitud vahemaa.	0-99900 m
TÕMBED	Tehtud tõmmete arv.	0-9990
TOTAL STROKES	Tõmmete koguarv.	0-9999
KALORID	Põletatud kalorite arv. (Mõõtmine on ligikaudne erinevate treeningute võrdlemiseks ja seda ei saa kasutada raviks).	5-990 Cal
PULSS	Kasutaja hetkepulss treeningu ajal. Pulsisageduse mõõtmise funktsioon on saadaval ainult rindkerevöö süsteemi kaudu (pole komplektis). Arvuti ühendub vööga automaatselt, ühendussüsteem 5.3 kHz.	30-240 BPM
KALENDER	Uinaku režiimis kuvab aasta, kuu ja päeva.	
TEMPERATUUR	Uinaku režiimis kuvab ruumi temperatuuri.	
KELL	Uinaku režiimis kuvab kella.	

KELLA JA KALENDRI SEADISTAMINE

Pärast patareide (2 AA patareid) sisestamist teeb arvuti ühe 2-sekundilise heli. Vahepeal kuvatakse monitori segmenditest. Seejärel lülitub arvuti kella ja kalendri seadistamise režiimi.

Siseneg CLOCK väljale .

- Määra AASTA (STROKES alal), KUU (CALORIES alal), PÄEV (PULSE alal). Valitud väärtus vilgub. Seaded tehakse nuppudega **ÜLES** ja **ALLA** ja kinnita nupuga **ENTER**, mis viib teid järgmisele väljale.
- Sarnaselt määra kuupäev ja kellaaeg, kui monitoril kuvatakse ALARM.

Pärast seadete kinnitamist võite minna SPORT programmi juurde.

PROGRAMMI VALIK

Treeningprogrammi valimiseks:

- Vajutage **ENTER**.
- Pärast valimist vilguvad ekraanil STOP ja MANUAL (käsirežiim) või RACE (võistlusrežiim).
- Vajutage **ÜLES** ja **ALLA**, et valida üks režiimidest: MANUAL või RACE.
- Kinnitage valik nupuga **ENTER**.

KÄSIREŽIIM

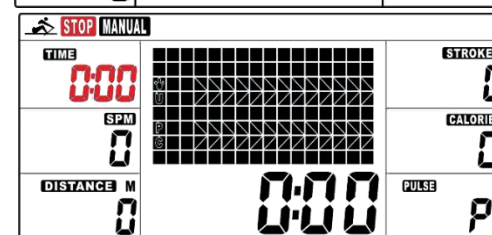
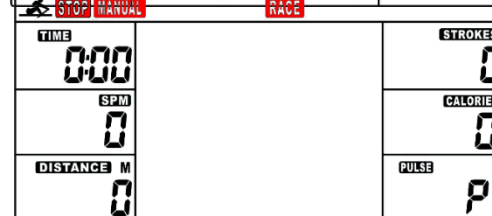
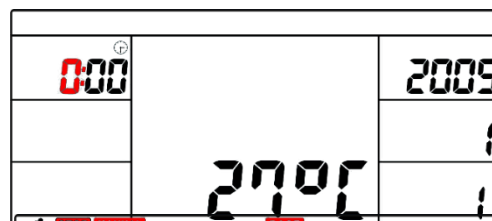
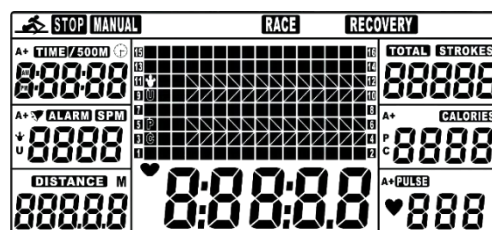
MAHAARVAMISEKS VÄÄRTUSE SEADISTAMINE

Pärast MANUAL režiimi sisenemist saate seadistada parameetri väärtuse, mida hakatakse maha arvama (treeningu ajal saab seadistada ühe parameetri mahaarvamiseks): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Vajutage nuppu **UP**, et valida parameeter, kinnitage valik vajutades **ENTER**.
- Määra parameetri väärtus nuppudega **UP** ja **DOWN**.
- Loendamine algab pärast nupu vajutamist **START** – ekraanilt kaob kiri STOP.
- Kui määratud väärtus on nulli loendatud või vajutate nuppu **STOP**, treening lõpeb.

LOENDATAVAD PARAMEETRID

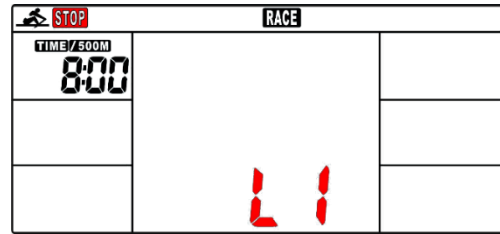
- TIME** - väärtuse seadmine vahemikus 00:00-99:59 min. Muutus toimub 1 minuti kaupa.
- DISTANCE** - väärtuse seadmine vahemikus 0-9900 meetrit. Muutus 100 meetri kaupa.
- STROKES** - väärtuse seadmine vahemikus 0-9900. Muutus toimub 10 kaupa.
- CALORIES** - Väärtuse seadmine vahemikus 5-990 Cal. Muutus toimub 5 Cal kaupa.
- PULSE** - Väärtuse seadmine vahemikus 30-240 BPM. Muutus toimub 1 BPM kaupa.



VÕISTLUSREŽIIM

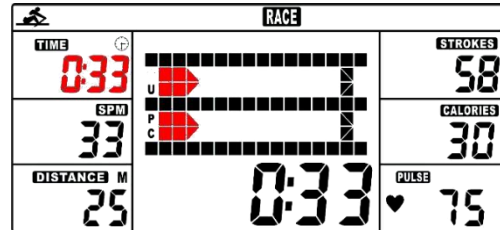
Pärast võistlusrežiimi sisenemist ilmub ekraanile L1 ja see vilgub, väljal TIME/500M kuvatakse väärtus 8:00.

- Nuppudega **UP** ja **DOWN** saate seadistada L1-L15 (TIME/500M väärtuste loend igaühe jaoks), kinnitage valik nupuga **ENTER**.
- Kui DISTANTS hakkab vilkuma, määrake võistluse pikkus (vahemikus 500-10000 meetrit).

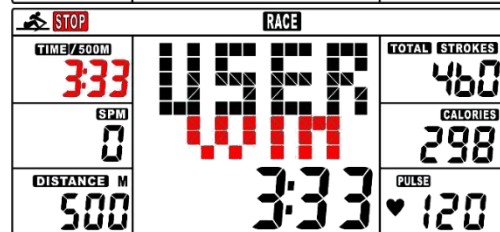


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Pärast vajutamist **ENTER** kuvatakse võistluse pilt ekraanil.
- Võistlus algab pärast nupu vajutamist **START** – ekraanilt kaob kiri STOP.
- Kasutaja (U) ja arvuti (PC) edenedmine kuvatakse võistluse ajal ekraanil kuni eelnevalt määratud vahemaa on saavutatud.



- Pärast võistluse lõppu ilmub ekraanile STOP ja kuvatakse kiri USER WIN või PC WIN, olenevalt sellest, kes võistluse võidab.
- Võistlust saab uuesti alustada vajutades **START**. RACE režiimist väljumiseks vajutage **RESET**.



RECOVERY

Pärast treeningu lõpetamist ärge eemaldage HRC rindkerevööd ja vajutage **RECOVERY**.

- Ekraanil algab taimer 00:60 kuni 00:00, seejärel kuvatakse tulemus väärtustena F1, F2... F6. Väärtus F1 on parim tulemus, F6 on halvim.
- Uuesti vajutades **RECOVERY** saate naasta algkuvale.

BLUETOOTH ÜHENDUS MOBIILIRAKENDUSEGA

Kompuuter töötab koos rakendusega iConsole+ Training.

Alustage treeningut ja nautige uusi võimalusi:

- Laadige rakendus alla.
- Lülitage oma mobiilseadmes Bluetooth sisse.
- Lülitage rakendus sisse i valige sealt oma seade ZIPRO, millega soovite ühenduse luua.
- Kui ZIPRO on rakendusega ühendatud, lülitub kompuuter välja ja selle ekraan kustub. Nüüdsest haldate ZIPROt oma mobiilseadme kaudu.



Ühilduvus iOS-iga: versioon 11.0 watchOS 4.2 või uuem

Ühilduvus iPhone'i, iPad'i ja iPod'i seadmetega touch

Ühilduvus Androidiga: versioon 5.0 või uuem

Made for iPod, Made for iPhone ja Made for iPad tähendavad, et elektroonikaseadmed vastavad Apple'i standarditele ja on mõeldud iPod'iga ühendamiseks, iPhone'iga või iPad'iga. Apple ei vastuta seadmete toimimise eest. Nende kasutamine võib mõjutada traadita võrgu jõudlust.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle ja iPod Touch on Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud Ameerika Ühendriikides ja paljudes teistes riikides.

TREENING JA HARJUTUSTE FAASID

Seadme kasutamine toob teile palju kasu. Eelkõige parandab see teie seisundit, tugevdab lihaseid ja kombinatsioonis õige toitumisega aitab põletada tarbetut rasvkudet.

1. SOOJENDUS

See on faas, mis parandab verevarustust kogu kehas ja valmistab lihaseid ette suurenenud pingutuseks. See vähendab ka krampide ja vigastuste ohtu. On soovitatav teha mõned venitusarjutused, nagu allpool näidatud.

Kui tunnete valu, lõpetage treenimine või vähendage liikumisulatust.

REIE SISELIHASTE VENITAMINE

Istuge tasasel pinnal kõverdatud jalgadega ja põlved väljapoole.

Ühendage jalataldad ja viige need üksteisele nii lähedale kui võimalik.

Vajutage õrnalt põlvedele, suunates need maapinna suunas, ja hoidke seda asendit 15 sekundit.

REIE VENITAMINE

Istu tasasel pinnal. Siruta parem jalg välja ja asetage vasaku jala tald

parema reie vastu. Siruta parem käsi

nii kaugele kui võimalik parema jala varvaste suunas. Hoidke seda 15

sekundit. Korraldage toimingut vasaku jalaga.

PEA PÖÖRDE

Hoidke pead otse, vaadates otse ette. Õlgu liigutamata pöörake see paremale ja sirutage, seejärel pöörake vasakule ja sirutage.

KÄTE TÕSTMINE

Tõstke vasak käsi võimalikult kõrgele üles ja hoidke paar sekundit.

Korraldage toimingut parema käega.

ACHILLEUSE KÕÖLUSE VENITAMINE

Seisa näoga seina poole, siruta vasak jalg ette ja kõverda kergelt põlve.

Hoidke paremat jalg taga - sirgena, kannaga tasapinnaga maapinnal.

Hoidke mõlemad kannad tasapinnaga maapinnal ja suruge puusad

seina suunas. Hoidke seda asendit 30 sekundit. Korraldage toimingut

väljasirutatud parema jalaga. Pidage meeles, et ärge painutage

treeningu ajal selga kaarega.

KUMMARDUSED

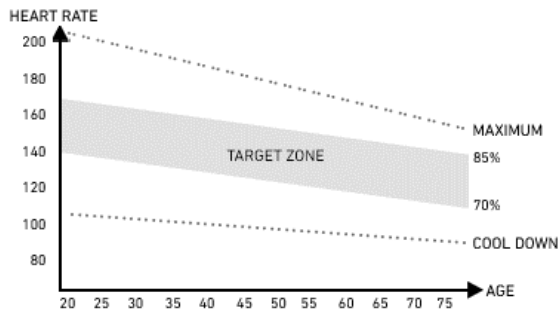
Seisa jalgad koos. Kummarduge ettepoole, püüdes nii palju kui võimalik

rindkere põlvedele lähemale viia. Hoidke seda 15 sekundit. Pidage

meeles, et ärge painutage põlvi.

2. TREENINGUFAAS

See on treeningu õige faas. Treenige omas tempos, et saavutada oma vanusele vastav pulss, nagu on näidatud graafikul.



3. LÕÖGASTUSFAAS

See faas aitab rahustada vereringet ja lõõgastada lihaseid. See on soojendusharjutuste kordamine. Tuleb mees pidada, et et mitte lihaseid üle pingutada.

VÕIMALIKUD KAHJUSTUSED JA REMONDIMEETODID

TÄHELEPANU! Seadme korpuse avamine ilma eelnevalt tootja teenindusega konsulteerimata tühistab garantii.

Rikke kahtluse korral, mis nõuab korpuse avamist, võtke ühendust tootja teenindusega.

Vea kirjeldus	Võimalikud põhjused	Lahendus
Seade kõigub	Seade on paigutatud ebatasasele pinnale. Seadme aluse all on tasakaalu häiriv ese.	Asetage seade tasasele pinnale. Eemaldage tasakaalu häiriv ese.
	Alused ei ole korrektselt paigaldatud.	Paigaldage seadme alused korrektselt. Nivelleerige padjad tagumisel alusel.
	Aluse padjad ei ole korrektselt paigaldatud ja nivelleeritud.	Paigaldage seadme tagumine alus korrektselt. Nivelleerige padjad tagumisel alusel.
Sadul või juhtraud kõiguvad	Kruvid ja nupud sadulaposti sadula või juhtraua küljes ei ole kinni keeratud.	Keerake kruvid ja nupp kinni sadulaposti sadula või juhtraua küljes.
Müra kasutamise ajal	Valesti kinni keeratud elemendid.	Võtke ühendust tootja teenindusega.
	Seadme töötamise ajal võib hooratta inertsiikumisel tekkida vaikne müra, mis on tingitud konstruktsiooni tüübist. Need ei mõjuta seadme tööd. Potentsiaalne müra, mis on kuuldav pedaalide vastassuunas keeramisel, on tehniliselt tingitud ja ei põhjusta negatiivseid tagajärgi.	
Müra ja töö sujuvus puudub	Kahjustatud laagrid.	Võtke ühendust tootja teenindusega.
Puudub vastav takistus treeningu ajal	Takistuse reguleerimiseks on juhe valesti ühendatud.	Ühendage juhe korrektselt vastavalt paigaldusjuhendile.
	Lõtvunud veorihm.	Võtke ühendust tootja teenindusega.
	Hooratta ja magnetide vaheline kaugus on suurenenud.	Võtke ühendust tootja teenindusega.
	Pingeregulaator on kahjustatud.	Võtke ühendust tootja teeninduse klienditoega.

GARANTII

Müüja annab Garanti nimel garantii Eesti Vabariigi territooriumil 24 kuuks alates müügikuupäevast. Müüdüd kauba garantii ei välista, piira ega peata Ostja õigusi, mis tulenevad Tarbijakaitseseadusest.

GARANTII TINGIMUSED

- Pretensioonidele ja garantiile kuuluvad ainult varjatud defektid, mis on tekkinud tootja süül.
- Garantii kehtib poes või teeninduses pärast seda, kui klient on esitanud:
 - korrekse, loetavalt ja nõuetekohaselt täidetud garantiikaardi, millel on müüja pitsat ja allkiri,
 - kehtiva ostutõendi seadme kohta koos müügikuupäevaga,
 - garantiisse saadetava kauba või defektse osa.
 Kaugmüügi puhul kehtib garantiikaart ainult ostutõendi (ostutšekk / arve) alusel.
- Pretensioon vaadatakse läbi 14 päeva jooksul alates sellest, kui Klient on veast teatanud.
- Garantiiperioodil ilmnenud tootmisdefektid ja kahjustused parandatakse tasuta hiljemalt 21 päeva jooksul alates kauba poodi või teenindusse toimetamise kuupäevast.
- Kui on vaja osa importida, võib garantiiremondi teostamise periood pikeneda selle importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte rohkem kui 40 päeva.
- Garantii ei kata:
 - mehaanilised kahjustused ja nendest põhjustatud defektid,
 - kahjustused ja defektid, mis on põhjustatud ebaõigest kasutamisest ja hoiustamisest, ebaõigest paigaldamisest ja hooldusest,
 - kahjustused ja kulumine kuluosadel, nagu: trossid, rihmad, kummidetailid, pedaalid, käsnkinnitused, rattad, laagrid, polster.
 - toimingud, mis on seotud paigaldamisega ja hooldamisega, mida kasutaja on kohustatud kasutusjuhendi kohaselt tegema ise.
- Garantii ei kehti järgmistel juhtudel:
 - kehtivusaja lõppemine,
 - kliendi poolt iseseisvate remondi- ja muudatustööde tegemine mitteoriginaalsete osadega,
 - kui defekt on põhjustatud ebaõigest paigaldamisest või kasutusjuhendis kirjeldatud õige kasutamise reeglite eiramisest,
 - muu kui koduseks kasutamiseks,
 - transpordil tekkinud kahjustused.

8. Garantiikaardi duplikaate ei väljastata.
9. Garantii raames on kliendil õigus nõuda järgmisi tasuta hüvitisi:
 - a. toote remont,
 - b. toote asendamine,
 - c. hinna alandamine,
 - d. lepingu lõpetamine ja kantud kulude täielik tagastamine.
10. Pretensiooni esitamiseks on vaja:
 - a. Esitada toode või selle osa, millele garantii kehtib.
 - b. Ostutõend, mis määrab müüja nime ja aadressi, ostukuupäeva ja -koha, toote tüübi või kehtiva garantiikaardi poe pitsoriga.
 - c. Kui toode tuuakse sisse määrdunud kujul, võib teenindus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
11. Kui pretensioon rahuldatakse, parandatakse seade või asendatakse see uuega või tagastatakse kliendile raha. Kauba kliendile transportimise kulud katab tootja teenindus.
12. Garantii pretensiooni tagasilükkamise korral saab klient üksikasjaliku põhjenduse tehtud otsusele ja 14 päeva jooksul alates otsuse edastamisest saadetakse seade kliendile tagasi tema kulul.

GARANTIIKAART

Artikli nimetus	Müügikuupäev
EAN-kood	Müüja pitsat ja allkiri (Ei kehti kaugmüügi puhul. Vt garantiitingimuste punkt 2)

Teave ostetud seadme kohta, mille on riigi territooriumile toonud Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poola.

Seadme mass on märgitud pakendil. Kasutatud seadmete üleandmine jäätmekogumispunkti hoiab ära potentsiaalselt halva mõju keskkonnale ja inimeste tervisele, mis võib tekkida jäätmete ebaõige käitlemise korral.



Seade on mõeldud koduseks kasutamiseks.
Arvutil on CE-sertifikaadid ja RoHS. Arvuti vastab standardile EN957.

SEADET EI OLE MÕELDUD ÄRIPOOLSEKS EGA VÕISTLUSEESMÄRGIL KASUTAMISEKS.

TOOTE KASUTAMINE MITTEESMÄRGIPÄRASELT NING GARANTIITINGIMUSTE RIKKUMINE PÕHJUSTAB GARANTII KAOTUSE.

TEENINDUSKESKUS Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

TOOTJA Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poola KMKR: 9451972201, KRS: 0000390511

Valmistatud Hiinas

ES Manual de usuario

Usuario,
Lea atentamente este manual antes de comenzar el montaje y el primer uso del aparato. Este manual contiene información importante sobre la seguridad de uso y el mantenimiento del equipo. Consérvelo para poder consultar información sobre el mantenimiento o el pedido de piezas de repuesto.

DATOS TÉCNICOS

Fuente de alimentación	Pilas 2xAAA (no incluidas)
Peso	34,7 kg
Temperatura de uso	0°C a +40°C
Temperatura de almacenamiento	-10°C a +60°C
Peso máximo del usuario	150 kg
Clase de aplicación	Clase H
Clase de precisión	Clase C
Velocidad	0,0-99,9 km/h
Norma del producto (principal)	EN 20957-1:2013
Finalidad	Remo magnético para uso doméstico

SEGURIDAD

¡ATENCIÓN! El aparato solo puede utilizarse para el fin previsto, es decir, para el entrenamiento de adultos. Cualquier otro uso del aparato puede ser peligroso. El fabricante no se hace responsable de los daños causados por el uso indebido del aparato.

- El dispositivo ha sido diseñado y construido sobre la base de los últimos conocimientos en materia de seguridad. Los elementos peligrosos que podrían suponer un riesgo de lesiones se han eliminado o asegurado relativamente.
- No se permiten reparaciones ni modificaciones por cuenta propia.
- Compruebe una vez al mes o cada dos meses que los tornillos, pernos y tuercas están correctamente apretados.
- Para garantizar la seguridad a largo plazo, revise y mantenga el equipo con regularidad (es decir, una vez al año) en un centro especializado.
- Todas las modificaciones en el dispositivo que no se describen en este manual pueden causar daños o poner en peligro directo la salud y la vida de la persona que hace ejercicio. Las modificaciones en el dispositivo solo pueden ser realizadas por el personal de servicio del fabricante o por personas capacitadas por éste para hacerlo.
- Todos los aparatos están sujetos a constantes innovaciones para garantizar una alta calidad. Por este motivo, el fabricante se reserva el derecho a realizar modificaciones técnicas.
- Dirija cualquier pregunta o duda relacionada con el equipo a un establecimiento comercial especializado.

¡ATENCIÓN! Las personas que se encuentren cerca durante el uso del equipo deben ser advertidas de los posibles peligros. Tenga especial cuidado en presencia de niños.

¡ATENCIÓN! Antes de comenzar a hacer ejercicio, consulte a un médico para asegurarse de que no tiene ninguna contraindicación médica para realizar entrenamientos en el aparato. Basándose en la opinión de un especialista, puede desarrollar su plan de entrenamiento. Un programa mal elegido o el ejercicio excesivo pueden ser peligrosos para su salud y su vida.

¡ADVERTENCIA! Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El agotamiento durante el ejercicio puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

¡ATENCIÓN! Siga estrictamente las indicaciones relativas a la realización del entrenamiento contenidas en estas instrucciones.

- El ajuste del manillar y del sillín debe tener en cuenta las condiciones físicas individuales de la persona que hace ejercicio para adoptar una posición cómoda y correcta para el ejercicio.
- Al elegir un lugar para entrenar, asegúrese de mantener distancias seguras de los posibles obstáculos. No coloque el equipo cerca de vías de comunicación (carreteras, puertas, pasillos, etc.).

- Está prohibido utilizar el equipo a poca distancia de la pared. La zona de seguridad es de 2000 mm y al menos tan ancha como el aparato.

¡ATENCIÓN! Durante el montaje del aparato, tenga cuidado y no permita que los niños estén cerca. Durante el montaje se utilizan piezas pequeñas (tuercas, tornillos, etc.) que pueden ser tragadas por ellos.

RIESGO RESIDUAL

- En caso de que no se utilice la protección contra caídas, o se utilice pero de forma incorrecta, existe un riesgo residual, es decir, la caída de una persona que provoca abrasiones en la piel, hematomas, fracturas o, en el peor de los casos, la muerte.
- Existe un riesgo residual de sobrecarga involuntaria de la persona que hace ejercicio debido a un manejo incorrecto o a una evaluación incorrecta, así como a una transmisión incorrecta de datos (debido a interferencias electromagnéticas, errores de software, etc.). Incluso la mejor protección de software y hardware no excluye un error de software o hardware y, en teoría, puede causar una sobrecarga de la persona que hace ejercicio.
- El producto es un aparato eléctrico, por lo que no se puede descartar una descarga eléctrica que pueda provocar la muerte.
- No se puede descartar el riesgo residual de asfixia.
- El riesgo puede reducirse siguiendo la información sobre seguridad contenida en el manual de instrucciones.
- No se puede descartar que un uso involuntario o no autorizado provoque otros riesgos no tenidos en cuenta, y que el riesgo tenido en cuenta se haya estimado incorrectamente.

En el análisis de riesgos, la evaluación se realizó sobre la base del "estado actual del aparato". De la evaluación e inspección del producto se desprende que la probabilidad de que se produzca un riesgo inaceptable es muy baja. El aparato (su construcción, modo de funcionamiento y aplicación) no conlleva -en condiciones normales- un riesgo injustificado para la persona que hace ejercicio ni para terceros.

SEÑALES DE MANIPULACIÓN EN LOS EMBALAJES DE TRANSPORTE



- Este lado arriba. No voltear.
- Proteger de caídas.
- Proteger de la humedad.
- Almacenar máximo en 5 capas.
- Residuos electrónicos. Es obligatorio entregar el equipo usado en un punto de reciclaje.
- Atención: producto pesado.
- Embalaje de cartón.
- Embalaje reciclable.
- El embalaje se ha producido teniendo en cuenta la responsabilidad ambiental y el reciclaje. Por favor, separe los residuos según las normas locales.
- Embalaje de cartón y plástico. Por favor, separe los residuos según las normas locales.
- Embalaje de cartón y plástico. Por favor, separe los residuos según las normas locales.

MANEJO

Antes de comenzar el entrenamiento, asegúrese de que el dispositivo esté correctamente montado.

- Antes de comenzar el primer entrenamiento, familiarícese con todas las funciones y posibilidades de ajuste del dispositivo.
- El dispositivo tiene elementos que pueden estar expuestos a la corrosión. Por esta razón, no se recomienda que permanezca en una habitación húmeda. También debe asegurarse de que,

- el equipo (especialmente sus componentes internos y electrónicos) no esté expuesto al contacto con agua, bebidas, sudor, etc.
- El dispositivo está destinado únicamente al entrenamiento de adultos y no es un juguete para niños. Si permite que los niños lo usen bajo su propia responsabilidad, instrúyalos sobre el uso correcto y supervíselos constantemente.
- El equipo no es adecuado para fines terapéuticos.
- Durante el funcionamiento del dispositivo, puede haber un ligero ruido durante el movimiento inercial de la masa del volante, que resulta del tipo de construcción. No tienen ninguna influencia en el funcionamiento del equipo.
- La emisión de ruido durante la carga es mayor que sin carga.
- Antes de comenzar cada entrenamiento, verifique la corrección de las protecciones y las conexiones de tornillo y enchufe.
- Durante el entrenamiento en el dispositivo, recuerde usar el calzado adecuado (zapatillas deportivas).

MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

Realice el mantenimiento del dispositivo con regularidad. Realice los siguientes pasos al menos cada 20 horas de funcionamiento.

- Controle las partes móviles del dispositivo. Si no están suficientemente lubricadas, use grasa para cojinetes de bicicleta.
- Verifique el estado de elementos como tornillos y tuercas. Asegúrese de que estén bien apretados.
- Después de cada entrenamiento, limpie el sudor del dispositivo. Presta atención a que el monitor no entre en contacto con agua o humedad.
- Para limpiar el dispositivo, use solo agua con jabón. No use productos de limpieza.
- Guarde el dispositivo en un lugar seco y cálido.
- No exponga el dispositivo a la luz solar.

REEMPLAZO DE LA BATERÍA

La información poco visible en la pantalla de la computadora o su ausencia indica la necesidad de reemplazar la batería.

Retire la tapa de la batería y reemplace las viejas por dos nuevas. Colocándolos

en el compartimento de la batería, respete las marcas "+" y "-".

Si la pantalla no funciona correctamente después de reiniciar, retire las baterías durante unos minutos y luego vuelva a insertarlas.

¡ATENCIÓN! Las baterías gastadas no están cubiertas por la garantía. Contienen sustancias nocivas (como cadmio, mercurio, o plomo), por lo tanto, no los tire al contenedor de basura doméstica. Llévelos a un punto de recogida adecuado para baterías usadas.

ESQUEMA DE MONTAJE (→ Ver página 2)

¡ATENCIÓN! Se prohíbe el uso de piezas procedentes de fuentes distintas al fabricante.

LISTA DE PIEZAS

Nº	Descripción	Cantidad	Nº	Descripción	Cantidad
1	Estructura principal	1	33	Arandela ajustable en U	2
2	Base delantera	1	34	Tuerca de nylon M6	2
3	Base trasera	1	35	Espaciador de la rueda de rodillos	4
4/D	Base para pedal izquierdo/derecho	1/D	36	Rodamiento	4
5	Tapa niveladora de la base trasera	2	37	Rueda de rodillos del sillín	2
6	Tapa de la base delantera	2	38	Tuerca de nylon M8	6
7	Columna del panel de control	1	39	Rueda de rodillos	2
8	Placa para fijar el soporte trasero	1	40	Tuerca de nylon M8	2
9	Soporte del sillín	2	41/D	Pedal izquierdo/derecho	1/1
10	Placa en forma de U	2	42	Tornillo hexagonal M12x160	4
11	Tornillo de cabeza Phillips ST4.2x18	14	43	Tornillo de cabeza Phillips M5x15	12
12	Soporte	1	44	Tornillo Allen M8x20	2
13	Correa de soporte	1	45	Arandela plana D8x1.5	2
14	Tornillo de cabeza Phillips ST4.2x16	4	46	Tuerca de nylon M5	12
15L/R	Cubierta del soporte trasero	1/1	47	Correa de pedal	2
16L/R	Cubierta del marco principal	1/1	48	Tornillo hexagonal M8x55	2
17	Arandela plana D8x1.5	19	49	Arandela plana D8x1.5	2
18	Arandela de resorte D8	8	50	Pasador de bloqueo	1
19	Tornillo hexagonal M8x20	10	51	Cable de medición de pulso	1
20	Separador	1	52	Cable de conexión	1
21	Tope de goma	1	53	Cable del sensor	2
22	Riel de la grúa	1	54	Empuñadura de espuma	2
23	Tornillo transversal M5x15	3	55	Tornillo M8x74	1
24	Columna de localización	1	56	Amortiguador de goma	2
25	Cinta aislante del riel de la grúa	2	57	Casquillo	2
26	Columna de refuerzo	1	58	Soporte del panel de control	1
27	Arandela plana D10Φ20x2	2	59	Tornillo transversal	4
28	Tornillo hexagonal externo M10x112	1	60	Soporte del soporte para dispositivo móvil	1
29	Tuerca de nylon M10	1	61	Ordenador	1

MEDIO AMBIENTE

El dispositivo se entrega en un embalaje para protegerlo de posibles daños durante el transporte. Los embalajes son materias primas no procesadas y pueden ser reciclados. Tire estos materiales a los contenedores de colores apropiados designados para la recolección selectiva.

Proteja el medio ambiente y no tire las baterías usadas a la basura doméstica. Devuélvalas en el punto de compra o entréguelas en un punto de almacenamiento separado para materias primas secundarias. Los aparatos eléctricos usados (incluidos el medidor, la fuente de alimentación) son materias primas secundarias; no los tire a los contenedores de residuos domésticos, ya que pueden contener sustancias peligrosas para la salud y el medio ambiente. Solicitamos su ayuda activa para un uso eficiente de los recursos naturales y la protección del medio ambiente mediante la entrega del dispositivo usado a un punto de almacenamiento de materias primas secundarias: dispositivos eléctricos usados.

MONTAJE

El montaje del dispositivo debe ser realizado cuidadosamente por un adulto. En caso de duda, pida ayuda a alguien con más experiencia en este campo.

- Antes de comenzar el montaje, asegúrese de que el conjunto con el dispositivo contenga todos los elementos de la lista de piezas y si algún elemento no ha sufrido daños durante el transporte. En caso de falta de elementos o reservas, póngase en contacto con el vendedor.
- Familiarícese con los dibujos y las explicaciones y realice el montaje según el orden indicado en las instrucciones de montaje.
- Tenga cuidado durante el montaje. Al utilizar herramientas y elementos, existe riesgo de lesiones.
- Recuerde mantener un entorno seguro. No coloque las herramientas y los elementos de montaje de forma caótica. Recuerde que las láminas y bolsas de plástico representan un peligro de asfixia para los niños.
- Los elementos de montaje necesarios para realizar un determinado paso de las instrucciones de montaje se han presentado en los dibujos y explicaciones. Utilice los elementos indicados en las instrucciones de montaje.
- En las primeras fases del montaje, no apriete las piezas hasta el final. Hágalo después de colocar todas las piezas y asegurarse de que están correctamente colocadas.
- El fabricante se reserva el derecho de realizar el montaje previo de algunos elementos.

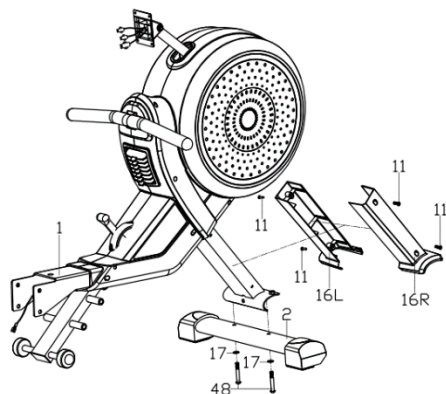
30	Asiento	1	62	Tapa final 1	2
31	Tornillo hexagonal externo M8x125	3	63	Tapa final 2	2
32	Tornillo de cadena ajustable	2			

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

¡ATENCIÓN! Durante el montaje, siga los siguientes pasos y utilice las herramientas incluidas con el producto.

Prepare suficiente espacio libre para montar el dispositivo.

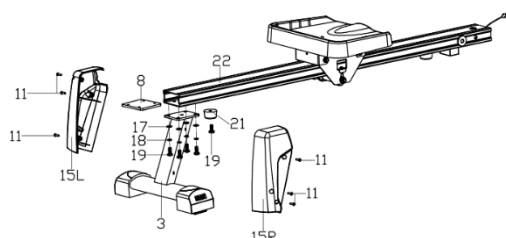
Debido al gran peso de algunos componentes, se recomienda el montaje entre dos personas.



Paso 1.

Monte la cubierta (16 L/R) en el marco principal (1) con los tornillos (11).

A continuación, atornille la base inferior (2) al marco principal (1) utilizando tornillos (48) arandelas planas (17).



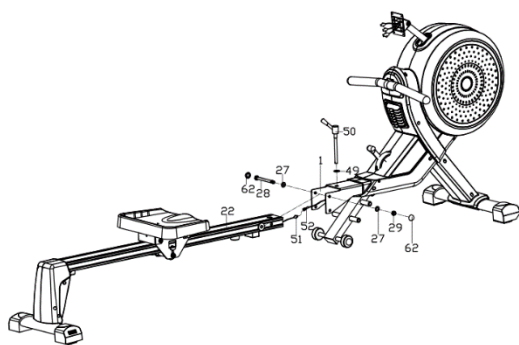
Paso 2.

Deslice la placa de montaje (8) dentro del riel de la corredera (22) de modo que los orificios para los tornillos en ambos elementos estén alineados uniformemente. Fije el soporte trasero (3) uniendo todos los elementos con tornillos hexagonales (19) con arandelas elásticas (18) y planas (17) colocadas.

¡ATENCIÓN! Asegúrese de que el tornillo (19) esté atornillado a la placa de montaje (8).

A continuación, coloque la cubierta (15 L/R) en el soporte trasero (3) y atornillela con los tornillos (11).

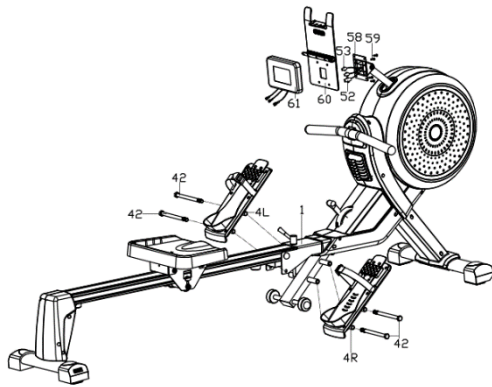
Atornille el tope de goma (21) al riel de la corredera (22) con los tornillos (19).



Paso 3.

Conecte el cable de pulso (51) con el cable de conexión (52), luego conecte la corredera (22) al marco principal (1) y atornille los elementos con tornillos hexagonales (28), arandelas planas (27) y tuercas (29). Coloque las tapas (62).

Bloquee el riel de la grúa (22) y el bastidor principal (1) con el pasador de bloqueo (50) y la arandela plana (49).



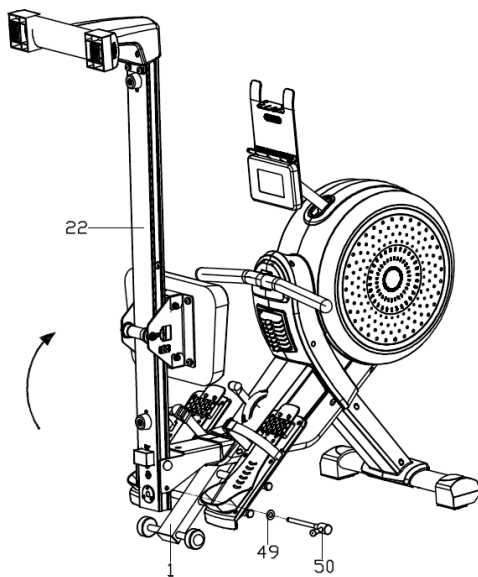
Paso 4.

Atornille los pedales (4 L/R) al bastidor principal (1) con tornillos hexagonales (42).

¡ATENCIÓN! El pedal derecho e izquierdo están marcados con “R” para el derecho y “L” para el izquierdo.

Pase el cable táctil (52) y los cables de los sensores (53) a través del soporte del teléfono inteligente (60) y conéctelos a los cables correspondientes de la computadora (61).

Luego, atornille la computadora (61) y el soporte (60) al soporte del panel de control (58) con tornillos (59).



INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DESMONTAJE DEL REMO

¡ATENCIÓN! Antes de comenzar a montar, compruebe cuidadosamente que todos los tornillos estén apretados.

¡ATENCIÓN! Durante el montaje, tenga cuidado con sus manos y dedos para no pellizcarlos.

Afloje el pasador de bloqueo (50) y la arandela plana (49), luego levante y pliegue la grúa (22) en la dirección de la flecha como se muestra en la figura.

Finalmente, asegure la grúa (22) al bastidor principal (1) con el pasador de bloqueo (50) y la arandela plana (49).

AJUSTES

Ajuste de resistencia	Para aumentar la resistencia, gire la perilla de ajuste de resistencia en el sentido de las agujas del reloj. Para disminuir la resistencia, gire la perilla de ajuste de tensión en sentido contrario a las agujas del reloj.
Ajuste del manillar	Afloje la perilla de ajuste del manillar, coloque el manillar en la posición deseada y apriete la perilla. Asegúrese de que el manillar esté fijo.
Altura del sillín	Afloje la perilla del soporte del sillín, coloque el sillín a la altura deseada y apriete la perilla. Asegúrese de que el sillín esté fijo. La altura correcta del sillín aumenta la eficiencia del ejercicio y reduce el riesgo de lesiones. Coloque los pedales en posición vertical (un pedal en la parte inferior, el otro en la parte superior). Súbase a la bicicleta y coloque los pies en los pedales. Asegúrese de que la pierna colocada en el pedal inferior esté colocada cómodamente. Si está demasiado doblada, levante el sillín. Si no puede alcanzar el pedal, o su pierna está en hiperextensión, baje el sillín.
Posición del sillín	Afloje la perilla en la guía del sillín, coloque el sillín en la posición deseada y apriete la perilla. Asegúrese de que el sillín esté fijo. Ajuste del sillín hacia adelante o hacia La parte trasera puede ayudar a ejercitar diferentes grupos de músculos.
Ajuste de las correas de los pedales	En la parte interior del pedal, enganche la correa de goma con el lado de los tres orificios. Enganche el otro extremo en uno de los orificios de ajuste, para que el pie quede fijo al conducir y sea fácil de quitar. Realice esta operación para ambos pedales.
Nivelación del dispositivo	Utilice la perilla en el lateral de las tapas de la base trasera para nivelar el dispositivo.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DEL ORDENADOR

Antes de usarlo, retire la película protectora de la pantalla del ordenador.

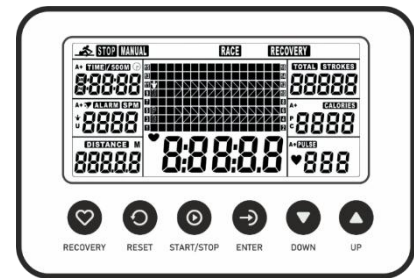
ORDENADOR (MODELO)

RMIC01PRO

AUTO ON/OFF

El ordenador se encenderá cuando el volante se ponga en movimiento o se pulse cualquier botón. Aparecerá una flecha hacia arriba en la pantalla.

El ordenador se apagará automáticamente después de 4 minutos de inactividad.

**DESCRIPCIÓN DE LOS BOTONES INDIVIDUALES**

- **RECOVERY** – permite comprobar el rendimiento y el nivel de entrenamiento en función de la velocidad de descenso de la frecuencia cardíaca tras finalizar el entrenamiento.
- **RESET** – volver al menú inicial del ordenador.
- **START/STOP** – se utiliza para iniciar y detener el programa de entrenamiento seleccionado.
- **ENTER** – permite seleccionar un programa. Durante el entrenamiento, el botón ENTER permite comprobar el valor de cada una de las funciones mostradas.
- **DOWN / UP** – se utilizan para explorar los programas disponibles. Después de seleccionar una función, permiten ajustar el valor de los parámetros hacia abajo (DOWN) y hacia arriba (UP).

FUNCIONES (ESPECIFICACIÓN)

TIEMPO	Tiempo objetivo establecido.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Tiempo medio por 500 metros. El valor se calcula automáticamente y se actualiza constantemente.	
SPM	Número de golpes por minuto.	
DISTANCIA	Distancia recorrida.	0-99900 m
REMBOLCADAS	Número de golpes realizados.	0-9990
TOTAL STROKES	Número total de golpes.	0-9999
CALORIAS	Número de calorías quemadas. (La medición es aproximada para comparar diferentes sesiones de ejercicio, no debe utilizarse para el tratamiento).	5-990 Cal
PULSO	Pulso actual del usuario durante el entrenamiento. La función de medición del pulso solo está disponible a través del sistema de banda para el pecho (No incluido). La consola se conecta a la banda automáticamente, sistema de conexión 5.3 kHz.	30-240 BPM
CALENDARIO	En el modo de suspensión, muestra el año, el mes y el día.	
TEMPERATURA	En el modo de suspensión, muestra la temperatura ambiente.	
RELOJ	En el modo de suspensión, muestra el reloj.	

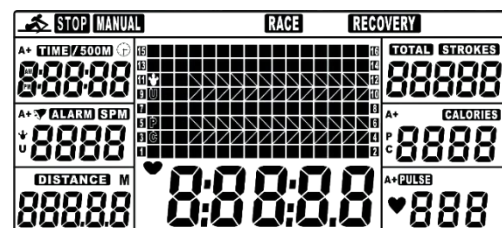
CONFIGURACIÓN DEL RELOJ Y EL CALENDARIO

Después de insertar las pilas (2 pilas AA), la consola emitirá un pitido que durará 2 segundos. Mientras tanto, se mostrará la prueba de segmento del monitor. Luego, la consola entrará en el modo de configuración del reloj y el calendario.

Ingresa al campo RELOJ ☹.

- Ajuste AÑO (en el área de STROKES), MES (en el área de CALORIES), DÍA (en el área de PULSE). El valor seleccionado parpadeará. La configuración se realiza con los botones **ARRIBA** y **ABAJO** y se confirma con el botón **ENTER**, lo que hace que se mueva al siguiente campo.
- De manera similar, configure la fecha y la hora cuando aparezca ALARMA en el monitor.

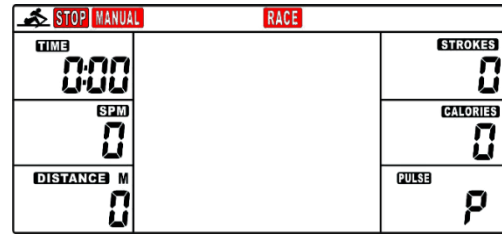
Después de confirmar la configuración, puede pasar al programa DEPORTE.



SELECCIÓN DE PROGRAMA

Para seleccionar un programa de entrenamiento:

- Presione **ENTER**.
- Después de la selección, STOP y MANUAL (modo manual) o RACE (modo carrera) parpadearán en la pantalla.
- Presione **ARRIBA** y **ABAJO**, para seleccionar uno de los modos: MANUAL o RACE.
- Confirme la selección con el botón **ENTER**.

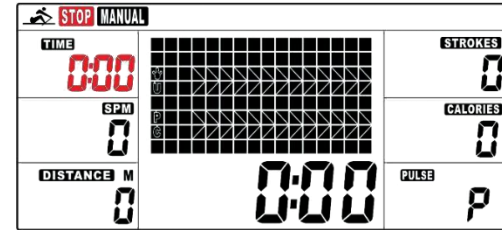


MODO MANUAL

CONFIGURACIÓN DE VALORES PARA LA CUENTA REGRESIVA

Después de ingresar al modo MANUAL, puede configurar el valor del parámetro que se contará regresivamente (se puede configurar un parámetro para la cuenta regresiva durante el entrenamiento): TIEMPO, DISTANCIA, REMADAS, CALORÍAS, PULSO.

- Presione el botón **ARRIBA**, para seleccionar el parámetro, confirme la selección presionando **ENTER**.
- Ajuste el valor del parámetro con los botones **ARRIBA** y **ABAJO**.
- La cuenta atrás comenzará al pulsar el botón **INICIO** – la palabra PARAR desaparecerá de la pantalla.
- Cuando el valor establecido se haya descontado a cero o pulse el botón **PARAR**, el entrenamiento terminará.



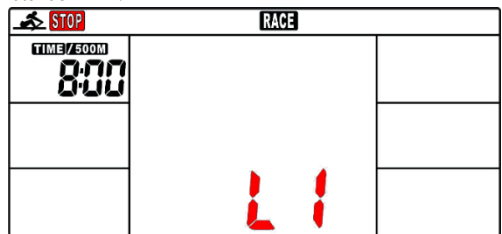
PARÁMETROS CONTADOS

- **TIME** - ajuste de valor en el rango de 00:00-99:59 min. El cambio se produce en un valor de 1 minuto.
- **DISTANCE** - ajuste de valor en el rango de 0-9900 metros. Cambio en un valor de 100 metros.
- **STROKES** - ajuste de valor en el rango de 0-9900. El cambio se produce en un valor de 10
- **CALORIES** - Ajuste de valor en el rango de 5-990 Cal. El cambio se produce en un valor de 5 Cal.
- **PULSE** - Ajuste de valor en el rango de 30-240 BPM. El cambio se produce en un valor de 1 BPM.

MODO CARRERA

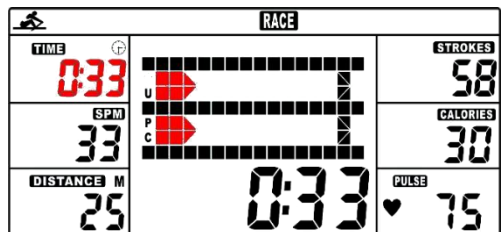
Al entrar en el modo CARRERA, aparecerá L1 en la pantalla y parpadeará, en el campo TIEMPO/500M se mostrará el valor 8:00.

- Con los botones **ARRIBA** y **ABAJO** puede establecer L1-L15 (una lista de valores de TIEMPO/500M para cada uno), confirme su selección con el botón **ENTER**.
- Cuando DISTANCIA comience a parpadear, establece la longitud de la carrera (en el rango de 500-10000 metros).

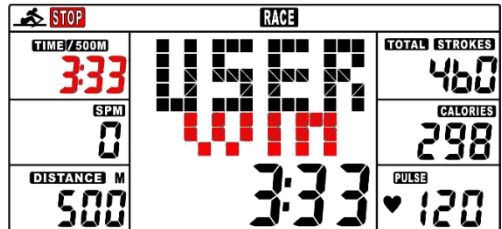


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Después de presionar **ENTER** la imagen de la carrera aparecerá en la pantalla.
- La carrera comenzará al presionar el botón **START** – la palabra STOP desaparecerá de la pantalla.
- El progreso del usuario (U) y la computadora (PC) durante la carrera se mostrarán en la pantalla hasta que se alcance la distancia preestablecida.



- Una vez finalizada la carrera, aparecerá STOP en la pantalla y se mostrará USER WIN o PC WIN, dependiendo de quién gane la carrera.
- La carrera se puede reiniciar presionando **START**. Salir del modo CARRERA se producirá al presionar **RESET**.



RECOVERY

Después del ejercicio, no se quite la banda para el pecho HRC y presione **RECOVERY**.

- La pantalla comenzará a contar regresivamente de 00:60 a 00:00, luego se mostrará el resultado en forma de valores F1, F2... F6. El valor F1 es el mejor resultado, F6 el más débil.
- Al presionar nuevamente **RECOVERY** permite volver a la pantalla de inicio.

CONEXIÓN BLUETOOTH CON LA APLICACIÓN MÓVIL

La computadora funciona con la aplicación iConsole+ Training.

Comienza a entrenar y disfruta de nuevas posibilidades:

- Descarga la aplicación.
- Enciende el Bluetooth en tu dispositivo móvil.
- Enciende la aplicación y selecciona tu dispositivo ZIPRO, con el que quieres conectarte.

- Cuando ZIPRO se conecte a la aplicación, la computadora se apagará y su pantalla se oscurecerá. A partir de ahora, gestiona tu ZIPRO a través de tu dispositivo móvil.



Compatibilidad con iOS: versión 11.0 watchOS 4.2 o posterior
 Compatibilidad con dispositivos iPhone, iPad e iPod touch
 Compatibilidad con Android: versión 5.0 o posterior
 Made for iPod, Made for iPhone y Made for iPad significan que los dispositivos electrónicos, al cumplir con los estándares de Apple, han sido diseñados para conectarse al iPod, iPhone o al iPad. Apple no se hace responsable del funcionamiento de los dispositivos. El uso de estos puede afectar al rendimiento de la red inalámbrica. iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle e iPod Touch son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y en muchos otros países.

ENTRENAMIENTO Y FASES DE EJERCICIO

El uso del dispositivo le brindará muchos beneficios. En primer lugar, mejorará su condición física, fortalecerá sus músculos y, en combinación con una dieta adecuada, le permitirá quemar el exceso de grasa.

1. CALENTAMIENTO

Esta es una fase que mejora la circulación sanguínea en todo el cuerpo y prepara los músculos para un esfuerzo intenso. También reduce el riesgo de calambres y lesiones. Es recomendable realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Si siente dolor, deje de hacer ejercicio o reduzca el rango de movimiento.

ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS INTERNOS DEL MUSLO

Siéntese en una superficie plana con las piernas dobladas y las rodillas apuntando hacia afuera. Junte las plantas de los pies y acérquelas lo más posible. Presione suavemente las rodillas hacia el suelo y mantenga esta posición durante 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DE MUSLOS

Siéntese en una superficie plana. Estire la pierna derecha y coloque la planta del pie izquierdo contra el muslo derecho. Extienda la mano derecha hacia los dedos del pie derecho lo más lejos posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Repita con la pierna izquierda.

GIROS DE CABEZA

Mantenga la cabeza recta mirando hacia adelante. Sin mover los hombros, gírela hacia la derecha y enderécela, luego gírela hacia la izquierda y enderécela.

ELEVACIÓN DE BRAZOS

Levante el brazo izquierdo lo más alto posible y manténgalo durante unos segundos. Repita con el brazo derecho.

ESTIRAMIENTO DEL TENDÓN DE AQUILES

Párese frente a la pared, extienda la pierna izquierda hacia adelante y

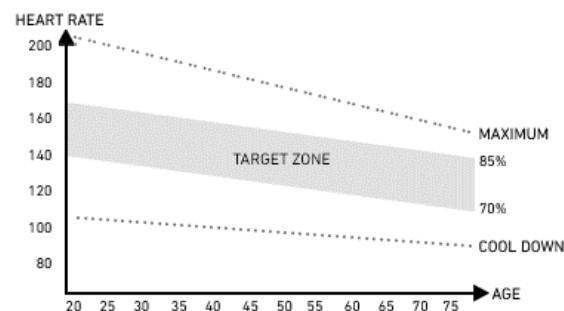
dóblela ligeramente por la rodilla. Mantenga la derecha hacia atrás, recta, con el talón apoyado en el suelo. Mantenga ambos talones planos en el suelo y presione las caderas hacia la pared. Mantenga esta posición durante 30 segundos. Repita con la pierna derecha extendida. Recuerde no arquear la espalda durante el ejercicio.

FLEXIONES

Párese con los pies juntos. Inclínese hacia adelante tratando de acercar el pecho a las rodillas lo más posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Recuerde no doblar las rodillas.

2. FASE DE EJERCICIO

Esta es la fase correcta del entrenamiento. Haga ejercicio a su propio ritmo para alcanzar una frecuencia cardíaca adecuada para su edad, como se muestra en el gráfico.



3. FASE DE RELAJACIÓN

Esta fase ayuda a calmar la circulación y relajar los músculos. Es una repetición de los ejercicios de calentamiento. Recuerde que no debe sobrecargar los músculos.

POSIBLES DAÑOS Y TÉCNICAS DE REPARACIÓN

¡ATENCIÓN! Abrir la carcasa del dispositivo sin contactar previamente con el servicio técnico del fabricante conlleva la pérdida de la garantía. En caso de sospecha de una avería que requiera la apertura de la carcasa, póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.

Descripción del error	Posibles causas	Solución
El dispositivo se balancea	El dispositivo se ha colocado sobre una superficie irregular. Debajo de la base del dispositivo hay un objeto que perturba el equilibrio.	Coloque el dispositivo sobre una superficie nivelada. Retire el objeto que perturba el equilibrio.
	Las bases no se han montado correctamente.	Monte correctamente las bases del dispositivo. Nivele las almohadillas en la base trasera.
	Las almohadillas de la base no se han montado y nivelado correctamente.	Monte correctamente la base trasera del dispositivo. Nivele las almohadillas en la base trasera.
El sillín o el manillar se balancean	Tornillos y perillas de la tija del sillín o del manillar no se han apretado.	Apriete los tornillos y la perilla de la tija del sillín o del manillar.
Ruido durante el uso	Elementos apretados incorrectamente.	Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
	Durante el funcionamiento del dispositivo, pueden producirse ruidos silenciosos durante el movimiento inercial de la masa del volante, que resultan del tipo de construcción. No tienen ningún impacto en el funcionamiento del equipo. Los posibles ruidos audibles al pedalear en dirección contraria están condicionados técnicamente y no provocan ninguna consecuencia negativa.	
Ruido y falta de suavidad en el funcionamiento	Rodamientos dañados.	Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
Falta de	Cable conectado incorrectamente para la regulación de la resistencia.	Conecte el cable correctamente según las instrucciones de montaje.

resistencia adecuada durante el entrenamiento	Correa de transmisión floja.	Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
	Ha aumentado la distancia entre el volante de inercia y los imanes.	Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
	Regulador de tensión se ha dañado.	Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente del fabricante.

GARANTÍA

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. La garantía del bien vendido no excluye, limita ni suspende los derechos del Comprador derivados de la Ley de derechos del consumidor.

CONDICIONES DE LA GARANTÍA

- Solo están sujetos a reclamación y garantía los defectos ocultos que surjan por culpa del fabricante.
- La garantía será respetada por la tienda o el servicio técnico previa presentación por parte del cliente de:
 - una tarjeta de garantía válida, legible y correctamente completada con el sello de la tienda y la firma del vendedor,
 - un comprobante de compra válido del equipo con la fecha de venta,
 - el producto reclamado o la parte defectuosa.

En caso de compra a distancia, la tarjeta de garantía solo es válida con el documento de compra (recibo / factura).
- La reclamación se procesará en un plazo de 14 días a partir de la fecha de notificación del defecto por parte del Cliente.
- Los defectos de fabricación y los daños que se revelen durante el período de garantía se repararán de forma gratuita en un plazo no superior a 21 días a partir de la fecha de entrega del producto a la tienda o al servicio técnico.
- En caso de que sea necesario importar una pieza, el período de reparación de la garantía puede extenderse por el tiempo necesario para su importación, pero no más de 40 días.
- La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y los defectos causados por ellos,
 - daños y defectos resultantes de un uso y almacenamiento inadecuados para el propósito previsto, montaje incorrecto y mantenimiento,
 - daños y desgaste de elementos consumibles como: cables, correas, elementos de goma, pedales, empuñaduras de espuma, ruedas, cojinetes, tapicería.
 - actividades relacionadas con el montaje, el mantenimiento, que de acuerdo con el manual de instrucciones el usuario está obligado a realizar por su cuenta.
- La garantía no se aplica en los siguientes casos:
 - expiración del período de validez,
 - realización por parte del cliente de reparaciones y modificaciones independientes utilizando piezas no originales,
 - cuando el defecto es el resultado de una instalación incorrecta o del incumplimiento de las reglas de funcionamiento correcto descritas en el manual de instrucciones,
 - uso diferente al uso doméstico,
 - daños ocurridos durante el transporte.
- No se emitirán duplicados de la tarjeta de garantía.
- Dentro de la garantía, el cliente tiene derecho a solicitar los siguientes tipos de compensación gratuita:
 - reparación del producto,
 - reemplazo del producto,
 - reducción de precio,
 - rescisión del contrato y reembolso total de los costes incurridos.
- Para presentar una reclamación, debe:
 - Presentar el producto o la parte del mismo a la que se aplica la garantía.
 - Comprobante de compra que especifique el nombre y la dirección del vendedor, la fecha y el lugar de compra, el tipo de producto o una tarjeta de garantía válida con el sello de la tienda.
 - En caso de entrega de un producto sucio, el servicio puede rechazar su aceptación o, con el consentimiento escrito del cliente, realizar la limpieza a cargo del cliente.
- En caso de que la reclamación se resuelva positivamente, el equipo será reparado o reemplazado por uno nuevo o se reembolsará el dinero al cliente. Los costes de transporte de la mercancía al cliente corren a cargo del servicio del fabricante.
- En caso de rechazo de la reclamación de garantía, el cliente recibirá una justificación detallada de la decisión tomada y en un plazo de 14 días a partir del momento en que se comunique la decisión, el equipo será devuelto al cliente a su cargo.

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo	Fecha de venta
Código EAN	Sello y firma del vendedor (No aplica en caso de compra a distancia. Ver Condiciones de garantía punto 2)

Información sobre el equipo adquirido introducido en el territorio nacional por Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polonia.

El peso del equipo está indicado en el embalaje. La entrega de equipos usados a un punto de recogida de residuos previene los posibles efectos negativos sobre el medio ambiente y la salud humana que pueden producirse en caso de una gestión inadecuada de los residuos.



El equipo está diseñado para uso doméstico.
El ordenador tiene los certificados CE y RoHS. El ordenador cumple la norma EN957.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A USO COMERCIAL NI PARA FINES DE RENDIMIENTO.

EL USO INADECUADO DEL PRODUCTO Y LAS CONDICIONES DE GARANTÍA CONLLEVA SU PÉRDIDA.

CENTRO DE SERVICIO TÉCNICO Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

FABRICANTE Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polonia NIF: 9451972201, KRS: 0000390511

Fabricado en China

FI Käyttöohje

Hyvä käyttäjä,
Tutustu tähän ohjeeseen ennen asennuksen aloittamista ja laitteen ensimmäistä käyttökertaa. Tämä ohje sisältää tärkeitä tietoja laitteen turvallisesta käytöstä ja huollosta. Säilytä se, jotta voit käyttää huoltoa tai varaosien tilaamista koskevia tietoja.

TEKNISEET TIEDOT

Virtalähde	Paristot 2xAAA (ei sisälly toimitukseen)
Paino	34,7 kg
Käyttölämpötila	0°C - +40°C
Varastointilämpötila	-10°C - +60°C
Käyttäjän enimmäispaino	150 kg
Käyttöluokka	Luokka H
Tarkkuusluokka	Luokka C
Nopeus	0,0-99,9 km/h
Tuotestandardi (pää)	EN 20957-1:2013
Käyttötarkoitus	Magneettisoutulaite kotikäyttöön

TURVALLISUUS

HUOMIO! Laitetta saa käyttää vain sen käyttötarkoituksen mukaisesti, eli aikuisten harjoitteluun. Kaikki muu käyttö voi olla vaarallista. Valmistajaa ei voida pitää vastuussa vahingoista, jotka ovat aiheutuneet laitteen virheellisestä käytöstä.

- Laite on suunniteltu ja rakennettu uusimman turvallisuustiedon perusteella. Vaaralliset elementit, jotka voivat mahdollisesti aiheuttaa loukkaantumisaarua, on eliminoitu tai suojattu suhteellisesti.
- Omat korjaukset ja muutokset ovat kiellettyjä.
- Tarkista ruuvien, muttereiden ja pulttien kireys kerran tai kahdesti kuukaudessa.
- Turvallisuuden varmistamiseksi tarkista ja huolla laite säännöllisesti (eli kerran vuodessa) erikoistuneessa liikkeessä.
- Kaikki laitteeseen tehdyt muutokset, joita ei ole kuvattu tässä ohjeessa, voivat aiheuttaa vahinkoa tai suoraan vaarantaa harjoittelijan terveyden ja hengen. Laitteeseen saa tehdä muutoksia vain valmistajan huoltohenkilöstö tai heidän kouluttamansa henkilöt.
- Kaikkiin laitteisiin kohdistetaan jatkuvaa innovaatiotoimintaa korkean laadun varmistamiseksi. Tästä syystä valmistaja pidättää oikeuden tehdä teknisiä muutoksia.
- Kaikki laitteistoa koskevat kysymykset tai epäilykset tulee osoittaa erikoistuneelle liikkeelle.

HUOMIO! Laitteen käytön aikana lähellä oleville henkilöille on ilmoitettava mahdollisista vaaroista. Ole erityisen varovainen lasten läsnä ollessa.

HUOMIO! Ennen harjoittelun aloittamista ota yhteys lääkäriin varmistaaksesi, ettei sinulla ole terveysesteitä laitteella harjoitteluun. Perustuen asiantuntijan mielipiteeseen voit kehittää harjoitusohjelmäsi. Väärin valittu ohjelma tai liiallinen harjoittelu voi olla vaarallista terveydellesi ja hengesellesi.

VAROITUS! Sykemittausjärjestelmät voivat olla epätarkkoja. Ylirasitus harjoituksen aikana voi johtaa vakaviin vammoihin tai kuolemaan. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu välittömästi.

HUOMIO! Noudata ehdottomasti tässä ohjeessa annettuja harjoittelua koskevia ohjeita.

- Ohjaustangon ja satulan asennon on oltava huomioon harjoittelijan yksilölliset fyysiset olosuhteet, jotta harjoitteluasento olisi mukava ja oikea.
- Valitessasi harjoittelupaikan ota huomioon turvallisen etäisyyden säilyttäminen mahdollisiin esteisiin. Älä sijoita laitetta kulkureittien (teiden, porttien, käytävien jne.) lähelle.
- Laitteen käyttö on kielletty lähellä seinää. Turva-alue on 2000 mm ja vähintään yhtä leveä kuin laite.

HUOMIO! Ole varovainen laitteen asennuksen aikana äläkä anna lasten olla lähellä. Asennuksen aikana käytetään pieniä osia (muttereita, ruuveja jne.), jotka lapset voivat niellä.

JÄÄNNÖSVARA

- Jos putoamissuojaa ei ole asennettu tai se on asennettu väärin, on olemassa jäännösriski, eli henkilön putoaminen aiheuttaa ihon hiertymiä, mustelmia, murtumia tai, pahimmassa tapauksessa kuolema.
- On olemassa jäännösriski harjoittelijan tahattomasta ylikuormituksesta, joka johtuu virheellisestä käytöstä tai väärästä arvioinnista sekä virheellisestä tiedonsiirrosta (sähkömagneettisten häiriöiden, ohjelmistovirheen jne. vuoksi). Paraskaan ohjelmisto- ja laitteistosuojaukset ei sulje pois ohjelmisto- tai laitteistovirhettä, ja se voi teoriassa aiheuttaa harjoittelijan ylikuormituksen.
- Tuote on sähkölaite, joten sähköiskun mahdollisuutta, joka voi johtaa kuolemaan, ei voida sulkea pois.
- Tukehtumisesta aiheutuvaa jäännösriskiä ei voida sulkea pois.
- Riskiä voidaan vähentää noudattamalla tietoja käyttöohjeessa olevista turvallisuustiedoista.
- Ei voida sulkea pois, että tahaton tai luvaton käyttö aiheuttaa muita huomiotta jätettyjä riskejä, ja huomioon otettu riski on arvioitu väärin.

Riskianalyyssissä arviointi on tehty "laitteen nykytilan" perusteella. Suoritetun tuotteen arvioinnin ja tarkastuksen perusteella sallimattoman riskin todennäköisyys on hyvin pieni. Laite (sen rakenne, toimintatapa ja käyttötarkoitus) ei aiheuta - normaaliolosuhteissa - perusteetonta riskiä harjoittelijalle tai kolmansille osapuolille.

KULJETUSPAKKAUSTEN KÄSITTELYMERKIT



1. Tämä puoli ylöspäin. Ei saa kääntää.
2. Suojaa putoamiselta.
3. Suojaa kosteudelta.
4. Pinoa enintään 5 kerrokseen.
5. Sähkö- ja elektroniikkaromu. Käytetty laite on toimitettava kierrätyspisteeseen.
6. Varoitus: raskas tuote.
7. Pakkaus on kartonkia.
8. Kierrätettävä pakkaus.
9. Pakkaus on valmistettu ympäristövastuuta ja kierrätys huomioiden. Lajittele jätteet paikallisten ohjeiden mukaan.
10. Pakkaus kartonkia ja muoviva. Lajittele jätteet paikallisten ohjeiden mukaan.
11. Pakkaus kartonkia ja muoviva. Lajittele jätteet paikallisten ohjeiden mukaan.

KÄYTTÖ

Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on asennettu oikein.

- Tutustu ennen ensimmäisen harjoituksen aloittamista laitteen kaikkiin toimintoihin ja säätömahdollisuuksiin.
- Laitteessa on osia, jotka voivat olla alttiina korroosiolle. Tästä syystä ei ole suositeltavaa, että se pysyy kosteassa tilassa. On myös huolehdittava siitä, että laite (erityisesti sen sisäiset ja elektroniset osat) ei ole kosketuksissa veden, juomien, hien jne. kanssa.
- Laite on tarkoitettu vain aikuisten harjoitteluun, eikä se missään tapauksessa ole lasten lelu. Jos omalla vastuullasi annat lasten käyttää sitä, ohjeista heitä ehdottomasti oikeasta käytöstä ja valvo heitä jatkuvasti.
- Laite ei sovellu terapeuttiseen käyttöön.
- Laitteen käytön aikana voi esiintyä hiljaisia ääniä vauhtipyörän hitausliikkeestä, jotka johtuvat rakenteen tyypistä. Niillä ei ole mitään vaikutusta laitteen toimintaan.
- Melupäästö kuormituksen aikana on suurempi kuin ilman kuormitusta.
- Tarkista ennen jokaista harjoituskertaa suojalaitteiden sekä ruuvi- ja pistoliitosten oikeellisuus.

- Muista käyttää sopivia jalkineita (urheilukengät) harjoitellessasi laitteella.

LAITTEEN HUOLTO

Huolla laitetta säännöllisesti. Suorita seuraavat toimenpiteet vähintään 20 käyttötunnin välein.

- Tarkista laitteen liikkuvat osat. Jos ne eivät ole riittävän voideltuja, käytä polkupyörän laakerirasvaa.
- Tarkista osien, kuten ruuvien ja muttereiden, kunto. Varmista, että ne on kiristetty kunnolla.
- Pyyhi hiki laitteesta jokaisen harjoituksen jälkeen. Huomioi että näyttö ei joudu kosketuksiin veden tai kosteuden kanssa.
- Käytä laitteen puhdistukseen vain vettä ja saippuaa. Älä käytä puhdistusaineita.
- Säilytä laitetta kuivassa ja lämpimässä paikassa.
- Älä altista laitetta auringonvalolle.

PARISTOJEN VAIHTO

Huonosti näkyvät tiedot tietokoneen näytöllä tai niiden puuttuminen merkitsevät paristojen vaihtamisen tarvetta. Irrota paristokotelo ja vaihda vanhat kahteen uuteen. Asettaessasi ne paristokoteloon noudata "+"- ja "-"-merkin­­tö­jä. Jos näyttö ei toimi oikein uudelleen­käynnistyksen jälkeen, poista paristot muutamaksi minuutiksi ja aseta ne sitten takaisin.

HUOMIO! Käytetyt paristot eivät kuulu takuun piiriin. Ne sisältävät haitallisia aineita (kuten kadmium, elohopea, tai lyijy), joten älä heitä niitä kotitalousjätteisiin. Vie ne asianmukaiseen keräyspisteeseen käytetyille paristoille.

YMPÄRISTÖ

Laite toimitetaan pakkauksessa suojatakseen sitä mahdollisilta kuljetusvaurioilta. Pakkaukset ovat jalostamattomia raaka-aineita ja ne voidaan kierrättää. Hävitä nämä materiaalit asianmukaisiin vä­rillisiin keräysastioihin, jotka on tarkoitettu lajiteltua keräystä varten.

ASENNUSKAAVIO (→ Katso sivu 2)

HUOMIO! On kiellettyä käyttää osia, jotka ovat peräisin muista lähteistä kuin valmistajalta.

OSALUETTELO

Nro	Kuvaus	Määrä	Nro	Kuvaus	Määrä
1	Päärunko	1	33	Säädettävä U-aluslevy	2
2	Etujalka	1	34	Nylonmutteri M6	2
3	Takajalka	1	35	Rullapyörän väli­ke	4
4L/R	Poljinalustan pohja vasen/oikea	1/R	36	Laakeri	4
5	Takaturkijalan tasauskorkki	2	37	Satulan rullapyörä	2
6	Etuturkijalan korkki	2	38	Nylonmutteri M8	6
7	Ohjauspaneelin pylväs	1	39	Rullapyörä	2
8	Takaturien kiinnityslevy	1	40	Nylonmutteri M8	2
9	Satulaturuki	2	41L/R	Poljin vasen/oikea	1/1
10	U-muotoinen levy	2	42	Kuusiokolo ruuvi M12x160	4
11	Ristipääruruvi ST4.2x18	14	43	Ristikantaruuvi M5x15	12
12	Kahva	1	44	Kuusiokolo ruuvi M8x20	2
13	Kahvan hihna	1	45	Litteä aluslevy D8x1.5	2
14	Ristikantaruuvi ST4.2x16	4	46	Nylonmutteri M5	12
15L/R	Tukikehikon suo­jus	1/1	47	Polkimen hihna	2
16L/R	Pääkehiksen suo­jus	1/1	48	Kuusiokolo ruuvi M8x55	2
17	Litteä aluslevy D8x1.5	19	49	Litteä aluslevy D8x1.5	2
18	Jousialuslevy D8	8	50	Lukitustappi	1
19	Kuusiokolo ruuvi M8x20	10	51	Pulssinmittausjohto	1
20	Välikappale	1	52	Liitäntäjohto	1
21	Kumirajoitin	1	53	Anturijohto	2
22	Nosturin kisko	1	54	Vaahtomuovikahva	2
23	Poikkiruuvit M5x15	3	55	Pultti M8x74	1
24	Paikannuspylväs	1	56	Kumivaimentin	2
25	Nosturin kiskon eristysnauha	2	57	Holkki	2
26	Vahvistuspylväs	1	58	Ohjauspaneelin pidike	1
27	Litteä aluslevy D10Φ20x2	2	59	Poikkiruuvit	4
28	Ulkoinen kuusiokoloruuvi M10x112	1	60	Mobiililaitteen pidikkeen kiinnike	1
29	Nylonmutteri M10	1	61	Tietokone	1
30	Istuín	1	62	Päätykansi 1	2
31	Ulkoinen kuusiokoloruuvi M8x125	3	63	Päätykansi 2	2
32	Säädettävä ketjuruuvi	2			

Suojele ympäristöä äläkä heitä käytettyjä paristoja kotitalousjätteisiin. Palauta ne ostopaikkaan tai vie ne erilliseen kierrätyspisteeseen. Käytetyt sähkölaitteet (mukaan lukien mittari, virtalähde) ovat kierrätettäviä raaka-aineita – älä heitä niitä kotitalousjätteisiin, koska ne voivat sisältää terveydelle vaarallisia aineita ja ympäristölle. Pyydämme aktiivista apua säästäväsissä luonnonvarojen hallinnassa ja luonnonympäristön suojelussa luovuttamalla käytetty laite kierrätyspisteeseen – käytetyille sähkölaitteille.

ASENNUS

Laitteen asennus on suoritettava huolellisesti aikuisen toimesta. Jos olet epävarma, pyydä apua joltain enemmän kokemusta tältä alalta.

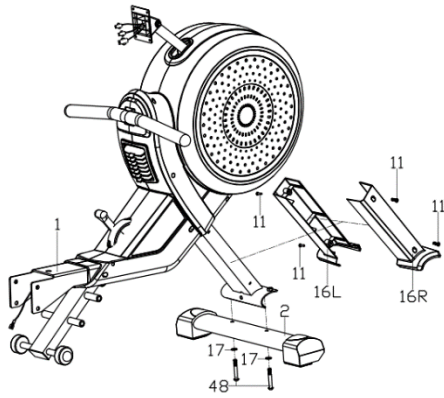
- Varmista ennen asennuksen aloittamista, että sarja laitteen mukana sisältää kaikki osat osaluettelosta ja onko kuljetuksen aikana vaurioitunut osia. Jos osia puuttuu tai sinulla on huomautuksia, ota yhteyttä myyjään.
- Tutustu kuviin ja selityksiin ja suorita asennus järjestyksessä, joka on sisällytetty asennusohjeeseen.
- Ole varovainen asennuksen aikana. Käytön aikana työkalujen ja elementtien kanssa on olemassa loukkaantumisvaara.
- Muista säilyttää turvallinen ympäristö. Älä levitä työkaluja ja asennuselementtejä kaoottisesti. Muista, että kalvot ja muovipussit ovat lasten tukehtumisvaara.
- Asennuselementit, joita tarvitaan tietyn vaiheen suorittamiseen asennusohjeessa on esitetty piirustuksissa ja selityksissä. Käytä osia, jotka on ilmoitettu asennusohjeessa.
- Älä kiristä osia kokonaan asennuksen alkuvaiheessa. Tee se, kun olet sijoittanut kaikki ja varmistanut, että ne on asennettu oikein.
- Valmistaja pitää­ää oikeuden esiasentaa joitain osia.

ASENNUSOHJE

HUOMIO! Noudata asennuksen aikana seuraavia vaiheita ja käytä tuotteen mukana toimitettuja työkaluja.

Varaa riittävästi tilaa laitteen asentamista varten.

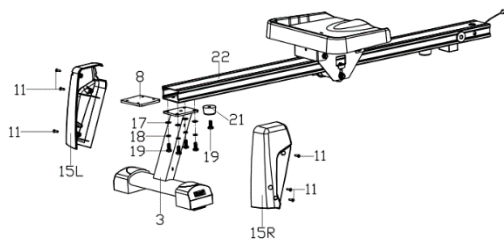
Joidenkin osien suuren painon vuoksi suositellaan asennusta kahden henkilön voimin.



Vaihe 1.

Asenna suojus (16 L/R) päärunkoon (1) ruuveilla (11).

Kiinnitä sitten pohjajalka (2) runkoon pää (1) käyttämällä ruuveja (48) ja litteitä aluslevyjä (17).

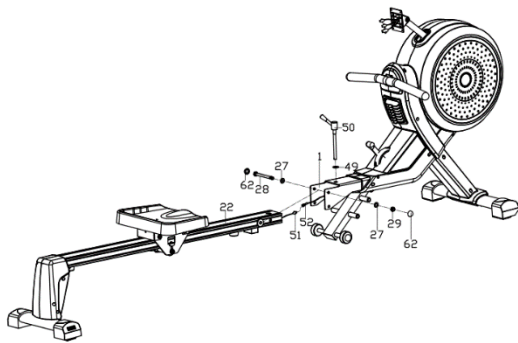


Vaihe 2.

Liu'uta kiinnityslevy (8) nosturin kiskon (22) sisään siten, että molempien osien ruuviniiret ovat samassa linjassa. Kiinnitä takakiinnike (3) yhdistämällä kaikki osat kuusiokoloruuveilla (19), joissa on jousialuslevyt (18) ja litteät aluslevyt (17).

HUOMIO! Varmista, että ruuvi (19) on ruuvattu kiinnityslevyyn (8).

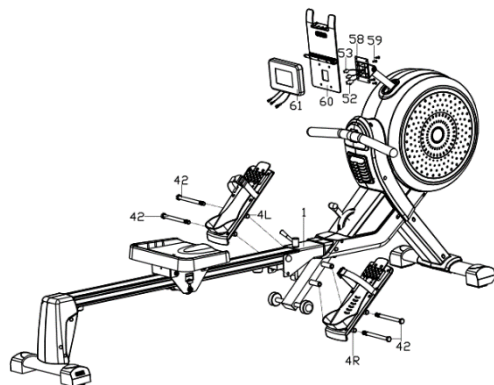
Aseta sitten suojus (15 L/R) takakiinnikkeeseen (3) ja kierrä se ruuveilla (11). Kiinnitä kumirajoin (21) nosturin kiskoon (22) ruuveilla (19).



Vaihe 3.

Yhdistä pulssijohto (51) johtoon yhdistävään (52), yhdistä sitten nosturi (22) päärunkoon (1) ja kierrä osat ruuveilla kuusiokoloisten (28), litteiden aluslevyjen (27) ja muttereiden (29) avulla. Asenna suojatulpat (62).

Lukitse nosturin kisko (22) ja päärunko (1) lukitustapilla (50) ja litteällä aluslevyllä (49).



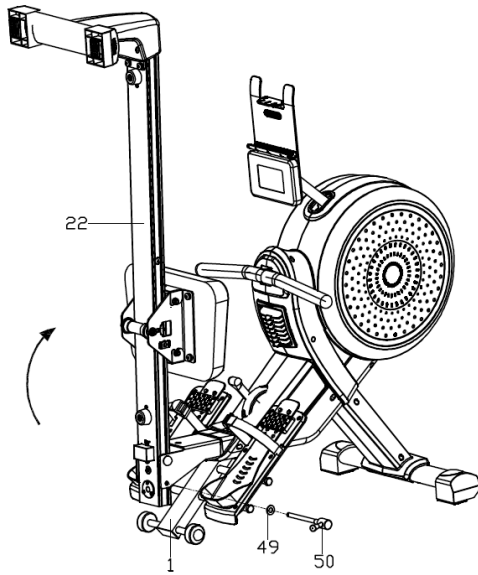
Vaihe 4.

Kiinnitä polkimet (4 L/R) päärunkoon (1) kuusiokoloavaimella (42).

HUOMIO! Oikea ja vasen poljin on merkitty "R" oikealle ja "L" vasemmalle.

Vie johto łączący (52) ja anturien johdot (53) älypuhelimien pidikkeeseen (60) läpi ja yhdistä ne tietokoneeseen (61) vastaaviin johtoihin.

Kiinnitä sitten tietokone (61) ja pidikkeen tuki (60) ohjauspaneelin pidikkeeseen (58) ruuveilla (59).



KOKOAMISOHJEET JA IRROTUS

HUOMIO! Ennen kokoamisen aloittamista, tarkista huolellisesti, että kaikki ruuvit ovat kiinni.

HUOMIO! Ole kokoamisen aikana varovainen käsiesi ja sormiesi kanssa, jotta ne eivät jää puristuksiin.

Löysää lukitustappi (50) ja litteä aluslevy (49), nosta sitten nosturi (22) ja taita se nuolen suuntaan kuvan osoittamalla tavalla.

Kiinnitä lopuksi nosturi (22) pääruntoon (1) lukitustapilla (50) ja litteällä aluslevyllä (49).

SÄÄDÖT

Vastuksen säätö	Lisää vastusta kääntämällä vastuksen säätönuppia myötäpäivään. Vähennä vastusta kääntämällä jännityksen säätönuppia vastapäivään.
Ohjaustangon asetus	Löysää ohjaustangon säätönuppia, aseta ohjaustanko haluttuun asentoon ja kiristä nuppi. Varmista, että ohjaustanko on liikkumaton.
Satulan korkeus	Löysää satulan kannattimen nuppia, aseta satula haluttuun korkeuteen ja kiristä nuppi. Varmista, että satula on liikkumaton.
Satulan asento	Löysää satulan ohjaimen nuppia, aseta satula haluttuun asentoon ja kiristä nuppi. Varmista, että satula on liikkumaton.
Poljinhihnojen säätö	Satulan säätö eteen- tai taakse Takaosan säätäminen voi auttaa harjoittamaan eri lihasryhmiä.
Laitteen tasapainotus	Kiinnitä kumilenkki kolmella reiällä varustetulla puolella polkimen sisäosaan. Kiinnitä toinen pää yhteen säätöreikään siten, että jalka on paikallaan ajon aikana ja se on helppo irrottaa. Toista tämä molemmille polkimille
	Tasaa laite takajalan suojuksen sivussa olevalla säätimellä.

TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJEET

Poista suojakalvo tietokoneen näytöltä ennen käyttöä.

TIETOKONE (MALLI)

RMIC01PRO

AUTO ON/OFF

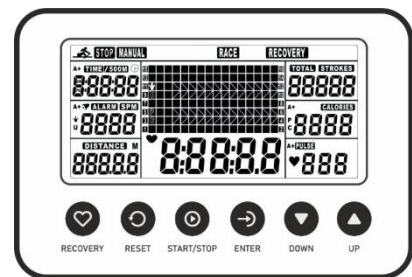
Tietokone käynnistyy, kun vauhtipyörä pannaan liikkeelle tai mitä tahansa painiketta painetaan.

Näytössä näkyy ylöspäin osoittava nuoli.

Tietokone sammuu automaattisesti 4 minuutin käyttämättömyyden jälkeen.

YKSITTÄISTEN PAINIKKEIDEN KUVAAUS

- **RECOVERY** – Mahdollistaa kunnon ja harjoitustason tarkistamisen sykkeen laskunopeuden perusteella harjoituksen päättymisen jälkeen.
- **RESET** – Paluu tietokoneen alkuvalikkoon.
- **START/STOP** – Käytetään valitun harjoitusohjelman aloittamiseen ja pysäyttämiseen.
- **ENTER** – Mahdollistaa ohjelman valinnan.
Harjoituksen aikana ENTER-painikkeella voit tarkistaa jokaisen näytetyn toiminnon arvon.
- **DOWN / UP** – Käytetään käytettävissä olevien ohjelmien selaamiseen.
Toiminnon valinnan jälkeen niillä voidaan asettaa parametrien arvo alas (DOWN) ja ylös (UP).



TOIMINNOT (TEKNISET TIEDOT)

TIME	Asetettu tavoiteaika.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Keskimääräinen aika 500 metrille. Arvo lasketaan automaattisesti ja päivitetään jatkuvasti.	

SPM	Vetojen määrä minuutissa.	
DISTANCE	Kuljettu matka.	0-99900 m
STROKES	Suoritetujen vetojen määrä.	0-9990
TOTAL STROKES	Vetojen kokonaismäärä.	0-9999
CALORIES	Poltettujen kaloreiden määrä. (Mittaus on likimääräinen eri harjoitusten vertailua varten, sitä ei voida käyttää hoidossa).	5-990 Cal
PULSE	Käyttäjän nykyinen syke harjoituksen aikana. Pulssin mittaustoiminto on käytettävissä vain sykevyöjärjestelmän kautta (Ei sisälly). Tietokone yhdistyy vyöhön automaattisesti, yhdistämisjärjestelmä 5.3 kHz.	30-240 BPM
KALENTERI	Lepotilassa näyttää vuoden, kuukauden ja päivän.	
LÄMPÖTILA	Lepotilassa näyttää huoneen lämpötilan.	
KELLO	Lepotilassa näyttää kellonajan.	

KELLON JA KALENTERIN ASETUS

Kun paristot (2 AA-paristoa) on asetettu, tietokone antaa yhden 2 sekunnin pituisen äänen. Samaan aikaan näytetään näytön segmenttitesti. Sitten tietokone siirtyy kellon ja kalenterin asetustilaan.

Siirry KELLO-kenttään ☺.

- Aseta VUOSI (STROKES-alueella), KUUKAUSI (CALORIES-alueella), PÄIVÄ (PULSE-alueella). Valittu arvo vilkkuu. Asetukset tehdään painikkeilla **UP** ja **DOWN** ja vahvasta painikkeella **ENTER**, mikä siirtää sinut seuraavaan kenttään.
- Aseta samalla tavalla päivämäärä ja aika, kun näytöllä näkyy HÄLYTYS.

Kun olet vahvistanut asetukset, voit siirtyä SPORT-ohjelmaan.

OHJELMAN VALINTA

Valitaksesi harjoitusohjelman:

- Paina **ENTER**.
- Valinnan jälkeen näytöllä vilkkuvat STOP ja MANUAL (manuaalitila) tai RACE (kilpailutila).
- Paina **UP** ja **DOWN**, valitaksesi yhden tiloista: MANUAL tai RACE.
- Vahvasta valinta painikkeella **ENTER**.

MANUAALITILA

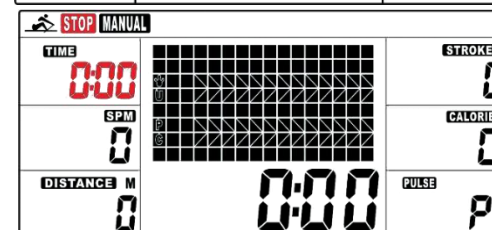
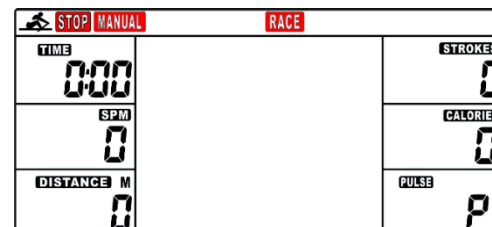
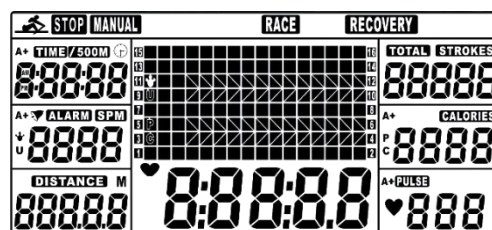
LASKETTAVAN ARVON ASETUS

Kun olet siirtynyt MANUAALITILAAN, voit asettaa laskettavan parametrin arvon (harjoituksen aikana voidaan asettaa yksi laskettava parametri): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Paina painiketta **UP**, valitaksesi parametrin, vahvasta valinta painamalla **ENTER**.
- Aseta parametrin arvo painikkeilla **UP** ja **DOWN**.
- Lähtölaskenta alkaa, kun painat painiketta **START** – STOP-teksti katoaa näytöltä.
- Kun asetettu arvo on laskettu nolnaan tai painat painiketta **STOP**, harjoitus päättyy.

LASKETTAVAT PARAMETRIT

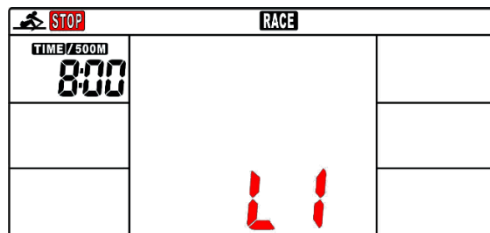
- TIME** - arvon asetus välillä 00:00-99:59 min. Muutos tapahtuu 1 minuutin välein.
- DISTANCE** - arvon asetus välillä 0-9900 metriä. Muutos tapahtuu 100 metrin välein.
- STROKES** - arvon asetus välillä 0-9900. Muutos tapahtuu 10 välein
- CALORIES** - Arvon asetus välillä 5-990 Cal. Muutos tapahtuu 5 Cal välein.
- PULSE** - Arvon asetus välillä 30-240 BPM. Muutos tapahtuu 1 BPM välein.



RACE-TILA

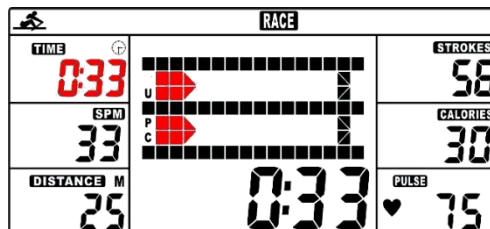
Kun siirryt RACE-tilaan, näytölle tulee L1 ja se vilkkuu, TIME/500M-kentässä näkyy arvo 8:00.

- Painikkeilla **UP** ja **DOWN** voit asettaa L1-L15 (TIME/500M -arvot kullekin), vahvista valinta painikkeella **ENTER**.
- Kun DISTANCE alkaa vilkkua, aseta kilpailun pituus (välillä 500-10000 metriä).

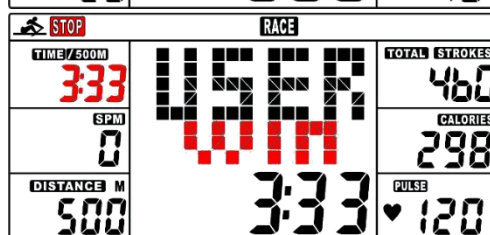


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Kun painat **ENTER**, kilpailun kuva tulee näkyviin näytölle.
- Kilpailu alkaa, kun painat **START** - STOP-teksti katoaa näytöltä.
- Käyttäjän (U) ja tietokoneen (PC) edistyminen kilpailun aikana näytetään näytöllä kunnes aiemmin asetettu etäisyys on saavutettu.



- Kilpailun päätyttyä näytölle tulee STOP ja näkyviin tulee USER WIN tai PC WIN riippuen siitä, kumpi voittaa kilpailun.
- Voit aloittaa kilpailun uudelleen painamalla **START**. RACE-tilasta poistutaan painamalla **RESET**.



RECOVERY

Harjoituksen jälkeen älä irrota HRC-sykevyötä ja paina **RECOVERY**.

- Näytöllä alkaa aika laskea 00:60:stä 00:00:aan, minkä jälkeen tulos näytetään arvoina F1, F2... F6.
Arvo F1 on paras tulos, F6 heikoin.
- Uudelleen painallus **RECOVERY** mahdollistaa paluun aloitusnäyttöön.

BLUETOOTH-YHTEYS MOBIILISOVELLUKSEEN

Tietokone toimii sovelluksen kanssa iConsole+ Training.

Aloita harjoittelu ja nauti uusista ominaisuuksista:

- Lataa sovellus.
- Ota Bluetooth käyttöön mobiililaitteessasi.
- Käynnistä sovellus ja valitse siitä laitteesi ZIPRO, johon haluat muodostaa yhteyden.
- Kun ZIPRO muodostaa yhteyden sovellukseen, tietokone sammuu ja sen näyttö pimenee.

Tästä lähtien hallitset ZIPRO-laitetta mobiililaitteellasi.



Yhteensopivuus iOS:n kanssa: versio 11.0 watchOS 4.2 tai uudempi

Yhteensopiva iPhone, iPad ja iPod -laitteiden kanssa touch

Yhteensopivuus Androidin kanssa: versio 5.0 tai uudempi

Made for iPod, Made for iPhone ja Made for iPad tarkoittavat, että nämä elektroniset laitteet täyttävät Applen

standardit ja ne on suunniteltu liitettäväksi iPodiin, iPhoneen tai iPadiin. Apple ei ole vastuussa laitteiden toiminnasta.

Niiden käyttö voi vaikuttaa langattoman verkon suorituskykyyn.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle ja iPod Touch ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity

Yhdysvalloissa ja monissa muissa maissa.

HARJOITTELU JA HARJOITUSVAIHEET

Laitteen käyttö tarjoaa sinulle monia etuja. Se parantaa kuntoasi, vahvistaa lihaksiasi ja yhdessä oikean ruokavalion kanssa auttaa polttamaan ylimääräistä rasvaa.

1. LÄMMITTELY

Tämä vaihe parantaa verenkiertoa koko kehossa ja valmistaa lihaksia lisääntyneeseen rasitukseen. Se myös vähentää krampien ja vammojen riskiä. On suositeltavaa suorittaa useita venytysharjoituksia, kuten alla on esitetty.

Jos tunnet kipua, lopeta harjoittelu tai vähennä liikkeen laajuutta.

SISÄREISIEN VENYTYS

Istu tasaisella alustalla jalat koukussa ja polvet ulospäin. Yhdistä jalkapohjat ja tuo ne mahdollisimman lähelle toisiaan. Paina polvia varovasti kohti lattiaa ja pysy tässä asennossa 15 sekuntia.

REISIEN VENYTYS

Istu tasaisella alustalla. Suorista oikea jalka ja aseta vasemman jalan pohja oikean reiden päälle. Ojenna oikea käsi kohti oikean jalan varpaita niin pitkälle kuin mahdollista. Pysy 15 sekuntia. Toista sama vasemmalla jalalla.

PÄÄN KIERRYTYKSI

Pidä pää suorassa ja katso eteenpäin. Käännä pää oikealle ja suorista se, sitten käännä vasemmalle ja suorista se, liikuttamatta hartioiden.

KÄSIEN NOSTO

Nosta vasen käsi mahdollisimman korkealle ylös ja pidä muutama sekunti. Toista sama oikealla kädellä.

AKILLESJÄNTEEN VENYTYS

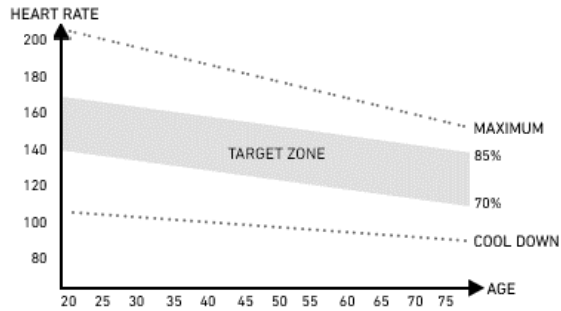
Seiso kasvot seinään päin, siirrä vasen jalka eteenpäin ja taivuta sitä hieman polvesta. Pidä oikea jalka takana suorana, kantapää litteänä lattialla. Pidä molemmat kantapäät litteänä lattialla ja paina lantioita seinää kohti. Pidä tätä asentoa 30 sekuntia. Toista sama oikealla jalalla eteenpäin. Muista, että harjoituksen aikana älä taivuta selkääsi kaarelle.

KUMARRUKSET

Seiso jalat yhdessä. Kumarruta eteenpäin yrittäen tuoda rintakehä mahdollisimman lähelle polvia. Pysy 15 sekuntia. Muista, ettet taivuta polvia.

2. HARJOITUSVAIHE

Tämä on harjoittelun varsinainen vaihe. Harjoittele omaan tahtiisi niin, että saavutat ikäsi mukaisen syketaison, kuten kaaviossa on esitetty.



3. LOPPUJÄÄHDYTTELY

Tämä vaihe auttaa rauhoittamaan verenkiertoa ja rentouttamaan lihaksia. Se on toisto lämmittelyharjoituksista. Muista, ettei rasita lihaksia liikaa.

MAHDOLLISIA VAHINKOJA JA KORJAUSTEKNIKOITA

HUOMIO! Laitteen kotelon avaaminen ilman yhteydenottoa valmistajan huoltoon johtaa takuun raukeamiseen. Jos epäilet vikaa, joka vaatii kotelon avaamista, ota yhteyttä valmistajan huoltoon.

Virheen kuvaus	Mahdolliset syyt	Ratkaisu
Laitte heiluu	Laitte on asetettu epätasaiselle pinnalle. Laitteen pohjan alla on esine, joka häiritsee tasapainoa.	Aseta laite tasaiselle pinnalle. Poista tasapainoa häiritsevä esine.
	Jalkoja ei ole asennettu oikein.	Asenna laitteen jalat oikein. Tasaa pehmusteet takaosan jalustalla.
	Jalustan pehmusteita ei ole asennettu ja tasattu oikein.	Asenna laitteen takajalusta oikein. Tasaa pehmusteet takaosan jalustalla.
Satula tai ohjaustanko heiluu	Ruuvit ja nupit satulapolpan satulassa tai ohjaustangossa ei ole kiristetty.	Kiristä ruuvit ja nuppi satulapolpan satulassa tai ohjaustangossa.
Melu käytön aikana	Väärin kiristetyt osat.	Ota yhteyttä valmistajan huoltoon.
	Laitteen käytön aikana voi esiintyä hiljaista kohinaa vauhtipyörän hitaan liikkeen vuoksi, mikä johtuu rakenteen tyypistä. Sillä ei ole vaikutusta laitteen toimintaan. Mahdolliset kohinat, jotka kuuluvat poljettaessa vastakkaiseen suuntaan, ovat teknisesti mahdollisia eivätkä aiheuta kielteisiä seurauksia.	
Melu ja epätasainen toiminta	Vaurioituneet laakerit.	Ota yhteyttä valmistajan huoltoon.
Ei riittävää vastusta harjoittelun aikana	Vastuksen säätöön tarkoitettu kaapeli on kytketty väärin.	Kytke kaapeli oikein asennusohjeiden mukaisesti.
	Löysä käyttöhihna.	Ota yhteyttä valmistajan huoltoon.
	Vauhtipyörän ja magneettien välinen etäisyys on kasvanut.	Ota yhteyttä valmistajan huoltoon.
	Jännitteensäädin on vaurioitunut.	Ota yhteyttä valmistajan huollon asiakaspalveluun.

TAKUU

Myyjä myöntää Takaajan puolesta takuun Suomen tasavallan alueella 24 kuukauden ajaksi myyntipäivästä lukien. Myydyn tuotteen takuu ei sulje pois, rajoita tai keskeytä ostajan oikeuksia, jotka johtuvat kuluttajansuojalaista.

TAKUU EHDOT

- Valituksen ja takuun piiriin kuuluvat vain piilevät viat, jotka ovat syntyneet valmistajan syystä.
- Takuu hyväksytään myymälässä tai huollossa asiakkaan esitettyä:
 - myyjän allekirjoituksella ja myyntileimalla varustettu, asianmukaisesti ja selkeästi täytetty takuukortti,
 - päätynyt ostokuitin esittämistä,
 - viallista tuotetta tai viallista osaa.

Etämyynnissä takuukortti on voimassa ainoastaan ostotositteen (kuitti/lasku) perusteella.
- Reklamaatio käsitellään 14 päivän kuluessa siitä, kun asiakas on ilmoittanut viasta.
- Valmistusvirheet ja vauriot, jotka ilmenevät takuuajana, korjataan maksutta viimeistään 21 päivän kuluessa tavarantoimituksesta kauppaan tai huoltoon.
- Jos varaosa on tuotava maahan, takuukorjauksen suoritusajaksi voi pidentyä sen tuontiin tarvittavan ajan, mutta enintään 40 päivää.
- Takuu ei kata:
 - mekaaniset vauriot ja niiden aiheuttamat viat,
 - vahingot ja viat, jotka johtuvat virheellisestä käytöstä ja varastoinnista, virheellisestä asennuksesta ja huollosta,
 - kuluvien osien vahingoittuminen ja kuluminen, kuten: vaijerit, hihnat, kumiosat, polkimet, vaahtomuovikahvat, pyörät, laakerit, verhoilu.
 - asennus- ja huoltotoimenpiteet, jotka käyttäjä on käyttööhejen mukaan velvollinen suorittamaan omalla kustannuksellaan.
- Takuu ei ole voimassa seuraavissa tapauksissa:
 - voimassaoloajan päättymistä,
 - asiakkaan suorittamia itsenäisiä korjauksia ja muutoksia käyttämällä muita kuin alkuperäisiä osia,
 - jos vika johtuu virheellisestä asennuksesta tai käyttöohjeessa kuvattujen oikean käytön periaatteiden noudattamatta jättämisestä,
 - muu kuin kotikäyttö,

- e. kuljetuksessa aiheutuneet vahingot.
- 8. Takuukortista ei myönnetä kaksoiskappaleita.
- 9. Takuun puitteissa asiakkaalla on oikeus vaatia seuraavia maksuttomia hyvityksiä:
 - a. tuotteen korjaus,
 - b. tuotteen vaihto,
 - c. hinnan alennus,
 - d. sopimuksen purkaminen ja aiheutuneiden kustannusten täysi palautus.
- 10. Reklamaation tekemiseksi on:
 - a. Esitettävä tuote tai sen osa, jota takuu koskee.
 - b. Esitettävä ostosite, josta ilmenee myyjän nimi ja osoite, ostopäivä ja -paikka, tuotetyyppi tai voimassa oleva takuukortti myymälän leimalla.
 - c. Jos tuote toimitetaan likaisena, huolto voi kieltäytyä vastaanottamasta sitä tai puhdistaa sen asiakkaan kustannuksella tämän kirjallisella suostumuksella.
- 11. Jos reklamaatio hyväksytään, laite korjataan tai vaihdetaan uuteen tai asiakkaalle palautetaan rahat. Valmistajan huolto kattaa tavaran kuljetuskustannukset asiakkaalle.
- 12. Jos takuukorvaus hylätään, asiakas saa yksityiskohtaisen perustelun päätökselle ja 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksi antamisesta laite palautetaan asiakkaalle hänen kustannuksellaan.

TAKUU KORTTI

Artikkelin nimi	Myyntipäivä
EAN-koodi	Myyjän leima ja allekirjoitus (Ei koske etämyyntiä. Katso takuuehdot kohta 2)

Tiedot ostetusta laitteesta, jonka Morele.net Sp. z o.o. on tuonut maahan, al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakova, Puola.

Laitteen paino on merkitty pakkaukseen. Käytetyn laitteen toimittaminen jätteenkeräyspisteeseen estää mahdolliset haitalliset vaikutukset ympäristöön ja ihmisten terveyteen, joita voi ilmetä, jos jätteitä ei käsitellä asianmukaisesti.



Laite on tarkoitettu kotikäyttöön.

Tietokoneella on CE- ja RoHS. Tietokone täyttää EN957-standardin.

LAITETTA EI OLE TARKOITETTU KAUPALLISEEN KÄYTTÖÖN EIKÄ KILPAILUTARKOITUKSIIN.
TUOTTEEN VASTAINEN KÄYTTÖ JA TAKUUEHDOT JOHTAVAT TAKUUN VOIMASSAOLON PÄÄTTYMISEEN.

HUOLTOKESKUS Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

VALMISTAJA Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Puola Y-tunnus: 9451972201, KRS: 0000390511

Valmistettu Kiinassa

FR Manuel d'utilisation

Utilisateur,
Veuillez lire attentivement ce manuel avant de commencer l'assemblage et la première utilisation de l'appareil. Ce manuel contient des informations importantes concernant la sécurité d'utilisation et l'entretien de l'équipement. Conservez-le pour pouvoir consulter les informations relatives à l'entretien ou à la commande de pièces de rechange.

DONNÉES TECHNIQUES

Alimentation	Piles 2xAAA (non incluses)
Poids	34,7 kg
Température d'utilisation	0°C à +40°C
Température de stockage	-10°C à +60°C
Poids maximal de l'utilisateur	150 kg
Classe d'application	Classe H
Classe de précision	Classe C
Vitesse	0,0-99,9 km/h
Norme du produit (principale)	EN 20957-1:2013
Destination	Rameur magnétique pour usage domestique

SÉCURITÉ

ATTENTION ! L'appareil ne peut être utilisé que conformément à sa destination, c'est-à-dire pour l'entraînement par des adultes. Toute autre utilisation de l'appareil peut être dangereuse. Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une utilisation incorrecte de l'appareil.

- L'appareil a été conçu et fabriqué sur la base des connaissances les plus récentes en matière de sécurité. Les éléments dangereux qui pourraient potentiellement constituer une menace de blessure ont été éliminés ou relativement sécurisés.
- Les réparations et modifications par soi-même ne sont pas autorisées.
- Une fois tous les un ou deux mois, vérifiez que les vis, les boulons et les écrous sont correctement serrés.
- Afin d'assurer une sécurité durable, vérifiez et entretenez régulièrement l'équipement (c'est-à-dire une fois par an) dans un établissement commercial spécialisé.
- Toute modification de l'appareil qui n'a pas été décrite dans ce manuel peut entraîner des dommages ou menacer directement la santé et la vie de la personne qui s'entraîne. Seuls les employés du service après-vente du fabricant ou les personnes formées par celui-ci sont autorisés à apporter des modifications à l'appareil.
- Tous les appareils sont soumis à des innovations constantes afin de garantir une qualité élevée. Pour cette raison, le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications techniques.
- Pour toute question ou préoccupation concernant l'équipement, veuillez vous adresser à un magasin spécialisé.

ATTENTION ! Les personnes se trouvant à proximité pendant l'utilisation de l'équipement doivent être averties des dangers potentiels. Soyez particulièrement prudent en présence d'enfants.

ATTENTION ! Avant de commencer tout exercice, consultez un médecin afin de vous assurer que vous ne présentez aucune contre-indication médicale à l'entraînement sur l'appareil. Sur la base de l'avis d'un spécialiste, vous pouvez élaborer votre plan d'entraînement. Un programme mal adapté ou des exercices excessifs peuvent être dangereux pour votre santé et votre vie.

AVERTISSEMENT! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Le surentraînement peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice.

ATTENTION ! Respectez impérativement les consignes relatives à la conduite de l'entraînement contenues dans ce manuel.

- Le réglage du guidon et de la selle doit tenir compte des conditions physiques individuelles de la personne qui s'entraîne afin d'adopter une position d'exercice confortable et correcte.
- Lors du choix d'un lieu d'entraînement, veillez à maintenir une distance de sécurité par rapport aux obstacles potentiels. Ne placez pas l'équipement à proximité des voies de communication (routes, portails, passages, etc.).
- Il est interdit d'utiliser l'équipement à proximité d'un mur. La zone de sécurité est de 2000 mm et au moins aussi large que l'appareil.

ATTENTION ! Lors du montage de l'appareil, soyez prudent et ne laissez pas les enfants s'approcher. Lors du montage, de petites pièces (écrous, vis, etc.) sont utilisées et peuvent être avalées par les enfants.

RISQUE RÉSIDUEL

- Si la protection contre les chutes n'est pas utilisée ou est utilisée de manière incorrecte, il existe un risque résiduel, c'est-à-dire une chute de la personne entraînant des écorchures, des contusions, des fractures ou, dans le pire des cas, la mort.
- Il existe un risque résiduel de surcharge involontaire de la personne qui s'entraîne en raison d'une mauvaise utilisation ou d'une mauvaise évaluation, ainsi que d'une transmission incorrecte des données (en raison d'interférences électromagnétiques, d'erreurs logicielles, etc.). Même la meilleure protection logicielle et matérielle n'exclut pas les erreurs logicielles ou matérielles et peut théoriquement entraîner une surcharge de la personne qui s'entraîne.
- Le produit est un appareil électrique, il est donc impossible d'exclure le risque de choc électrique, qui peut entraîner la mort.
- Il est impossible d'exclure le risque résiduel d'étouffement.
- Le risque peut être limité en suivant les informations de sécurité contenues dans le mode d'emploi.
- Il est impossible d'exclure qu'une utilisation involontaire ou non autorisée entraîne d'autres risques non pris en compte, et que le risque pris en compte a été mal évalué.

Dans l'analyse des risques, l'évaluation a été effectuée sur la base de l'« état actuel de l'appareil ». L'évaluation et le contrôle du produit ont montré

que la probabilité d'un risque inacceptable est très faible. L'appareil (sa construction, son fonctionnement et son application) ne présente pas - dans des conditions normales - de risque injustifié pour la personne qui s'entraîne ou pour les tiers.

MARQUAGES DE MANUTENTION SUR LES EMBALLAGES DE TRANSPORT



- Haut. Ne pas retourner.
- Protéger contre les chutes.
- Protéger de l'humidité.
- Empiler au maximum sur 5 couches.
- Déchets électriques/électroniques. L'équipement usagé doit être déposé dans un point de recyclage.
- Attention : produit lourd.
- Emballage en carton.
- Emballage recyclable.
- L'emballage a été produit dans le respect de l'environnement et du recyclage. Veuillez trier les déchets selon les règles locales.
- Emballage en carton et plastique. Veuillez trier les déchets selon les règles locales.
- Emballage en carton et plastique. Veuillez trier les déchets selon les règles locales.

UTILISATION

Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que l'appareil a été correctement assemblé.

- Avant de commencer votre premier entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.
- L'appareil possède des éléments qui peuvent être exposés à la corrosion. Pour cette raison, il n'est pas recommandé de le laisser dans une pièce humide. Il faut également veiller à ce que l'équipement (en particulier ses éléments internes et électroniques) ne soit pas exposé au contact de l'eau, des boissons, de la sueur, etc.
- L'appareil est destiné uniquement à l'entraînement des adultes et n'est absolument pas un jouet pour enfants. Si vous autorisez les enfants à l'utiliser sous votre propre responsabilité, instruisez-les impérativement sur la manière correcte de l'utiliser et surveillez-les en permanence.
- L'équipement n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
- Pendant le fonctionnement de l'appareil, des bruits silencieux peuvent se produire lors du mouvement d'inertie de la masse d'inertie, qui sont dus au type de construction. Ils n'ont aucune influence sur le fonctionnement de l'appareil.
- L'émission de bruit en charge est plus élevée qu'à vide.
- Avant de commencer chaque entraînement, vérifiez l'exactitude des protections et des connexions vissées et enfichables.
- Pendant l'entraînement sur l'appareil, pensez à porter des chaussures appropriées (chaussures de sport).

MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT

Effectuez régulièrement la maintenance de l'appareil. Effectuez les opérations suivantes au moins toutes les 20 heures de fonctionnement.

- Contrôlez les parties mobiles de l'appareil. Si elles ne sont pas suffisamment lubrifiées, utilisez de la graisse pour roulements de vélo.
- Contrôlez l'état des éléments tels que les vis et les écrous. Veillez à ce qu'ils soient bien serrés.
- Après chaque entraînement, essuyez la sueur de l'appareil. Faites attention à ce que le moniteur n'entre pas en contact avec de l'eau ou de l'humidité.
- Pour nettoyer l'appareil, utilisez uniquement de l'eau savonneuse. N'utilisez pas de produits de nettoyage.
- Rangez l'appareil dans un endroit sec et chaud.
- N'exposez pas l'appareil aux rayons du soleil.

REEMPLACEMENT DE LA BATTERIE

Des informations faiblement visibles sur l'écran de l'ordinateur ou leur absence indiquent la nécessité de remplacer la batterie.

Retirez le couvercle de la batterie et remplacez les anciennes par deux nouvelles. En les plaçant

dans le compartiment des piles, respectez les marquages "+" et "-".

Si l'écran ne fonctionne pas correctement après le redémarrage, retirez les piles pendant quelques minutes, puis réinsérez-les.

ATTENTION ! Les piles usagées ne sont pas couvertes par la garantie. Elles contiennent des substances nocives (comme le cadmium, le

mercure, ou le plomb), c'est pourquoi il ne faut pas les jeter dans la poubelle domestique. Apportez-les à un point de collecte approprié pour les piles usagées.

ENVIRONNEMENT

L'appareil est livré dans un emballage afin de le protéger contre d'éventuels dommages pendant le transport. Les emballages sont des matières premières non transformées et peuvent être recyclés. Jetez ces matériaux dans les conteneurs colorés appropriés destinés à la collecte sélective.

Protégez l'environnement et ne jetez pas les piles usagées dans la poubelle domestique. Déposez-les au point de vente ou remettez-les à un point de stockage séparé des matières premières secondaires. Les appareils électriques usagés (y compris le compteur, l'alimentation) sont des matières premières secondaires - ne les jetez pas dans les conteneurs à déchets ménagers car ils peuvent contenir des substances dangereuses pour la santé et l'environnement. Nous vous demandons d'aider activement à la gestion économe des ressources naturelles et à la protection de l'environnement naturel en remettant l'appareil usagé à un point de stockage des matières premières secondaires - les appareils électriques usagés.

MONTAGE

Le montage de l'appareil doit être effectué avec soin par un adulte. En cas de doute, demandez l'aide de quelqu'un. avec une plus grande expérience dans ce domaine.

- Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous que le kit avec l'appareil contient tous les éléments de la liste des pièces et qu'aucun élément n'a été endommagé pendant le transport. En cas d'éléments manquants ou de réserves, veuillez contacter le vendeur.
- Familiarisez-vous avec les dessins et les explications et effectuez l'assemblage selon l'ordre indiqué dans le manuel d'assemblage.
- Soyez prudent lors de l'assemblage. Pendant l'utilisation d'outils et d'éléments, il existe un risque de blessure.
- N'oubliez pas de maintenir un environnement sûr. Ne dispersez pas les outils et les éléments d'assemblage de manière chaotique. N'oubliez pas que les films et les sacs en plastique présentent un risque d'étouffement pour les enfants.
- Les éléments d'assemblage nécessaires pour effectuer une étape donnée du manuel d'assemblage sont présentés dans les dessins et les explications. Utilisez les éléments indiqués dans le manuel d'assemblage.
- Dans les premières phases de l'assemblage, ne serrez pas les pièces à fond. Faites-le après avoir placé toutes les pièces et vous être assuré qu'elles sont correctement placées.
- Le fabricant se réserve le droit d'assembler préalablement certains éléments.

SCHÉMA D'ASSEMBLAGE (→ Voir page 2)

ATTENTION ! Il est interdit d'utiliser des pièces provenant de sources autres que le fabricant.

LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Quantité	N°	Description	Quantité
1	Cadre principal	1	33	Rondelle réglable en U	2
2	Base avant	1	34	Écrou nylon M6	2
3	Base arrière	1	35	Entretoise de roue à rouleaux	4
4G/D	Base de pédale gauche/droite	1/D	36	Roulement	4
5	Couvercle de nivellement de la base arrière	2	37	Roue à rouleaux de selle	2
6	Couvercle de la base avant	2	38	Écrou en nylon M8	6
7	Colonne du panneau de commande	1	39	Roue à rouleaux	2
8	Plaque de fixation du support arrière	1	40	Écrou en nylon M8	2
9	Support de selle	2	41G/D	Pédale gauche/droite	1/1
10	Plaque en forme de U	2	42	Vis hexagonale M12x160	4
11	Vis cruciforme ST4.2x18	14	43	Vis cruciforme M5x15	12
12	Poignée	1	44	Vis à six pans creux M8x20	2
13	Courroie de poignée	1	45	Rondelle plate D8x1.5	2
14	Vis cruciforme ST4.2x16	4	46	Écrou en nylon M5	12
15G/D	Cache du support arrière	1/1	47	Sangle de pédale	2
16G/D	Cache du cadre principal	1/1	48	Vis hexagonale M8x55	2
17	Rondelle plate D8x1.5	19	49	Rondelle plate D8x1.5	2
18	Rondelle élastique D8	8	50	Axe de blocage	1
19	Vis hexagonale M8x20	10	51	Câble de mesure du poulx	1
20	Entretoise	1	52	Câble de raccordement	1
21	Butée en caoutchouc	1	53	Câble de capteur	2
22	Rail de grue	1	54	Poignée en mousse	2

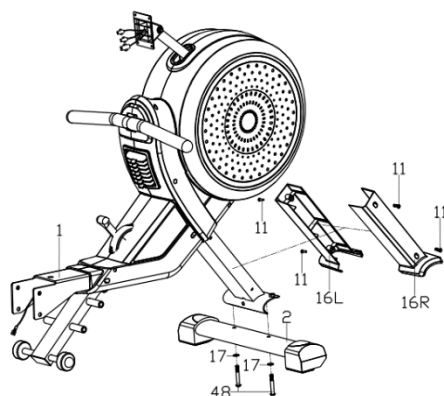
23	Vis transversale M5x15	3	55	Vis M8x74	1
24	Colonne de positionnement	1	56	Amortisseur en caoutchouc	2
25	Bande isolante pour rail de grue	2	57	Douille	2
26	Colonne de renforcement	1	58	Support de panneau de commande	1
27	Rondelle plate D10Φ20x2	2	59	Vis transversale	4
28	Vis à tête hexagonale extérieure M10x112	1	60	Support de support pour appareil mobile	1
29	Écrou en nylon M10	1	61	Ordinateur	1
30	Siège	1	62	Bouchon 1	2
31	Vis à six pans creux externe M8x125	3	63	Bouchon 2	2
32	Vis de réglage de la chaîne	2			

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ATTENTION ! Lors du montage, veuillez suivre les étapes ci-dessous et utiliser les outils fournis avec le produit.

Préparez suffisamment d'espace libre pour l'installation de l'appareil.

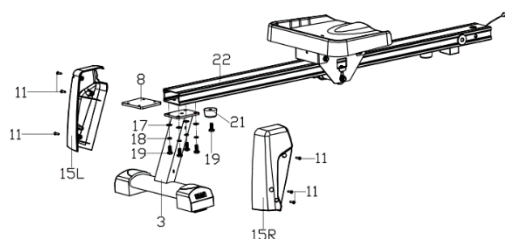
En raison du poids élevé de certains éléments, il est recommandé de réaliser le montage à deux personnes.



Étape 1.

Montez le couvercle (16 G/D) sur le cadre principal (1) à l'aide de vis (11).

Fixez ensuite la base inférieure (2) au cadre principal (1) à l'aide de vis (48) et de rondelles plates (17).



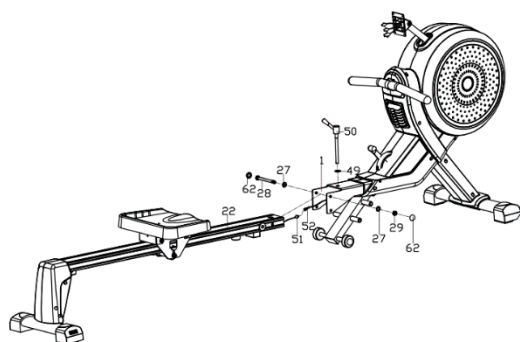
Étape 2.

Faites glisser la plaque de fixation (8) à l'intérieur du rail de la potence (22) de manière à ce que les trous de vis des deux éléments soient alignés. Fixez le support arrière (3) en reliant tous les éléments à l'aide de vis à six pans creux (19) avec des rondelles élastiques (18) et plates (17) installées.

ATTENTION ! Assurez-vous que la vis (19) est vissée dans la plaque de fixation (8).

Ensuite, placez le couvercle (15 G/D) sur le support arrière (3) et vissez-le avec des vis (11).

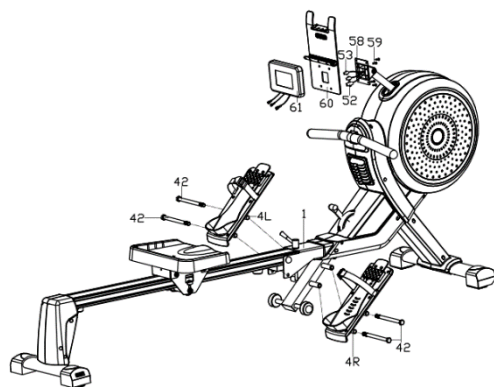
Fixez la butée en caoutchouc (21) au rail de la potence (22) à l'aide de vis (19).



Étape 3.

Connectez le câble d'impulsion (51) au câble de liaison (52), puis connectez la potence (22) au cadre principal (1) et vissez les éléments à l'aide de vis hexagonales (28), rondelles plates (27) et écrous (29). Installez les capuchons (62).

Bloquez le rail de la potence (22) et le cadre principal (1) à l'aide de la goupille de verrouillage (50) et de la rondelle plate (49).

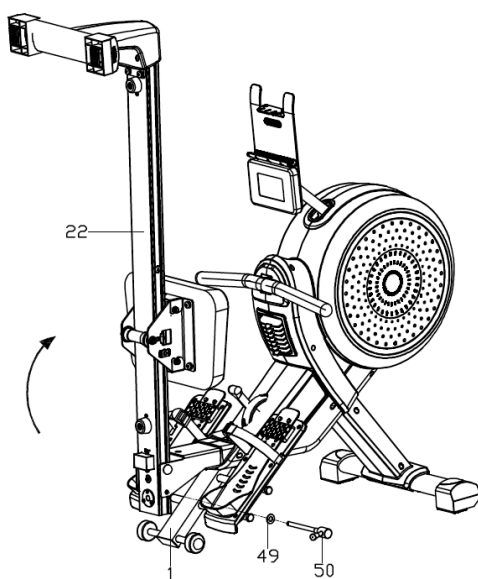
**Étape 4.**

Fixez les pédales (4 G/D) au cadre principal (1) à l'aide de vis hexagonales (42).

REMARQUE ! Les pédales droite et gauche sont marquées "R" pour la droite et "L" pour la gauche.

Passez le câble laczący (52) et les câbles des capteurs (53) à travers le support du support de smartphone (60) et connectez-les aux câbles appropriés de l'ordinateur (61).

Ensuite, fixez l'ordinateur (61) et le support (60) au support du panneau de commande (58) à l'aide de vis (59).

**INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET DE DÉMONTAGE DU RAMETTEUR**

REMARQUE ! Avant de commencer le montage, vérifiez attentivement que toutes les vis sont bien serrées.

REMARQUE ! Lors du montage, faites attention à vos mains et à vos doigts pour éviter qu'ils ne soient pincés.

Dévissez la goupille de verrouillage (50) et la rondelle plate (49), puis soulevez et pliez la potence (22) dans le sens de la flèche comme le montre le schéma.

Enfin, fixez la potence (22) au cadre principal (1) à l'aide de la goupille de verrouillage (50) et de la rondelle plate (49).

RÉGLAGES

Réglage de la résistance	Pour augmenter la résistance, tournez le bouton de réglage de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer la résistance, tournez le bouton de réglage de la tension dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
Réglage du guidon	Desserrez le bouton de réglage du guidon, placez le guidon dans la position souhaitée et serrez le bouton. Assurez-vous que le guidon est immobile.
Hauteur de la selle	Desserrez le bouton du support de selle, réglez la selle à la hauteur souhaitée et serrez le bouton. Assurez-vous que la selle est immobile. Une hauteur de selle correcte augmente l'efficacité des exercices et réduit le risque de blessure. Placez les pédales en position verticale (une pédale en bas, l'autre en haut). Montez sur le vélo et placez vos pieds sur les pédales. Assurez-vous, que la jambe placée sur la pédale inférieure est positionnée confortablement. Si elle est trop pliée, relevez la selle. Si vous ne pouvez pas atteindre la pédale, ou si votre jambe est en hyperextension, abaissez la selle.
Position de la selle	Desserrez le bouton sur le guide de la selle, placez la selle dans la position souhaitée et serrez le bouton. Assurez-vous que la selle est immobile. Réglage de la selle vers l'avant ou vers l'arrière peut aider à exercer différents groupes de muscles.
Réglage des sangles de pédale	À l'intérieur de la pédale, attachez la sangle en caoutchouc avec le côté à trois trous. Attachez l'autre extrémité à l'un des trous de réglage, de sorte que le pied soit immobile pendant la conduite et puisse être facilement retiré. Effectuez cette opération pour les deux pédales.
Nivellement de l'appareil	À l'aide du bouton sur le côté des capuchons de base arrière, nivelez l'appareil.

MODE D'EMPLOI DE L'ORDINATEUR

Avant utilisation, veuillez retirer le film protecteur de l'écran de l'ordinateur.

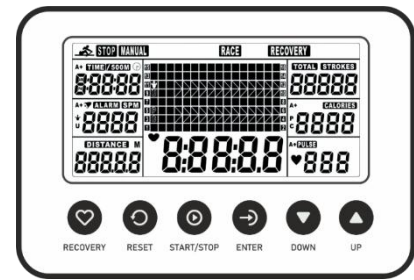
ORDINATEUR (MODÈLE)

RMIC01PRO

AUTO ON/OFF

L'ordinateur s'allumera lorsque le volant d'inertie est mis en mouvement ou qu'un bouton est enfoncé. Une flèche vers le haut apparaîtra à l'écran.

L'ordinateur s'éteindra automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

**DESCRIPTION DES BOUTONS INDIVIDUELS**

- **RECOVERY** - permet de vérifier l'efficacité et le niveau de forme physique en fonction du taux de diminution de la fréquence cardiaque après la fin de l'entraînement.
- **RESET** - retour au menu initial de l'ordinateur.
- **START/STOP** - permet de démarrer et d'arrêter le programme d'entraînement sélectionné.
- **ENTRÉE** - permet de sélectionner un programme. Pendant l'entraînement, le bouton ENTER permet de vérifier la valeur de chacune des fonctions affichées.
- **DOWN / UP** - permet de parcourir les programmes disponibles. Après avoir sélectionné une fonction, ils permettent de régler la valeur des paramètres vers le bas (DOWN) et vers le haut (UP).

FONCTIONS (SPÉCIFICATIONS)

TEMPS	Temps cible défini.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Temps moyen pour 500 mètres. La valeur est calculée automatiquement et est constamment mise à jour.	
SPM	Nombre de coups par minute.	
DISTANCE	Distance parcourue.	0-99900 m
COUPS	Nombre de coups effectués.	0-9990
TOTAL STROKES	Nombre total de coups.	0-9999
CALORIES	Nombre de calories brûlées. (La mesure est approximative afin de comparer différentes séances d'entraînement, elle ne peut pas être utilisée dans un traitement médical).	5-990 Cal
POULS	Pouls actuel de l'utilisateur pendant l'entraînement. La fonction de mesure du pouls est uniquement disponible via le système de ceinture pectorale (Non inclus). L'ordinateur se connecte à la ceinture automatiquement, système de connexion 5.3 kHz.	30-240 BPM
CALENDRIER	En mode veille, affiche l'année, le mois et le jour.	
TEMPÉRATURE	En mode veille, affiche la température ambiante.	
HORLOGE	En mode veille, affiche l'heure.	

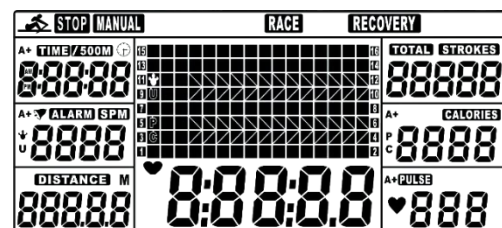
RÉGLAGE DE L'HEURE ET DU CALENDRIER

Après l'insertion des piles (2 piles AA), l'ordinateur émet un signal sonore de 2 secondes. Pendant ce temps, un test de segment de l'écran sera affiché. Ensuite, l'ordinateur passera en mode de réglage de l'heure et du calendrier.

Accédez au champ HORLOGE ☹.

- Réglez l'ANNÉE (dans la zone COUPS), le MOIS (dans la zone CALORIES), le JOUR (dans la zone PULSATIONS). La valeur sélectionnée clignotera. Les réglages s'effectuent à l'aide des boutons **HAUT** et **BAS** et confirmez avec le bouton **ENTRÉE**, ce qui permet de passer au champ suivant.
- De la même manière, réglez la date et l'heure lorsque ALARME s'affiche sur l'écran.

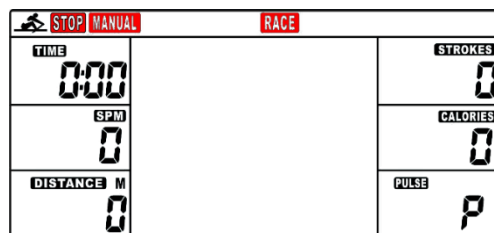
Après avoir confirmé les paramètres, vous pouvez passer au programme SPORT.



SÉLECTION DU PROGRAMME

Pour sélectionner un programme d'entraînement :

- Appuyez sur **ENTRÉE**.
- Après la sélection, STOP et MANUAL (mode manuel) ou RACE (mode course) clignoteront à l'écran.
- Appuyez sur **HAUT** et **BAS** pour sélectionner l'un des modes : MANUAL ou RACE.
- Confirmez votre choix avec le bouton **ENTRÉE**.

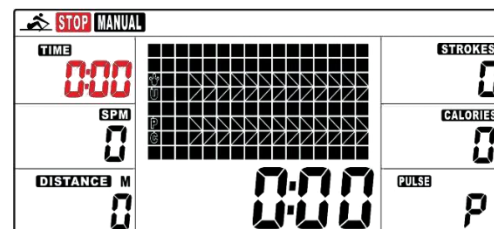


MODE MANUEL

RÉGLAGE DES VALEURS À DÉCOMPTER

Après être entré en mode MANUAL, vous pouvez définir la valeur du paramètre qui sera décomptée (vous pouvez définir un seul paramètre à décompter pendant l'entraînement) : TEMPS, DISTANCE, COUPS, CALORIES, PULSATIONS.

- Appuyez sur le bouton **HAUT** pour sélectionner le paramètre, confirmez votre choix en appuyant sur **ENTER**.
- Réglez la valeur du paramètre avec les boutons **HAUT** et **BAS**.
- Le compte à rebours commence lorsque vous appuyez sur le bouton **DÉMARRER** - le mot ARRÊT disparaîtra de l'écran.
- Lorsque la valeur définie est décomptée jusqu'à zéro ou que vous appuyez sur le bouton **ARRÊT**, l'entraînement se terminera.



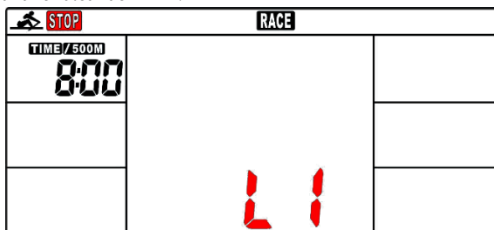
PARAMÈTRES DÉCOMPTÉS

- **TIME** - réglage de la valeur dans la plage 00:00-99:59 min. Le changement se fait par une valeur de 1 minute.
- **DISTANCE** - réglage de la valeur dans la plage 0-9900 mètres. Changement par une valeur de 100 mètres.
- **STROKES** - réglage de la valeur dans la plage 0-9900. Le changement se fait par une valeur de 10
- **CALORIES** - Réglage de la valeur dans la plage 5-990 Cal. Le changement se fait par une valeur de 5 Cal.
- **PULSE** - Réglage de la valeur dans la plage 30-240 BPM. Le changement se fait par une valeur de 1 BPM.

MODE COURSE

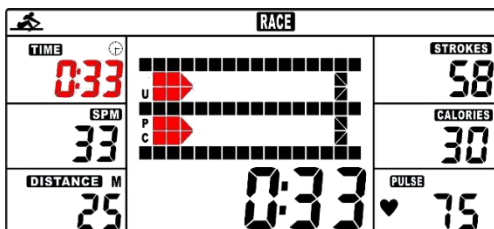
Lorsque vous entrez dans le mode COURSE, L1 apparaîtra à l'écran et clignotera, la valeur 8:00 s'affichera dans le champ TEMPS/500M.

- Avec les boutons **HAUT** et **BAS** vous pouvez régler L1-L15 (un tableau des valeurs TEMPS/500M pour chacun), confirmez votre choix avec le bouton **ENTER**.
- Lorsque DISTANCE commence à clignoter, réglez la longueur de la course (dans la plage de 500 à 10000 mètres).

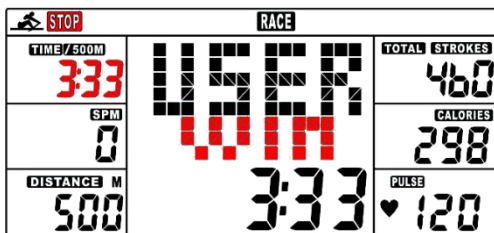


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Après avoir appuyé sur **ENTER** l'image de la course s'affichera à l'écran.
- La course commencera lorsque vous appuierez sur le bouton **START** - le mot STOP disparaîtra de l'écran.
- La progression de l'utilisateur (U) et de l'ordinateur (PC) pendant la course seront affichés à l'écran jusqu'à ce que la distance prédéfinie soit atteinte.



- Une fois la course terminée, STOP apparaîtra à l'écran et USER WIN ou PC WIN s'affichera selon qui a gagné la course.
- Vous pouvez redémarrer la course en appuyant sur **START**. La sortie du mode RACE se fera en appuyant sur **RESET**.



RECOVERY

Après l'exercice, ne retirez pas la ceinture pectorale HRC et appuyez sur **RECOVERY**.

- Un compte à rebours de 00:60 à 00:00 commencera à l'écran, puis le résultat sera affiché sous la forme des valeurs F1, F2... F6. La valeur F1 est le meilleur résultat, F6 le plus faible.
- Appuyer à nouveau sur **RECOVERY** vous permet de revenir à l'écran de démarrage.

CONNEXION BLUETOOTH AVEC L'APPLICATION MOBILE

L'ordinateur fonctionne avec l'application iConsole+ Training.

Commencez votre entraînement et profitez de nouvelles possibilités:

- Téléchargez l'application.
- Activez Bluetooth sur votre appareil mobile.
- Activez l'application i et sélectionnez votre appareil ZIPRO, auquel vous souhaitez vous connecter.
- Lorsque ZIPRO se connectera à l'application, l'ordinateur s'éteindra et son écran s'éteindra. Désormais, vous gérez ZIPRO via votre appareil mobile.



Compatibilité iOS : version 11.0 watchOS 4.2 ou plus récent

Compatibilité avec les appareils iPhone, iPad et iPod touch

Compatibilité Android : version 5.0 ou plus récente

Made for iPod, Made for iPhone et Made for iPad signifie que les appareils électroniques, répondant aux normes Apple, ont été conçus pour être connectés à un iPod, iPhone ou un iPad. Apple n'est pas responsable du fonctionnement des appareils. Leur utilisation peut affecter les performances du réseau sans fil.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle et iPod Touch sont des marques d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et dans de nombreux autres pays.

ENTRAÎNEMENT ET PHASES D'EXERCICE

L'utilisation de l'appareil vous apportera de nombreux avantages. Tout d'abord, il améliorera votre condition physique, renforcera vos muscles et, en combinaison avec un régime alimentaire approprié, vous permettra de brûler les graisses inutiles.

1. ÉCHAUFFEMENT

C'est une phase qui améliore la circulation sanguine dans tout le corps et prépare les muscles à un effort accru. Elle réduit également le risque de crampes et de blessures. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous.

Si vous ressentez de la douleur, arrêtez de faire de l'exercice ou réduisez l'amplitude du mouvement.

ÉTIREMENT DES MUSCLES INTÉRIEURS DES CUISSES

Asseyez-vous sur une surface plane avec les jambes pliées et les genoux pointés vers l'extérieur. Joignez les plantes des pieds et rapprochez-les le plus possible. Appuyez doucement sur les genoux en les dirigeant vers le sol et maintenez cette position pendant 15 secondes.

ÉTIREMENT DES CUISSES

Asseyez-vous sur une surface plane. Étirez la jambe droite et placez la plante du pied gauche contre la cuisse droite. Étendez votre bras droit vers les orteils du pied droit aussi loin que possible. Maintenez pendant 15 secondes. Répétez avec la jambe gauche.

ROTATIONS DE LA TÊTE

Gardez la tête droite en regardant devant vous. Sans bouger les épaules, tournez-la vers la droite et redressez-la, puis tournez-la vers la gauche et redressez-la.

LEVÉES DE BRAS

Levez le bras gauche aussi haut que possible et maintenez pendant quelques secondes. Répétez avec le bras droit.

ÉTIREMENT DES TENDONS D'ACHILLE

Tenez-vous face au mur, avancez la jambe gauche et pliez-la légèrement au niveau du genou. Gardez la jambe droite derrière -

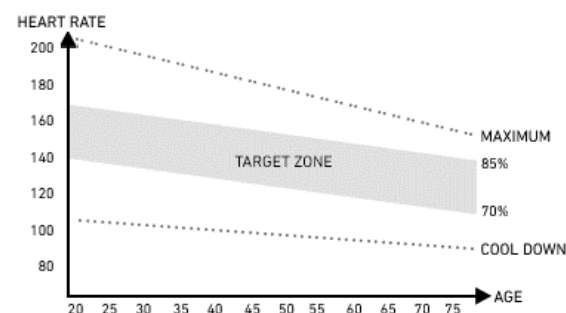
droite, avec le talon à plat sur le sol. Gardez les deux talons à plat sur le sol et poussez les hanches vers le mur. Maintenez cette position pendant 30 secondes. Répétez l'opération avec la jambe droite tendue. N'oubliez pas de ne pas archer le dos pendant l'exercice.

FLEXIONS

Tenez-vous debout avec les jambes jointes. Effectuez une flexion vers l'avant en essayant de rapprocher le plus possible votre poitrine de vos genoux. Maintenez pendant 15 secondes. N'oubliez pas de ne pas plier les genoux.

2. PHASE D'EXERCICE

C'est la phase d'entraînement proprement dite. Entraînez-vous à votre propre rythme afin d'atteindre une fréquence cardiaque adaptée à votre âge, comme indiqué dans le graphique.



3. PHASE DE RELAXATION

Cette phase permet de calmer la circulation et de détendre les muscles. Il s'agit d'une répétition des exercices d'échauffement. Il faut se rappeler que de ne pas surmener les muscles.

DOMMAGES POSSIBLES ET TECHNIQUES DE RÉPARATION

ATTENTION ! L'ouverture du boîtier de l'appareil sans avoir préalablement contacté le service après-vente du fabricant entraîne l'annulation de la garantie. En cas de suspicion de défaut nécessitant l'ouverture du boîtier, veuillez contacter le service après-vente du fabricant.

Description du défaut	Causes possibles	Solution
L'appareil vacille	L'appareil a été placé sur une surface irrégulière. Un objet perturbant l'équilibre se trouve sous la base de l'appareil.	Placez l'appareil sur une surface plane. Retirez l'objet perturbant l'équilibre.
	Les bases n'ont pas été correctement montées.	Montez correctement les bases de l'appareil. Nivelez les protections sur la base arrière.
	Les protections sur la base n'ont pas été correctement montées et nivelées.	Montez correctement la base arrière de l'appareil. Nivelez les protections sur la base arrière.
La selle ou le guidon vacille	Les vis et les boutons de la tige de selle de la selle ou du guidon n'ont pas été serrés.	Serrez les vis et le bouton de la tige de selle de la selle ou du guidon.
Bruit pendant l'utilisation	Éléments mal serrés.	Contactez le service après-vente du fabricant.
	Pendant le fonctionnement de l'appareil, de légers bruits peuvent survenir lors du mouvement d'inertie de la masse du volant, qui résultent du type de construction. Ils n'ont aucun impact sur le fonctionnement de l'appareil. Les bruits potentiels audibles lors du pédalage dans la direction opposée sont techniquement conditionnés et n'entraînent aucune conséquence négative.	
Bruit et manque de fluidité de fonctionnement	Roulements endommagés.	Contactez le service après-vente du fabricant.
Manque de résistance adéquate pendant l'entraînement	Câble de réglage de la résistance mal connecté.	Connectez correctement le câble conformément aux instructions de montage.

Courroie d'entraînement desserrée.	Contactez le service après-vente du fabricant.
L'écart entre le volant d'inertie et les aimants a augmenté.	Contactez le service après-vente du fabricant.
Le régulateur de tension est endommagé.	Contactez le service client du fabricant.

GARANTIE

Le vendeur, au nom du Garant, accorde une garantie sur le territoire de la République Française pour une période de 24 mois à compter de la date de vente. La garantie sur les biens vendus n'exclut, ne limite ni ne suspend les droits de l'Acheteur découlant du Code de la consommation.

CONDITIONS DE GARANTIE

- Seuls les défauts cachés résultant de la faute du fabricant sont soumis à réclamation et à garantie.
- La garantie sera honorée par le magasin ou le service après-vente sur présentation par le client de :
 - une carte de garantie valide, lisible et correctement remplie avec le cachet du vendeur et la signature du vendeur,
 - une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de vente,
 - de la marchandise réclamée ou de la pièce défectueuse.

En cas d'achat à distance, la carte de garantie n'est valable que sur la base du document d'achat (reçu / facture).
- La réclamation sera traitée dans un délai de 14 jours à compter du signalement du défaut par le Client.
- Les défauts de fabrication et les dommages révélés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison de la marchandise au magasin ou au service après-vente.
- S'il est nécessaire d'importer une pièce, la période de réparation sous garantie peut être prolongée du temps nécessaire à son importation, mais pas de plus de 40 jours.
- La garantie ne couvre pas :
 - les dommages mécaniques et les défauts qui en résultent,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés, d'un montage incorrect et d'un entretien incorrect,
 - les dommages et l'usure des éléments consommables tels que : câbles, courroies, éléments en caoutchouc, pédales, poignées en mousse, roues, roulements, sellerie.
 - les opérations liées au montage, à l'entretien, que l'utilisateur est tenu d'effectuer conformément au mode d'emploi à ses propres frais.
- La garantie ne s'applique pas dans les cas suivants :
 - expiration de la période de validité,
 - effectuer des réparations et modifications par le client lui-même en utilisant des pièces non originales,
 - si le défaut est dû à une installation incorrecte ou au non-respect des règles d'utilisation correcte décrites dans le mode d'emploi,
 - une utilisation autre qu'une utilisation domestique,
 - dommages survenus pendant le transport.
- Les duplicata de la carte de garantie ne seront pas délivrés.
- Dans le cadre de la garantie, le client a le droit d'exiger les types de dédommagements gratuits suivants :
 - la réparation du produit,
 - le remplacement du produit,
 - une réduction de prix,
 - la résolution du contrat et le remboursement intégral des frais engagés.
- Afin de soumettre une réclamation, il faut :
 - Présenter le produit ou la partie de celui-ci concernée par la garantie.
 - Une preuve d'achat indiquant le nom et l'adresse du vendeur, la date et le lieu d'achat, le type de produit ou une carte de garantie valide avec le cachet du magasin.
 - En cas de livraison d'un produit sale, le service après-vente peut refuser de l'accepter ou, aux frais du client et avec son consentement écrit, procéder au nettoyage.
- En cas d'acceptation de la réclamation, l'équipement sera réparé ou remplacé par un nouvel équipement, ou le client sera remboursé. Les frais de transport de la marchandise au client sont à la charge du service après-vente du fabricant.
- En cas de rejet de la réclamation de garantie, le client recevra une justification détaillée de la décision prise et dans un délai de 14 jours à compter de la date de communication de la décision, l'équipement sera renvoyé au client à ses frais.

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article	Date de vente
Code EAN	Cachet et signature du vendeur (Ne s'applique pas en cas d'achat à distance. Voir les conditions de garantie point 2)

Informations concernant l'équipement acheté et introduit sur le territoire national par Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovie, Pologne.

Le poids de l'équipement est indiqué sur l'emballage. La remise des équipements usagés à un point de collecte des déchets empêche les effets néfastes potentiels sur l'environnement et la santé humaine qui pourraient résulter d'une mauvaise gestion des déchets.



L'équipement est destiné à un usage domestique.
L'ordinateur possède les certifications CE et RoHS. L'ordinateur est conforme à la norme EN957.

L'ÉQUIPEMENT N'EST PAS DESTINÉ À UN USAGE COMMERCIAL NI À DES FINS DE PERFORMANCE.
UNE UTILISATION NON CONFORME À LA DESTINATION DU PRODUIT ET AUX CONDITIONS DE GARANTIE ENTRAÎNE SA PERTE.

CENTRE DE SERVICE Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec
FABRICANT Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Pologne N° TVA: 9451972201, KRS: 0000390511
Fabriqué en Chine

GR Εγχειρίδιο χρήσης

Χρήστη,
Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση και την πρώτη χρήση της συσκευής. Αυτές οι οδηγίες περιέχουν σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια χρήσης και συντήρησης του εξοπλισμού. Φυλάξτε το για να χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες σχετικά με τη συντήρηση ή την παραγγελία ανταλλακτικών.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Τροφοδοσία	Μπαταρίες 2xAAA (δεν περιλαμβάνονται)
Βάρος	34,7 kg
Θερμοκρασία λειτουργίας	0°C έως +40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης	-10°C έως +60°C
Μέγιστο βάρος χρήστη	150 kg
Κατηγορία εφαρμογής	Κατηγορία H
Κατηγορία ακρίβειας	Κατηγορία C
Ταχύτητα	0,0-99,9 km/h
Πρότυπο προϊόντος (κύριο)	EN 20957-1:2013
Προορισμός	Μαγνητικό κωπηλατικό για οικιακή χρήση

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σύμφωνα με τον προορισμό της, δηλαδή για προπόνηση από ενήλικες. Οποιαδήποτε άλλη χρήση της συσκευής μπορεί να είναι επικίνδυνη. Ο κατασκευαστής δεν φέρει καμία ευθύνη για ζημιές που προκαλούνται από ακατάλληλη χρήση της συσκευής.

- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί με βάση τις τελευταίες γνώσεις στον τομέα της ασφάλειας. Επικίνδυνα στοιχεία που ενδέχεται να αποτελούν κίνδυνο τραυματισμού έχουν εξαιρεθεί ή σχετικά ασφαλιστεί.
- Δεν επιτρέπονται επισκευές και αλλαγές από μόνος σου.
- Ελέγχετε μία φορά κάθε ένα ή δύο μήνες εάν οι βίδες, οι κοχλίες και τα περικόχλια είναι σφιγμένα σωστά.
- Για να διασφαλιστεί μόνιμα η ασφάλεια, ελέγχετε και συντηρείτε τακτικά τον εξοπλισμό (δηλαδή μία φορά το χρόνο) σε εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.
- Οποιοσδήποτε αλλαγές στη συσκευή που δεν περιγράφονται σε αυτές τις οδηγίες μπορεί να προκαλέσουν ζημιά ή να θέσουν άμεσα σε κίνδυνο την υγεία και τη ζωή του ασκούμενου. Αλλαγές στη συσκευή μπορούν να πραγματοποιηθούν μόνο από υπαλλήλους σέρβις του κατασκευαστή ή από άτομα που έχουν εκπαιδευτεί από αυτούς σε αυτόν τον τομέα.
- Όλες οι συσκευές υπόκεινται σε συνεχείς καινοτόμες ενέργειες για τη διασφάλιση υψηλής ποιότητας. Για αυτόν τον λόγο, ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να προβεί σε τεχνικές αλλαγές.
- Για οποιοδήποτε ερωτήσες ή αμφιβολίες σχετικά με τον εξοπλισμό, απευθυνθείτε σε ένα εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Τα άτομα που βρίσκονται κοντά κατά τη χρήση του εξοπλισμού θα πρέπει να προειδοποιούνται για πιθανούς κινδύνους. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί παρουσία παιδιών.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, συμβουλευτείτε έναν γιατρό για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε ιατρικές αντενδείξεις για την εκτέλεση προπόνησης στη συσκευή. Βασισμένοι στη γνώμη ενός ειδικού, μπορείτε να αναπτύξετε το δικό σας πρόγραμμα προπόνησης. Ένα ακατάλληλα επιλεγμένο πρόγραμμα ή η υπερβολική άσκηση μπορεί να είναι επικίνδυνη για την υγεία και τη ζωή σας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακών παλμών μπορεί να είναι ανακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθανθείτε αδυναμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ακολουθήστε αυστηρά τις σημειώσεις σχετικά με την εκτέλεση της προπόνησης που περιέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

- Η ρύθμιση του τιμονιού και της σέλας πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις ατομικές σωματικές συνθήκες του ατόμου που

ασκείται, προκειμένου να υιοθετηθεί μια άνετη και σωστή θέση για άσκηση.

- Όταν επιλέγετε ένα μέρος για προπόνηση, λάβετε υπόψη τη διασφάλιση ασφαλών αποστάσεων από πιθανά εμπόδια. Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό κοντά σε διαδρόμους επικοινωνίας (δρόμους, πύλες, διαβάσεις κ.λπ.).
- Απαγορεύεται η χρήση του εξοπλισμού σε κοντινή απόσταση από τον τοίχο. Η ζώνη ασφαλείας είναι 2000 mm και τουλάχιστον τόσο φαρδιά όσο η συσκευή.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Κατά τη συναρμολόγηση της συσκευής, προσέχετε και μην αφήνετε παιδιά να βρίσκονται κοντά. Κατά τη συναρμολόγηση, χρησιμοποιούνται μικρά μέρη (παξιμάδια, βίδες κ.λπ.), τα οποία μπορεί να καταποθούν από αυτά.

ΕΝΑΠΟΜΕΝΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιηθεί προστασία από πτώση ή χρησιμοποιηθεί, αλλά εσφαλμένα, υπάρχει εναπομένων κίνδυνος, δηλαδή πτώση ενός ατόμου που προκαλεί εκδορές, μώλωπες, κατάγματα ή, στη χειρότερη περίπτωση, θάνατο.
- Υπάρχει εναπομένων κίνδυνος ακούσιας υπερφόρτωσης του ατόμου που ασκείται λόγω ακατάλληλου χειρισμού ή ακατάλληλης αξιολόγησης, καθώς και εσφαλμένης μετάδοσης δεδομένων (λόγω ηλεκτρομαγνητικών παρεμβολών, σφάλματος λογισμικού κ.λπ.).
- Ακόμη και η καλύτερη προστασία λογισμικού και υλικού δεν αποκλείει ένα σφάλμα λογισμικού ή υλικού και μπορεί θεωρητικά να προκαλέσει υπερφόρτωση του ατόμου που ασκείται.
- Το προϊόν είναι μια ηλεκτρική συσκευή, επομένως δεν μπορεί να αποκλειστεί ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ο κίνδυνος ασφυξίας.
- Ο κίνδυνος μπορεί να μειωθεί ακολουθώντας τις πληροφορίες ασφαλείας που περιέχονται στο εγχειρίδιο χρήσης.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ότι η ακούσια ή μη εξουσιοδοτημένη χρήση θα προκαλέσει άλλους, μη υπολογισμένους κινδύνους, και ο υπολογισμένος κίνδυνος έχει εκτιμηθεί εσφαλμένα.

Στην ανάλυση κινδύνου, οι αξιολογήσεις έγιναν βάσει της "τρέχουσας κατάστασης της συσκευής". Από την αξιολόγηση και τον έλεγχο του προϊόντος προκύπτει, ότι η πιθανότητα απaráδεκτου κινδύνου είναι πολύ χαμηλή. Η συσκευή (η κατασκευή, η λειτουργία και η χρήση της) δεν προκαλεί — υπό κανονικές συνθήκες — αδικαιολόγητο κίνδυνο για το άτομο που ασκείται ή τρίτους.

ΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ



- Αυτή η πλευρά προς τα επάνω. Μην αναποδογυρίζετε.
- Προστατέψτε από πτώση.
- Προστατέψτε από υγρασία.
- Στοιβάξη έως 5 στρώσεις.
- Απόβλητα ηλεκτρικού/ηλεκτρονικού εξοπλισμού. Ο χρησιμοποιούμενος εξοπλισμός πρέπει να παραδοθεί σε σημείο ανακύκλωσης.
- Προσοχή: βαρύ προϊόν.
- Συσκευασία από χαρτόνι.
- Ανακυκλώσιμη συσκευασία.
- Η συσκευασία παρήχθη με γνώμονα την περιβαλλοντική ευθύνη και την ανακύκλωση. Παρακαλούμε διαχωρίζετε τα απορρίμματα σύμφωνα με τους τοπικούς κανόνες.
- Συσκευασία από χαρτόνι και πλαστικό. Παρακαλούμε διαχωρίζετε τα απορρίμματα σύμφωνα με τους τοπικούς κανόνες.
- Συσκευασία από χαρτόνι και πλαστικό. Παρακαλούμε διαχωρίζετε τα απορρίμματα σύμφωνα με τους τοπικούς κανόνες.

ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ

Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι η συσκευή έχει τοποθετηθεί σωστά.

- Πριν ξεκινήσετε την πρώτη προπόνηση, εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και τις δυνατότητες ρύθμισης της συσκευής.
- Η συσκευή διαθέτει στοιχεία που μπορεί να εκτεθούν στη διάβρωση. Για αυτόν τον λόγο, δεν συνιστάται να παραμείνει σε υγρό περιβάλλον. Πρέπει επίσης να φροντίζετε ώστε ο εξοπλισμός (ειδικά τα εσωτερικά και ηλεκτρονικά του στοιχεία) να μην εκτίθεται σε επαφή με νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.
- Η συσκευή προορίζεται μόνο για προπόνηση μόνο από ενήλικες και δεν είναι παιχνίδι για παιδιά. Εάν επιτρέψετε στα παιδιά να το χρησιμοποιούν με δική σας ευθύνη, φροντίστε να τα καθοδηγήσετε στη σωστή χρήση και να τα επιβλέπετε συνεχώς.
- Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.
- Κατά τη λειτουργία της συσκευής, μπορεί να υπάρχει ήσυχος θόρυβος κατά την αδρανειακή κίνηση της μάζας του σφονδύλου, ο οποίος προκύπτει από τον τύπο της κατασκευής. Δεν έχουν καμία επίδραση στη λειτουργία του εξοπλισμού.
- Η εκπομπή θορύβου κατά τη διάρκεια του φορτίου είναι μεγαλύτερη από ό, τι χωρίς φορτίο.
- Πριν ξεκινήσετε κάθε προπόνηση, ελέγξτε την ορθότητα των ασφαλειών και των βιδωτών και βυσματωτών συνδέσεων.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης στη συσκευή, θυμηθείτε τα κατάλληλα υποδήματα (αθλητικά παπούτσια).

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Συντηρείτε τακτικά τη συσκευή. Εκτελέστε τις παρακάτω εργασίες τουλάχιστον κάθε 20 ώρες λειτουργίας της.

- Ελέγξτε τα κινούμενα μέρη της συσκευής. Εάν δεν είναι επαρκώς λιπασμένα, χρησιμοποιήστε γράσο για ρουλεμάν ποδηλάτων.
- Ελέγξτε την κατάσταση στοιχείων όπως βίδες και παξιμάδια. Βεβαιωθείτε ότι είναι καλά σφιγμένα.
- Μετά από κάθε προπόνηση, σκουπίστε τον ιδρώτα από τη συσκευή. Δώστε προσοχή ώστε η οθόνη να μην έρχεται σε επαφή με νερό ή υγρασία.
- Για να καθαρίσετε τη συσκευή, χρησιμοποιήστε μόνο νερό με σαπούνι. Μη χρησιμοποιείτε καθαριστικά.
- Αποθηκεύστε τη συσκευή σε ξηρό και ζεστό μέρος.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή στο ηλιακό φως.

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

Οι δυσδιάκριτες πληροφορίες στην οθόνη του υπολογιστή ή η απουσία τους υποδηλώνουν την ανάγκη αντικατάστασης της μπαταρίας.

Αφαιρέστε το κάλυμμα της μπαταρίας και αντικαταστήστε τις παλιές με δύο νέες. Τοποθετώντας τις στο δοχείο μπαταριών, τηρήστε τις ενδείξεις "+" και "-". Εάν η οθόνη δεν λειτουργεί σωστά μετά την επανεκκίνηση, αφαιρέστε τις μπαταρίες για λίγα λεπτά και, στη συνέχεια, τοποθετήστε τις ξανά.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε τη σελίδα 2)

ΠΡΟΣΟΧΗ! Απαγορεύεται η χρήση ανταλλακτικών που προέρχονται από πηγές άλλες εκτός του κατασκευαστή.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

nr.		nr.	
1	Κύριο πλαίσιο	1	33 Ρυθμιζόμενη ροδέλα U
2	Μπροστινή βάση	1	34 Νάilon παξιμάδι M6
3	Πίσω βάση	1	35 Ροδέλα τροχού κλινδρου
4A/Δ	Βάση πεντάλ αριστερό/δεξί	1/Δ	36 Ρουλεμάν
5	Καπάκι ισοπέδωσης πίσω βάσης	2	37 Τροχός κλινδρου σέλας
6	Καπάκι μπροστινής βάσης	2	38 Νάilon παξιμάδι M8
7	Στήλη πίνακα ελέγχου	1	39 Τροχός κλινδρου
8	Πλάκα στερέωσης πίσω βραχίονα	1	40 Νάilon παξιμάδι M8
9	Βραχίονας σέλας	2	41A/Δ Πεντάλ αριστερό/δεξί
10	Πλάκα σε σχήμα U	2	42 Εξαγωνική βίδα M12x160
11	Σταυρόβίδα ST4.2x18	14	43 Σταυρόβίδα M5x15
12	Λαβή	1	44 Εσωτερική εξαγωνη βίδα M8x20
13	Ιμάντας λαβής	1	45 Επίπεδος δακτύλιος D8x1.5
14	Σταυρόβίδα ST4.2x16	4	46 Νάilon παξιμάδι M5
15L/R	Κάλυμμα πίσω βραχίονα	1/1	47 Λουράκι πεντάλ
16L/R	Κάλυμμα κύριου πλαισίου	1/1	48 Εξαγωνη βίδα M8x55
17	Επίπεδος δακτύλιος D8x1.5	19	49 Επίπεδος δακτύλιος D8x1.5
18	Ελατηριωτός δακτύλιος D8	8	50 Πείρος ασφάλισης
19	Εξαγωνη βίδα M8x20	10	51 Καλώδιο μέτρησης παλμών
20	Φλάντζα	1	52 Καλώδιο σύνδεσης
21	Ελαστικός περιοριστής	1	53 Καλώδιο αισθητήρα
22	Ράγα γερανού	1	54 Αφρώδης λαβή

ΠΡΟΣΟΧΗ! Οι χρησιμοποιούμενες μπαταρίες δεν καλύπτονται από την εγγύηση. Περιέχουν επιβλαβείς ουσίες (όπως κάδμιο, υδράργυρος, ή μόλυβδος), επομένως μην τις πετάτε στον οικιακό κάδο απορριμμάτων. Μεταφέρετέ τις στο κατάλληλο σημείο για χρησιμοποιούμενες μπαταρίες.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η συσκευή παραδίδεται σε συσκευασία για να προστατευθεί από πιθανές ζημιές κατά τη μεταφορά. Οι συσκευασίες είναι μη επεξεργασμένες πρώτες ύλες και μπορούν να είναι ανακυκλωμένες. Απορρίψτε αυτά τα υλικά στους κατάλληλους χρωματιστούς κάδους που προορίζονται για διαλογή. Προστατέψτε το περιβάλλον και μην πετάτε τις χρησιμοποιούμενες μπαταρίες στον οικιακό κάδο απορριμμάτων. Επιστρέψτε τις στο σημείο αγοράς ή παραδώστε τις σε ένα ξεχωριστό σημείο αποθήκευσης δευτερογενών πρώτων υλών. Οι χρησιμοποιούμενες ηλεκτρικές συσκευές (συμπεριλαμβανομένου του μετρητή, του τροφοδοτικού) είναι δευτερογενείς πρώτες ύλες – μην τις πετάτε στους κάδους οικιακών απορριμμάτων, επειδή μπορεί να περιέχουν ουσίες επικίνδυνες για την υγεία και το περιβάλλον. Σας ζητούμε ενεργή βοήθεια στην οικονομική διαχείριση των φυσικών πόρων και την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος παραδίδοντας την χρησιμοποιημένη συσκευή σε ένα σημείο αποθήκευσης δευτερογενών πρώτων υλών – χρησιμοποιούμενων ηλεκτρικών συσκευών.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

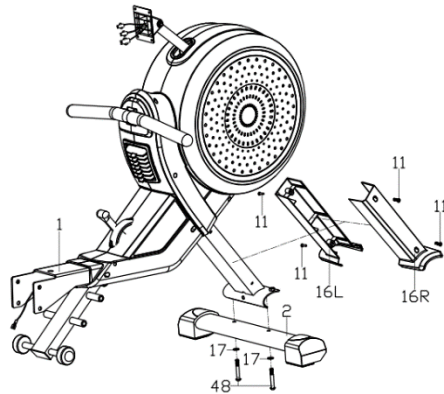
Η συναρμολόγηση της συσκευής πρέπει να πραγματοποιηθεί προσεκτικά από ενήλικα. Σε περίπτωση αμφιβολιών, ζητήστε βοήθεια από κάποιον με μεγαλύτερη εμπειρία σε αυτόν τον τομέα.

- Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι το σετ με τη συσκευή περιλαμβάνει όλα τα στοιχεία από τον κατάλογο ανταλλακτικών και εάν κάποια στοιχεία δεν έχουν υποστεί ζημιά κατά τη μεταφορά. Σε περίπτωση ελλείψεων στοιχείων ή επιφυλάξεων, επικοινωνήστε με τον πωλητή.
- Εξοικειωθείτε με τα σχέδια και τις επεξηγήσεις και πραγματοποιήστε τη συναρμολόγηση σύμφωνα με τη σειρά που περιέχεται στις οδηγίες συναρμολόγησης.
- Να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση. Κατά τη χρήση εργαλείων και στοιχείων υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού.
- Να θυμάστε να διατηρείτε ένα ασφαλές περιβάλλον. Μην απλώνετε χαοτικά εργαλεία και στοιχεία συναρμολόγησης. Να θυμάστε ότι τα φύλλα και οι σασκούλες από πλαστικό αποτελούν κίνδυνο ασφυξίας για τα παιδιά.
- Τα στοιχεία συναρμολόγησης που απαιτούνται για την εκτέλεση ενός συγκεκριμένου βήματος οδηγίων συναρμολόγησης έχουν παρουσιαστεί στα σχέδια και τις επεξηγήσεις. Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία που υποδεικνύονται στις οδηγίες συναρμολόγησης.
- Στα πρώτα στάδια της συναρμολόγησης, μην σφίγγετε τα μέρη μέχρι τέρμα. Κάντε το αφού τοποθετήσετε όλα και βεβαιωθείτε ότι έχουν τοποθετηθεί σωστά.
- Ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να συναρμολογήσει εκ των προτέρων ορισμένα στοιχεία.

23	Εγκάρσια βίδα M5x15	3	55	Βίδα M8x74	1
24	Στήλη εντοπισμού	1	56	Ελαστικός αποσβεστήρας	2
25	Μονωτική ταινία ράγας γερανού	2	57	Δακτύλιος	2
26	Στήλη ενίσχυσης	1	58	Βάση πίνακα ελέγχου	1
27	Επίπεδος ροδέλα D10Φ20x2	2	59	Εγκάρσια βίδα	4
28	Εξωτερική εξαγωνική βίδα M10x112	1	60	Βραχίονας στήριξης κινητής συσκευής	1
29	Νάilon περικόχλιο M10	1	61	Υπολογιστής	1
30	Κάθισμα	1	62	Τάπα 1	2
31	Εξωτερική εξαγωνική βίδα M8x125	3	63	Τάπα 2	2
32	Ρυθμιζόμενη βίδα αλυσίδας	2			

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

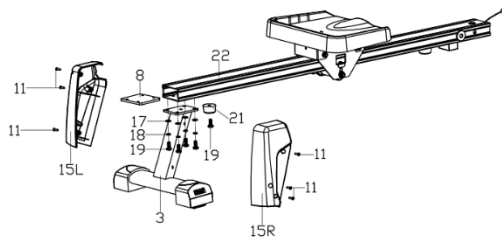
ΠΡΟΣΟΧΗ! Κατά τη συναρμολόγηση, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα και χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που περιλαμβάνονται στο προϊόν. Ετοιμάστε αρκετό ελεύθερο χώρο για τη συναρμολόγηση της συσκευής. Λόγω του μεγάλου βάρους ορισμένων εξαρτημάτων, συνιστάται η συναρμολόγηση από δύο άτομα.



Βήμα 1.

Τοποθετήστε το κάλυμμα (16 L/R) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας βίδες (11).

Στη συνέχεια, βιδώστε την κάτω βάση (2) στο πλαίσιο κύριο (1) χρησιμοποιώντας βίδες (48) και επίπεδες ροδέλες (17).

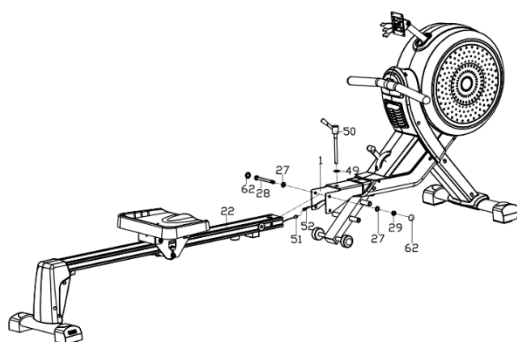


Βήμα 2.

Σύρετε την πλάκα στερέωσης (8) στο εσωτερικό της ράγας γερανού (22) έτσι ώστε οι τρύπες των βιδών και στα δύο στοιχεία να είναι ευθυγραμμισμένες. Στερεώστε το πίσω στήριγμα (3) συνδέοντας όλα τα στοιχεία χρησιμοποιώντας εξαγωνικές βίδες (19) με ελατηριωτές ροδέλες (18) και επίπεδες (17).

ΠΡΟΣΟΧΗ! Βεβαιωθείτε ότι η βίδα (19) είναι βιδωμένη στην πλάκα στερέωσης (8).

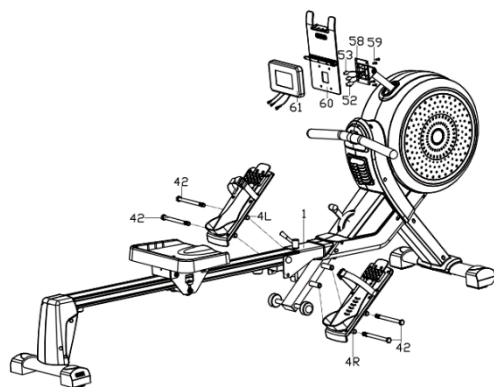
Στη συνέχεια, τοποθετήστε το κάλυμμα (15 L/R) στο πίσω στήριγμα (3) και βιδώστε το με βίδες (11). Βιδώστε το λαστιχένιο στοπ (21) στη ράγα γερανού (22) χρησιμοποιώντας βίδες (19).



Βήμα 3.

Συνδέστε το καλώδιο παλμού (51) με το καλώδιο σύνδεσης (52), στη συνέχεια συνδέστε τον γερανό (22) με το κύριο πλαίσιο (1) και βιδώστε τα στοιχεία χρησιμοποιώντας βίδες εξαγωνικών (28), επίπεδων ροδελών (27) και παξιμαδιών (29). Τοποθετήστε τα καλύμματα (62).

Κλειδώστε τη ράγα του γερανού (22) και το κύριο πλαίσιο (1) με τον πείρο ασφάλισης (50) και την επίπεδη ροδέλα (49).

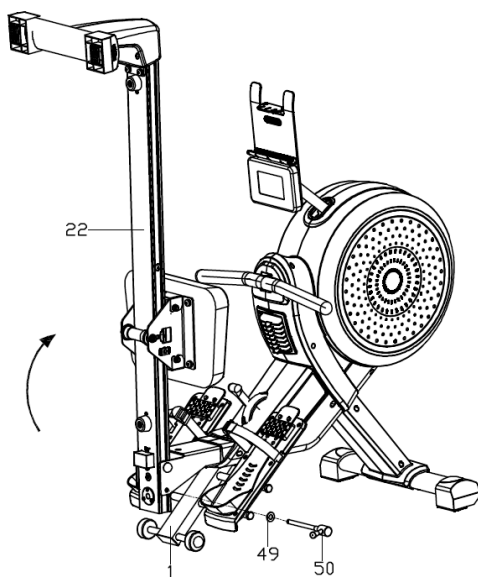
**Βήμα 4.**

Βιδώστε τα πεντάλ (4 L/R) στο κύριο πλαίσιο (1) με εξαγωνικές βίδες (42).

ΠΡΟΣΟΧΗ! Το δεξί και το αριστερό πεντάλ φέρουν την ένδειξη "R" για το δεξί και "L" για το αριστερό.

Περάστε το καλώδιο *lasczy* (52) και τα καλώδια των αισθητήρων (53) μέσω του βραχίονα στήριξης *smartphone* (60) και συνδέστε τα με τα αντίστοιχα καλώδια του υπολογιστή (61).

Στη συνέχεια, βιδώστε τον υπολογιστή (61) και τον βραχίονα στήριξης (60) στη βάση του πίνακα ελέγχου (58) με βίδες (59).

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ****ΚΑΙ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΜΗΧΑΝΗΣ**

ΠΡΟΣΟΧΗ! Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, ελέγξτε προσεκτικά εάν έχουν σφικτεί όλες οι βίδες.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Κατά τη συναρμολόγηση, προσέξτε τα χέρια και τα δάχτυλά σας για να μην πιαστούν.

Ξεβιδώστε τον πείρο ασφάλισης (50) και την επίπεδη ροδέλα (49), στη συνέχεια σηκώστε και διπλώστε τον γερανό (22) προς την κατεύθυνση του βέλους όπως φαίνεται στο σχήμα.

Τέλος, ασφαλίστε τον γερανό (22) στο κύριο πλαίσιο (1) με τον πείρο ασφάλισης (50) και την επίπεδη ροδέλα (49).

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Ρύθμιση αντίστασης	Για να αυξήσετε την αντίσταση, γυρίστε το κουμπί ρύθμισης της αντίστασης δεξιόστροφα. Για να μειώσετε την αντίσταση, γυρίστε το κουμπί ρύθμισης τάσης αριστερόστροφα.
Ρύθμιση τιμονιού	Χαλαρώστε το κουμπί ρύθμισης του τιμονιού, ρυθμίστε το τιμόνι στην επιθυμητή θέση και σφίξτε το κουμπί. Βεβαιωθείτε ότι το τιμόνι είναι ακίνητο.
Ύψος σέλας	Χαλαρώστε το κουμπί του βραχίονα στήριξης της σέλας, ρυθμίστε τη σέλα στο επιθυμητό ύψος και σφίξτε το κουμπί. Βεβαιωθείτε ότι η σέλα είναι ακίνητη. Το σωστό ύψος της σέλας αυξάνει την αποτελεσματικότητα της άσκησης και μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού. Ρυθμίστε τα πεντάλ σε κάθετη θέση (το ένα πεντάλ κάτω, το άλλο πάνω). Ανεβείτε στο ποδήλατο και τοποθετήστε τα πόδια σας στα πεντάλ. Βεβαιωθείτε, ότι το πόδι που βρίσκεται στο κάτω πεντάλ είναι τοποθετημένο άνετα. Εάν είναι πολύ λυγισμένο, σηκώστε τη σέλα. Εάν δεν μπορείτε να φτάσετε το πεντάλ, ή το πόδι σας είναι σε υπερέκταση, κατεβάστε τη σέλα.
Θέση σέλας	Χαλαρώστε το κουμπί στον οδηγό της σέλας, ρυθμίστε τη σέλα στην επιθυμητή θέση και σφίξτε το κουμπί. Βεβαιωθείτε ότι η σέλα είναι ακίνητη. Ρύθμιση σέλας προς τα εμπρός ή προς τα το πίσω μέρος μπορεί να βοηθήσει στην άσκηση διαφορετικών μυϊκών ομάδων.
Ρύθμιση των ιμάντων πεντάλ	Στο εσωτερικό μέρος του πεντάλ, στερεώστε τον ελαστικό ιμάντα με την πλευρά με τις τρεις τρύπες. Στερεώστε το άλλο άκρο σε μία από τις οπές ρύθμισης, έτσι ώστε το πόδι να είναι ακίνητο κατά την οδήγηση και να μπορεί να αφαιρεθεί εύκολα. Εκτελέστε αυτήν την ενέργεια και για τα δύο πεντάλ
Επίπεδωση της συσκευής	Χρησιμοποιώντας το κουμπί στο πλάι των καλυμμάτων της πίσω βάσης, ισοπεδώστε τη συσκευή.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Πριν από τη χρήση, αφαιρέστε την προστατευτική μεμβράνη από την οθόνη του υπολογιστή.

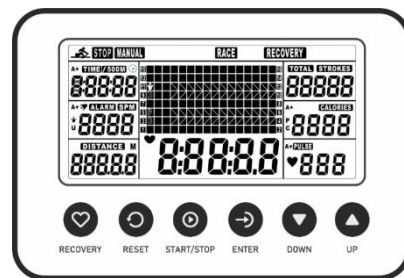
ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ (ΜΟΝΤΕΛΟ)

RMIC01PRO

AUTO ON/OFF

Ο υπολογιστής θα ενεργοποιηθεί όταν ο σφόνδυλος τεθεί σε κίνηση ή πατηθεί οποιοδήποτε κουμπί. Στην οθόνη θα εμφανιστεί ένα βέλος προς τα πάνω.

Ο υπολογιστής θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 4 λεπτά αδράνειας.

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΚΟΥΜΠΙΩΝ**

- **RECOVERY** – σας επιτρέπει να ελέγξετε την απόδοση και το επίπεδο προπόνησης με βάση τον ρυθμό μείωσης του καρδιακού παλμού μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης.
- **RESET** – επιστροφή στο αρχικό μενού του υπολογιστή.
- **START/STOP** – χρησιμοποιείται για την έναρξη και τη διακοπή ενός επιλεγμένου προγράμματος προπόνησης.
- **ENTER** – σας επιτρέπει να επιλέξετε ένα πρόγραμμα. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, το κουμπί ENTER σας επιτρέπει να ελέγχετε την τιμή καθεμιάς από τις εμφανιζόμενες λειτουργίες.
- **DOWN / UP** – χρησιμοποιούνται για την περιήγηση στα διαθέσιμα προγράμματα. Μετά την επιλογή μιας λειτουργίας, σας επιτρέπουν να ορίσετε την τιμή των παραμέτρων προς τα κάτω (DOWN) και προς τα πάνω (UP).

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ (ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ)

ΧΡΟΝΟΣ	Καθορισμένος χρόνος στόχος.	00:00-99:59 λεπτά
TIME/500M	Μέσος χρόνος για 500 μέτρα. Η τιμή υπολογίζεται αυτόματα και ενημερώνεται συνεχώς.	
SPM	Αριθμός τραβηγμάτων ανά λεπτό.	
ΑΠΟΣΤΑΣΗ	Διανυθείσα απόσταση.	0-99900 μ
ΚΩΠΙΕΣ	Αριθμός εκτελεσμένων τραβηγμάτων.	0-9990
TOTAL STROKES	Συνολικός αριθμός τραβηγμάτων.	0-9999
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	Αριθμός θερμίδων που κάηκαν. (Η μέτρηση είναι κατά προσέγγιση για τη σύγκριση διαφορετικών συνεδριών άσκησης, δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για θεραπεία).	5-990 Cal
ΠΑΛΜΟΣ	Τρέχων παλμός του χρήστη κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Η λειτουργία μέτρησης παλμών είναι διαθέσιμη μόνο μέσω του συστήματος ζώνης στήθους (Δεν περιλαμβάνεται). Ο υπολογιστής συνδέεται με τη ζώνη αυτόματα, σύστημα σύνδεσης 5.3 kHz.	30-240 BMP
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ	Σε κατάσταση αναμονής εμφανίζει έτος, μήνα και ημέρα.	
ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ	Σε κατάσταση αναμονής εμφανίζει τη θερμοκρασία δωματίου.	
ΡΟΛΟΙ	Σε κατάσταση αναμονής εμφανίζει το ρολόι.	

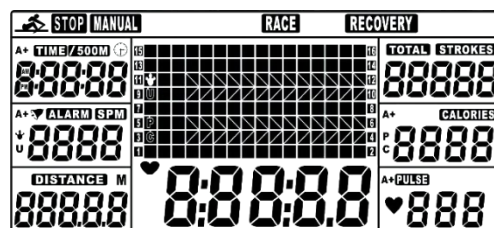
ΡΥΘΜΙΣΗ ΡΟΛΟΓΙΟΥ ΚΑΙ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ

Μετά την τοποθέτηση των μπαταριών (2 μπαταρίες AA), ο υπολογιστής θα εκπέμψει έναν ήχο διάρκειας 2 δευτερολέπτων. Εν τω μεταξύ, θα εμφανιστεί μια δοκιμή τμημάτων της οθόνης. Στη συνέχεια, ο υπολογιστής θα μεταβεί στη λειτουργία ρύθμισης ρολογιού και ημερολογίου.

Εισέλθετε στο πεδίο CLOCK ⌚.

- Ρυθμίστε το ΕΤΟΣ (στην περιοχή STROKES), τον ΜΗΝΑ (στην περιοχή CALORIES), την ΗΜΕΡΑ (στην περιοχή PULSE). Η επιλεγμένη τιμή θα αναβοσβήνει. Οι ρυθμίσεις γίνονται με τα κουμπιά **ΕΠΑΝΩ** και **ΚΑΤΩ** και επιβεβαιώνεται με το κουμπί **ENTER**, το οποίο μεταβαίνει στο επόμενο πεδίο.
- Ομοίως, ρυθμίστε την ημερομηνία και την ώρα, όταν εμφανιστεί η ένδειξη ALARM στην οθόνη.

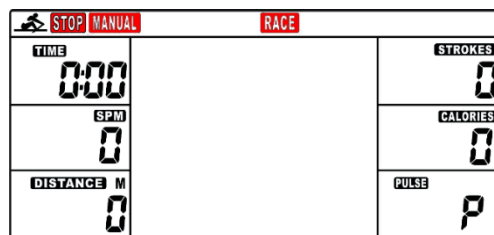
Μετά την επιβεβαίωση των ρυθμίσεων, μπορείτε να μεταβείτε στο πρόγραμμα SPORT.



ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Για να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης:

- Πατήστε **ENTER**.
- Μετά την επιλογή, στην οθόνη θα αναβοσβήνουν οι ενδείξεις STOP και MANUAL (χειροκίνητη λειτουργία) ή RACE (λειτουργία αγώνα).
- Πατήστε **ΕΠΑΝΩ** και **ΚΑΤΩ**, για να επιλέξετε μία από τις λειτουργίες: MANUAL ή RACE.
- Επιβεβαιώστε την επιλογή με το κουμπί **ENTER**.

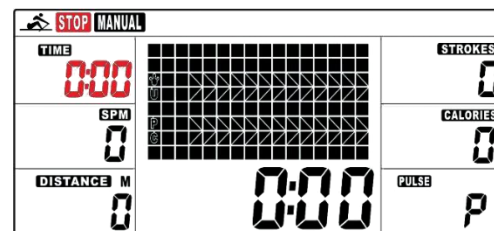


ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΙΜΩΝ ΓΙΑ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ

Μετά την είσοδο στη χειροκίνητη λειτουργία, μπορείτε να ορίσετε την τιμή μιας παραμέτρου που θα μετρά αντίστροφα (μπορείτε να ορίσετε μία παράμετρο για αντίστροφη μέτρηση κατά τη διάρκεια της προπόνησης): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Πατήστε το κουμπί **UP**, για να επιλέξετε την παράμετρο, επιβεβαιώστε την επιλογή πατώντας **ENTER**.
- Ρυθμίστε την τιμή της παραμέτρου με τα κουμπιά **UP** και **DOWN**.
- Η αντίστροφη μέτρηση θα ξεκινήσει όταν πατήσετε το κουμπί **START** – η ένδειξη STOP θα εξαφανιστεί από την οθόνη.
- Όταν η καθορισμένη τιμή μετρηθεί αντίστροφα στο μηδέν ή πατήσετε το κουμπί **STOP**, η προπόνηση θα τελειώσει.



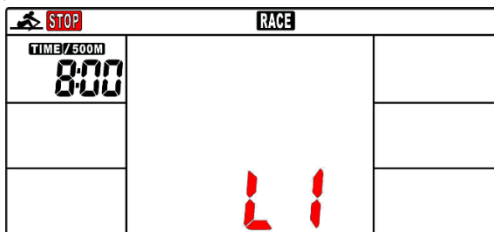
ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

- **TIME** - ρύθμιση τιμής στην περιοχή 00:00-99:59 λεπτά. Η αλλαγή γίνεται κατά 1 λεπτό.
- **DISTANCE** - ρύθμιση τιμής στην περιοχή 0-9900 μέτρα. Η αλλαγή γίνεται κατά 100 μέτρα.
- **STROKES** - ρύθμιση τιμής στην περιοχή 0-9900. Η αλλαγή γίνεται κατά 10
- **CALORIES** - Ρύθμιση τιμής στην περιοχή 5-990 Cal. Η αλλαγή γίνεται κατά 5 Cal.
- **PULSE** - Ρύθμιση τιμής στην περιοχή 30-240 BPM. Η αλλαγή γίνεται κατά 1 BPM.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ RACE

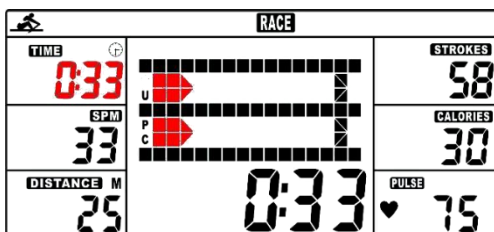
Όταν εισέλθετε στη λειτουργία RACE, η ένδειξη L1 θα εμφανιστεί στην οθόνη και θα αναβοσβήνει, στο πεδίο TIME/500M θα εμφανιστεί η τιμή 8:00.

- Με τα κουμπιά **UP** και **DOWN** μπορείτε να ρυθμίσετε L1-L15 (πίνακας τιμών TIME/500M για κάθε ένα), επιβεβαιώστε την επιλογή με το κουμπί **ENTER**.
- Όταν αρχίσει να αναβοσβήνει η ένδειξη ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ορίστε το μήκος του αγώνα (στην περιοχή 500-10000 μέτρα).

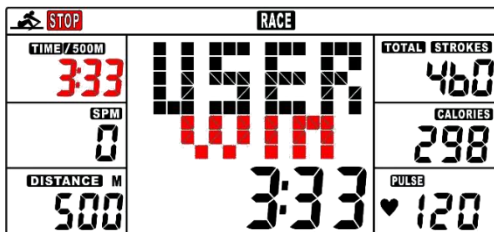


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Μετά το πάτημα του **ENTER**, η εικόνα του αγώνα θα εμφανιστεί στην οθόνη.
- Ο αγώνας θα ξεκινήσει όταν πατήσετε το κουμπί **START** – η επιγραφή STOP θα εξαφανιστεί από την οθόνη.
- Η πρόοδος του χρήστη (U) και του υπολογιστή (PC) κατά τη διάρκεια του αγώνα θα εμφανίζεται στην οθόνη μέχρι να επιτευχθεί η απόσταση που έχει οριστεί προηγουμένως.



- Μετά την ολοκλήρωση του αγώνα, θα εμφανιστεί η ένδειξη STOP στην οθόνη και θα εμφανιστεί η ένδειξη USER WIN ή PC WIN ανάλογα με το ποιος κερδίζει τον αγώνα.
- Μπορείτε να ξεκινήσετε ξανά τον αγώνα πατώντας **START**. Η έξοδος από τη λειτουργία RACE θα γίνει μετά το πάτημα του **RESET**.



RECOVERY

Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, μην αφαιρέσετε την θωρακική ζώνη HRC και πατήστε **RECOVERY**.

- Στην οθόνη θα ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση από 00:60 έως 00:00, στη συνέχεια θα εμφανιστεί το αποτέλεσμα με τη μορφή των τιμών F1, F2... F6. Η τιμή F1 είναι το καλύτερο αποτέλεσμα, η F6 το χειρότερο.
- Ponowne wcisniecie **RECOVERY** σας επιτρέπει να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

ΣΥΝΔΕΣΗ BLUETOOTH ΜΕ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΙΝΗΤΟΥ

Ο υπολογιστής συνεργάζεται με την εφαρμογή iConsole+ Training.

Ξεκινήστε την προπόνηση και απολαύστε νέες δυνατότητες:

- Κατεβάστε την εφαρμογή.

- Ενεργοποιήστε το Bluetooth στην κινητή συσκευή σας.
- Ενεργοποιήστε την εφαρμογή ή επιλέξτε σε αυτήν τη συσκευή σας ZIPRO, με την οποία θέλετε να συνδεθείτε.
- Όταν το ZIPRO συνδεθεί με την εφαρμογή, ο υπολογιστής θα απενεργοποιηθεί και η οθόνη του θα σβήσει. Από εδώ και στο εξής, διαχειρίζεστε το ZIPRO μέσω της κινητής συσκευής σας.



Συμβατότητα με iOS: έκδοση 11.0 watchOS 4.2 ή νεότερη
 Συμβατότητα με συσκευές iPhone, iPad και iPod touch
 Συμβατότητα με Android: έκδοση 5.0 ή νεότερη
 Made for iPod, Made for iPhone και Made for iPad σημαίνει ότι οι ηλεκτρονικές συσκευές που πληρούν τα πρότυπα της Apple, έχουν σχεδιαστεί για να συνδέονται σε iPod, iPhone ή iPad. Η Apple δεν φέρει ευθύνη για τη λειτουργία των συσκευών. Η χρήση τους μπορεί να επηρεάσει την απόδοση του ασύρματου δικτύου.
 iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle και iPod Touch είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc., καταχωρημένα στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε πολλές άλλες χώρες.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΦΑΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η χρήση της συσκευής θα σας προσφέρει πολλά οφέλη. Πρώτα απ' όλα, θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, θα ενισχύσει τους μυς σας και σε συνδυασμό με μια σωστή διατροφή θα σας βοηθήσει να κάψετε το περιττό λίπος.

1. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Είναι μια φάση που βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε όλο το σώμα και προετοιμάζει τους μυς για αυξημένη προσπάθεια. Μειώνει επίσης τον κίνδυνο εμφάνισης κράμπες και τραυματισμών. Ενδείκνυται να εκτελέσετε μερικές ασκήσεις διατάσεων όπως φαίνεται παρακάτω.

Εάν αισθανθείτε πόνο, σταματήστε την άσκηση ή μειώστε το εύρος της κίνησης.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια με λυγισμένα πόδια και γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Ενώστε τα πόδια των ποδιών και φέρτε τα όσο το δυνατόν πιο κοντά μεταξύ τους. Πιέστε απαλά τα γόνατα προς το έδαφος και κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια. Ισιώστε το δεξί πόδι και τοποθετήστε το πόδι του αριστερού ποδιού στον δεξιό μηρό. Τεντώστε το δεξί χέρι προς τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού όσο το δυνατόν περισσότερο. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το αριστερό πόδι.

ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΕΦΑΛΙΟΥ

Κρατήστε το κεφάλι ίσια κοιτάζοντας μπροστά. Χωρίς να κουνήσετε τους ώμους σας, στρίψτε το προς τα δεξιά και ισιώστε το, και μετά στρίψτε το προς τα αριστερά και ισιώστε το.

ΑΝΥΨΩΣΗ ΩΜΩΝ

Σηκώστε το αριστερό χέρι όσο το δυνατόν πιο ψηλά και κρατήστε το για μερικά δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το δεξί χέρι.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΕΝΟΝΤΑ ΑΧΙΛΛΕΑ

Σταθείτε με το πρόσωπο στον τοίχο, προτείνεται το αριστερό πόδι προς τα εμπρός και λυγίστε ελαφρά στο γόνατο. Κρατήστε το δεξί

ΠΙΘΑΝΕΣ ΒΛΑΒΕΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΥΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Το άνοιγμα του περιβλήματος της συσκευής χωρίς προηγούμενη επικοινωνία με το σέρβις του κατασκευαστή οδηγεί σε απώλεια της εγγύησης.

Σε περίπτωση υποψίας βλάβης που απαιτεί το άνοιγμα του περιβλήματος, επικοινωνήστε με το σέρβις του κατασκευαστή.

Η συσκευή ταλαντεύεται	Η συσκευή έχει τοποθετηθεί σε ανώμαλη επιφάνεια. Κάτω από τη βάση της συσκευής υπάρχει ένα αντικείμενο που διαταράσσει την ισορροπία.	Τοποθετήστε τη συσκευή σε επίπεδη επιφάνεια. Αφαιρέστε το αντικείμενο που διαταράσσει την ισορροπία.
	Οι βάσεις δεν έχουν τοποθετηθεί σωστά.	Τοποθετήστε σωστά τις βάσεις της συσκευής. Ευθυγραμμίστε τα καλύμματα στην πίσω βάση.
	Τα καλύμματα στη βάση δεν έχουν τοποθετηθεί και ευθυγραμμιστεί σωστά.	Τοποθετήστε σωστά την πίσω βάση της συσκευής. Ευθυγραμμίστε τα καλύμματα στην πίσω βάση.
Η σέλα ή το τιμόνι ταλαντεύονται	Οι βίδες και τα πόμολα του σωλήνα σέλας της σέλας ή του τιμονιού δεν έχουν σφικτεί.	Σφίξτε τις βίδες και το πόμολο του σωλήνα σέλας της σέλας ή του τιμονιού.
Θόρυβος κατά τη χρήση	Εσφαλμένα σφιγμένα στοιχεία. Κατά τη λειτουργία της συσκευής ενδέχεται να εμφανιστούν ήσυχος θόρυβοι κατά την αδρανειακή κίνηση της μάζας του σφονδύλου, οι οποίοι προκύπτουν από τον τύπο της κατασκευής. Δεν έχουν καμία επίδραση στη λειτουργία του εξοπλισμού. Οι πιθανοί θόρυβοι που ακούγονται κατά το πετάλι προς την αντίθετη κατεύθυνση οφείλονται τεχνικά και δεν προκαλούν καμία αρνητική συνέπεια.	Επικοινωνήστε με το σέρβις του κατασκευαστή.

πίσω – ίσιο, με τη φτέρνα να ακουμπάει επίπεδα στο έδαφος.

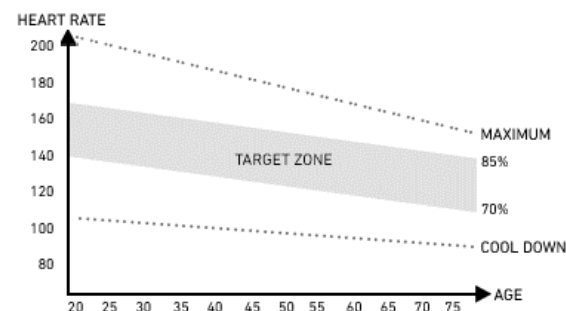
Κρατήστε και τις δύο φτέρνες επίπεδες στο έδαφος και πιέστε τους γοφούς προς τον τοίχο. Κρατήστε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το δεξί πόδι προτεταμένο. Θυμηθείτε να μην λυγίζετε την πλάτη σας σε τόσο κατά τη διάρκεια της άσκησης.

ΣΚΥΨΙΜΑΤΑ

Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα μεταξύ τους. Σκύψτε προς τα εμπρός προσπαθώντας να φέρετε το στήθος σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στα γόνατα. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Θυμηθείτε να μην λυγίζετε τα γόνατα.

2. ΦΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Είναι η κατάλληλη φάση της προπόνησης. Ασκηθείτε με τον δικό σας ρυθμό έτσι ώστε να επιτύχετε τον κατάλληλο καρδιακό ρυθμό για την ηλικία σας όπως φαίνεται στο γράφημα.



3. ΦΑΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Αυτή η φάση σας επιτρέπει να ηρεμήσετε την κυκλοφορία και να χαλαρώσετε τους μυς. Είναι μια επανάληψη των ασκήσεων προθέρμανσης. Πρέπει να θυμάστε, να μην καταπονήσετε τους μυς σας.

Θόρυβος και έλλειψη ομαλής λειτουργίας	Κατεστραμμένα ρουλεμάν.	Επικοινωνήστε με το σέρβις του κατασκευαστή.
Έλλειψη κατάλληλης αντίστασης κατά τη διάρκεια της προπόνησης	Εσφαλμένα συνδεδεμένο καλώδιο για τη ρύθμιση της αντίστασης.	Συνδέστε το καλώδιο σωστά σύμφωνα με τις οδηγίες συναρμολόγησης.
	Χαλαρωμένος ιμάντας κίνησης.	Επικοινωνήστε με το σέρβις του κατασκευαστή.
	Αυξήθηκε η απόσταση μεταξύ του σφονδύλου και των μαγνητών.	Επικοινωνήστε με το σέρβις του κατασκευαστή.
	Ο ρυθμιστής τάσης έχει υποστεί βλάβη.	Επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών του σέρβις του κατασκευαστή.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Ο πωλητής, εξ ονόματος του Εγγυητή, παρέχει εγγύηση στην επικράτεια της Ελλάδας για περίοδο 24 μηνών από την ημερομηνία πώλησης. Η εγγύηση για το πωληθέν προϊόν δεν αποκλείει, δεν περιορίζει ούτε αναστέλλει τα δικαιώματα του Αγοραστή που απορρέουν από τον Νόμο για τα δικαιώματα των καταναλωτών.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

- Οι αξιώσεις και η εγγύηση καλύπτουν μόνο κρυφά ελαττώματα που προκλήθηκαν από υπαιτιότητα του κατασκευαστή.
- Η εγγύηση θα τηρηθεί από το κατάστημα ή το σέρβις μετά την προσκόμιση από τον πελάτη:
 - με μια έγκυρη, ευανάγνωστη και σωστά συμπληρωμένη κάρτα εγγύησης με σφραγίδα πώλησης και υπογραφή του πωλητή,
 - ένα έγκυρο αποδεικτικό αγοράς του εξοπλισμού με την ημερομηνία πώλησης,
 - του εμπορεύματος που υποβάλλεται σε αξίωση ή του ελαττωματικού εξαρτήματος.Σε περίπτωση αγοράς εξ αποστάσεως, η κάρτα εγγύησης ισχύει μόνο βάσει του εγγράφου αγοράς (απόδειξη / τιμολόγιο).
- Η αξίωση θα διεκπεραιωθεί εντός 14 ημερών από την ημερομηνία αναφοράς του ελαττώματος από τον Πελάτη.
- Τα εργοστασιακά ελαττώματα και οι ζημιές που αποκαλύπτονται κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης θα επισκευαστούν δωρεάν εντός 21 ημερών από την ημερομηνία παράδοσης των εμπορευμάτων στο κατάστημα ή στο σέρβις. Εάν είναι απαραίτητο να εισαχθεί ένα ανταλλακτικό, η περίοδος για την εκτέλεση της επισκευής εγγύησης μπορεί να παραταθεί για το χρόνο που απαιτείται για την εισαγωγή του, αλλά όχι περισσότερο από 40 ημέρες.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει:
 - μηχανικές βλάβες και ελαττώματα που προκαλούνται από αυτές,
 - ζημιές και ελαττώματα που προκύπτουν από ακατάλληλη χρήση και αποθήκευση, ακατάλληλη συναρμολόγηση και συντήρηση,
 - ζημιές και φθορά αναλώσιμων στοιχείων όπως: καλώδια, ιμάντες, λαστιχένια μέρη, πεντάλ, λαβές σφουγγαριών, τροχοί, ρουλεμάν, ταπεσαρία.
 - δραστηριότητες που σχετίζονται με την εγκατάσταση, τη συντήρηση, τις οποίες ο χρήστης είναι υποχρεωμένος να εκτελέσει σύμφωνα με το εγχειρίδιο χρήσης με δικά του έξοδα.
- Η εγγύηση δεν ισχύει στις ακόλουθες περιπτώσεις:
 - λήξης της περιόδου ισχύος,
 - πραγματοποίηση ανεξάρτητων επισκευών και τροποποιήσεων από τον πελάτη χρησιμοποιώντας μη γνήσια ανταλλακτικά,
 - όταν το ελάττωμα προκύπτει από ακατάλληλη εγκατάσταση ή από μη συμμόρφωση με τους κανόνες ορθής λειτουργίας που περιγράφονται στο εγχειρίδιο χρήσης,
 - χρήση άλλη από οικιακή χρήση,
 - ζημιές που προκλήθηκαν κατά τη μεταφορά.
- Δεν θα εκδίδονται αντίγραφα της κάρτας εγγύησης.
- Στο πλαίσιο της εγγύησης, ο πελάτης έχει το δικαίωμα να απαιτήσει τους ακόλουθους τύπους δωρεάν αποκατάστασης:
 - επισκευή του προϊόντος,
 - αντικατάσταση του προϊόντος,
 - μείωση της τιμής,
 - λύση της σύμβασης και πλήρης επιστροφή των εξόδων που πραγματοποιήθηκαν.
- Για να υποβάλετε μια καταγγελία, θα πρέπει:
 - Παρουσιάστε το προϊόν ή μέρος αυτού που καλύπτεται από την εγγύηση.
 - Απόδειξη αγοράς που να προσδιορίζει το όνομα και τη διεύθυνση του πωλητή, την ημερομηνία και τον τόπο αγοράς, τον τύπο του προϊόντος ή μια έγκυρη κάρτα εγγύησης με τη σφραγίδα του καταστήματος.
 - Σε περίπτωση παράδοσης ενός βρώμικου προϊόντος, το σέρβις μπορεί να αρνηθεί να το δεχθεί ή να το καθαρίσει με έξοδα του πελάτη με τη γραπτή του συγκατάθεση.
- Σε περίπτωση θετικής διεκπεραίωσης της καταγγελίας, ο εξοπλισμός θα επισκευαστεί ή θα αντικατασταθεί με καινούργιο ή θα επιστραφούν τα χρήματα στον πελάτη. Το κόστος μεταφοράς των εμπορευμάτων στον πελάτη καλύπτεται από το σέρβις του κατασκευαστή.
- Σε περίπτωση απόρριψης της αξίωσης εγγύησης, ο πελάτης θα λάβει μια λεπτομερή αιτιολόγηση της απόφασης και εντός 14 ημερών από τη στιγμή της κοινοποίησης της απόφασης, ο εξοπλισμός θα επιστραφεί στον πελάτη με δικά του έξοδα.

ΚΑΡΤΑ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Όνομα προϊόντος	Ημερομηνία πώλησης
Κωδικός EAN	Σφραγίδα και υπογραφή του πωλητή (Δεν ισχύει σε περίπτωση αγοράς εξ αποστάσεως. Δείτε τους Όρους Εγγύησης σημείο 2)

Πληροφορίες σχετικά με τον αγορασμένο εξοπλισμό που εισήχθη στην επικράτεια της χώρας από την Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Κρακοβία, Πολωνία.
Το βάρος του εξοπλισμού αναγράφεται στη συσκευασία. Η παράδοση του χρησιμοποιημένου εξοπλισμού σε σημείο συλλογής απορριμμάτων αποτρέπει τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον και στην υγεία των ανθρώπων, που μπορεί να συμβούν σε περίπτωση ακατάλληλης διαχείρισης των απορριμμάτων.



Ο εξοπλισμός προορίζεται για οικιακή χρήση.

Ο υπολογιστής διαθέτει πιστοποιήσεις CE και RoHS. Ο υπολογιστής πληροί το πρότυπο EN957.

Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΔΕΝ ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ Ή ΓΙΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥΣ ΣΚΟΠΟΥΣ.

Η ΧΡΗΣΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΣΥΜΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΟΡΟΥΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΗΣ.

ΚΕΝΤΡΟ ΣΕΡΒΙΣ Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗΣ Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polska ΑΦΜ: 9451972201, ΑΡ. ΓΕΜΗ: 0000390511

Κατασκευάστηκε στην Κίνα

HR Upute za korištenje

Korisniče,
Prije početka montaže, upoznajte se sa sljedećim uputama i prvog korištenja uređaja. Ove upute sadrže važne informacije o sigurnosti korištenja i održavanja opreme. Sačuvajte ih za buduću upotrebu u svrhu održavanja ili naručivanja rezervnih dijelova.

TEHNIČKI PODACI

Napajanje	Baterije 2xAAA (nisu uključene)
Težina	34,7 kg
Temperatura korištenja	0°C do +40°C
Temperatura skladištenja	-10°C do +60°C
Maksimalna težina korisnika	150 kg
Klasa primjene	Klasa H
Klasa točnosti	Klasa C
Brzina	0,0-99,9 km/h
Norma proizvoda (glavna)	EN 20957-1:2013
Namjena	Magnetski ergometar za veslanje za kućnu upotrebu

SIGURNOST

UPOZORENJE! Uređaj se smije koristiti isključivo u skladu s njegovom namjenom, odnosno za trening odraslih osoba. Svaka druga upotreba uređaja može biti opasna. Proizvođač ne može biti odgovoran za štetu nastalu nepravilnim korištenjem uređaja.

- Uređaj je dizajniran i konstruiran na temelju najnovijih spoznaja iz područja sigurnosti. Opasni elementi koji potencijalno mogu predstavljati opasnost od ozljeda su eliminirani ili relativno zaštićeni.
- Nije dopušteno samostalno popravljati i mijenjati uređaj.
- Jednom u jedan ili dva mjeseca provjerite jesu li vijci, svornjaci i matice pravilno zategnuti.
- Kako biste trajno osigurali sigurnost, redovito (jednom godišnje) provjeravajte i održavajte opremu u specijaliziranoj trgovini.
- Sve promjene na uređaju koje nisu opisane u ovim uputama mogu uzrokovati oštećenja ili izravno ugroziti zdravlje i život osobe koja vježba. Promjene na uređaju smiju vršiti samo zaposlenici servisa proizvođača ili osobe koje su oni obučili u tom području.
- Svi uređaji podliježu stalnim inovativnim aktivnostima kako bi se osigurala visoka kvaliteta. Iz tog razloga, proizvođač zadržava pravo na uvođenje tehničkih promjena.
- Sva pitanja ili nedoumice u vezi s opremom uputite specijaliziranoj trgovini.

PAŽNJA! Osobe koje se nalaze u blizini tijekom korištenja opreme treba upozoriti na moguće opasnosti. Budite posebno oprezni u prisutnosti djece.

PAŽNJA! Prije početka vježbanja posavjetujte se s liječnikom kako biste bili sigurni da nemate zdravstvenih kontraindikacija za treniranje na uređaju. Na temelju mišljenja stručnjaka možete razviti vlastiti plan treninga. Neispravno odabran program ili pretjerano vježbanje mogu biti opasni za Vaše zdravlje i život.

UPOZORENJE! Sustavi za praćenje otkucaja srca mogu biti netočni. Prekomjerno naprezanje tijekom vježbanja može rezultirati ozbiljnim ozljedama ili smrću. Ako se osjećate slabo, odmah prestanite vježbati.

PAŽNJA! Bezuvjetno se pridržavajte uputa o provođenju treninga sadržanih u ovim uputama.

- Podešavanje upravljača i sjedala mora uzeti u obzir individualne fizičke uvjete osobe koja vježba kako bi se zauzeo udoban i pravilan položaj za vježbanje.
- Prilikom odabira mjesta za provođenje treninga, uzmite u obzir osiguravanje sigurne udaljenosti od mogućih prepreka. Ne postavljajte opremu u blizini prometnih puteva (cesta, vrata, prolaza itd.).
- Zabranjeno je korištenje opreme u neposrednoj blizini od zida. Sigurnosna zona iznosi 2000 mm i najmanje je iste širine kao uređaj.

PAŽNJA! Tijekom montaže uređaja budite oprezni i ne dopuštajte djeci da budu u blizini. Tijekom montaže koriste se mali dijelovi (matice, vijci itd.) koje mogu progutati.

PREOSTALI RIZIK

- U situaciji kada zaštita od pada nije primijenjena ili je primijenjena, ali neispravno, postoji preostali rizik, odnosno pad osobe koji uzrokuje ogrebotine kože, modrice, prijelome ili, u najgorem slučaju, smrt.
- Postoji preostali rizik nenamjernog preopterećenja osobe koja vježba uzrokovanog nepravilnim rukovanjem ili pogrešnom procjenom, kao i nepravilnim prijenosom podataka (zbog elektromagnetskih smetnji, greške u softveru itd.). Čak i najbolja zaštita softvera i hardvera ne isključuje pogrešku softvera ili hardvera i teoretski može uzrokovati preopterećenje osobe koja vježba.
- Proizvod je električni uređaj, stoga se ne može isključiti strujni udar koji može dovesti do smrti.
- Ne može se isključiti rizik preostalog gušenja.
- Rizik se može smanjiti pridržavanjem informacija o sigurnosti sadržanih u uputama za uporabu.
- Ne može se isključiti da će nenamjerna ili nedopuštena uporaba uzrokovati druge, neuračunate rizike, a uračunati rizik je procijenjen nepravilno.

U analizi rizika procjene su izvršene na temelju „trenutnog stanja uređaja“. Iz provedene procjene i kontrole proizvoda proizlazi, da je vjerojatnost pojave nedopustivog rizika vrlo niska. Uređaj (njegova konstrukcija, način rada i primjena) ne uzrokuje - u normalnim uvjetima - neopravdani rizik za osobu koja vježba ili treće osobe.

MANIPULATIVNI ZNAKOVI NA TRANSPORTNIM PAKIRANJIMA



1. Ova strana gore. Ne okretati.
2. Zaštititi od pada.
3. Zaštititi od vlage.
4. Skladištiti najviše u 5 slojeva.
5. Elektronički otpad. Istrošenu opremu potrebno je predati u reciklažno/skupljalište.
6. Pažnja: težak proizvod.
7. Ambalaža od kartona.
8. Ambalaža pogodna za recikliranje.
9. Ambalaža je proizvedena uz odgovornost prema okolišu i recikliranju. Molimo razvrstajte otpad prema lokalnim pravilima.
10. Ambalaža od kartona i plastike. Molimo razvrstajte otpad prema lokalnim pravilima.
11. Ambalaža od kartona i plastike. Molimo razvrstajte otpad prema lokalnim pravilima.

UPUTE

Prije početka treninga provjerite je li uređaj ispravno montiran.

- Prije početka prvog treninga upoznajte se sa svim funkcijama i mogućnostima podešavanja uređaja.
- Uređaj ima elemente koji mogu biti izloženi koroziji. Iz tog razloga, ne preporučuje se da ostane u vlažnoj prostoriji. Također, treba voditi računa o tome da oprema (posebno njeni unutarnji i elektronički elementi) ne bude izložena kontaktu s vodom, pićima, znojem itd.
- Uređaj je namijenjen samo za trening odraslih osoba i apsolutno nije igračka za djecu. Ako na vlastitu odgovornost dopustite djeci da ga koriste, obavezno ih uputite u pravilno korištenje i stalno ih nadzirite.
- Oprema nije prikladna za terapijsku primjenu.
- Tijekom rada uređaja mogu se pojaviti tihi šumovi pri inercijskom kretanju zamašnjaka, koji su rezultat vrste konstrukcije. Oni nemaju nikakav utjecaj na rad opreme.

- Emisija buke tijekom opterećenja veća je nego bez opterećenja.
- Prije početka svakog treninga provjerite ispravnost sigurnosnih mjera, vijčanih i utičnih spojeva.
- Tijekom treninga na uređaju, ne zaboravite na odgovarajuću obuću (sportske cipele).

ODRŽAVANJE OPREME

Redovito održavajte uređaj. Sljedeće radnje obavljajte najmanje svakih 20 sati rada uređaja.

- Kontrolirajte pokretne dijelove uređaja. Ako nisu dovoljno podmazani, koristite mast za ležajeve bicikala.
- Kontrolirajte stanje elemenata kao što su vijci i matice. Pazite da su dobro zategnuti.
- Nakon svakog treninga obrišite znoj s uređaja. Obratite pažnju na to da monitor ne dođe u kontakt s vodom ili vlagom.
- Za čišćenje uređaja koristite isključivo vodu sa sapunom. Ne koristite sredstva za čišćenje.
- Čuvajte uređaj na suhom i toplom mjestu.
- Ne izlažite uređaj djelovanju sunčevih zraka.

ZAMJENA BATERIJA

Slabo vidljive informacije na zaslonu računala ili njihov nedostatak znače potrebu za zamjenom baterija.

Skinite poklopac baterija i zamijenite stare s dvije nove. Postavljajući ih u spremnik za baterije, pridržavajte se oznaka „+” i „-”.

Ako nakon ponovnog pokretanja zaslona ne radi ispravno, izvadite baterije na nekoliko minuta, a zatim ih ponovno umetnite.

PAŽNJA! Iskorištene baterije ne podliježu jamstvu. Sadrže štetne tvari (kao npr. kadmij, živa, ili olovo), stoga ih nemojte bacati u kućni spremnik za smeće. Odnosite ih na odgovarajuće mjesto za iskorištene baterije.

OKOLIŠ

Uređaj se isporučuje u pakiranju radi zaštite od mogućih oštećenja tijekom transporta. Pakiranja su nepererađene sirovine i mogu se reciklirati. Bacajte te materijale u odgovarajuće obojene spremnike namijenjene za selektivno prikupljanje.

SHEMA MONTAŽE (→ Vidi stranicu 2)

NAPOMENA! Zabranjeno je koristiti dijelove koji potječu iz drugih izvora osim od proizvođača.

Čuvajte okoliš i ne bacajte iskorištene baterije u kućni koš za smeće.

Vratite ih na mjesto kupnje ili ih predajte u izdvojeno mjesto za skladištenje sekundarnih sirovina.

Iskorišteni električni uređaji (uključujući brojač, napajanje) su sekundarne sirovine – ne bacajte ih u spremnike za kućni otpad, jer mogu sadržavati tvari opasne za zdravlje i okoliš. Molimo vas za aktivnu pomoć u štedljivom gospodarenju prirodnim resursima i zaštiti okoliša predajom iskorištenog uređaja na mjesto za skladištenje sekundarnih sirovina – iskorištenih električnih uređaja.

MONTAŽA

Montažu uređaja mora pažljivo obaviti odrasla osoba. U slučaju sumnje, zatražite pomoć od nekoga s većim iskustvom u ovom području.

- Prije početka montaže provjerite sadržaj li set s uređajem sve elemente s popisa dijelova te jesu li neki elementi oštećeni tijekom transporta. U slučaju nedostatka elemenata ili prigovora, kontaktirajte prodavača.
- Upoznajte se s crtežima i objašnjenjima i montirajte u skladu s redoslijedom navedenim u uputama za montažu.
- Budite oprezni tijekom montaže. Tijekom korištenja alata i elemenata postoji rizik od ozljeda.
- Ne zaboravite održavati sigurno okruženje. Nemojte kaotično rasporediti alate i elemente za montažu. Imajte na umu da folije i vrećice od plastike predstavljaju opasnost od gušenja za djecu.
- Elementi za montažu potrebni za izvođenje danog koraka uputa za montažu prikazani su na crtežima i objašnjenjima. Koristite elemente navedene u uputama za montažu.
- U prvim fazama montaže nemojte zatezati dijelove do kraja. Učinite to nakon što postavite sve dijelove i provjerite jesu li pravilno postavljeni.
- Proizvođač zadržava pravo na preliminarnu montažu nekih elemenata.

POPIS DIJELOVA

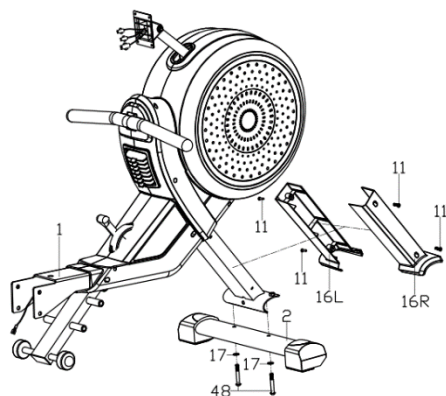
Br.	Opis	Količina	Br.	Opis	Količina
1	Glavni okvir	1	33	Podesiva podloška U	2
2	Prednja baza	1	34	Najlonska matica M6	2
3	Stražnja baza	1	35	Podloška valjkastog kotača	4
4L/D	Osnova pedale lijeva/desna	1/D	36	Ležaj	4
5	Poklopac za niveliranje stražnje osnove	2	37	Valjkasti kotač sjedala	2
6	Poklopac prednje osnove	2	38	Najlonska matica M8	6
7	Stup upravljačke ploče	1	39	Valjkasti kotač	2
8	Pločica za pričvršćivanje stražnjeg nosača	1	40	Najlonska matica M8	2
9	Nosač sjedala	2	41L/D	Pedala lijeva/desna	1/1
10	Pločica u obliku slova U	2	42	Šesterokutni vijak M12x160	4
11	Vijak s križnom glavom ST4.2x18	14	43	Vijak s križnom glavom M5x15	12
12	Ručka	1	44	Unutarnji šesterokutni vijak M8x20	2
13	Remen ručke	1	45	Ravna podloška D8x1.5	2
14	Vijak s križnom glavom ST4.2x16	4	46	Najlonska matica M5	12
15L/D	Poklopac stražnjeg nosača	1/1	47	Remen pedale	2
16L/D	Poklopac glavnog okvira	1/1	48	Šesterokutni vijak M8x55	2
17	Ravna podloška D8x1.5	19	49	Ravna podloška D8x1.5	2
18	Elastična podloška D8	8	50	Klin za zaključavanje	1
19	Šesterokutni vijak M8x20	10	51	Kabel za mjerenje pulsa	1
20	Podložak	1	52	Spojnik kabel	1
21	Gumeni graničnik	1	53	Senzorski kabel	2
22	Šina portalne dizalice	1	54	Pjenasti držač	2
23	Poprečni vijak M5x15	3	55	Vijak M8x74	1
24	Stup za pozicioniranje	1	56	Gumeni amortizer	2
25	Izolacijska traka šine portalne dizalice	2	57	Čahura	2
26	Stup za ojačanje	1	58	Držač upravljačke ploče	1
27	Ravna podloška D10Φ20x2	2	59	Poprečni vijak	4
28	Vanjski šesterokutni vijak M10x112	1	60	Nosač držača za mobilni uređaj	1
29	Najlonska matica M10	1	61	Računalo	1
30	Sjedalo	1	62	Čep 1	2
31	Vanjski šesterokutni vijak M8x125	3	63	Čep 2	2
32	Podesivi vijak lanca	2			

UPUTE ZA MONTAŽU

PAŽNJA! Tijekom montaže slijedite dolje navedene korake i koristite alate koji se isporučuju s proizvodom.

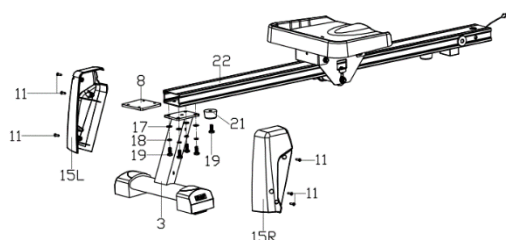
Pripremite dovoljno slobodnog prostora za montažu uređaja.

Zbog velike težine nekih elemenata preporučuje se montaža u dvoje.

**Korak 1.**

Montirajte poklopac (16 L/D) na glavni okvir (1) pomoću vijaka (11).

Zatim pričvrstite donju bazu (2) na okvir glavni (1) pomoću vijaka (48) ravnih podložaka (17).

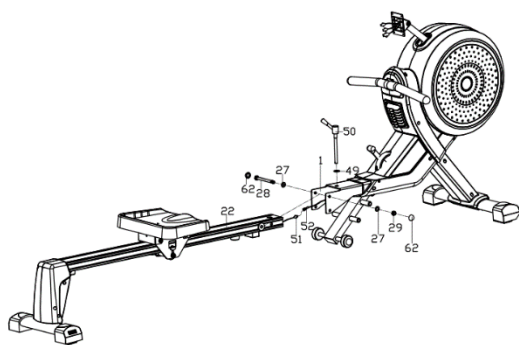
**Korak 2.**

Umetnite pločicu za pričvršćivanje (8) u unutrašnjost tračnice kрана (22) tako da rupe za vijke u oba elementa budu ravnomjerno postavljene. Pričvrstite stražnji nosač (3) spajajući sve elemente pomoću šesterokutnih vijaka (19) s postavljenim opružnim podloškama (18) i ravnim (17).

PAŽNJA! Provjerite je li vijak (19) uvijen u pločicu za pričvršćivanje (8).

Zatim postavite poklopac (15 L/D) na stražnji nosač (3) i pričvrstite ga vijcima (11).

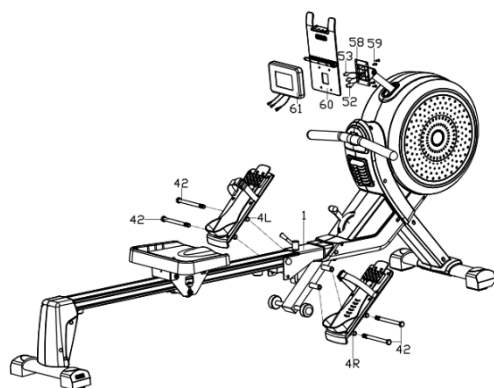
Pričvrstite gumeni graničnik (21) na tračnicu kрана (22) pomoću vijaka (19).

**Korak 3.**

Spojte impulsni kabel (51) s kablom spajajućim (52), zatim spojite kran (22) s glavnim okvirom (1) i pričvrstite elemente pomoću vijaka šesterokutnih (28), podložaka (27) i matica (29).

Stavite čepove (62).

Blokirajte šinu sjedala (22) i glavni okvir (1) pomoću klina za zaključavanje (50) i ravne podloške (49).

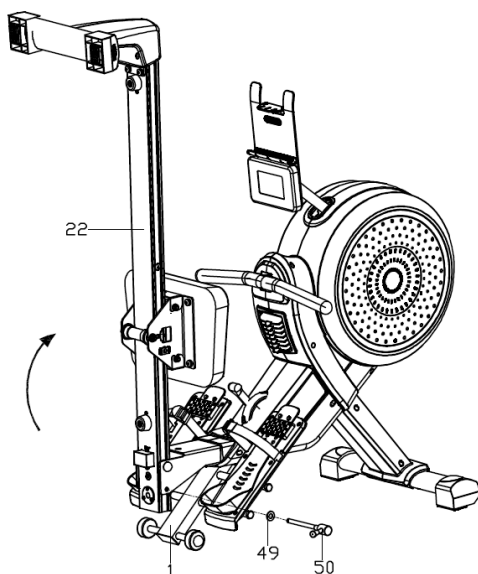
**Korak 4.**

Pričvrstite pedale (4 L/D) na glavni okvir (1) šesterokutnim vijcima (42).

NAPOMENA! Desna i lijeva pedala označene su s "R" za desnu i "L" za lijevu.

Provucite kabel łączy (52) i kablove senzora (53) kroz nosač držača za pametni telefon (60) i spojite ih s odgovarajućim kablovima računala (61).

Zatim pričvrstite računalo (61) i nosač držača (60) na držač upravljačke ploče (58) pomoću vijaka (59).



UPUTE ZA SASTAVLJANJE I RASTAVLJANJE VESLAČKOG TRENAŽERA

NAPOMENA! Prije sastavljanja, provjerite jesu li svi vijci dobro zategnuti.

NAPOMENA! Tijekom sastavljanja pazite na ruke i prste da se ne priklješte.

Otpustite klin za zaključavanje (50) i ravnu podlošku (49), a zatim podignite i prekopite šinu sjedala (22) u smjeru strelice kao što je prikazano na slici.

Na kraju pričvrstite šinu sjedala (22) na glavni okvir (1) pomoću klina za zaključavanje (50) i ravne podloške (49).

PODEŠAVANJA

Podešavanje otpora	Za povećanje otpora, okrenite gumb za podešavanje otpora u smjeru kazaljke na satu. Za smanjenje otpora, okrenite gumb za podešavanje otpora u smjeru suprotnom od kazaljke na satu.
Podešavanje upravljača	Otpustite gumb za podešavanje upravljača, postavite upravljač u željeni položaj i zategnite gumb. Provjerite je li upravljač nepomičan.
Visina sjedala	Otpustite gumb nosača sjedala, postavite sjedalo na željenu visinu i zategnite gumb. Provjerite je li sjedalo nepomično. Pravilna visina sjedala povećava učinkovitost vježbanja i smanjuje rizik od ozljeda. Postavite pedale u okomiti položaj (jedan pedal dolje, drugi na vrhu). Sjednite na bicikl i stavite stopala na pedale. Provjerite, da je noga postavljena na donju pedal udobno smještena. Ako je previše savijena, podignite sjedalo. Ako ne možete dosegnuti pedal, ili vam je noga previše ispružena, spustite sjedalo.
Položaj sjedala	Otpustite gumb na vodilici sjedala, postavite sjedalo u željeni položaj i zategnite gumb. Provjerite je li sjedalo nepomično. Podešavanje sjedala prema naprijed ili prema straga može pomoći u vježbanju različitih mišićnih skupina.
Podešavanje traka pedala	Na unutarnji dio pedale, pričvrstite gumenu traku stranom s tri rupe. Drugi kraj pričvrstite na jedan od regulacijskih otvora, tako da stopalo bude nepomično tijekom vožnje i da se lako može izvaditi. Učinite to za obje pedale
Poravnavanje uređaja	Koristeći gumb sa strane poklopca stražnjeg postolja, poravnajte uređaj.

UPUTE ZA UPORABU RAČUNALA

Prije uporabe uklonite zaštitnu foliju s zaslona računala.

RAČUNALO (MODEL)

RMIC01PRO

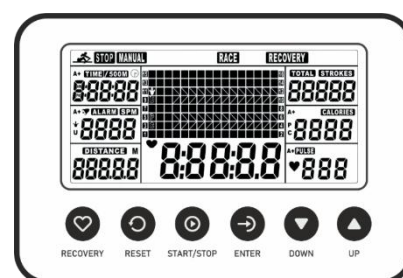
AUTO ON/OFF

Računalo će se uključiti kada se zamašnjak pokrene ili se pritisne bilo koja tipka. Na zaslonu će se prikazati strelica prema gore.

Računalo će se automatski isključiti nakon 4 minute neaktivnosti.

OPIS POJEDINAČNIH GUMBA

- RECOVERY** – omogućuje provjeru učinkovitosti i razine treniranosti na temelju stope pada pulsa nakon završetka treninga.
- RESET** – povratak na početni izbornik računala.
- START/STOP** – služi za pokretanje i zaustavljanje odabranog programa treninga.
- ENTER** – omogućuje odabir programa.
Tijekom trajanja treninga, tipka ENTER omogućuje provjeru vrijednosti svake od prikazanih funkcija.
- DOWN / UP** – služe za pregledavanje dostupnih programa.
Nakon odabira funkcije omogućuju postavljanje vrijednosti parametara prema dolje (DOWN) i prema gore (UP).



FUNKCIJE (SPECIFIKACIJA)

VRIJEME	Postavljeno ciljno vrijeme.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Prosječno vrijeme na 500 metara. Vrijednost se izračunava automatski i stalno se ažurira.	

SPM	Broj zaveslaja u minuti.	
UDALJENOST	Pređena udaljenost.	0-99900 m
ZAVESLAJI	Broj izvršenih zaveslaja.	0-9990
TOTAL STROKES	Ukupan broj zaveslaja.	0-9999
KALORIJE	Broj potrošenih kalorija. (Mjerenje je približno radi usporedbe različitih sesija vježbanja, ne smije se koristiti u liječenju).	5-990 Cal
PULS	Trenutni puls korisnika tijekom treninga. Funkcija mjerenja pulsa dostupna je samo putem sustava prsnog pojasa (Nije uključeno). Računalo se povezuje s pojaskom automatski, sustav povezivanja 5.3 kHz.	30-240 BMP
KALENDAR	U stanju mirovanja prikazuje godinu, mjesec i dan.	
TEMPERATURA	U stanju mirovanja prikazuje temperaturu prostorije.	
SAT	U stanju mirovanja prikazuje sat.	

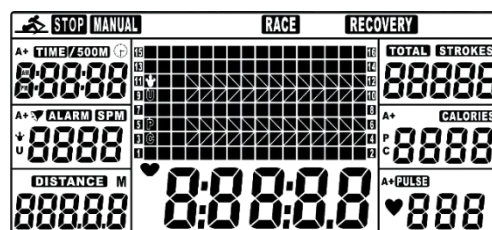
POSTAVLJANJE SATA I KALENDAR

Nakon umetanja baterija (2 AA baterije) računalo će ispustiti jedan zvuk u trajanju od 2 sekunde. U međuvremenu će se prikazati segmentni test monitora. Zatim će računalo preći u način postavljanja sata i kalendara.

Uđite u polje SAT ☺.

- Postavite GODINU (u području STROKES), MJESEC (u području CALORIES), DAN (u području PULSE). Odabrana vrijednost će treperiti. Postavke se vrše pomoću gumba **GORE** i **DOLJE** i potvrđuje se gumbom **ENTER**, što uzrokuje prelazak na sljedeće polje.
- Analogno postavite datum i vrijeme kada se na monitoru prikaže ALARM.

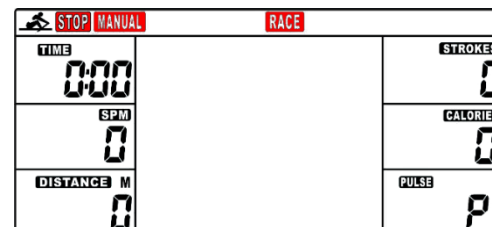
Nakon potvrde postavki možete prijeći na program SPORT.



ODABIR PROGRAMA

Za odabir programa vježbanja:

- Pritisnite **ENTER**.
- Nakon odabira na ekranu će treperiti STOP i MANUAL (ručni način rada) ili RACE (način utrke).
- Pritisnite **GORE** i **DOLJE**, za odabir jednog od načina rada: MANUAL ili RACE.
- Odabir potvrdite gumbom **ENTER**.

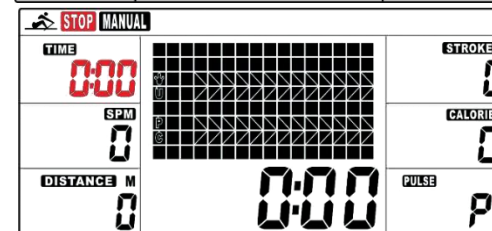


RUČNI NAČIN RADA

POSTAVLJANJE VRIJEDNOSTI ZA ODBROJAVANJE

Nakon ulaska u ručni način rada možete postaviti vrijednost parametra koja će se odbrojavati (možete postaviti jedan parametar za odbrojavanje tijekom treninga): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Pritisnite gumb **GORE**, za odabir parametra, odabir potvrdite pritiskom na **ENTER**.
- Postavite vrijednost parametra pomoću gumba **GORE** i **DOLJE**.
- Odbrojavanje će započeti pritiskom na tipku **START** – s ekrana će nestati natpis STOP.
- Kada postavljena vrijednost bude odbrojana do nule ili pritisnete tipku **STOP**, trening će završiti.



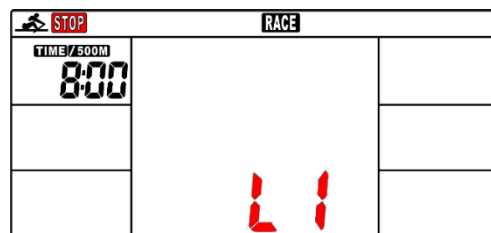
PARAMETRI ZA ODBROJAVANJE

- **TIME** - Postavljanje vrijednosti u rasponu 00:00-99:59 min. Promjena se događa za 1 minutu.
- **DISTANCE** - Postavljanje vrijednosti u rasponu 0-9900 metara. Promjena za 100 metara.
- **STROKES** - Postavljanje vrijednosti u rasponu 0-9900. Promjena se događa za 10
- **CALORIES** - Postavljanje vrijednosti u rasponu 5-990 Cal. Promjena se događa za 5 Cal.
- **PULSE** - Postavljanje vrijednosti u rasponu 30-240 BPM. Promjena se događa za 1 BPM.

NAČIN RADA UTRKA

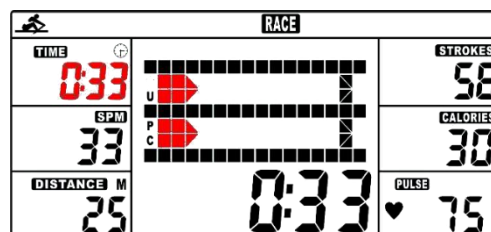
Nakon ulaska u način rada UTRKA na zaslonu će se pojaviti L1 i treperiti će, u polju VRIJEME/500M prikazat će se vrijednost 8:00.

- Tipkama **GORE** i **DOLJE** možete postaviti L1-L15 (prikaz vrijednosti VRIJEME/500M za svaki), odabir potvrdite tipkom **ENTER**.
- Kada počne treperiti UDALJENOST, postavite duljinu utrke (u rasponu 500-10000 metara).

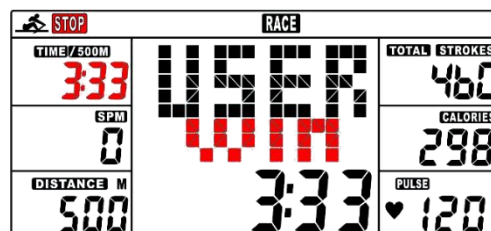


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Nakon pritiska **ENTER** slika utrke prikazat će se na zaslonu.
- Utrka će započeti nakon pritiska na gumb **START** – s ekrana će nestati natpis STOP.
- Napredak korisnika (U) i računala (PC) tijekom utrke bit će prikazani na zaslonu dok se ne postigne prethodno postavljena udaljenost.



- Po završetku utrke na zaslonu će se pojaviti STOP i bit će prikazan natpis USER WIN ili PC WIN ovisno o tome tko pobijedi u utrci.
- Utrku možete ponovno pokrenuti pritiskom na **START**. Izlaz iz načina RACE dogodit će se nakon pritiska na **RESET**.

**RECOVERY**

Nakon završetka vježbi nemojte skidati prsni pojas HRC i pritisnite **RECOVERY**.

- Na zaslonu će započeti odbrojavanje vremena od 00:60 do 00:00, a zatim će se prikazati rezultat u obliku vrijednosti F1, F2... F6. Vrijednost F1 je najbolji rezultat, F6 najslabiji.
- Ponovni pritisak na **RECOVERY** omogućuje povratak na početni zaslon.

BLUETOOTH VEZA S MOBILNOM APLIKACIJOM

Računalo radi s aplikacijom iConsole+ Training.

Započnite trening i uživajte u novim mogućnostima:

- Preuzmite aplikaciju.
- Uključite Bluetooth na svom mobilnom uređaju.
- Uključite aplikaciju i odaberite u njoj svoj uređaj ZIPRO, s kojim se želite povezati.
- Kada se ZIPRO poveže s aplikacijom, računalo će se isključiti i njegov zaslon će se ugasi.

Od sada upravljajte ZIPRO putem svog mobilnog uređaja.



Kompatibilnost s iOS-om: verzija 11.0 watchOS 4.2 ili novija

Kompatibilnost s uređajima iPhone, iPad i iPod touch

Kompatibilnost s Androidom: verzija 5.0 ili novija

Made for iPod, Made for iPhone i Made for iPad označavaju da su elektronički uređaji, ispunjavajući Appleove standarde, dizajnirani za povezivanje s iPodom, iPhonea ili iPada. Apple nije odgovoran za rad uređaja. Korištenje istih može utjecati na performanse bežične mreže.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle i iPod Touch su zaštitni znakovi tvrtke Apple Inc. Registrirani u Sjedinjenim Američkim Državama i u mnogim drugim zemljama.

TRENING I FAZE VJEŽBANJA

Korištenje uređaja pružit će vam mnoge koristi. Prije svega, poboljšat će vašu kondiciju, ojačati mišiće, a u kombinaciji s odgovarajućom prehranom omogućit će sagorijevanje nepotrebnog masnog tkiva.

1. ZAGRIJAVANJE

Ovo je faza koja poboljšava cirkulaciju krvi u cijelom tijelu i priprema mišiće za povećani napor. Također smanjuje rizik od grčeva i ozljeda. Preporučljivo je izvesti nekoliko vježbi istezanja kao što je prikazano u nastavku.

Ako osjećate bol, prestanite vježbati ili smanjite opseg pokreta.

ISTEZANJE UNUTARNJIH MIŠIĆA BEDARA

Sjednite na ravnu površinu sa savijenim nogama i koljenima okrenutim prema van. Spojite tabane i približite ih što je moguće bliže jedan drugome. Lagano pritisnite koljena usmjeravajući ih prema podlozi i izdržite u tom položaju 15 sekundi.

ISTEZANJE BEDARA

Sjednite na ravnu površinu. Ispružite desnu nogu, a taban lijeve noge prionite na desnu bedru. Ispružite desnu ruku

prema prstima desne noge što je dalje moguće. Izdržite 15 sekundi. Ponovite postupak s lijevom nogom.

ZASUCI GLAVE

Držite glavu ravno gledajući prema naprijed. Bez pomicanja ramena, okrenite je udesno i ispravite, a zatim okrenite ulijevo i ispravite.

PODIZANJE RAMENA

Podignite što je više moguće lijevu ruku i izdržite nekoliko sekundi. Ponovite postupak s desnom rukom.

ISTEZANJE AHILOVE TETIVE

Stanite licem prema zidu, lijevu nogu ispružite prema naprijed i lagano savijte u koljenu. Desnu držite straga – ispruženu, s petom položenom ravno na podlogu. Držite obje pete ravno na podlozi i pritisnite kukove prema zidu. Zadržite taj položaj 30 sekundi. Ponovite postupak s ispruženom desnom nogom. Zapamtite da tijekom vježbe ne savijate leđa u luk.

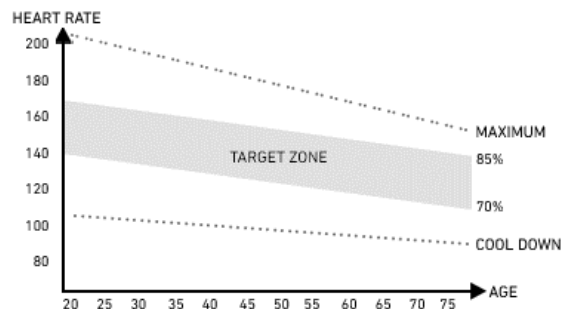
PRETKLONI

Stanite sa spojenim nogama. Izvedite pretklon prema naprijed

pokušavajući što je više moguće približiti prsa koljenima. Izdržite 15 sekundi. Zapamtite da ne savijate koljena.

2. FAZA VJEŽBANJA

Ovo je prava faza treninga. Vježbajte vlastitim tempom kako biste postigli odgovarajući puls za svoju dob kao što je prikazano na grafikonu.



3. FAZA OPUŠTANJA

Ova faza omogućuje smirivanje cirkulacije i opuštanje mišića. Ovo je ponavljanje vježbi zagrijavanja. Treba imati na umu da, ne preopterećujete mišiće.

MOGUĆA OŠTEĆENJA I TEHNIKE POPRAVKA

PAŽNJA! Otvaranje kućišta uređaja bez prethodnog kontaktiranja servisa proizvođača uzrokuje gubitak jamstva.

U slučaju sumnje na pojavu kvara koji zahtijeva otvaranje kućišta, kontaktirajte servis proizvođača.

Opis greške	Mogući uzroci	Rješenje
Uređaj se ljulja	Uređaj je postavljen na neravnoj površini. Ispod postolja uređaja nalazi se predmet koji narušava ravnotežu.	Postavite uređaj na ravnu površinu. Uklonite predmet koji narušava ravnotežu.
	Postolja nisu pravilno montirana.	Montirajte pravilno postolja uređaja. Izravnajte podloške na stražnjem postolju.
	Podloške na postolju nisu pravilno montirane i izravnane.	Montirajte pravilno stražnje postolje uređaja. Izravnajte podloške na stražnjem postolju.
Sjedalo ili upravljač se ljulja	Vijci i gumbi cijevi sjedala sjedala ili upravljača nisu zategnuti.	Zategnite vijke i gumb cijevi sjedala sjedala ili upravljača.
Buka tijekom korištenja	Nepravilno zategnuti elementi.	Kontaktirajte servis proizvođača.
	Tijekom rada uređaja mogu se pojaviti tihi šumovi pri inercijskom kretanju mase zamašnjaka, koji proizlaze iz vrste konstrukcije. Oni nemaju nikakav utjecaj na rad opreme. Potencijalni šumovi koji se čuju tijekom okretanja pedala u suprotnom smjeru uvjetovani su tehnički i ne uzrokuju nikakve negativne posljedice.	
Buka i nedostatak glatkoće rada	Oštećeni ležajevi.	Kontaktirajte servis proizvođača.
Nedostatak odgovarajućeg otpora tijekom treninga	Nepravilno spojen kabel za regulaciju otpora.	Spojite kabel pravilno prema uputama za montažu.
	Opušteni pogonski remen.	Kontaktirajte servis proizvođača.
	Povećao se razmak između zamašnjaka i magneta.	Kontaktirajte servis proizvođača.
	Regulator napona je oštećen.	Kontaktirajte korisničku podršku servisa proizvođača.

JAMSTVO

Prodavatelj u ime Jamca daje jamstvo na teritoriju Republike Hrvatske u trajanju od 24 mjeseca od datuma prodaje. Jamstvo na prodanu robu ne isključuje, ne ograničava niti suspendira prava Kupca koja proizlaze iz Zakona o zaštiti potrošača.

UVJETI JAMSTVA

- Reklamacije i jamstvo podliježu isključivo skrivenim nedostacima nastalim krivnjom proizvođača.
- Jamstvo će se poštivati od strane trgovine ili servisa nakon što klijent predoči:
 - važećeg, čitko i ispravno ispunjenog jamstvenog lista s pečatom prodaje i potpisom prodavatelja,
 - važećeg dokaza o kupnji opreme s datumom prodaje,
 - reklamirane robe ili neispravnog dijela.

U slučaju kupnje na daljinu, jamstveni list vrijedi isključivo na temelju dokumenta o kupnji (račun / faktura).
- Reklamacija će biti razmotrena u roku od 14 dana od trenutka prijave kvara od strane Kupca.
- Tvornički nedostaci i oštećenja otkrivena tijekom jamstvenog roka bit će popravljena besplatno u roku ne duljem od 21 dan od datuma dostave robe u trgovinu ili servis.
- U slučaju potrebe za uvozom dijela, razdoblje provedbe jamstvenog popravka može se produžiti za vrijeme potrebno za njegov uvoz, ali ne dulje od 40 dana.
- Jamstvo ne pokriva:
 - mehanička oštećenja i nedostaci uzrokovani njima,
 - oštećenja i nedostaci nastali zbog nepravilne uporabe i skladištenja, nepravilne montaže i održavanja,
 - oštećenja i istrošenost potrošnih dijelova kao što su: sajle, remeni, gumeni dijelovi, pedale, ručke od spužve, kotači, ležajevi, tapacirung.
 - radnje vezane uz montažu, održavanje, koje je prema uputama za uporabu korisnik dužan izvršiti samostalno.
- Jamstvo se ne primjenjuje u sljedećim slučajevima:
 - isteka roka valjanosti,
 - ako je kupac samostalno izvršio popravke i preinake koristeći neoriginalne dijelove,

- c. ako je nastali nedostatak posljedica nepravilne instalacije ili zbog nepridržavanja pravila pravilnog rada opisanih u uputama za uporabu,
 - d. uporabe koja nije kućna uporaba,
 - e. oštećenja nastala tijekom transporta.
8. Duplikati jamstvenog lista neće se izdavati.
9. U okviru jamstva, kupac ima pravo zahtijevati sljedeće vrste besplatne naknade:
- a. popravak proizvoda,
 - b. zamjena proizvoda,
 - c. sniženje cijene,
 - d. raskid ugovora i potpuni povrat nastalih troškova.
10. Za podnošenje reklamacije potrebno je:
- a. Predočiti proizvod ili njegov dio na koji se odnosi jamstvo.
 - b. Dokaz o kupnji koji specificira naziv i adresu prodavatelja, datum i mjesto kupnje, vrstu proizvoda ili važeći jamstveni list s pečatom trgovine.
 - c. U slučaju dostave prljavog proizvoda, servis može odbiti njegovu preuzimanje ili, uz pisani pristanak kupca, izvršiti čišćenje o trošku kupca.
11. U slučaju pozitivnog rješenja reklamacije, oprema će biti popravljena ili zamijenjena novom ili će kupcu biti vraćen novac. Troškove transporta robe do kupca snosi servis proizvođača.
12. U slučaju odbijanja jamstvene reklamacije, kupac će dobiti detaljno obrazloženje donesene odluke te u roku od 14 dana od trenutka prijenosa odluke, oprema će biti vraćena kupcu o njegovom trošku.

JAMSTVENI LIST

Naziv artikla	Datum prodaje
EAN kod	Pečat i potpis prodavatelja (Ne odnosi se na kupnju na daljinu. Vidi Uvjete jamstva točka 2)

Informacija o kupljenoj opremi uvezenoj na područje Republike Hrvatske od strane Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poljska.

Masa opreme nalazi se na pakiranju. Predaja iskorištene opreme na mjesto prikupljanja otpada sprječava potencijalne negativne utjecaje na okoliš i zdravlje ljudi, koji se mogu pojaviti u slučaju nepravilnog gospodarenja otpadom.



Oprema je namijenjena za kućnu uporabu.

Računalo posjeduje CE i RoHS certifikate.. Računalo udovoljava normi EN957.

OPREMA NIJE NAMIJENJENA ZA KOMERCIJALNU UPORABU NITI ZA NATJECATELJSKE SVRHE.

UPORABA PROTIVNA NAMJENI PROIZVODA I UVJETIMA JAMSTVA UZROKUJE GUBITAK JAMSTVA.

SERVISNI CENTAR Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

PROIZVOĐAČ Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poljska OIB: 9451972201, MBS: 0000390511

Proizvedeno u Kini

HU Használati útmutató

Felhasználó,
Kérjük, olvassa el az alábbi utasításokat az összeszerelés megkezdése előtt és a készülék első használata előtt. Ez az útmutató fontos információkat tartalmaz a használat biztonságáról és a berendezés karbantartásáról. Őrizze meg, hogy hozzáférhessen a karbantartásra vonatkozó információkhoz, vagy alkatrészeket rendelhessen.

MŰSZAKI ADATOK

Tápellátás	2xAAA elem (nem tartozék)
Súly	34,7 kg
Üzemi hőmérséklet	0°C és +40°C
Tárolási hőmérséklet	-10°C és +60°C
Maximális felhasználói súly	150 kg
Alkalmazási osztály	H osztály
Pontossági osztály	C osztály
Sebesség	0,0-99,9 km/h
Termékszabvány (fő)	EN 20957-1:2013
Rendeltetés	Mágneses evezőgép otthoni használatra

BIZTONSÁG

FIGYELEM! A készüléket kizárólag a rendeltetésének megfelelően, azaz felnőttek általi edzésre szabad használni. Bármely más alkalmazás veszélyes lehet. A gyártó nem vonható felelősségre a készülék helytelen használatából eredő károkkért.

- A készüléket a legújabb biztonsági ismeretek alapján tervezték és építették. A veszélyes elemek, amelyek potenciálisan sérülésveszélyt jelenthetnek, ki lettek küszöbölve vagy megfelelően biztosítva.
- Saját kezű javítások és módosítások nem megengedettek.
- Havonta egyszer vagy kétszer ellenőrizze a csavarok, csavarok és anyák megfelelő meghúzását.
- A biztonság tartós biztosítása érdekében rendszeresen (azaz évente egyszer) ellenőrizze és karbantartsa a berendezést szakkereskedésben.
- A készüléken végzett minden olyan változtatás, amelyet nem írtak le ebben az útmutatóban a sérülések okai lehetnek, vagy közvetlen veszélyt jelenthetnek az edző személy egészségére és életére. A készüléken csak a gyártó szervizének munkatársai vagy az általuk képzett személyek végezhetnek módosításokat.
- Minden berendezés folyamatos innovációs tevékenységnek van alávetve a magas minőség biztosítása érdekében. Emiatt a gyártó fenntartja a jogot a műszaki változtatások bevezetésére.
- A berendezéssel kapcsolatos kérdéseit vagy kétségeit kérjük, irányítsa szakkereskedelmi egységhez.

FIGYELEM! A berendezés használata közben a közelben tartózkodó személyeket figyelmeztetni kell az esetleges veszélyekre. Gyermekek jelenlétében fokozott óvatossággal járjon el.

FIGYELEM! A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával annak érdekében, hogy megbizonyosodjon arról, hogy nincsenek-e egészségügyi ellenjavallatai a berendezésen való edzésnek. A szakember véleménye alapján kidolgozhatja edzéstervét. A helytelenül megválasztott program vagy a túlzott edzés veszélyes lehet az egészségére és az életére.

FIGYELMEZTETÉS! A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. Az edzés közbeni túlzott megerőltetés súlyos sérülésekhez vagy halálhoz vezethet. Ha gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.

FIGYELEM! Feltétlenül tartsa be az ebben a kézikönyvben található edzésre vonatkozó megjegyzéseket.

- A kormány és az ülés beállításának figyelembe kell vennie az edző személy egyéni fizikai állapotát a kényelmes és helyes edzési pozíció érdekében.
- Az edzés helyének kiválasztásakor vegye figyelembe a lehetséges akadályoktól való biztonságos távolságot. Ne helyezze a berendezést forgalmi útvonalak (utak, kapuk, átjárók stb.) közelébe.

- Tilos a berendezést közelről használni a faltól. A biztonsági zóna 2000 mm, és legalább olyan széles, mint a berendezés.

FIGYELEM! A berendezés összeszerelése során legyen óvatos, és ne engedje, hogy gyermekek tartózkodjanak a közelben. Az összeszerelés során apró alkatrészeket (anyákat, csavarokat stb.) használnak, amelyeket lenyelhetnek.

MARADÉK KOCKÁZAT

- Abban az esetben, ha az esés elleni védelem nincs alkalmazva, vagy alkalmazva van, de helytelenül, maradék kockázat áll fenn, vagyis a személy esése, amely borsérüléseket, zúzódásokat, töréseket okoz vagy a legrosszabb esetben halál.
- Fennáll a maradék kockázata az edző személy akaratlan túlterhelésének, amelyet helytelen kezelés vagy helytelen értékelés, valamint helytelen adatátvitel okoz (elektromágneses zavarok, szoftverhiba stb. miatt). Még a legjobb szoftver- és hardverbiztonság sem zárja ki a szoftver- vagy hardverhibát, és elméletileg az edző személy túlterhelését okozhatja.
- A termék egy elektromos berendezés, ezért nem zárható ki az áramütés kockázata, amely halálhoz vezethet.
- Nem zárható ki a fulladás maradék kockázata.
- A kockázat csökkenthető a felhasználói kézikönyvben található információk betartásával a biztonságról.
- Nem zárható ki, hogy a nem szándékos vagy jogosulatlan használat más, nem figyelembe vett kockázatot okoz és a figyelembe vett kockázatot helytelenül becsülték fel.

A kockázatelemzés során az értékelés a „berendezés jelenlegi állapota” alapján történt. A termék elvégzett értékelése és ellenőrzése azt mutatja, hogy a elfogadhatatlan kockázat bekövetkezésének valószínűsége nagyon alacsony. A berendezés (szerkezete, működése és alkalmazása) - normál körülmények között - nem okoz indokolatlan kockázatot az edző személy vagy harmadik felek számára.

KEZELÉSI JELÖLÉSEK A SZÁLLÍTÁSI CSOMAGOLÁSON



- Ez az oldal felfelé. Ne fordítsa meg.
- Óvja az eséstől.
- Óvja a nedvességtől.
- Legfeljebb 5 rétegben tárolható.
- Elektronikai hulladék. A használt készüléket leadóhelyen/újrahasznosító ponton kell leadni.
- Figyelem: nehéz termék.
- Kartonból készült csomagolás.
- Újrahasznosítható csomagolás.
- A csomagolás környezeti felelősség és újrahasznosítás figyelembevételével készült. Kérjük, a hulladékot a helyi előírások szerint válogassa.
- Kartonból és műanyagból készült csomagolás. Kérjük, a hulladékot a helyi előírások szerint válogassa.
- Kartonból és műanyagból készült csomagolás. Kérjük, a hulladékot a helyi előírások szerint válogassa.

HASZNÁLAT

Edzés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a készülék megfelelően van-e felszerelve.

- Az első edzés megkezdése előtt ismerkedjen meg a készülék összes funkciójával és beállítási lehetőségével.
- A készülék olyan alkatrészekkel rendelkezik, amelyek ki lehetnek téve a korróziónak. Ezért nem ajánlott, hogy nedves helyiségben maradjon. Arra is ügyelni kell,

- hogy a berendezés (különösen a belső és elektronikus alkatrészei) ne érintkezzen vízzel, italokkal, izzadsággal stb.
- A készülék kizárólag felnőttek általi edzésre szolgál, és semmiképpen sem gyermekjáték. Ha saját felelősségére engedi, hogy gyermekek használják, feltétlenül oktassa ki őket a helyes használatról, és folyamatosan felügyelje őket.
- A berendezés nem alkalmas terápiás célokra.
- A készülék működése közben csendes zajok léphetnek fel a lendkerék tömegének tehetetlen mozgása közben, amelyek a konstrukció típusából adódnak. Ezek nincsenek hatással a berendezés működésére.
- A zajkibocsátás terhelés alatt nagyobb, mint terhelés nélkül.
- Minden edzés megkezdése előtt ellenőrizze a biztonsági berendezések, valamint a csavaros és dugaszolható kötések helyességét.
- Edzés közben ne felejtse el megfelelő cipőt (sportcipőt) viselni.

A BERENDEZÉS KARBANTARTÁSA

Rendszeresen végezze el a készülék karbantartását. Az alábbi műveleteket legalább 20 óránként végezze el.

- Ellenőrizze a készülék mozgó alkatrészeit. Ha nincsenek megfelelően kenve, használjon kerékpár csapágyzsírt.
- Ellenőrizze az olyan alkatrészek állapotát, mint a csavarok és az anyák. Ügyeljen arra, hogy jól meg legyenek húzva.
- Minden edzés után törölje le a verejtéket a készülékről. Ügyeljen arra, hogy a monitor ne érintkezzen vízzel vagy nedvességgel.
- A készülék tisztításához csak vizet használjon szappannal. Ne használjon tisztítószerket.
- Tárolja a készüléket száraz és meleg helyen.
- Ne tegye ki a készüléket napfénynek.

ELEMCSERE

A számítógép kijelzőjén megjelenő gyengén látható információk vagy azok hiánya az elemek cseréjét jelenti.

Vegye le az elemtartó fedelét, és cserélje ki a régi elemeket két újjal.

Helyezze be őket

az elemtartóba a „+” és „-” jelölések betartásával.

Ha az újraindítás után a kijelző nem működik megfelelően, vegye ki az elemeket néhány percre, majd helyezze vissza őket.

FIGYELEM! A használt elemekre nem vonatkozik a garancia. Káros anyagokat tartalmaznak (például kadmium, higany, vagy ólom), ezért ne dobja ki őket a háztartási hulladékgyűjtőbe. Vigye el őket a használt elemek gyűjtésére szolgáló megfelelő helyre.

KÖRNYEZET

SZERELÉSI VÁZLAT (→ Lásd az oldalt 2)

FIGYELEM! Tilos a gyártótól eltérő forrásból származó alkatrészek használata.

ALKATRÉSZLISTA

Sz.	Leírás	Mennyiség	Sz.	Leírás	Mennyiség
1	Fő váz	1	33	Állítható U alátét	2
2	Elülső alap	1	34	M6-os nylon anya	2
3	Hátsó alap	1	35	Görgős kerék távtartó	4
4L/R	Bal/jobbsz pedál alapja	1/R	36	Csapág	4
5	Hátsó alap szintező sapkája	2	37	Nyereg görgős kereke	2
6	Első alap sapkája	2	38	M8-as nylon anya	6
7	Konzol oszlopa	1	39	Görgős kerék	2
8	Hátsó tartó rögzítőlemeze	1	40	M8-as nylon anya	2
9	Nyereg tartó	2	41L/R	Bal/jobbsz pedál	1/1
10	U alakú lemez	2	42	M12x160-as hatlapfejű csavar	4
11	ST4.2x18-as keresztfejű csavar	14	43	M5x15 keresztthornyú csavar	12
12	Fogantyú	1	44	M8x20 belső hatlapfejű csavar	2
13	Fogantyú pánt	1	45	D8x1.5 lapos alátét	2
14	ST4.2x16 keresztthornyú csavar	4	46	M5 nylon anya	12
15L/R	Hátsó tartó burkolata	1/1	47	Pedál szíj	2
16L/R	Fő váz burkolata	1/1	48	M8x55 hatlapfejű csavar	2
17	D8x1.5 lapos alátét	19	49	D8x1.5 lapos alátét	2
18	D8 rugós alátét	8	50	Rögzítő csap	1
19	M8x20 hatlapfejű csavar	10	51	Pulzusmérő vezeték	1
20	Állítólapp	1	52	Összekötő vezeték	1
21	Gumi ütköző	1	53	Szenzor vezeték	2
22	Darupálya sín	1	54	Habszivacs fogantyú	2
23	Keresztcsavar M5x15	3	55	Csavar M8x74	1
24	Helyzetjelző oszlop	1	56	Gumi lengéscsillapító	2
25	Darupálya sín szigetelőszalag	2	57	Hüvely	2
26	Megerősítő oszlop	1	58	Vezérlőpanel tartó	1
27	Alátét D10Φ20x2	2	59	Keresztcsavar	4
28	Külső hatlapfejű csavar M10x112	1	60	Mobil eszköz tartó konzolja	1
29	M10-es nejlón anya	1	61	Számítógép	1
30	Ülés	1	62	Végzáró 1	2
31	Külső hatlapfejű csavar M8x125	3	63	Végzáró 2	2
32	Állítható lánccsavar	2			

A készüléket csomagolásban szállítjuk, hogy megvédjük a szállítás során esetlegesen bekövetkező sérülésektől. A csomagolások feldolgozatlan nyersanyagok, és lehetnek újrahasznosítva. Dobja ezeket az anyagokat a szelektív hulladékgyűjtésre szolgáló megfelelő színes tartályokba.

Óvja a környezetet, és ne dobja a használt elemeket a háztartási szemetesbe. Adja le őket a vásárlás helyén, vagy adja le egy külön hulladékgyűjtő helyen.

A használt elektromos berendezések (beleértve a számlát, a tápegységet) másodlagos nyersanyagok – ne dobja őket a háztartási hulladékgyűjtőbe, mert egészségre ártalmas anyagokat tartalmazhatnak

és a környezetre. Kérjük, segítsen aktívan takarékoskodni atermészeti erőforrásokkal való gazdálkodásban és a természetes környezet védelmében azáltal, hogy a használt készüléket leadja egy hulladékgyűjtő helyen – a használt elektromos berendezéseket.

SZERELÉS

A készülék összeszerelését felnőtteknek kell gondosan elvégeznie. Ha kétségei vannak, kérjen segítséget valakitől nagyobb tapasztalattal rendelkezik ezen a területen.

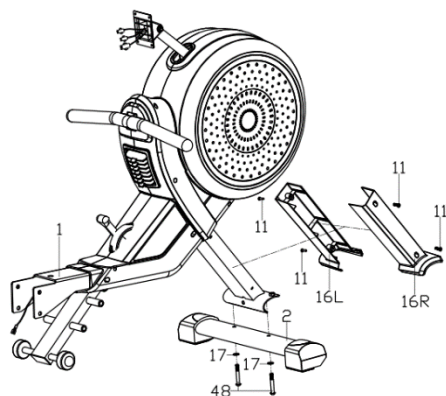
- A szerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a készlet tartalmazza-e az összes elemet a alkatrésztól, valamint hogy nem sérültek-e meg az alkatrészek szállítás közben. Hiányzó alkatrészek vagy fenntartások esetén forduljon az eladóhoz.
- Ismerkedjen meg a rajzokkal és a magyarázatokkal, és a szerelést a következőkben szereplő sorrendben végezze el szerelési útmutatóban.
- Legyen óvatos a szerelés során. Használat közben a szerszámoknak és alkatrészeknek fennáll a sérülés veszélye.
- Ne feledkezzen meg a biztonságos környezet megőrzéséről. Ne szórja szét a szerszámokat és a szerelési elemeket. Ne feledje, hogy a fóliák és a műanyag zacskók fulladásveszélyt jelentenek a gyermekek számára.
- Az adott lépés elvégzéséhez szükséges szerelési elemek szerelési útmutatóban a rajzokon vannak bemutatva és magyarázatokban. Használja a következőben megadott elemeket szerelési útmutatóban.
- A szerelés első fázisaiban ne húzza meg teljesen az alkatrészeket. Ezt csak azután tegye meg, miután mindet elhelyezte, és megbizonyosodott arról, hogy megfelelően vannak behelyezve.
- A gyártó fenntartja a jogot egyes alkatrészek előzetes összeszerelésére.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM! A szerelés során tartsa be az alábbi lépéseket, és használja a termékhez mellékelt eszközöket.

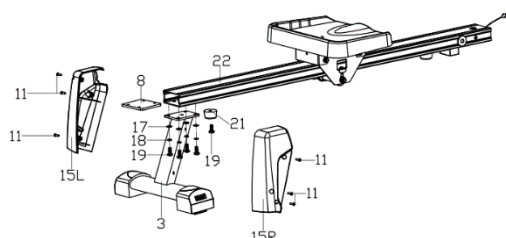
Készítsen elő elegendő szabad helyet a készülék felszereléséhez.

Egyes alkatrészek nagy súlya miatt ajánlott a szerelést két személy végezze.

**1. lépés.**

Szerelje fel a fedelet (16 L/R) a fő vázra (1) csavarokkal (11).

Ezután csavarozza az alsó alapot (2) a vázhoz fő (1) csavarok (48) és alátétek (17) segítségével.

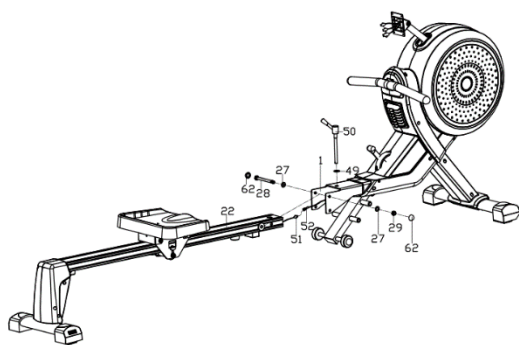
**Lépés 2.**

Csúsztassa a rögzítőlemezt (8) a futósín (22) belsejébe úgy, hogy a csavarlyukak mindkét elemen egy vonalban legyenek. Rögzítse a hátsó tartót (3) összekötve az összes elemet hatlapfejú csavarokkal (19), rugós alátétekkel (18) és lapos alátétekkel (17).

FIGYELEM! Győződjön meg arról, hogy a csavar (19) be van csavarva a rögzítőlemezbe (8).

Ezután helyezze a fedelet (15 L/R) a hátsó konzolra (3), és csavarja be csavarokkal (11).

Csavarozza a gumi ütközőt (21) a futósínhez (22) csavarokkal (19).

**3. lépés.**

Csatlakoztassa a pulzusvezetékét (51) a csatlakoztató (52) vezetékhez, majd csatlakoztassa a futósínt (22) a fő vázhoz (1), és csavarozza össze az elemeket csavarokkal hatszögletű (28), lapos alátétek (27) és anyák (29). Helyezze fel a dugókat (62).

Rögzítse a darusínt (22) és a fő keretet (1) a rögzítőcsappal (50) és a lapos alátéttel (49).

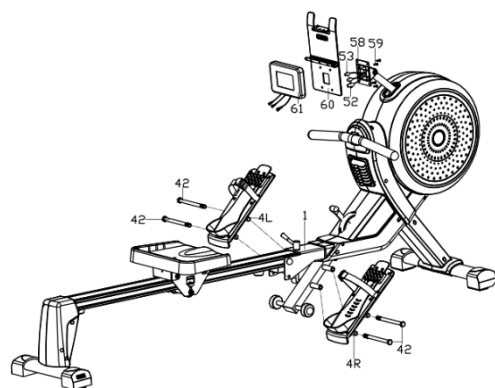
4. lépés

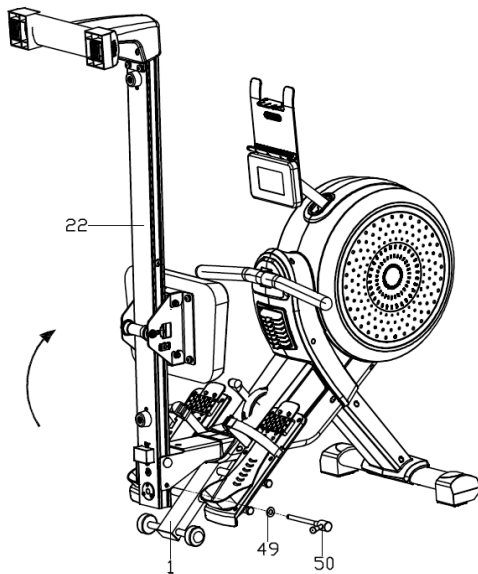
Csavarja a pedálokat (4 L/R) a fő kerethez (1) hatszögletű csavarokkal (42).

FIGYELEM! A jobb és bal pedál "R" betűvel van jelölve a jobb, és "L" betűvel a bal oldali számára.

Fűzze át a vezetékét lánczác (52) és az érzékelő vezetékét (53) az okostelefon tartó konzolján (60) keresztül, és csatlakoztassa azokat a számítógép megfelelő vezetékéhez (61).

Ezután csavarozza a számítógépet (61) és a tartó konzolt (60) a kezelőpanel tartójához (58) csavarokkal (59).





ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ ÉS EVEZŐGÉP SZÉTSZERELÉSE

FIGYELEM! Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy az összes csavar meg van-e húzva.

FIGYELEM! Összeszerelés közben ügyeljen a kezére és az ujjaira, nehogy becsípődjenek.

Csavarja ki a rögzítőcsapot (50) és a lapos alátétet (49), majd emelje fel és hajtsa össze a darusínt (22) a nyíl irányába, ahogy a rajz mutatja.

Végül rögzítse a darusínt (22) a fő kerethez (1) a rögzítőcsappal (50) és a lapos alátéttel (49).

BEÁLLÍTÁSOK

Ellenállás beállítása	Az ellenállás növeléséhez forgassa az ellenállás beállító gombot az óramutató járásával megegyező irányba. Az ellenállás csökkentéséhez forgassa a feszesség beállító gombot az óramutató járásával ellentétes irányba.
Kormány beállítása	Lazítsa meg a kormány beállító gombját, állítsa a kormányt a kívánt pozícióba, és húzza meg a gombot. Győződjön meg róla, hogy a kormány mozdulatlan.
Nyeregmagasság	Lazítsa meg a nyereg tartó konzoljának gombját, állítsa a nyeret a kívánt magasságba, és húzza meg a gombot. Győződjön meg róla, hogy a nyereg mozdulatlan. A megfelelő nyeregmagasság növeli a gyakorlatok hatékonyságát és csökkenti a sérülés kockázatát. Állítsa a pedálokat függőleges helyzetbe (egy pedál lent, a másik fent). Szálljon fel a kerékpárra, és helyezze a lábát a pedálokra. Győződjön meg róla, hogy az alsó pedálon lévő láb kényelmesen helyezkedik el. Ha túl hajlított, emelje fel a nyeret. Ha nem éri el a pedált, vagy a lába túlnyúlik, engedje le a nyeret.
Nyereghelyzet	Lazítsa meg a gombot a nyeregvezetőn, állítsa a nyeret a kívánt pozícióba, és húzza meg a gombot. Győződjön meg róla, hogy a nyereg mozdulatlan. A nyereg beállítása előre vagy hátról segíthet a különböző izomcsoportok edzésében.
A pedálszíjak beállítása	A pedál belső részéhez rögzítse a gumisíjat a három lyukkal ellátott oldallal. A másik végét rögzítse az egyik beállító furatba, hogy a láb mozdulatlan legyen vezetés közben, és könnyen eltávolítható legyen. Végezze el ezt a műveletet mindkét pedálnál.
A készülék szintezése	A hátsó alap burkolatának oldalán található gomb segítségével szintezze vízszintbe a készüléket.

SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Használat előtt távolítsa el a védőfóliát a számítógép képernyőjéről.

SZÁMÍTÓGÉP (MODELL)

RMIC01PRO

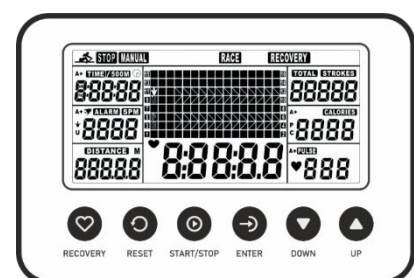
AUTO BE/KI

A számítógép bekapcsol, amikor a lendkerék mozgásba lendül, vagy bármelyik gombot megnyomják. A képernyőn egy felfelé mutató nyíl jelenik meg.

A számítógép automatikusan kikapcsol 4 perc inaktivitás után.

AZ EGYES GOMBOK LEÍRÁSA

- RECOVERY** – lehetővé teszi a teljesítmény és az edzettségi szint ellenőrzését a pulzusszám edzés utáni csökkenésének sebessége alapján.
- RESET** – visszatérés a számítógép kiinduló menüjébe.
- START/STOP** – a kiválasztott edzésprogram elindítására és leállítására szolgál.
- ENTER** – lehetővé teszi a program kiválasztását. Az edzés során az ENTER gomb lehetővé teszi a megjelenített funkciók értékének ellenőrzését.
- DOWN / UP** – a rendelkezésre álló programok böngészésére szolgálnak. A funkció kiválasztása után lehetővé teszik a paraméterek értékének beállítását lefelé (DOWN) és felfelé (UP).



FUNKCIÓK (SPECIFIKÁCIÓ)

IDŐ	Beállított célidő.	00:00-99:59 perc
TIME/500M	Átlagos idő 500 méterre. Az érték automatikusan kiszámításra kerül, és folyamatosan frissül.	

SPM	Húzások száma percenként.	
TÁVOLSÁG	Megtett távolság.	0-99900 m
ÜTÉSEK	Elvégzett húzások száma.	0-9990
TOTAL STROKES	Húzások száma összesen.	0-9999
KALÓRIA	Elégetett kalóriák száma. (A mérés hozzávetőlegesen a különböző edzéssorozatok összehasonlításához, nem használható kezelésre).	5-990 Cal
PULZUS	A felhasználó aktuális pulzusa edzés közben. A pulzusmérő funkció csak a mellkaspánt rendszeren keresztül érhető el (Nem tartozék). A kompjúter csatlakozik a pánttal automatikusan, 5.3 kHz-es csatlakozási rendszer.	30-240 BPM
NAPTÁR	Alvó módban mutatja az évet, hónapot és napot.	
HŐMÉRSÉKLET	Alvó módban mutatja a szoba hőmérsékletét.	
ÓRA	Alvó módban mutatja az órát.	

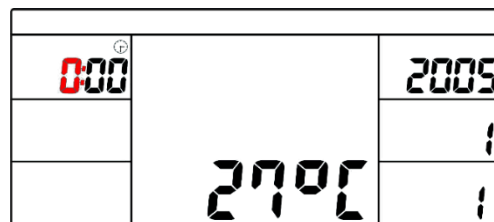
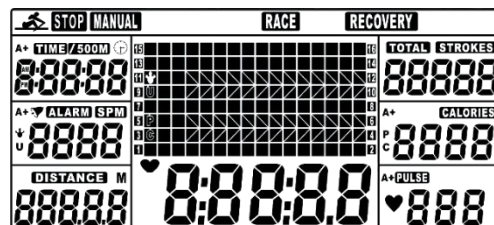
ÓRA ÉS NAPTÁR BEÁLLÍTÁSA

Az elemek behelyezése után (2 db AA elem) a kompjúter egy 2 másodpercig tartó hangot ad ki. Ezzel egyidejűleg a monitor szegmens tesztje jelenik meg. Ezután a kompjúter óra és naptár beállítási módba lép.

Lépjen be az ÓRA mezőbe ☺.

- Állítsa be az ÉVET (a STROKES területen), a HÓNAPOT (a CALORIES területen), a NAPOT (a PULSE területen). A kiválasztott érték villogni fog. A beállítás a gombokkal történik **FEL** és a **LE** és a gombbal erősítse meg **ENTER**, ami a következő mezőre lép.
- Hasonlóképpen állítsa be a dátumot és az időt, amikor a monitoron megjelenik az ALARM (RIASZTÁS).

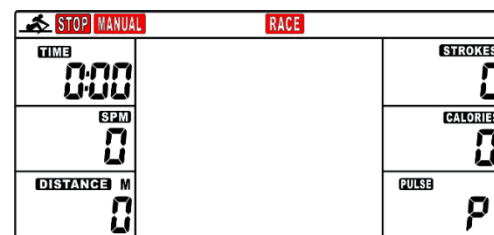
A beállítások megerősítése után továbbléphet a SPORT programra.



PROGRAM VÁLASZTÁSA

A edzésprogram kiválasztásához:

- Nyomja meg az **ENTER gombot**.
- A kiválasztás után a képernyőn villogni fog a STOP és a MANUAL (kézi mód) vagy a RACE (verseny mód).
- Nyomja meg a **FEL** és a **LE** gombot, hogy válasszon egyet a módok közül: MANUAL vagy RACE.
- A választást a gombbal erősítse meg **ENTER**.

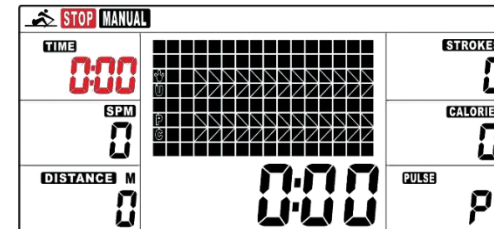


MANUÁLIS MÓD

VISSZASZÁMLÁLÁSI ÉRTÉK BEÁLLÍTÁSA

A MANUAL módba lépés után beállíthatja a visszaszámológó paraméter értékét (egy paraméter állítható be a visszaszámológóhoz edzés közben): TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG), STROKES (ÜTÉSEK), CALORIES (KALÓRIA), PULSE (PULZUS).

- Nyomja meg a **FEL** gombot a paraméter kiválasztásához, a választást a gombbal erősítse meg **ENTER**.
- Állítsa be a paraméter értékét a gombokkal **FEL** és **LE**.
- A visszaszámológó a gomb megnyomásával kezdődik: **START** – a STOP felirat eltűnik a képernyőről.
- Ha a beállított érték nullára csökken, vagy megnyomja a gombot: **STOP**, az edzés befejeződik.



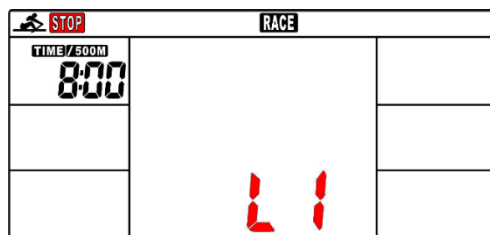
VISSZASZÁMLÁLT PARAMÉTEREK

- TIME** - érték beállítása 00:00-99:59 perc tartományban. A változás 1 perces értékkel történik.
- DISTANCE** - érték beállítása 0-9900 méter tartományban. A változás 100 méteres értékkel történik.
- STROKES** - érték beállítása 0-9900 tartományban. A változás 10-es értékkel történik.
- CALORIES** - Érték beállítása 5-990 Cal tartományban. A változás 5 Cal értékkel történik.
- PULSE** - Érték beállítása 30-240 BPM tartományban. A változás 1 BPM értékkel történik.

VERSENY MÓD

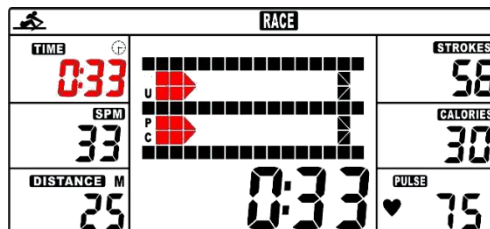
A VERSENY módba lépve az L1 megjelenik a képernyőn és villog, a TIME/500M mezőben a 8:00 érték jelenik meg.

- A gombokkal: **FEL** és **LE** beállíthatja az L1-L15-öt (a TIME/500M értékek listája mindegyikhez), a választást erősítse meg a gombbal: **ENTER**.
- Amikor a TÁVOLSÁG villogni kezd, állítsa be a verseny hosszát (500-10000 méter tartományban).

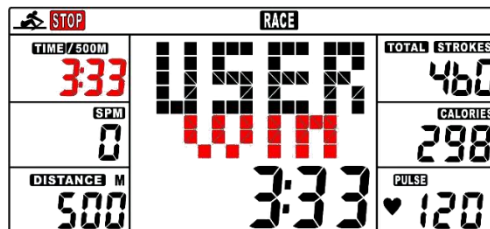


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- A megnyomást követően **ENTER** a verseny képe megjelenik a képernyőn.
- A verseny a gomb megnyomásával kezdődik **START** – a STOP felirat eltűnik a képernyőről.
- A felhasználó (U) és a számítógép (PC) haladása a verseny során megjelenik a képernyőn amíg el nem éri a korábban beállított távolságot.



- A verseny befejezése után a STOP felirat jelenik meg a képernyőn, és a verseny győztesétől függően a USER WIN vagy a PC WIN felirat jelenik meg.
- A verseny újraindítható a gomb megnyomásával **START**. A RACE módból való kilépés a gomb megnyomásával történik **RESET**.

**RECOVERY**

A gyakorlatok befejezése után ne vegye le a HRC mellkaspántot, és nyomja meg a **RECOVERY**.

- A képernyőn megkezdődik a visszaszámlálás 00:60-tól 00:00-ig, majd az eredmény F1, F2... F6 értékek formájában jelenik meg. Az F1 a legjobb eredmény, az F6 a leggyengébb.
- Ponowne wciśnięcie **RECOVERY** lehetővé teszi a visszatérést a kezdőképernyőre.

BLUETOOTH KAPCSOLAT MOBIL ALKALMAZÁSHOZ

A számítógép együttműködik a következő alkalmazással: iConsole+ Training.

Kezdje el az edzést és élvezze az új lehetőségeket:

- Töltse le az alkalmazást.
- Kapcsolja be a Bluetooth-t a mobil eszközén.
- Kapcsolja be az alkalmazást és válassza ki a benne lévő eszközt ZIPRO, amelyhez csatlakozni szeretne.
- Amikor a ZIPRO csatlakozik az alkalmazáshoz, a számítógép kikapcsol, és a képernyője elsötétül. Mostantól a ZIPRO-t a mobilkészülékön keresztül kezelheted.



Kompatibilitás iOS-szel: verzió 11.0 watchOS 4.2 vagy újabb

Kompatibilis iPhone, iPad és iPod készülékekkel touch

Kompatibilitás Androiddal: 5.0 vagy újabb verzió

Made for iPod, Made for iPhone és Made for iPad azt jelenti, hogy az Apple szabványainak megfelelő elektronikus eszközök iPod-hoz való csatlakoztatásra lettek tervezve, iPhone-hoz vagy iPad-hez. Az Apple nem vállal felelősséget az eszközök működéséért. Használatuk befolyásolhatja a vezeték nélküli hálózat teljesítményét.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle és iPod Touch az Apple Inc. védjegyei. Bejegyezve az Egyesült Államokban és sok más országban.

EDZÉS ÉS GYAKORLATI FÁZISOK

A készülék használata számos előnnyel jár. Mindenelőtt javítja a kondíciót, erősíti az izmaidat, és kombinálva a megfelelő étrenddel segít a felesleges zsírszövet elégetésében.

1. BEEMELEGÍTÉS

Ez a fázis javítja a vérkeringést az egész testben, és felkészíti az izmokat a fokozott erőfeszítésre. Csökkenti a görcsök és sérülések kockázatát is. Ajánlott néhány nyújtó gyakorlatot végezni az alábbiak szerint. Ha fájdalmat érzel, hagyj abba a gyakorlást, vagy csökkentsd a mozgástartományt.

A BELSŐ COMB IZMÁNAK NYÚJTÁSA

Ülj le egy sík felületre behajlított lábakkal és kifelé mutató térdekkel. Érintsd össze a talpakat, és közelítsd őket egymáshoz a lehető legközelebb. Óvatosan nyomd a térdeket a talaj felé, és tartsd meg ezt a pozíciót 15 másodpercig.

COMB NYÚJTÁSA

Ülj le egy sík felületre. Nyújtsd ki a jobb lábadat, és a bal lábad talpát helyezd a jobb combodra. Nyújtsd ki a jobb kezdet

a jobb lábad ujjai felé, amilyen messzire csak tudod. Tartsd meg 15 másodpercig. Ismételd meg a műveletet a bal lábadal.

FEJDÖNTÉSEK

Tartsd egyenesen a fejed, és nézz előre. A vállad mozgatása nélkül fordítsd jobbra és egyenesítsd ki, majd fordítsd balra és egyenesítsd ki.

KAR EMELÉSE

Emeld fel a bal kezdet a lehető legmagasabbra, és tartsd meg néhány másodpercig. Ismételd meg a műveletet a jobb kezdettel.

ACHILLES-ÍN NYÚJTÁSA

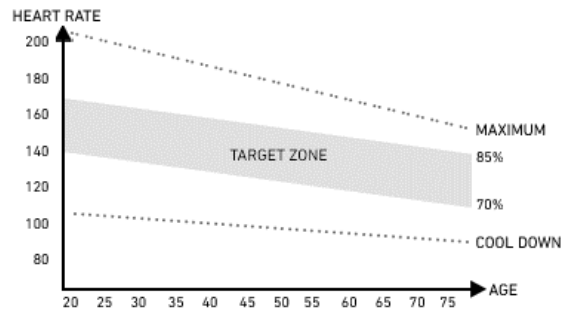
Állj szemben a fallal, húzd előre a bal lábadat, és enyhén hajlítsd be a térdedet. A jobb lábadat tartsd hátul - egyenesen, a sarkad a talajon lapol. Tartsd mindkét sarkad lapol a talajon, és nyomd a csípődöt a fal felé. Tartsd meg ezt a pozíciót 30 másodpercig. Ismételd meg a műveletet a jobb lábadal. Ne feledd, hogy a gyakorlat során ne görbítsd a hátad.

HAJLÁSOK

Állj összezárt lábakkal. Hajolj előre, igyekezz a mellkasodat a lehető legközelebb hozni a térdedhez. Tartsd meg 15 másodpercig. Ne feledd, hogy ne hajlítsd be a térdedet.

2. GYAKORLATI FÁZIS

Ez az edzés megfelelő fázisa. Gyakorolj a saját tempódban úgy, hogy a pulzusod megfelelően az életkorodnak, ahogy az a grafikonon látható.



3. PIHENÉSI FÁZIS

Ez a fázis lehetővé teszi a keringés megnyugtatását és az izmok ellazítását. Ez a bemelegítő gyakorlatok ismétlése. Ne feledd, hogy ne terheld túl az izmaidat.

LEHETSÉGES KÁROK ÉS JAVÍTÁSI TECHNIKÁK

FIGYELEM! A készülék burkolatának felnyitása a gyártó szervizével történő előzetes kapcsolatfelvétel nélkül a garancia elvesztését vonja maga után. Ha olyan hibára gyanakszik, amely a burkolat felnyitását igényli, lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével.

A hiba leírása	Lehetséges okok	Megoldás
A készülék billeg	A készülék egyenetlen felületre lett állítva. A készülék alapja alatt egyensúlyzavart okozó tárgy található.	Helyezze a készüléket egy egyenletes felületre. Távolítsa el az egyensúlyzavart okozó tárgyat.
	Az alapok nincsenek megfelelően felszerelve.	Szerelje fel megfelelően a készülék alapjait. Szintezze ki a hátsó alapot betéteit.
	Az alapot betétei nincsenek megfelelően felszerelve és vízszintbe állítva.	Szerelje fel megfelelően a készülék hátsó alapját. Szintezze ki a hátsó alapot betéteit.
Az ülés vagy a kormány billeg	Csavarok és gombok nyeregcső az ülés vagy a kormány nincsenek meghúzva.	Húzza meg a csavarokat és a gombot a nyeregcső az ülésen vagy a kormányon.
Zaj a használat során	Helytelenül meghúzott elemek.	Lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével.
	A készülék működése közben halk zajok léphetnek fel a lendkerék tehetetlen mozgása során, amelyek a szerkezet típusából adódnak. Ezek nincsenek hatással a berendezés működésére. A pedálok ellenkező irányba történő forgatásakor hallható potenciális zajok műszakilag meghatározottak, és nem okoznak negatív következményeket.	
Zaj és a munkafolyamat hiánya	Sérült csapágys.	Lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével.
Megfelelő hiánya ellenállás edzés közben	Helytelenül csatlakoztatott vezeték az ellenállás szabályozásához.	Csatlakoztassa a vezetéket helyesen a szerelési útmutató szerint.
	Meglazult hajtósíj.	Lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével.
	Megnőtt a távolság a lendkerék és a mágnesek között.	Lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével.
	Feszültség szabályozó megsérült.	Lépjen kapcsolatba a gyártó szervizének ügyfélszolgálatával.

GARANCIA

A Eladó a Garanciaállalló nevében a Lengyel Köztársaság területén a vásárlás dátumától számított 24 hónap garanciát vállal. Az eladott termékre vonatkozó garancia nem zárja ki, nem korlátozza vagy függeszti fel a Vevő fogyasztói jogokról szóló törvényből eredő jogait.

GARANCIA FELTÉTELEI

1. A reklamáció és a garancia csak a gyártó hibájából eredő rejtett hibákra vonatkozik.
2. A garanciát a bolt vagy a szerviz érvényesíti, ha az ügyfél bemutatja:
 - a. a megfelelően, olvashatóan és helyesen kitöltött garancialevéllel, az értékesítés bélyegzőjével és az eladó aláírásával,
 - b. a berendezés érvényes vásárlási bizonylatával, amely tartalmazza az értékesítés dátumát,
 - c. a reklamált áruval vagy a hibás alkatrészszel.

Táv vásárlás esetén a garancialevél csak a vásárlást igazoló dokumentum (nyugta / számla) alapján érvényes.
3. A reklamációt a Vevő általi hibabejelentéstől számított 14 napon belül bíráljuk el.
4. A garanciális időszakban feltárt gyári hibákat és sérüléseket ingyenesen kijavítjuk, legfeljebb 21 napon belül attól a dátumtól számítva, amikor az árut a boltba vagy a szervizbe szállították.
5. Ha alkatrészt kell importálni, a garanciális javítás időtartama meghosszabbodhat az importáláshoz szükséges idővel, de legfeljebb 40 nappal.
6. A garancia nem vonatkozik:
 - a. a mechanikai sérülésekre és az azok által okozott hibákra,
 - a nem rendeltetésszerű használatból és tárolásból, a helytelen összeszerelésből eredő károkat és hibákat és karbantartásra,
 - a elhasznált alkatrészek károsodására és kopására, mint például: kábelek, szíjak, gumi elemek, pedálok, szivacsfogantyúk, kerekek, csapágys, kárpit.
 - a szereléssel, karbantartással kapcsolatos tevékenységekre, amelyeket a használati utasítás szerint a felhasználó köteles elvégezni saját költségén.
7. A garancia a következő esetekben nem érvényes:
 - a lejárat után,
 - ha a vevő saját maga végez javításokat és módosításokat nem eredeti alkatrészek felhasználásával,

- c. ha a hiba helytelen telepítésből vagy a használati utasításban leírt helyes üzemeltetési szabályok be nem tartásából ered,
 - d. nem háztartási használat esetén,
 - e. szállítás közben keletkezett sérülésekre.
8. A garancialevélről másolatot nem állítunk ki.
9. A garancia keretében a vevő jogosult a következő ingyenes kártérítési módokat kérni:
 - a. a termék javítása,
 - b. a termék cseréje,
 - c. az ár csökkentése,
 - d. a szerződés felbontása és a felmerült költségek teljes visszatérítése.
10. A reklamáció bejelentéséhez a következőkre van szükség:
 - a. Bemutatni a terméket vagy annak a részét, amelyre a garancia vonatkozik.
 - b. A vásárlást igazoló bizonylat, amely tartalmazza az eladó nevét és címét, a vásárlás dátumát és helyét, a termék típusát, vagy egy érvényes garancialevelet az üzlet bélyegzőjével.
 - c. Piszkos termék esetén a szerviz megtagadhatja annak átvételét, vagy a vevő költségére, annak írásbeli beleegyezésével elvégezheti a tisztítást.
11. A reklamáció pozitív elbírálása esetén a berendezést megjavítják vagy újra cserélik, vagy a vevő visszakapja a pénzét. Az áru vevőhöz történő szállításának költségeit a gyártó szervize fedezi.
12. A garanciális reklamáció elutasítása esetén a vevő részletes indoklást kap a meghozott döntésről, és legkésőbb 14 napon belül a döntés közlésétől számítva a berendezést a vevő költségére visszaküldjük a vevőnek.

GARANCIALEVÉL

A termék neve	Értékesítés dátuma
EAN kód	Az eladó bélyegzője és aláírása (Távvásárlás esetén nem érvényes. Lásd a Garanciális feltételek 2. pontját)

Információ a megvásárolt berendezésről, amelyet a Morele.net Sp. z o.o. hozott be az ország területére, al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Lengyelország.

A berendezés tömege a csomagoláson található. A használt berendezések hulladékgyűjtő helyre történő leadása megakadályozza a környezetre és az emberek egészségére gyakorolt potenciális káros hatásokat, amelyek a hulladék helytelen kezelése esetén következhetnek be.



A berendezés háztartási használatra készült.

A számítógép rendelkezik CE és RoHS tanúsítványokkal. A számítógép megfelel az EN957 szabványnak.

A BERENDEZÉS NEM KERESKEDELMI VAGY TELJESÍTMÉNY ORIENTÁLT CÉLOKRA SZÁNTÁK.

A TERMÉK RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLATÁNAK ÉS A GARANCIA FELTÉTELEINEK MEGSÉRTÉSE A GARANCIA VESZTÉSÉT VONJA MAGA UTÁN.

SZERVIZ KÖZPONT Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

GYÁRTÓ Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Lengyelország Adószám: 9451972201, Cégjegyzékszám: 0000390511

Kínában gyártva

IT Manuale d'uso

Utente,

Si prega di leggere le seguenti istruzioni prima di iniziare il montaggio e del primo utilizzo del dispositivo. Questo manuale contiene informazioni importanti sulla sicurezza d'uso e la manutenzione dell'apparecchiatura. Conservarlo per poter consultare le informazioni relative alla manutenzione o all'ordinazione di pezzi di ricambio.

DATI TECNICI

Alimentazione	Batterie 2xAAA (non incluse)
Peso	34,7 kg
Temperatura di utilizzo	0°C a +40°C
Temperatura di conservazione	-10°C a +60°C
Peso massimo dell'utente	150 kg
Classe di applicazione	Classe H
Classe di precisione	Classe C
Velocità	0,0-99,9 km/h
Norma del prodotto (principale)	EN 20957-1:2013
Destinazione d'uso	Vogatore magnetico per uso domestico

SICUREZZA

ATTENZIONE! Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente per lo scopo previsto, ovvero per l'allenamento da parte di adulti. Qualsiasi altro utilizzo del dispositivo può essere pericoloso. Il produttore non può essere ritenuto responsabile per danni causati da un uso improprio del dispositivo.

- Il dispositivo è stato progettato e costruito sulla base delle più recenti conoscenze in materia di sicurezza. Gli elementi pericolosi che potrebbero potenzialmente rappresentare un rischio di lesioni sono stati eliminati o relativamente protetti.
- Non sono ammesse riparazioni e modifiche fai da te.
- Una volta ogni uno o due mesi, verificare che viti, bulloni e dadi siano serrati correttamente.
- Al fine di garantire una sicurezza duratura, controllare e mantenere regolarmente l'apparecchiatura (cioè una volta all'anno) presso un rivenditore specializzato.
- Tutte le modifiche al dispositivo che non sono state descritte nel presente manuale possono causare danni o mettere direttamente in pericolo la salute e la vita della persona che si allena. Le modifiche al dispositivo possono essere eseguite solo dal personale di assistenza del produttore o da persone da esso formate a tale scopo.
- Tutti i dispositivi sono soggetti a continue innovazioni per garantire un'alta qualità. Per questo motivo, il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.
- Per qualsiasi domanda o dubbio relativo all'attrezzatura, rivolgersi a un punto vendita specializzato.

ATTENZIONE! Le persone che si trovano nelle vicinanze durante l'utilizzo dell'attrezzatura devono essere avvertite di eventuali pericoli. Prestare particolare attenzione in presenza di bambini.

ATTENZIONE! Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per assicurarsi di non avere controindicazioni mediche all'allenamento con il dispositivo. Sulla base del parere di uno specialista, è possibile sviluppare il proprio piano di allenamento. Un programma scelto in modo errato o un esercizio eccessivo possono essere pericolosi per la salute e la vita.

AVVERTIMENTO! I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. L'affaticamento durante l'esercizio fisico può causare lesioni gravi o la morte. Se ti senti debole, smetti immediatamente di allenarti.

ATTENZIONE! Rispettare assolutamente le note relative allo svolgimento dell'allenamento contenute in questo manuale.

- La regolazione del manubrio e del sellino deve tenere conto delle condizioni fisiche individuali della persona che si allena al fine di assumere una posizione comoda e corretta per l'esercizio.
- Quando si sceglie un luogo per l'allenamento, assicurarsi di mantenere distanze di sicurezza da possibili ostacoli. Non

posizionare l'attrezzatura vicino a vie di comunicazione (strade, cancelli, passaggi, ecc.).

- È vietato utilizzare l'attrezzatura a distanza ravvicinata dal muro. L'area di sicurezza è di 2000 mm e almeno della stessa larghezza dell'apparecchio.

ATTENZIONE! Durante il montaggio del dispositivo, prestare attenzione e non permettere ai bambini di stare nelle vicinanze. Durante il montaggio vengono utilizzate piccole parti (dadi, viti, ecc.) che potrebbero essere ingerite.

RISCHIO RESIDUO

- Nel caso in cui la protezione anticaduta non venga utilizzata o venga utilizzata in modo errato, esiste un rischio residuo, ovvero la caduta di una persona che causa abrasioni cutanee, lividi, fratture o, nel peggiore dei casi, la morte.
- Esiste un rischio residuo di sovraccarico involontario della persona che si allena causato da un uso improprio o da una valutazione errata, nonché da una trasmissione errata dei dati (a causa di interferenze elettromagnetiche, errori software, ecc.). Anche la migliore protezione software e hardware non esclude un errore software o hardware e può teoricamente causare un sovraccarico della persona che si allena.
- Il prodotto è un dispositivo elettrico, pertanto non si può escludere il rischio di scosse elettriche che possono portare alla morte.
- Non si può escludere il rischio residuo di soffocamento.
- Il rischio può essere ridotto seguendo le informazioni sulla sicurezza contenute nel manuale d'uso.
- Non si può escludere che un uso involontario o non autorizzato possa causare altri rischi non considerati, e che il rischio considerato sia stato stimato in modo errato.

Nell'analisi del rischio, la valutazione è stata effettuata sulla base dello "stato attuale del dispositivo". Dalla valutazione e dal controllo del prodotto risulta che la probabilità che si verifichi un rischio inaccettabile è molto bassa. Il dispositivo (la sua costruzione, il suo funzionamento e la sua applicazione) non comporta - in condizioni normali - un rischio ingiustificato per la persona che si allena o per terzi.

SIMBOLI DI MOVIMENTAZIONE SUGLI IMBALLAGGI DI TRASPORTO



- Questo lato in alto. Non capovolgere.
- Proteggere dalle cadute.
- Proteggere dall'umidità.
- Implare massimo 5 strati.
- Rifiuti elettronici. L'apparecchiatura usata deve essere conferita in un punto di raccolta/riciclo.
- Attenzione: prodotto pesante.
- Imballaggio in cartone.
- Imballaggio riciclabile.
- L'imballaggio è stato prodotto tenendo conto della responsabilità ambientale e del riciclo. Si prega di differenziare i rifiuti secondo le norme locali.
- Imballaggio in cartone e plastica. Si prega di differenziare i rifiuti secondo le norme locali.
- Imballaggio in cartone e plastica. Si prega di differenziare i rifiuti secondo le norme locali.

ISTRUZIONI

Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che il dispositivo sia stato montato correttamente.

- Prima di iniziare il primo allenamento, familiarizzare con tutte le funzioni e le possibilità di regolazione del dispositivo.

- Il dispositivo ha elementi che possono essere esposti alla corrosione. Per questo motivo, si sconsiglia di lasciarlo in un ambiente umido. Bisogna anche fare attenzione a che l'attrezzatura (soprattutto i suoi elementi interni ed elettronici) non sia esposta al contatto con acqua, bevande, sudore, ecc.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'allenamento di adulti e non è assolutamente un giocattolo per bambini. Se permetti ai bambini di usarlo sotto la tua responsabilità, istruiscili assolutamente sul corretto utilizzo e sorvegliarli costantemente.
- L'attrezzatura non è adatta per scopi terapeutici.
- Durante il funzionamento del dispositivo, possono verificarsi lievi rumori durante il movimento inerziale della massa volante, dovuti al tipo di costruzione. Questi non hanno alcuna influenza sul funzionamento dell'attrezzatura.
- L'emissione di rumore durante il carico è maggiore che senza carico.
- Prima di iniziare ogni allenamento, controllare la corretta posizione dei dispositivi di sicurezza e dei collegamenti a vite e a spina.
- Durante l'allenamento sull'attrezzatura, ricordarsi di indossare calzature adeguate (scarpe sportive).

MANUTENZIONE DELL'ATTEZZATURA

Eseguire regolarmente la manutenzione del dispositivo. Eseguire le seguenti operazioni non meno di ogni 20 ore di funzionamento.

- Controllare le parti mobili del dispositivo. Se non sono sufficientemente lubrificate, utilizzare grasso per cuscinetti per biciclette.
- Controllare lo stato di elementi come viti e dadi. Assicurarsi che siano ben serrati.
- Dopo ogni allenamento, asciugare il sudore dal dispositivo. Prestare attenzione che il monitor non entri in contatto con acqua o umidità.
- Per pulire il dispositivo, utilizzare solo acqua e sapone. Non utilizzare detergenti.
- Conservare il dispositivo in un luogo asciutto e caldo.
- Non esporre il dispositivo alla luce solare diretta.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Informazioni scarsamente visibili sul display del computer o la loro assenza indicano la necessità di sostituire le batterie. Rimuovere il coperchio della batteria e sostituire quelle vecchie con due nuove. Inserendole nel vano batteria, rispettare i segni "+" e "-". Se il display non funziona correttamente dopo il riavvio, rimuovere le batterie per alcuni minuti e reinserirle.

SCHEMA DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 2)

ATTENZIONE! È vietato l'uso di parti provenienti da fonti diverse dal produttore.

LISTA DEI COMPONENTI

Nr	Descrizione	Quantità	Nr	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1	33	Rondella regolabile a U	2
2	Base anteriore	1	34	Dado in nylon M6	2
3	Base posteriore	1	35	Distanziale ruota a rulli	4
4L/R	Base per pedale sinistro/destro	1/R	36	Cuscinetto	4
5	Copertura di livellamento base posteriore	2	37	Rotella del sedile	2
6	Copertura base anteriore	2	38	Dado in nylon M8	6
7	Colonna del pannello di controllo	1	39	Rotella	2
8	Piastra di fissaggio staffa posteriore	1	40	Dado in nylon M8	2
9	Staffa del sedile	2	41L/R	Pedale sinistro/destro	1/1
10	Piastra a forma di U	2	42	Vite esagonale M12x160	4
11	Vite a croce ST4.2x18	14	43	Vite a croce M5x15	12
12	Maniglia	1	44	Vite a brugola M8x20	2
13	Fascia dell'impugnatura	1	45	Rondella piana D8x1.5	2
14	Vite a croce ST4.2x16	4	46	Dado in nylon M5	12
15L/R	Copertura del supporto posteriore	1/1	47	Cinturino del pedale	2
16L/R	Copertura del telaio principale	1/1	48	Vite esagonale M8x55	2
17	Rondella piana D8x1.5	19	49	Rondella piana D8x1.5	2
18	Rondella elastica D8	8	50	Perno di bloccaggio	1
19	Vite esagonale M8x20	10	51	Cavo di misurazione del polso	1
20	Distanziale	1	52	Cavo di collegamento	1
21	Arresto in gomma	1	53	Cavo del sensore	2
22	Guida della gru	1	54	Impugnatura in schiuma	2
23	Vite a croce M5x15	3	55	Vite M8x74	1
24	Colonna di posizionamento	1	56	Ammortizzatore in gomma	2
25	Nastro isolante per guida della gru	2	57	Bussola	2
26	Colonna di rinforzo	1	58	Supporto del pannello di controllo	1
27	Rondella piana D10Φ20x2	2	59	Vite a croce	4
28	Vite esagonale esterna M10x112	1	60	Supporto per dispositivo mobile	1

ATTENZIONE! Le batterie usate non sono coperte da garanzia.

Contengono sostanze nocive (come ad esempio cadmio, mercurio, o piombo), quindi non gettarle nel contenitore dei rifiuti domestici. Portarle al punto di raccolta appropriato per le batterie usate.

AMBIENTE

Il dispositivo viene fornito in un imballaggio per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. Gli imballaggi sono materie prime non trasformate e possono essere riciclati. Smaltire questi materiali negli appositi contenitori colorati destinati alla raccolta differenziata. Proteggere l'ambiente e non gettare le batterie usate nella spazzatura domestica. Restituirle al punto vendita o portarle a un punto di raccolta differenziata.

I dispositivi elettrici usati (inclusi contatore, alimentatore) sono materie prime secondarie - non gettarli nei contenitori dei rifiuti domestici, in quanto possono contenere sostanze pericolose per la salute e l'ambiente. Vi chiediamo di collaborare attivamente ad un uso parsimonioso nel risparmio delle risorse naturali e alla protezione dell'ambiente naturale, consegnando il dispositivo usato ad un punto di raccolta differenziata - dispositivi elettrici usati.

MONTAGGIO

Il montaggio del dispositivo deve essere eseguito con cura da un adulto. In caso di dubbi, chiedere aiuto a qualcuno con maggiore esperienza in questo campo.

- Prima di iniziare l'assemblaggio, assicurarsi che il set con il dispositivo contenga tutti gli elementi dell'elenco delle parti e se qualche elemento non sia stato danneggiato durante il trasporto. In caso di elementi mancanti o reclaims, contattare il rivenditore.
- Familiarizzare con i disegni e le spiegazioni ed eseguire l'assemblaggio nell'ordine indicato nel manuale di montaggio.
- Prestare attenzione durante l'assemblaggio. Durante l'utilizzo di strumenti ed elementi esiste il rischio di lesioni.
- Ricordarsi di mantenere un ambiente sicuro. Non disporre in modo caotico utensili ed elementi di montaggio. Ricordare che i fogli e i sacchetti di plastica rappresentano un rischio di soffocamento per i bambini.
- Gli elementi di montaggio necessari per eseguire un determinato passaggio del manuale di montaggio sono stati presentati nei disegni e nelle spiegazioni. Utilizzare gli elementi indicati nel manuale di montaggio.
- Nelle prime fasi dell'assemblaggio, non serrare completamente le parti. Fatelo dopo aver posizionato tutto e esservi assicurati che siano correttamente inserite.
- Il produttore si riserva il diritto di preassemblare alcuni elementi.

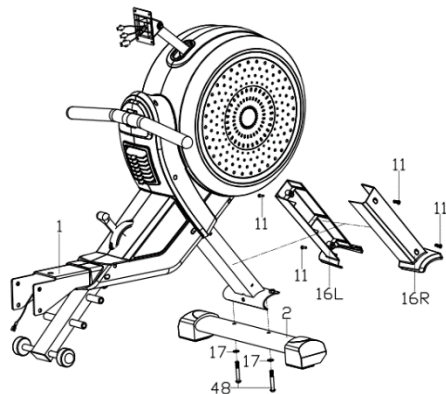
29	Dado in nylon M10	1	61	Computer	1
30	Sedile	1	62	Tappo 1	2
31	Vite esagonale esterna M8x125	3	63	Tappo 2	2
32	Vite di regolazione della catena	2			

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

ATTENZIONE! Durante il montaggio, seguire i passaggi seguenti e utilizzare gli strumenti forniti con il prodotto.

Preparare sufficiente spazio libero per il montaggio del dispositivo.

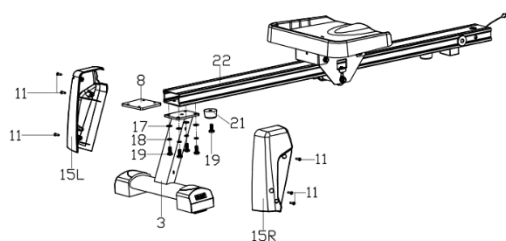
A causa del peso elevato di alcuni componenti, si consiglia il montaggio da parte di due persone.



Passaggio 1.

Montare la protezione (16 L/R) sul telaio principale (1) utilizzando le viti (11).

Quindi avvitare la base inferiore (2) al telaio principale (1) utilizzando le viti (48) e le rondelle piatte (17).



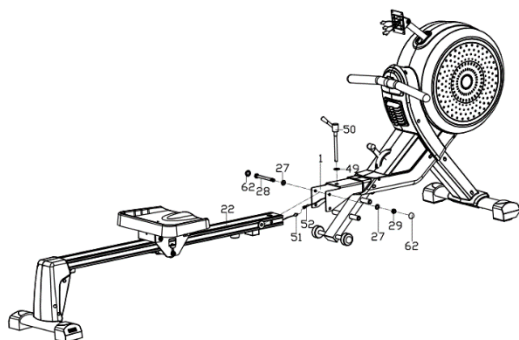
Passaggio 2.

Inserire la piastra di fissaggio (8) all'interno della guida della gru (22) in modo che i fori delle viti in entrambi gli elementi siano allineati. Fissare la staffa posteriore (3) collegando tutti gli elementi utilizzando viti esagonali (19) con rondelle elastiche (18) e piatte (17) installate.

ATTENZIONE! Assicurarsi che la vite (19) sia avvitata nella piastra di fissaggio (8).

Quindi montare la protezione (15 L/R) sulla staffa posteriore (3) e avvitare con le viti (11).

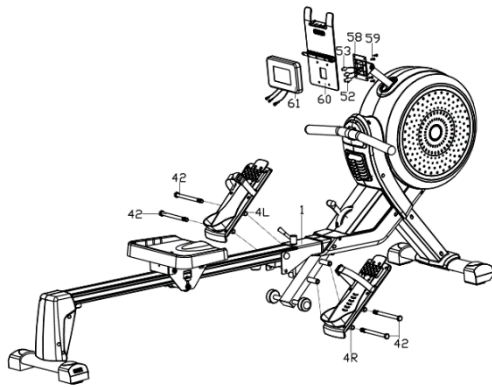
Avvitare il limitatore in gomma (21) alla guida della gru (22) utilizzando le viti (19).



Passaggio 3.

Collegare il cavo dell'impulso (51) al cavo di collegamento (52), quindi collegare la gru (22) al telaio principale (1) e avvitare gli elementi utilizzando le viti esagonali (28), rondelle (27) e dadi (29). Installare i tappi (62).

Bloccare la guida della gru (22) e il telaio principale (1) con il perno di bloccaggio (50) e la rondella (49).



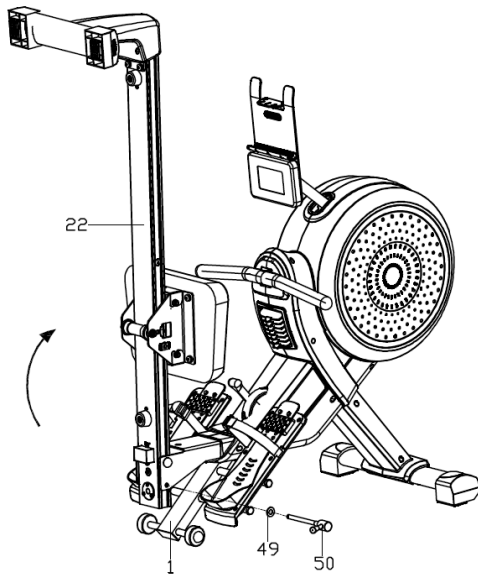
Passo 4.

Fissare i pedali (4 L/R) al telaio principale (1) con le viti esagonali (42).

ATTENZIONE! Il pedale destro e sinistro sono contrassegnati con "R" per il destro e "L" per il sinistro.

Far passare il cavo laczący (52) e i cavi dei sensori (53) attraverso la staffa del supporto per smartphone (60) e collegarli ai cavi corrispondenti del computer (61).

Quindi, fissare il computer (61) e la staffa del supporto (60) alla staffa del pannello di controllo (58) con le viti (59).



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO E SMONTAGGIO DEL VOGATORE

ATTENZIONE! Prima di iniziare il montaggio, verificare attentamente che tutte le viti siano serrate.

ATTENZIONE! Durante il montaggio, prestare attenzione alle mani e alle dita per evitare di schiacciarle.

Allentare il perno di bloccaggio (50) e la rondella (49), quindi sollevare e piegare la gru (22) nella direzione della freccia come mostrato nella figura.

Infine, fissare la gru (22) al telaio principale (1) con il perno di bloccaggio (50) e la rondella (49).

REGOLAZIONI

Regolazione della resistenza	Per aumentare la resistenza, ruotare la manopola di regolazione della resistenza in senso orario. Per diminuire la resistenza, ruotare la manopola di regolazione della tensione in senso antiorario.
Regolazione del manubrio	Allentare la manopola di regolazione del manubrio, posizionare il manubrio nella posizione desiderata e serrare la manopola. Assicurarsi che il manubrio sia immobile.
Altezza del sellino	Allentare la manopola della staffa del sellino, posizionare il sellino all'altezza desiderata e serrare la manopola. Assicurarsi che il sellino sia immobile. L'altezza corretta del sellino aumenta l'efficacia dell'esercizio e riduce il rischio di infortuni. Posizionare i pedali in posizione verticale (un pedale in basso, l'altro in alto). Salire sulla bici e posizionare i piedi sui pedali. Assicurarsi, che la gamba posizionata sul pedale inferiore sia in una posizione comoda. Se è troppo piegata, sollevare il sellino. Se non si riesce a raggiungere il pedale, o la gamba è in iperestensione, abbassare il sellino.
Posizione del sellino	Allentare la manopola sulla guida del sellino, posizionare il sellino nella posizione desiderata e serrare la manopola. Assicurarsi che il sellino sia immobile. Regolazione del sellino in avanti o indietro può aiutare ad allenare diversi gruppi muscolari.
Regolazione delle cinghie dei pedali	Nella parte interna del pedale, aggancia la cinghia di gomma con il lato a tre fori. Aggancia l'altra estremità ad uno dei fori di regolazione, in modo che il piede sia fermo durante la guida e possa essere facilmente rimosso. Esegui questa operazione per entrambi i pedali
Livellamento del dispositivo	Utilizzando la manopola sul lato delle protezioni della base posteriore, livella il dispositivo.

ISTRUZIONI PER L'USO DEL COMPUTER

Prima dell'uso, rimuovere la pellicola protettiva dallo schermo del computer.

COMPUTER (MODELLO)

RMIC01PRO

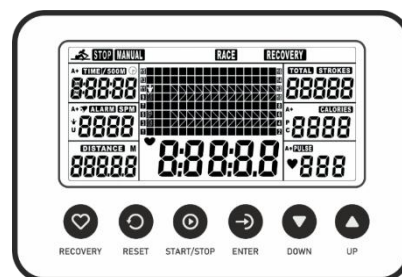
AUTO ON/OFF

Il computer si accenderà quando il volano viene messo in movimento o viene premuto un qualsiasi pulsante. Sullo schermo apparirà una freccia verso l'alto.

Il computer si spegnerà automaticamente dopo 4 minuti di inattività.

DESCRIZIONE DEI SINGOLI PULSANTI

- **RECOVERY** – permette di verificare l'efficienza e il livello di allenamento in base alla velocità di diminuzione della frequenza cardiaca dopo la fine dell'allenamento.
- **RESET** – ritorno al menu iniziale del computer.
- **START/STOP** – serve per avviare e arrestare il programma di allenamento selezionato.
- **INVIO** – permette di selezionare un programma.
Durante l'allenamento, il pulsante ENTER permette di controllare il valore di ciascuna delle funzioni visualizzate.
- **DOWN / UP** – servono per scorrere i programmi disponibili.
Dopo aver selezionato una funzione, permettono di impostare il valore dei parametri verso il basso (DOWN) e verso l'alto (UP).



FUNZIONI (SPECIFICHE)

TEMPO	Tempo target impostato.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Tempo medio per 500 metri. Il valore viene calcolato automaticamente e si aggiorna costantemente.	
SPM	Numero di colpi al minuto.	
DISTANZA	Distanza percorsa.	0-99900 m
REMI	Numero di colpi eseguiti.	0-9990
TOTAL STROKES	Numero totale di colpi.	0-9999
CALORIE	Numero di calorie bruciate. (La misurazione è approssimativa ai fini del confronto tra diverse sessioni di allenamento e non può essere utilizzata per il trattamento).	5-990 Cal
PULSAZIONI	Frequenza cardiaca attuale dell'utente durante l'allenamento. La funzione di misurazione della frequenza cardiaca è disponibile solo tramite il sistema di fascia toracica (Non incluso). Il computer si connette alla fascia automaticamente, sistema di connessione 5.3 kHz.	30-240 BPM
CALENDARIO	In modalità standby, visualizza anno, mese e giorno.	
TEMPERATURA	In modalità standby, visualizza la temperatura ambiente.	
OROLOGIO	In modalità standby, visualizza l'orologio.	

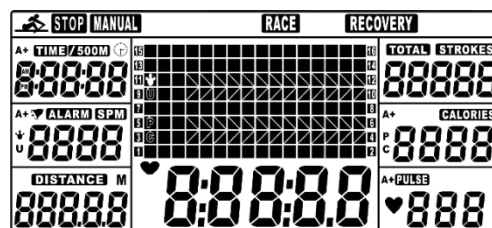
IMPOSTAZIONE OROLOGIO E CALENDARIO

Dopo aver inserito le batterie (2 batterie AA), il computer emetterà un suono della durata di 2 secondi. Nel frattempo, verrà visualizzato un test segmentato del monitor. Quindi il computer entrerà nella modalità di impostazione dell'orologio e del calendario.

Entra nel campo OROLOGIO ⌚.

- Imposta ANNO (nell'area STROKES), MESE (nell'area CALORIES), GIORNO (nell'area PULSE). Il valore selezionato lampeggerà. Le impostazioni vengono effettuate con i pulsanti **SU** e **GIÙ** e conferma con il pulsante **ENTER**, che fa passare al campo successivo.
- Allo stesso modo, imposta la data e l'ora quando sul monitor viene visualizzato ALLARME.

Dopo aver confermato le impostazioni, puoi passare al programma SPORT.



SELEZIONE DEL PROGRAMMA

Per selezionare un programma di allenamento:

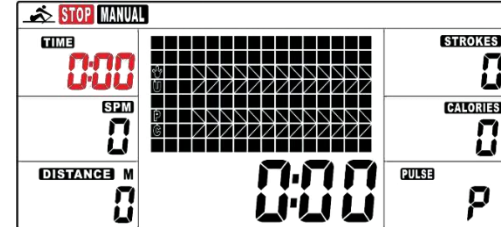
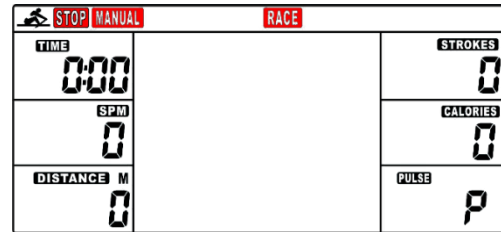
- Premi **ENTER**.
- Dopo la selezione, sullo schermo lampeggeranno STOP e MANUAL (modalità manuale) o RACE (modalità gara).
- Premi **SU** e **GIÙ**, per selezionare una delle modalità: MANUAL o RACE.
- Conferma la selezione con il pulsante **ENTER**.

MODALITÀ MANUALE

IMPOSTAZIONE DEL VALORE DA CONTEGGIARE

Dopo essere entrato nella modalità MANUAL, puoi impostare il valore del parametro che verrà conteggiato (puoi impostare un parametro da conteggiare durante l'allenamento): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Premi il pulsante **SU**, per selezionare il parametro, conferma la selezione premendo **ENTER**.
- Ustaw wartość parametru przyciskami **SU** e **GIÙ**.
- Il conto alla rovescia inizierà premendo il pulsante **START** – la scritta STOP scomparirà dallo schermo.
- Quando il valore impostato viene azzerato o si preme il pulsante **STOP**, l'allenamento terminerà.



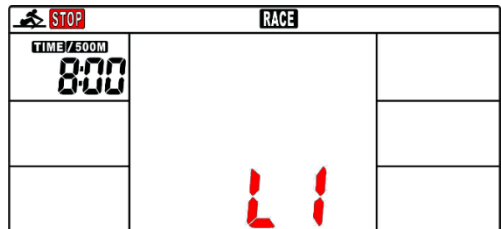
PARAMETRI CONTEGGIATI

- **TIME** - impostazione del valore nell'intervallo 00:00-99:59 min. La modifica avviene di 1 minuto.
- **DISTANCE** - impostazione del valore nell'intervallo 0-9900 metri. La modifica avviene di 100 metri.
- **STROKES** - impostazione del valore nell'intervallo 0-9900. La modifica avviene di 10.
- **CALORIES** - Impostazione del valore nell'intervallo 5-990 Cal. La modifica avviene di 5 Cal.
- **PULSE** - Impostazione del valore nell'intervallo 30-240 BPM. La modifica avviene di 1 BPM.

MODALITÀ GARA

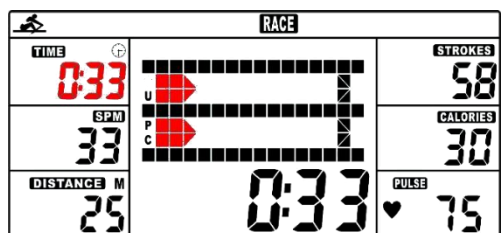
Entrando nella modalità GARA, sullo schermo apparirà L1 e lampeggerà, nel campo TEMPO/500M verrà visualizzato il valore 8:00.

- Con i pulsanti **SU** e **GIÙ** puoi impostare L1-L15 (elenco dei valori TEMPO/500M per ciascuno), conferma la selezione con il pulsante **ENTER**.
- Quando DISTANZA inizia a lampeggiare, imposta la lunghezza della gara (nell'intervallo 500-10000 metri).

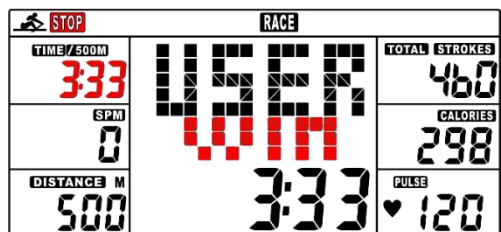


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Dopo aver premuto **ENTER** l'immagine della gara verrà visualizzata sullo schermo.
- La gara inizierà premendo il pulsante **START** – la scritta STOP scomparirà dallo schermo.
- I progressi dell'utente (U) e del computer (PC) durante la gara verranno visualizzati sullo schermo fino al raggiungimento della distanza impostata in precedenza.



- Al termine della gara, sullo schermo apparirà STOP e verrà visualizzato il messaggio USER WIN o PC WIN a seconda di chi vince la gara.
- È possibile ricominciare la gara premendo **START**. L'uscita dalla modalità RACE avverrà premendo **RESET**.



RECOVERY

Al termine dell'allenamento, non rimuovere la fascia toracica HRC e premere **RECOVERY**.

- Sullo schermo inizierà il conto alla rovescia da 00:60 a 00:00, quindi verrà visualizzato il risultato sotto forma di valori F1, F2... F6. Il valore F1 è il risultato migliore, F6 il più debole.
- Premere di nuovo **RECOVERY** consente di tornare alla schermata iniziale.

CONNESSIONE BLUETOOTH CON L'APPLICAZIONE MOBILE

Il computer funziona con l'applicazione iConsole+ Training.

Inizia l'allenamento e goditi nuove possibilità:

- Scarica l'applicazione.
- Attiva il Bluetooth sul tuo dispositivo mobile.
- Avvia l'applicazione e seleziona il tuo dispositivo ZIPRO, a cui desideri connetterti.
- Quando ZIPRO si connette all'applicazione, il computer si spegne e lo schermo si oscura. D'ora in poi, gestisci ZIPRO tramite il tuo dispositivo mobile.



Compatibilità con iOS: versione 11.0 watchOS 4.2 o successiva

Compatibile con iPhone, iPad e iPod touch

Compatibilità con Android: versione 5.0 o successiva

Made for iPod, Made for iPhone e Made for iPad significa che i dispositivi elettronici conformi agli standard Apple sono stati progettati per connettersi a un iPod, iPhone o iPad. Apple non è responsabile del funzionamento dei dispositivi. L'utilizzo di questi dispositivi potrebbe influire sulle prestazioni della rete wireless.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle e iPod Touch sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in molti altri paesi.

ALLENAMENTO E FASI DI ESERCIZIO

L'utilizzo del dispositivo ti offrirà molti vantaggi. Prima di tutto, migliorerà la tua forma fisica, rafforzerà i muscoli e, in combinazione con una dieta adeguata, ti aiuterà a bruciare il grasso corporeo in eccesso.

1. RISCALDAMENTO

Questa è una fase che migliora la circolazione sanguigna in tutto il corpo e prepara i muscoli a uno sforzo maggiore. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito.

Se avverti dolore, smetti di allenarti o riduci la gamma di movimento.

STRETCHING DEI MUSCOLI INTERNI DELLA COSCIA

Siediti su una superficie piana con le gambe piegate e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Unisci le piante dei piedi e avvicinale il più possibile. Premi delicatamente le ginocchia verso il pavimento e mantieni questa posizione per 15 secondi.

STRETCHING DELLA COSCIA

Siediti su una superficie piana. Allunga la gamba destra e appoggia la pianta del piede sinistro sulla coscia destra. Allunga la mano destra verso le dita del piede destro il più lontano possibile. Mantieni la posizione per 15 secondi. Ripeti con la gamba sinistra.

TORSIONI DELLA TESTA

Tieni la testa dritta guardando avanti. Senza muovere le spalle, ruotala a destra e raddrizzala, quindi ruotala a sinistra e raddrizzala.

SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA

Solleva il braccio sinistro il più in alto possibile e mantieni la posizione per alcuni secondi. Ripeti con il braccio destro.

STRETCHING DEL TENDINE DI ACHILLE

Mettiti di fronte a un muro, estendi la gamba sinistra in avanti e piega leggermente il ginocchio. Tieni la destra indietro, dritta, con il tallone

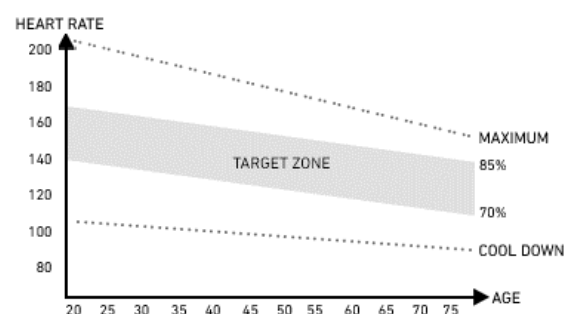
appoggiato sul pavimento. Tieni entrambi i talloni appoggiati sul pavimento e premi i fianchi contro il muro. Mantieni questa posizione per 30 secondi. Ripeti con la gamba destra estesa. Ricorda di non arcuare la schiena durante l'esercizio.

PIEGAMENTI

Stai in piedi con i piedi uniti. Esegui una flessione in avanti cercando di avvicinare il più possibile il petto alle ginocchia. Mantieni la posizione per 15 secondi. Ricorda di non piegare le ginocchia.

2. FASE DI ESERCIZIO

Questa è la fase di allenamento vera e propria. Esercitati al tuo ritmo in modo da raggiungere una frequenza cardiaca adeguata alla tua età, come mostrato nel grafico.



3. FASE DI RILASSAMENTO

Questa fase aiuta a calmare la circolazione e rilassare i muscoli. È una ripetizione degli esercizi di riscaldamento. Ricorda che, non devi sforzare i muscoli.

POSSIBILI DANNI E TECNICHE DI RIPARAZIONE

ATTENZIONE! L'apertura dell'alloggiamento del dispositivo senza aver prima contattato il servizio di assistenza del produttore comporta l'invalidamento della garanzia.

In caso di sospetta anomalia che richieda l'apertura dell'alloggiamento, contattare il servizio di assistenza del produttore.

Descrizione dell'errore	Possibili cause	Soluzione
Il dispositivo oscilla	Il dispositivo è stato posizionato su una superficie irregolare. Sotto la base del dispositivo è presente un oggetto che disturba l'equilibrio.	Posizionare il dispositivo su una superficie piana. Rimuovere l'oggetto che disturba l'equilibrio.
	Le basi non sono state montate correttamente.	Montare correttamente le basi del dispositivo. Livellare i cuscinetti sulla base posteriore.
	I cuscinetti sulla base non sono stati montati e livellati correttamente.	Montare correttamente la base posteriore del dispositivo. Livellare i cuscinetti sulla base posteriore.
La sella o il manubrio oscillano	Viti e manopole del reggisella della sella o del manubrio non sono state serrate.	Serrare le viti e la manopola del reggisella della sella o del manubrio.
Rumore durante l'uso	Elementi serrati in modo non corretto.	Contattare il servizio di assistenza del produttore.
	Durante il funzionamento del dispositivo, possono verificarsi lievi rumori durante il movimento inerziale della massa volante, dovuti al tipo di costruzione. Questi non hanno alcun impatto sul funzionamento dell'apparecchiatura. I potenziali rumori udibili durante la pedalata nella direzione opposta sono tecnicamente condizionati e non causano conseguenze negative.	
Rumore e mancanza di fluidità di funzionamento	Cuscinetti danneggiati.	Contattare il servizio di assistenza del produttore.
Mancanza di adeguata resistenza durante l'allenamento	Cavo collegato in modo errato per la regolazione della resistenza.	Collegare correttamente il cavo secondo le istruzioni di montaggio.
	Cinghia di trasmissione allentata.	Contattare il servizio di assistenza del produttore.
	È aumentata la distanza tra il volante e i magneti.	Contattare il servizio di assistenza del produttore.

Regolatore di tensione è danneggiato.

Contattare l'assistenza clienti del servizio del produttore.

GARANZIA

Il venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia sul territorio della Repubblica Italiana per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita. La garanzia sulla merce venduta non esclude, limita o sospende i diritti dell'Acquirente derivanti dal Codice del Consumo (D.Lgs. 206/2005).

CONDIZIONI DI GARANZIA

1. Sono soggetti a reclamo e garanzia solo i difetti occulti derivanti da colpa del produttore.
2. La garanzia sarà rispettata dal negozio o dal servizio di assistenza dopo la presentazione da parte del cliente di:
 - a. una scheda di garanzia importante, compilata in modo leggibile e corretto, con timbro del venditore e firma,
 - b. una prova d'acquisto valida dell'apparecchio con la data di vendita,
 - c. della merce reclamata o della parte difettosa.

In caso di acquisto a distanza, la scheda di garanzia è valida solo sulla base del documento di acquisto (scontrino / fattura).
3. Il reclamo sarà esaminato entro 14 giorni dalla segnalazione del difetto da parte del Cliente.
4. I difetti di fabbrica e i danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un termine non superiore a 21 giorni dalla data di consegna della merce al negozio o al servizio di assistenza.
5. In caso di necessità di importare parti di ricambio, il periodo di esecuzione della riparazione in garanzia può essere prolungato del tempo necessario per l'importazione, ma non superiore a 40 giorni.
6. La garanzia non copre:
 - a. danni meccanici e difetti da essi causati,
 - b. danni e difetti derivanti da un uso e conservazione impropri, montaggio improprio e manutenzione,
 - c. danni e usura di elementi di consumo come: cavi, cinghie, elementi in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, rivestimenti.
 - d. attività relative all'assemblaggio, alla manutenzione, che l'utente è tenuto a eseguire secondo le istruzioni per l'uso in proprio.
7. La garanzia non si applica nei seguenti casi:
 - a. scadenza del termine di validità,
 - b. riparazioni e modifiche autonome effettuate dal cliente con l'utilizzo di parti non originali,
 - c. quando il difetto è dovuto a un'installazione errata o al mancato rispetto delle norme di corretta utilizzazione descritte nelle istruzioni per l'uso,
 - d. utilizzo diverso dall'uso domestico,
 - e. danni verificatisi durante il trasporto.
8. Non verranno rilasciati duplicati della scheda di garanzia.
9. Nell'ambito della garanzia, il cliente ha il diritto di richiedere i seguenti tipi di risarcimento gratuito:
 - a. riparazione del prodotto,
 - b. sostituzione del prodotto,
 - c. riduzione del prezzo,
 - d. risoluzione del contratto e rimborso integrale dei costi sostenuti.
10. Per presentare un reclamo è necessario:
 - a. Presentare il prodotto o la parte di esso oggetto della garanzia.
 - b. Prova di acquisto indicante il nome e l'indirizzo del venditore, la data e il luogo di acquisto, il tipo di prodotto o una scheda di garanzia valida con il timbro del negozio.
 - c. In caso di consegna di un prodotto sporco, il servizio di assistenza può rifiutare l'accettazione oppure, a spese del cliente e con il suo consenso scritto, provvedere alla pulizia.
11. In caso di esito positivo del reclamo, l'apparecchio verrà riparato o sostituito con uno nuovo oppure al cliente verrà rimborsato l'importo pagato. I costi di trasporto della merce al cliente sono a carico del servizio di assistenza del produttore.
12. In caso di rigetto del reclamo in garanzia, il cliente riceverà una motivazione dettagliata della decisione presa ed entro 14 giorni dal momento della comunicazione della decisione, l'apparecchio verrà rispedito al cliente a sue spese.

SCHEDA DI GARANZIA

Nome dell'articolo	Data di vendita
Codice EAN	Timbro e firma del venditore (Non si applica in caso di acquisto a distanza. Vedi Condizioni di garanzia punto 2)

Informazioni relative all'apparecchio acquistato e introdotto nel territorio nazionale da Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polonia.

Il peso dell'apparecchio è indicato sulla confezione. La consegna dell'apparecchio usato a un punto di raccolta rifiuti previene potenziali effetti negativi sull'ambiente e sulla salute umana, che possono verificarsi in caso di gestione impropria dei rifiuti.



L'apparecchio è destinato all'uso domestico.

Il computer possiede le certificazioni CE e RoHS. Il computer è conforme alla norma EN957.

L'APPARECCHIO NON È DESTINATO ALL'USO COMMERCIALE NÉ A SCOPI AGONISTICI.

L'USO NON CONFORME ALLA DESTINAZIONE DEL PRODOTTO E ALLE CONDIZIONI DI GARANZIA COMPORTA LA PERDITA DELLA STESSA.

CENTRO ASSISTENZA Via Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

PRODUTTORE Morele.net Sp. z o.o. Via al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polonia P.IVA: 9451972201, KRS: 0000390511

Prodotto in Cina

LT Naudojimo instrukcija

Gerb. naudotojau,
Prieš pradėdami montuoti, perskaitykite šią instrukciją ir prieš pirmą kartą naudodami prietaisą. Šioje instrukcijoje pateikiama svarbi informacija apie saugų naudojimą ir įrangos priežiūrą. Išsaugokite ją, kad galėtumėte pasinaudoti informacija apie priežiūrą arba užsakyti atsargines dalis.

TECHINIAI DUOMENYS

Maitinimas	Baterijos 2xAAA (į komplektą neįeina)
Svoris	34,7 kg
Naudojimo temperatūra	0°C iki +40°C
Laikymo temperatūra	-10°C iki +60°C
Maksimalus naudotojo svoris	150 kg
Naudojimo klasė	Klasė H
Tikslumo klasė	Klasė C
Greitis	0,0-99,9 km/h
Gaminio standartas (pagrindinis)	EN 20957-1:2013
Paskirtis	Magnetinė irklavimo treniruoklis, skirtas naudoti namuose

SAUGUMAS

DĖMESIO! Prietaisą galima naudoti tik pagal paskirtį, t. y. treniruotėms, kurias atlieka suaugusieji. Bet koks kitas prietaiso naudojimas gali būti pavojingas. Gamintojas negali būti laikomas atsakingu už žalą, atsiradusią dėl netinkamo prietaiso naudojimo.

- Prietaisas suprojektuotas ir pagamintas remiantis naujausiomis saugos žiniomis. Pavojingi elementai, kurie potencialiai gali kelti pavojų susižeisti, buvo pašalinti arba atitinkamai apsaugoti.
- Negalima savarankiškai atlikti remonto ir pakeitimų.
- Kartą per vieną ar du mėnesius patikrinkite, ar tinkamai priveržti varžtai, sraigčiai ir veržlės.
- Siekiant užtikrinti ilgalaikį saugumą, reguliariai (t. y. kartą per metus) patikrinkite ir prižiūrėkite įrangą specializuotoje prekybos vietoje.
- Visi prietaiso pakeitimai, kurie neaprašyti šioje instrukcijoje, gali būti sugadinimo priežastis arba tiesiogiai kelti grėsmę besitreniruojančio asmens sveikatai ir gyvybei. Prietaiso pakeitimus gali atlikti tik gamintojo serviso darbuotojai arba jų apmokytieji asmenys.
- Visi prietaisai nuolat tobulinami, siekiant užtikrinti aukštą kokybę. Dėl šios priežasties gamintojas pasilieka teisę atlikti techninius pakeitimus.
- Visus klausimus ar abejones, susijusias su įranga, kreipkite į specializuotą prekybos vietą.

DĖMESIO! Asmenys, esantys šalia, naudojant įrangą, turi būti įspėti apie galimus pavojus. Būkite ypač atsargūs, kai šalia yra vaikų.

DĖMESIO! Prieš pradėdami mankštą, pasikonsultuokite su gydytoju, kad įsitikintumėte, ar neturite jokių sveikatos kontraindikacijų treniruotis su įranga. Remdamiesi specialisto nuomone, galite susidaryti savo treniruotės planą. Neteisingai parinkta programa ar per didelis krūvis gali būti pavojingas Jūsų sveikatai ir gyvybei.

ĮSPĖJIMAS! Širdies ritmo stebėjimo sistemos gali būti netikslios. Persidirbimas mankštos metu gali sukelti rimtus sužalojimus arba mirtį. Jei jaučiatės silpnai, nedelsdami nustokite mankštintis.

DĖMESIO! Būtinai laikykitės šioje instrukcijoje pateiktų pastabų dėl treniruotės.

- Vairo ir sėdynės padėtis turi atitikti individualias sportuojančio asmens fizines sąlygas, kad būtų užtikrinta patogė ir taisyklinga padėtis mankštos metu.
- Pasirinkdami vietą treniruotėms, atsižvelkite į saugaus atstumo nuo galimų kliūčių užtikrinimą. Nestatykite įrangos šalia komunikacijos linijų (kelių, vartų, perėjų ir pan.).
- Draudžiama naudoti įrangą arti sienos. Saugos zona yra 2000 mm ir bent jau tokio pat pločio kaip prietaisas.

DĖMESIO! Montuodami įrangą, būkite atsargūs ir neleiskite vaikams būti šalia. Montavimo metu naudojamos smulkios dalys (veržlės, varžtai ir kt.), kurias jie gali praryti.

LIEKAMOJI RIZIKA

- Jei apsauga nuo kritimo nenaudojama arba naudojama netinkamai, yra likutinė rizika, t. y. asmens kritimas, sukeliantis odos įbrėžimus, mėlynės, lūžius arba, blogiausiu atveju, mirtis.
- Yra likutinė rizika, kad sportuojantis asmuo netyčia bus perkrautas dėl netinkamo naudojimo ar netinkamo įvertinimo, taip pat dėl neteisingo duomenų perdavimo (dėl elektromagnetinių trukdžių, programinės įrangos klaidos ir pan.). Net geriausia programinės įrangos ir įrangos apsauga neatmeta programinės įrangos ar įrangos klaidos ir teoriškai gali sukelti sportuojančio asmens perkrovą.
- Produktas yra elektrinis prietaisas, todėl negalima atmesti elektros smūgio, kuris gali sukelti mirtį, galimybės.
- Negalima atmesti likutinės užduosio rizikos.
- Riziką galima sumažinti laikantis informacijos apie saugumą, pateiktos naudojimo instrukcijoje.
- Negalima atmesti, kad netyčinis arba neteisėtas naudojimas sukels kitų, neatsižvelgtų rizikų, o atsižvelgta rizika buvo įvertinta neteisingai.

Atliekant rizikos analizę, vertinimas buvo atliktas remiantis „dabartinio prietaiso būkle“. Atlikus produkto vertinimą ir patikrinimą paaiškėjo, kad neleistinos rizikos tikimybė yra labai maža. Prietaisas (jo konstrukcija, veikimo būdas ir naudojimas) normaliomis sąlygomis nekelia nepagrįstos rizikos sportuojančiam asmeniui ar tretiesiems asmenims.

MANIPULIACINIAI ŽENKLAI ANT TRANSPORTAVIMO PAKUOČIŲ



- Šia puse į viršų. Neapversti.
- Saugoti nuo kritimo.
- Saugoti nuo drėgmės.
- Sandėliuoti daugiausia 5 sluoksniais.
- Elektros ir elektronikos atliekos. Panaudotą įrangą būtina pristatyti į perdirbimo surinkimo punktą.
- Dėmesio: sunkus gaminys.
- Pakuotė iš kartono.
- Perdirbama pakuotė.
- Pakuotė pagaminta atsižvelgiant į atsakomybę aplinkai ir perdirbimą. Prašome rūšiuoti atliekas pagal vietines taisykles.
- Pakuotė iš kartono ir plastiko. Prašome rūšiuoti atliekas pagal vietines taisykles.
- Pakuotė iš kartono ir plastiko. Prašome rūšiuoti atliekas pagal vietines taisykles.

PRIEŽIŪRA

Prieš pradėdami treniruotę, įsitikinkite, kad įrenginys tinkamai sumontuotas.

- Prieš pradėdami pirmąją treniruotę, susipažinkite su visomis įrenginio funkcijomis ir reguliavimo galimybėmis.
- Įrenginyje yra elementų, kurie gali būti veikiami korozijos. Dėl šios priežasties nerekomenduojama jo laikyti drėgnoje patalpoje. Taip pat reikia pasirūpinti, kad įrangą (ypač jos vidiniai ir elektroniniai elementai) nebūtų veikiami vandens, gėrimų, prakaito ir pan.
- Įrenginys skirtas tik suaugusiems žmonėms treniruotis ir jokių būdu nėra žaislas vaikams. Jei prisiimdami atsakomybę leisite vaikams juo naudotis, būtinai instruktukite juos, kaip tinkamai naudotis, ir nuolat prižiūrėkite.
- Įrangą netinka terapiniams tikslams.
- Kai įrenginys veikia, gali būti girdimas tylus triukšmas dėl smagračio inertiškos masės judėjimo, kuris atsiranda dėl

konstrukcijos tipo. Tai neturi jokios įtakos įrangos veikimui.

- Triukšmo emisija apkrovos metu yra didesnė nei be apkrovos.
- Prieš pradėdami kiekvieną treniruotę, patikrinkite apsaugos priemonių, varžtų ir kištukinių jungčių tinkamumą.
- Treniruodamiesi su įrenginiu, nepamirškite avėti tinkamą avalynę (sportinius batelius).

ĮRANGOS PRIEŽIŪRA

Reguliariai atlikite įrenginio priežiūrą. Toliau nurodytus veiksmus atlikite ne rečiau kaip kas 20 valandų.

- Patikrinkite judančias įrenginio dalis. Jei jos nėra pakankamai suteptos, naudokite dviračių guolių tepalą.
- Patikrinkite tokių elementų, kaip varžtai ir veržlės, būklę. Pasirūpinkite, kad jie būtų gerai priveržti.
- Po kiekvienos treniruotės nuvalykite prakaitą nuo įrenginio. Atkreipkite dėmesį į tai, kad monitorius nesiliestų su vandeniu ar drėgme.
- Įrenginiui valyti naudokite tik vandenį su muilu. Nenaudokite valiklių.
- Laikykite įrenginį sausoje ir šiltoje vietoje.
- Nelaikykite įrenginio tiesioginiuose saulės spinduliuose.

BATERIJŲ KEITIMAS

Silpnai matoma informacija kompiuterio ekrane arba jos nebuvimas rodo, kad reikia pakeisti baterijas.

Nuimkite baterijų dangtelį ir pakeiskite senas dviem naujomis. Įdėdami jas

į baterijų skyrių, laikykitės ženklų „+“ ir „-“.

Jei po pakartotinio paleidimo ekranas neveikia tinkamai, išimkite baterijas kelioms minutėms, tada vėl įdėkite.

DĖMESIO! Išsekusioms baterijoms garantija netaikoma. Juose yra kenksmingų medžiagų (pvz., kadmio, gyvsidabrio, arba švino), todėl nemeskite jų į buitinių atliekų konteinerį. Nuneškite jas į atitinkamą panaudotų baterijų surinkimo punktą.

APLINKA

Įrenginys tiekiamas supakuotas, kad būtų apsaugotas nuo galimų pažeidimų transportavimo metu. Pakuotės yra neapdorotos žaliavos ir

gali būti perdirbamos. Išmeskite šias medžiagas į atitinkamus spalvotus konteinerius, skirtus atskiram surinkimui.

Saugokite aplinką ir nemeskite panaudotų baterijų į buitinių atliekų konteinerį. Atiduokite jas pirkimo vietoje arba nuneškite į atskirą antrinių žaliavų saugojimo punktą.

Panaudoti elektros prietaisai (įskaitant skaitiklį, maitinimo šaltinį) yra antrinės žaliavos – nemeskite jų į buitinių atliekų konteinerius, nes juose gali būti sveikatai pavojingų medžiagų ir aplinkai. Prašome aktyviai padėti taupiai naudoti gamtos išteklius ir saugoti natūralią aplinką, atiduodant panaudotą įrenginį į antrinių žaliavų saugojimo punktą – panaudotų elektros prietaisų.

MONTAVIMAS

Įrenginio montavimą turi kruopščiai atlikti suaugęs asmuo. Jei abejojate, paprašykite kieno nors pagalbos turint daugiau patirties šioje srityje.

- Prieš pradėdami montavimą, įsitikinkite, ar rinkinyje su įrenginiu yra visi elementai iš dalių sąrašo ir ar transportavimo metu nebuvo pažeista jokių elementų. Jei trūksta elementų arba turite pastabų, susisiekite su pardavėju.
- Susipažinkite su brėžiniais ir paaiškinimais ir montuokite pagal eilės tvarką, nurodytą montavimo instrukcijoje.
- Būkite atsargūs montuodami. Naudojant įrankius ir elementus, yra susižeidimo pavojus.
- Nepamirškite pasirūpinti saugia aplinka. Nedėliokite įrankių ir montavimo elementų bet kur. Atminkite, kad plėvelės ir plastikiniai maišeliai kelia pavojų vaikams uždusti.
- Montavimo elementai, reikalingi atlikti tam tikrą žingsnį montavimo instrukcijoje yra parodyti brėžiniuose ir paaiškinimuose. Naudokite elementus, nurodytus montavimo instrukcijoje.
- Pradiniuose montavimo etapuose neperveržkite dalių iki galo. Padarykite tai įdėję visas dalis ir įsitikinę, kad jos tinkamai įstatytos.
- Gamintojas pasilieka teisę iš anksto sumontuoti kai kuriuos elementus.

MONTAVIMO SCHEMA (→ Žiūrėkite puslapį 2)

DĖMESIO! Draudžiama naudoti dalis, gautas iš kitų šaltinių, nei iš gamintojo.

DALIŲ SĄRAŠAS

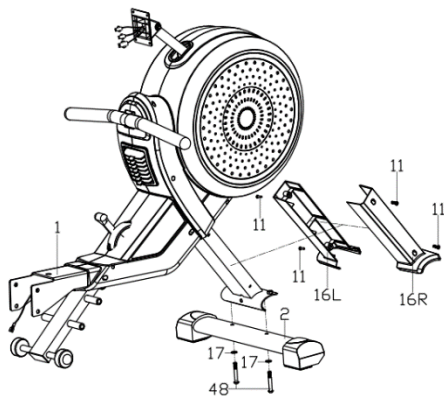
Nr.	Aprašymas	Kiekis	Nr.	Aprašymas	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas	1	33	Reguliuojama U formos poveržlė	2
2	Priekinis pagrindas	1	34	Nailoninė veržlė M6	2
3	Galinis pagrindas	1	35	Ritinėlio rato tarpiklis	4
4K/D	Kairiojo / dešiniojo pedalo pagrindas	1/D	36	Guolis	4
5	Galinis pagrindo išlyginimo dangtelis	2	37	Balnelio ritinėlis	2
6	Priekinis pagrindo dangtelis	2	38	Nailoninė veržlė M8	6
7	Valdymo pulto kolona	1	39	Ritinėlis	2
8	Plokštelė galiniam laikikliui tvirtinti	1	40	Nailoninė veržlė M8	2
9	Balnelio laikiklis	2	41K/D	Kairysis / dešinysis pedalas	1/1
10	U formos plokštelė	2	42	Šešiabriaunis varžtas M12x160	4
11	Kryžminis varžtas ST4.2x18	14	43	Kryžminis varžtas M5x15	12
12	Laikiklis	1	44	Vidinė šešiabriaunė veržlė M8x20	2
13	Laikiklio diržas	1	45	Poveržlė D8x1.5	2
14	Kryžminis varžtas ST4.2x16	4	46	Nailoninė veržlė M5	12
15L/R	Galinis atramos dangtelis	1/1	47	Pedalo dirželis	2
16L/R	Pagrindinio rėmo dangtelis	1/1	48	Šešiabriaunis varžtas M8x55	2
17	Poveržlė D8x1.5	19	49	Poveržlė D8x1.5	2
18	Spyruoklinė poveržlė D8	8	50	Fiksavimo kaištis	1
19	Šešiabriaunis varžtas M8x20	10	51	Pulso matavimo laidas	1
20	Tarpinė	1	52	Jungiamasis laidas	1
21	Guminis ribotuvas	1	53	Sensoriaus laidas	2
22	Keltuvo sija	1	54	Putų rankena	2
23	Skersinis varžtas M5x15	3	55	Varžtas M8x74	1
24	Padėties nustatymo kolona	1	56	Guminis amortizatorius	2
25	Keltuvo sijos izoliacinė juosta	2	57	Ivorė	2
26	Stiprinamoji kolona	1	58	Valdymo pulto laikiklis	1
27	Poveržlė D10Φ20x2	2	59	Skersinis varžtas	4
28	Išorinis šešiabriaunis varžtas M10x112	1	60	Mobiliojo įrenginio laikiklio laikiklis	1
29	Nailoninė veržlė M10	1	61	Kompiuteris	1
30	Sėdynė	1	62	Dangtelis 1	2
31	Išorinis šešiabriaunis varžtas M8x125	3	63	Dangtelis 2	2
32	Reguliuojamas grandinės varžtas	2			

SURINKIMO INSTRUKCIJA

DĖMESIO! Montuodami laikykitės toliau nurodytų veiksmų ir naudokite prie gaminio pridėtus įrankius.

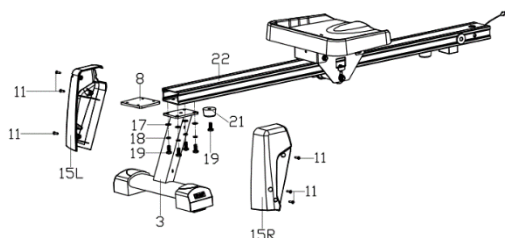
Paruoškite pakankamai laisvos vietos įrenginiui montuoti.

Dėl didelio kai kurių elementų svorio rekomenduojama montuoti dviem asmenims.

**Žingsnis 1.**

Sumontuokite dangtelį (16 L/R) ant pagrindinio rėmo (1) varžtais (11).

Tada prisukite apatinį pagrindą (2) prie rėmo pagrindinio (1) naudodami varžtus (48) ir plokščias poveržles (17).

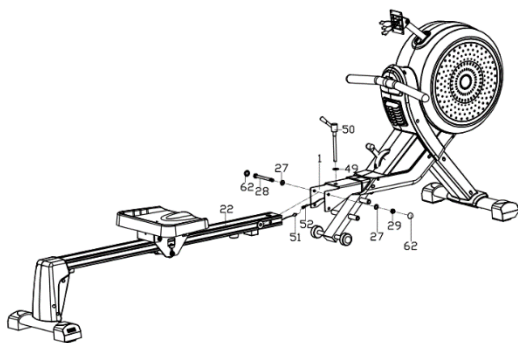
**Žingsnis 2.**

Įstumkite tvirtinimo plokštę (8) į kraną sijos (22) vidų taip, kad abiejų elementų varžtų skylės būtų lygiai suligiuotos. Pritvirtinkite galinį laikiklį (3) sujungiant visus elementus šešiabriauniais varžtais (19) su spyruoklinėmis (18) ir plokščiomis poveržlėmis (17).

DĖMESIO! Įsitikinkite, kad varžtas (19) yra įsuktas į tvirtinimo plokštę (8).

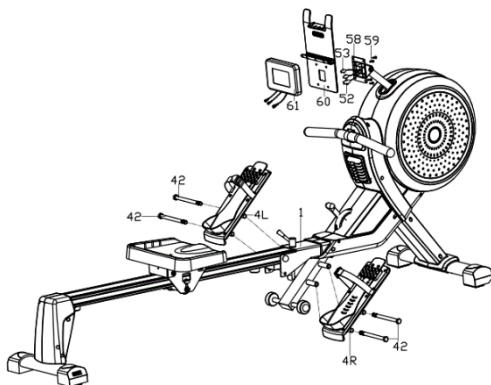
Tada uždėkite dangtelį (15 L/R) ant galinio laikiklio (3) ir prisukite jį varžtais (11).

Prisukite guminį ribotuvą (21) prie kraną sijos (22) varžtais (19).

**Žingsnis 3.**

Sujunkite pulso laidą (51) su laidu jungiamuoju (52), tada sujunkite kraną (22) su pagrindiniu rėmu (1) ir prisukite elementus varžtais šešiakampiais (28), plokščių poveržlių (27) ir veržlių (29). Uždėkite dangtelius (62).

Užblokuokite strėlės bėgelį (22) ir pagrindinį rėmą (1) fiksavimo kaiščiu (50) ir plokščia poveržle (49).

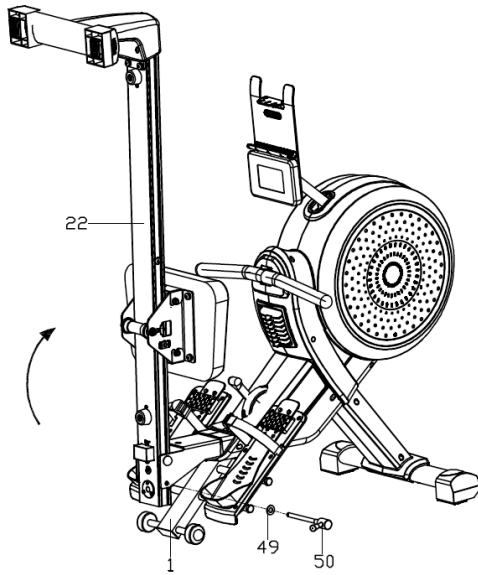
**Žingsnis 4.**

Prisukite pedalus (4 L/R) prie pagrindinio rėmo (1) šešiakampiais varžtais (42).

DĖMESIO! Dešinysis ir kairysis pedalai pažymėti "R" dešiniajam ir "L" kariajam.

Perkiškite laidą tūžący (52) ir jutiklų laidas (53) per išmaniojo telefono laikiklio laikiklį (60) ir prijunkite juos prie atitinkamų kompiuterio laidų (61).

Tada prisukite kompiuterį (61) ir laikiklio laikiklį (60) prie valdymo skydelio laikiklio (58) varžtais (59).



IRKLENČIŲ SURINKIMO INSTRUKCIJA IR IŠMONTAVIMO INSTRUKCIJA

DĖMESIO! Prieš pradėdami surinkimą, atidžiai patikrinkite, ar visi varžtai yra priveržti.

DĖMESIO! Surinkdami būkite atsargūs su rankomis ir pirštais, kad jie nebūtų prispausti.

Atsukite fiksavimo kaištį (50) ir plokščią poveržlę (49), tada pakelkite ir sulenkite strėlę (22) rodyklės kryptimi, kaip parodyta paveikslėlyje.

Galiausiai pritvirtinkite strėlę (22) prie pagrindinio rėmo (1) fiksavimo kaiščiu (50) ir plokščią poveržlę (49).

REGULIAVIMAS

Pasipriešinimo reguliavimas	Norėdami padidinti pasipriešinimą, pasukite pasipriešinimo reguliavimo rankenėlę pagal laikrodžio rodyklę. Norėdami sumažinti pasipriešinimą, pasukite įtempimo reguliavimo rankenėlę prieš laikrodžio rodyklę.
Vairo padėtis	Atsukite vairo reguliavimo rankenėlę, nustatykite vairą į norimą padėtį ir priveržkite rankenėlę. Įsitikinkite, kad vairas nejuda.
Sėdynės aukštis	Atsukite sėdynės laikiklio rankenėlę, nustatykite sėdynę į norimą aukštį ir priveržkite rankenėlę. Įsitikinkite, kad sėdynė nejuda.
Sėdynės padėtis	Atsukite rankenėlę ant sėdynės kreipiklio, nustatykite sėdynę į norimą padėtį ir priveržkite rankenėlę. Įsitikinkite, kad sėdynė nejuda.
	Sėdynės reguliavimas į priekį arba į gale padeda treniruoti skirtingas raumenų grupes.
Pedalų dirželių reguliavimas	Į vidinę pedalo dalį užkabinkite guminį dirželį puse su trimis skylėmis. Kitą galą užkabinkite į vieną iš reguliavimo skylių, kad pėda būtų nejudanti važiuojant ir ją būtų galima lengvai ištraukti. Atlikite šį veiksmą abiem pedalamis.
Įrenginio išlyginimas	Naudodami rankenėlę, esančią galinio pagrindo dangtelių šone, išlyginkite įrenginį.

KOMPIUTERIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Prieš naudodami nuimkite apsauginę plėvelę nuo kompiuterio ekrano.

KOMPIUTERIS (MODELIS)

RMIC01PRO

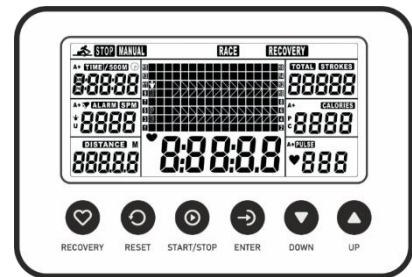
AUTO ĮJUNGIMAS/IŠJUNGIMAS

Kompiuteris įsijungs, kai smagris pradės judėti arba bus paspaustas bet kuris mygtukas. Ekrane pasirodys rodyklė aukštyn.

Kompiuteris automatiškai išsijungs po 4 minučių neveikimo.

ATSKIRŲ MYGTUKŲ APRAŠYMAS

- RECOVERY** – leidžia patikrinti pajėgumą ir treniruotumo lygį pagal pulso mažėjimo greitį po treniruotės.
- RESET** – grįžimas į pradinį kompiuterio meniu.
- START/STOP** – naudojamas pasirinktai treniruotės programai paleisti ir sustabdyti.
- ENTER** – leidžia pasirinkti programą. Treniruotės metu mygtukas ENTER leidžia patikrinti kiekvienos rodomos funkcijos reikšmę.
- DOWN / UP** – naudojami norint peržiūrėti esamas programas. Pasirinkus funkciją, jie leidžia nustatyti parametrų reikšmę žemyn (DOWN) ir aukštyn (UP).



FUNKCIJOS (SPECIFIKACIJA)

TIME	Nustatytas tikslinis laikas.	00:00-99:59 min
------	------------------------------	-----------------

TIME/500M	Vidutinis laikas 500 metrų. Reikšmė apskaičiuojama automatiškai ir nuolat atnaujinama.	
SPM	Traukimų skaičius per minutę.	
DISTANCE	Nueitas atstumas.	0-99900 m
STROKES	Atliktų traukimų skaičius.	0-9990
TOTAL STROKES	Bendras traukimų skaičius.	0-9999
CALORIES	Sudegintų kalorijų skaičius. (Matavimas yra apytikslis, skirtas palyginti skirtingas treniruočių sesijas, negali būti naudojamas gydymui).	5-990 Cal
PULSE	Dabartinis naudotojo pulsas treniruotės metu. Pulso matavimo funkcija galima tik naudojant krūtinės diržo sistemą (Nėra komplekte). Kompiuteris jungiasi prie diržo automatiškai, jungimosi sistema 5.3 kHz.	30-240 BPM
KALENDORIUS	Miego režime rodo metus, mėnesį ir dieną.	
TEMPERATŪRA	Miego režime rodo kambario temperatūrą.	
LAIKRODIS	Miego režime rodo laikrodį.	

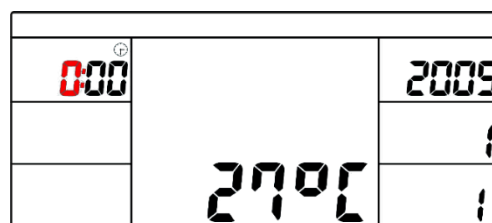
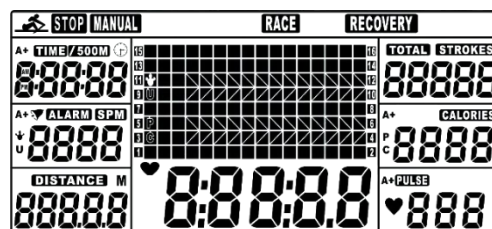
LAIKRODŽIO IR KALENDORIAUS NUSTATYMAS

Įdėjus baterijas (2 AA baterijos) kompiuteris skleis vieną 2 sekundžių trukmės garsą. Tuo tarpu bus rodomas monitoriaus segmentinis testas. Tada kompiuteris pereis į laikrodžio ir kalendoriaus nustatymo režimą.

Įeikite į LAIKRODŽIO lauką ☺.

- Nustatykite METUS (STROKES srityje), MĖNESĮ (CALORIES srityje), DIENĄ (PULSE srityje). Pasirinkta reikšmė mirksės. Nustatymai atliekami mygtukais **AUKŠTYN** ir **ŽEMYN** ir patvirtinama mygtuku **ENTER**, kuris perkelia į kitą lauką.
- Panašiai nustatykite datą ir laiką, kai monitoriuje pasirodys ALARMAS.

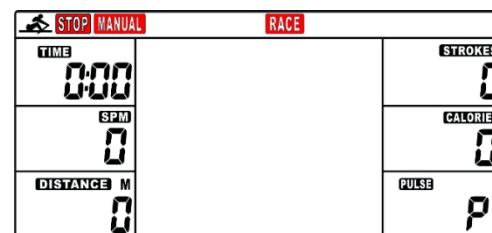
Patvirtinę nustatymus, galite pereiti prie SPORT programos.



PROGRAMOS PASIRINKIMAS

Norėdami pasirinkti treniruočių programą:

- Paspauskite **ENTER**.
- Pasirinkus ekrane mirksės STOP ir MANUAL (rankinis režimas) arba RACE (lenktynių režimas).
- Paspauskite **AUKŠTYN** ir **ŽEMYN**, kad pasirinktumėte vieną iš režimų: MANUAL arba RACE.
- Patvirtinkite pasirinkimą mygtuku **ENTER**.

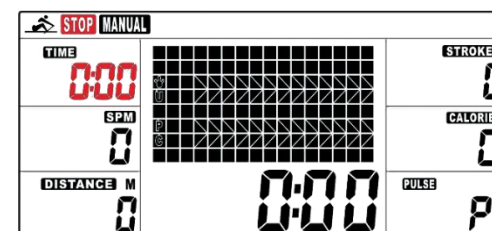


MANUAL REŽIMAS

ATGALINIO SKAIČIAVIMO REIKŠMIŲ NUSTATYMAS

Įėję į MANUAL režimą, galite nustatyti parametro reikšmę, kuri bus atgal skaičiuojama (treniruotės metu galima nustatyti vieną parametą atgaliniam skaičiavimui): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Paspauskite mygtuką **UP**, kad pasirinktumėte parametą, patvirtinkite pasirinkimą paspausdami **ENTER**.
- Nustatykite parametro reikšmę mygtukais **UP** ir **DOWN**.
- Atskaita prasidės paspaudus mygtuką **START** – iš ekrano dings užrašas STOP.
- Kai nustatyta vertė bus atskaičiuota iki nulio arba paspausite mygtuką **STOP**, treniruotė bus baigta.



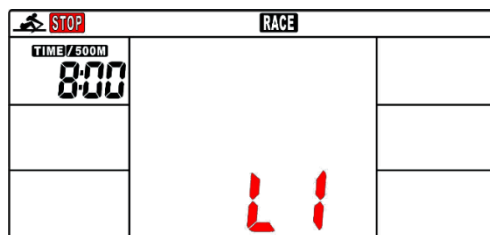
ATSKAIČIUOJAMI PARAMETRAI

- TIME** - vertės nustatymas diapazone 00:00-99:59 min. Keitimas atliekamas 1 minutės verte.
- DISTANCE** - vertės nustatymas diapazone 0-9900 metrų. Keitimas 100 metrų verte.
- STROKES** - vertės nustatymas diapazone 0-9900. Keitimas atliekamas 10 verte.
- CALORIES** - Vertės nustatymas diapazone 5-990 Cal. Keitimas atliekamas 5 Cal verte.
- PULSE** - Vertės nustatymas diapazone 30-240 BMP. Keitimas atliekamas 1 BPM verte.

RACE REŽIMAS

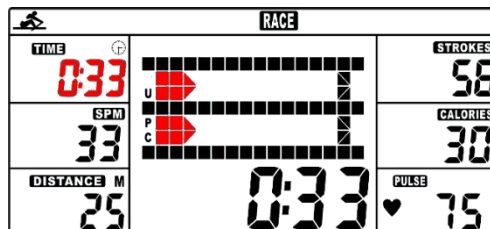
Ijungus RACE režimą, ekrane pasirodys L1 ir mirksės, lauke TIME/500M bus rodoma vertė 8:00.

- Mygtukais **UP** ir **DOWN** galite nustatyti L1-L15 (TIME/500M verčių rinkinį kiekvienam), pasirinkimą patvirtinkite mygtuku **ENTER**.
- Kai pradės mirksėti DISTANCE, nustatykite lenktynių ilgį (diapazone 500-10000 metrų).

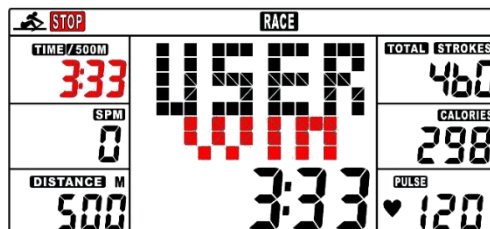


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Paspaudus **ENTER** ekrane bus atvaizduojamas lenktynių vaizdas.
- Lenktynės prasidės paspaudus mygtuką **START** – iš ekrano dings užrašas STOP.
- Vartotojo (U) ir kompiuterio (PC) pažanga lenktynių metu bus rodoma ekrane kol bus pasiektas iš anksto nustatytas atstumas.



- Pasibaigus lenktynėms, ekrane pasirodys STOP ir bus rodomas užrašas USER WIN arba PC WIN, priklausomai nuo to, kas laimėjo lenktynes.
- Galite vėl pradėti lenktynes paspausdami **START**. Išėjimas iš RACE režimo įvyks paspausdami **RESET**.

**RECOVERY**

Pasibaigus pratimams, nenuimkite HRC krūtinės diržo ir paspauskite **RECOVERY**.

- Ekrane prasidės laiko atgalinis skaičiavimas nuo 00:60 iki 00:00, tada bus rodomas rezultatas kaip F1, F2... F6 vertės. F1 vertė yra geriausias rezultatas, F6 – silpniausias.
- Ponowne wcisniecie **RECOVERY** leidžia grįžti į pradinį ekraną.

BLUETOOTH RYŠYS SU MOBILIAJA PROGRAMELE

Kompiuteris veikia su programėle iConsole+ Training.

Pradėkite treniruotę ir mėgaukitės naujomis galimybėmis:

- Atsisiųskite programėlę.
- Ijunkite Bluetooth savo mobiliajame įrenginyje.
- Ijunkite programėlę ir pasirinkite joje savo įrenginį ZIPRO, su kuriuo norite prisijungti.
- Kai ZIPRO prisijungs prie programėlės, kompiuteris išsijungs ir jo ekranas užges.

Nuo šiol valdykite ZIPRO naudodami savo mobilųjį įrenginį.



Suderinamumas su iOS: versija 11.0 watchOS 4.2 arba naujesnė

Suderinamumas su iPhone, iPad ir iPod touch

Suderinamumas su Android: versija 5.0 arba naujesnė

Pagaminta skirta iPod, Pagaminta skirta iPhone ir Pagaminta skirta iPad reiškia, kad elektroniniai prietaisai, atitinkantys Apple standartus, buvo sukurti prijungti prie iPod, iPhone arba iPad. Apple neatsako už prietaisų veikimą. Jų naudojimas gali turėti įtakos belaidžio tinklo veikimui.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle ir iPod Touch yra Apple Inc. prekių ženklai, registruoti Jungtinėse Amerikos Valstijose ir daugelyje kitų šalių.

TRENIRUOTĖ IR PRATIMŲ ETAPAI

Prietaiso naudojimas suteiks jums daug naudos. Visų pirma, pagerės jūsų būklė, sustiprės raumenys ir kartu su tinkama dieta padės sudeginti nereikalingus riebalus.

1. APŠILIMAS

Tai etapas, kuris pagerina kraujotaką visame kūne ir paruošia raumenis didesniai krūviui. Tai taip pat sumažina mėšlungio ir sužalojimų riziką. Patartina atlikti kelis tempimo pratimus, kaip parodyta toliau.

Jei jaučiate skausmą, nustokite mankštintis arba sumažinkite judesių amplitudę.

VIDINIŲ ŠLAUNIES RAUMENŲ TEMIMAS

Atsisėskite ant plokščio paviršiaus sulenktomis kojomis ir keliais į išorę. Sudėkite pėdų padus ir pritraukite juos kuo arčiau vienas kito. Švelniai paspauskite kelius žemės link ir išlaikykite šią padėtį 15 sekundžių.

ŠLAUNIES TEMIMAS

Atsisėskite ant plokščio paviršiaus. Ištieskite dešinę koją, o kairės pėdos padą padėkite ant dešinės šlaunies. Ištieskite dešinę ranką dešinės kojos pirštų link kiek įmanoma toliau. Išlaikykite 15 sekundžių. Pakartokite su kaire koją.

GALVOS SUKIMAI

Laikykite galvą tiesiai, žiūrėdami į priekį. Nejudindami pečių pasukite ją į dešinę ir ištiesinkite, tada pasukite į kairę ir ištiesinkite.

RANKŲ KĖLIMAS

Pakelkite kairę ranką kuo aukščiau ir išlaikykite kelias sekundes. Pakartokite su dešine ranka.

ACHILO SAUSGYSLIŲ TEMIMAS

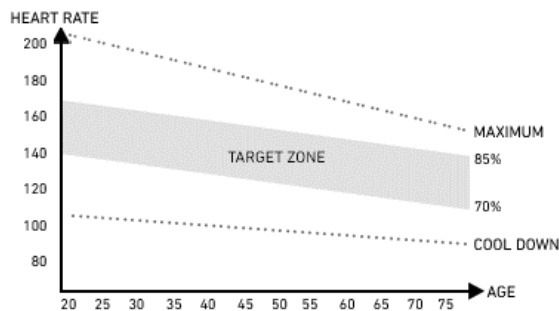
Atsistokite veidu į sieną, iškelkite kairę koją į priekį ir šiek tiek sulenkite per kelį. Dešinę laikykite gale – ištiesintą, kulnu padėtu ant grindų. Laikykite abu kulnus plokščiai ant grindų ir spauskite klubus sienos link. Išlaikykite šią padėtį 30 sekundžių. Pakartokite su iškelta dešine koja. Atminkite, kad mankštos metu nelenktumėte nugaros.

LANKSTYMAI

Atsistokite kojomis kartu. Pasilenkite į priekį, bandydami kuo labiau pritraukti krūtinę prie kelių. Išlaikykite 15 sekundžių. Atminkite, kad nelenktumėte kelių.

2. PRATIMŲ ETAPAS

Tai tinkamas treniruotės etapas. Mankštinkitės savo tempu, kad pasiektumėte tinkamą širdies ritmą pagal savo amžių, kaip parodyta diagramoje.



3. ATSIPALDAVIMO ETAPAS

Šis etapas leidžia nuraminti kraujotaką ir atpalaiduoti raumenis. Tai apšilimo pratimų pakartojimas. Reikėtų prisiminti, kad nepervargintumėte raumenų.

GALIMI GEDIMAI IR TAISYMO TECHNIKOS

DĖMESIO! Prietaiso korpuso atidarymas be išankstinio susisieki su gamintojo servisu panaikina garantiją.

Jei įtariate gedimą, kuriam reikia atidaryti korpusą, susisiekite su gamintojo servisu.

Klaidos aprašymas	Galimos priežastys	Sprendimas
Prietaisas siūbuoja	Prietaisas pastatytas ant nelygaus paviršiaus. Po prietaiso pagrindu yra daiktas, trikdantis pusiausvyrą.	Pastatykite prietaisą ant lygaus paviršiaus. Pašalinkite daiktą, trikdantį pusiausvyrą.
	Pagrindai nebuvo tinkamai sumontuoti.	Tinkamai sumontuokite prietaiso pagrindus. Išlyginkite dangtelius ant galinio pagrindo.
	Pagrindo dangteliai nebuvo tinkamai sumontuoti ir išlyginti.	Tinkamai sumontuokite galinį prietaiso pagrindą. Išlyginkite dangtelius ant galinio pagrindo.
Balnelis arba vairo siūbuoja	Varžtai ir rankenėlės sėdynės vamzdžio balnelio arba vairo nebuvo priveržti.	Priveržkite varžtus ir rankenėlę sėdynės vamzdžio balnelio arba vairo.
Triukšmas naudojimo metu	Netinkamai priveržtos dalys.	Susisiekite su gamintojo servisu.
	Prietaisui veikiant, gali būti girdimas tylus triukšmas, kai smagratės juda inertiškai, o tai priklauso nuo konstrukcijos tipo. Tai neturi jokios įtakos įrangos veikimui. Galimas triukšmas, girdimas minant pedalus priešinga kryptimi, yra techniškai sąlygotas ir nesukelia jokių neigiamų pasekmių.	
Triukšmas ir darbo trūkumas	Pažeisti guoliai.	Susisiekite su gamintojo servisu.
Nėra tinkamo pasipriešinimo treniruotės metu	Neteisingai prijungtas laidas pasipriešinimo reguliavimui.	Prijunkite laidą teisingai pagal montavimo instrukcijas.
	Atsipalaidavęs pavaros diržas.	Susisiekite su gamintojo servisu.
	Padidėjo atstumas tarp smagračio ir magnetų.	Susisiekite su gamintojo servisu.
	Įtampos regulatorius buvo pažeistas.	Susisiekite su gamintojo serviso klientų aptarnavimo skyriumi.

GARANTIJA

Pardavėjas, veikdamas Garantijos davėjo vardu, suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo datos. Parduotai prekei suteikta garantija nepanaikina, neapriboja ir nesustabdo Pirkėjo teisių, kylančių iš Vartotojų teisių įstatymo.

GARANTIJOS SĄLYGOS

- Skundai ir garantija taikomi tik paslėptiems defektams, atsiradusiems dėl gamintojo kaltės.
- Garantija bus gerbiama parduotuvės arba serviso, klientui pateikus:
 - galiojančios, įskaitomai ir teisingai užpildytos garantijos kortelės su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojančio įrangos pirkimo įrodymo su pardavimo data,
 - reklamuojamos prekės arba brokuotos dalies.

Jei perkama nuotoliniu būdu, garantijos kortelė galioja tik pirkimo dokumento (čekio / sąskaitos faktūros) pagrindu.
- Pretenzija bus išnagrinėta per 14 dienų nuo tos dienos, kai Klientas pranešė apie defektą.
- Gamykliniai defektai ir pažeidimai, atsiradę garantiniu laikotarpiu, bus nemokamai pašalinti per ne daugiau kaip 21 dieną nuo prekės pristatymo į parduotuvę ar aptarnavimo centrą dienos.
- Jei reikia importuoti dalis, garantinio remonto laikotarpis gali būti pratęstas laikotarpiui, reikalingam joms importuoti, bet ne ilgiau kaip 40 dienų.
- Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir dėl jų atsiradusiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo, netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - pažeidimams ir eksploatacinių dalių, tokių kaip: trosai, diržai, guminės dalys, pedalai, kempinės rankenos, ratukai, guoliai, apmušalai, susidėvėjimui.
 - veiksmams, susijusiems su surinkimu, priežiūra, kuriuos, vadovaujantis naudojimo instrukcija, vartotojas privalo atlikti savo lėšomis.
- Garantija netaikoma šiais atvejais:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - jei klientas savarankiškai atliko remontą ir modifikacijas naudodamas neoriginalias dalis,

- c. jei defektas atsirado dėl netinkamo įrengimo arba dėl naudojimo instrukcijoje aprašytų tinkamo naudojimo taisyklių nesilaikymo,
 - d. naudojimo ne namų ūkyje,
 - e. pažeidimų, atsiradusių transportuojant.
8. Garantijos kortelės dublikatai nebus išduodami.
9. Pagal garantiją klientas turi teisę reikalauti šių nemokamų kompensavimo būdų:
 - a. produkto remonto,
 - b. produkto pakeitimo,
 - c. kainos sumažinimo,
 - d. sutarties nutraukimo ir visiško patirtų išlaidų grąžinimo.
10. Norint pateikti skundą, reikia:
 - a. Pateikti produktą arba jo dalį, kuriai taikoma garantija.
 - b. Pirkimo įrodymą, kuriame nurodytas pardavėjo pavadinimas ir adresas, pirkimo data ir vieta, produkto tipas arba galiojanti garantijos kortelė su parduotuvės antspaudu.
 - c. Jei pristatomas nešvarus produktas, aptarnavimo centras gali atsisakyti jį priimti arba kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą, jį išvalyti.
11. Teigiamai išnagrinėjus skundą, įranga bus suremontuota arba pakeista nauja, arba klientui bus grąžinti pinigai. Prekės transportavimo klientui išlaidas apmoka gamintojo aptarnavimo centras.
12. Atsisakymo patenkinti garantinį skundą atveju klientas gaus išsamų priimto sprendimo pagrindimą ir per 14 dienų nuo sprendimo perdavimo momento įranga bus išsiųsta atgal klientui jo sąskaita.

GARANTIJOS KORTELĖ

Prekės pavadinimas	Pardavimo data
EAN kodas	Pardavėjo antspaudas ir parašas (Netaikoma perkant nuotoliniu būdu. Žr. Garantijos sąlygų 2 punktą)

Informacija apie įsigytą įrangą, kurią į šalies teritoriją įvežė Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Lietuva.

Įrangos masė nurodyta ant pakuotės. Naudotos įrangos perdavimas į atliekų surinkimo punktą apsaugo nuo galimo neigiamo poveikio aplinkai ir žmonių sveikatai, kuris gali atsirasti netinkamai tvarkant atliekas.



Įranga skirta naudoti namuose.
Kompiuteris turi CE ir RoHS. Kompiuteris atitinka EN957 standartą.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA NAUDOTI KOMERCINIAIS ARBA PROFESIONALIAUS SPORTO TIKSLAMS.
NAUDOJIMAS NESUTINKAMAI SU PRODUKTO PASKIRTIMI IR GARANTIJOS SĄLYGOMIS PRILYGSTA JOS NETEKIMUI.

SERVISO CENTRAS Wiejska g. 166, 41-216 Sosnowecas
GAMINTOJAS Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II g. 43b, 31-864 Krokuva, Lenkija PVM mokėtojo kodas: 9451972201, KRS: 0000390511
Pagaminta Kinijoje

LV Lietošanas pamācība

Lietotāj,
Pirms montāžas sākšanas, iepazīstieties ar zemāk sniegto instrukciju un pirmo ierīces lietošanu. Šajā rokasgrāmatā ir sniegta svarīga informācija par iekārtas drošību un apkopi. Saglabājiet to, lai piekļūtu informācijai par apkopi vai rezerves daļu pasūtīšanu.

TEHNISKIE DATI

Barošana	Baterijas 2xAAA (nav iekļautas komplektā)
Svars	34,7 kg
Lietošanas temperatūra	0°C līdz +40°C
Uzglabāšanas temperatūra	-10°C līdz +60°C
Maksimālais lietotāja svars	150 kg
Pielietojuma klase	H klase
Precizitātes klase	C klase
Ātrums	0,0-99,9 km/h
Izstrādājuma standarts (galvenais)	EN 20957-1:2013
Mērķis	Magnētiskā airēšanas trenižieris mājas lietošanai

DROŠĪBA

UZMANĪBU! Ierīci drīkst izmantot tikai atbilstoši tās paredzētajam mērķim, tas ir, treniņiem pieaugušajiem. Jebkura cita ierīces izmantošana var būt bīstama. Ražotājs nevar būt atbildīgs par bojājumiem, kas radušies nepareizas ierīces lietošanas rezultātā.

- Ierīce ir projektēta un konstruēta pamatojoties uz jaunākajām zināšanām drošības jomā. Bīstamie elementi, kas potenciāli var apdraudēt traumu gūšanu, ir novērsti vai relatīvi aizsargāti.
- Pašrocīgi remontēt un veikt izmaiņas nav atļauts.
- Reizi vienā vai divos mēnešos pārbaudiet skrūvju, uzgriežņu un uzgriežņu pareizu pievilkšanu.
- Lai pastāvīgi nodrošinātu drošību, regulāri (t.i., reizi gadā) pārbaudiet un apkopiet aprīkojumu specializētā tirdzniecības vietā.
- Visas ierīces izmaiņas, kas nav aprakstītas šajā rokasgrāmatā, var izraisīt bojājumus vai tieši apdraudēt vingrotāja veselību un dzīvību. Ierīces izmaiņas drīkst veikt tikai ražotāja servisa darbinieki vai personas, kuras viņi ir apmācījuši šajā jomā.
- Visas ierīces tiek pakļautas pastāvīgām inovācijām, lai nodrošinātu augstu kvalitāti. Šī iemesla dēļ ražotājs patur tiesības veikt tehniskas izmaiņas.
- Visus jautājumus vai neskaidrības saistībā ar aprīkojumu adresējiet specializētam tirdzniecības uzņēmumam.

UZMANĪBU! Personas, kas atrodas tuvumā iekārtas lietošanas laikā, jābrīdina par iespējamām apdraudējumiem. Esiet īpaši piesardzīgs bērnu klātbūtnē.

UZMANĪBU! Pirms sākat vingrinājumus, konsultējieties ar ārstu lai pārliecinātos, vai jums nav nekādu veselības kontrindikāciju treniņiem ar ierīci. Pamatojoties uz speciālista atzinumu, jūs varat izstrādāt savu treniņu plānu. Nepareizi izvēlēta programma vai pārmērīgi vingrinājumi var būt bīstami jūsu veselībai un dzīvībai.

BRĪDINĀJUMS! Sirdsdrošības monitorēšanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārpūle vingrošanas laikā var izraisīt nopietnus ievainojumus vai nāvi. Ja jūtaties vājš, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu.

UZMANĪBU! Noteikti ievērojiet šajā rokasgrāmatā ietvertos norādījumus par treniņa veikšanu.

- Stūres un sēdekļa regulējumam jāņem vērā personas, kas vingro, individuālie fiziskie apstākļi, lai ieņemtu ērtu un pareizu pozīciju vingrošanai.
- Izvēloties vietu treniņam, ņemiet vērā drošu attālumu no iespējamām šķēršļiem. Nenovietojiet iekārtu satiksmes zonu tuvumā (ceļi, vārti, pārejas utt.).
- Aizliegts lietot iekārtu tuvu sienai. Drošības zona ir 2000 mm un vismaz tikpat plata kā ierīce.

UZMANĪBU! Iekārtas montāžas laikā esiet piesardzīgs un neļaujiet bērniem atrasties tuvumā. Montāžas laikā tiek izmantotas sīkas detaļas (uzgriežņi, skrūves utt.), kuras viņi var norīt.

ATLIKUŠAIS RISKS

- Situācijā, kad aizsardzība pret kritieniem netiek izmantota vai tiek izmantota, bet nepareizi, pastāv atlikušais risks, tas ir, cilvēka kritiens, kas izraisa ādas nobrāzumus, zilumus, lūzumus vai, sliktākajā gadījumā nāvi.
- Pastāv atlikušais risks, ka vingrotājs neapņemas pietiekami drošu nepareizas darbības vai nepareiza novērtējuma dēļ, kā arī nepareizas datu pārraides dēļ (elektromagnētisku traucējumu, programmatūras kļūdas utt. dēļ). Pat vislabākā programmatūras un aparatūras aizsardzība neizslēdz programmatūras vai aparatūras kļūdu un teorētiski var izraisīt vingrotāja pārslogotību.
- Produkts ir elektriska ierīce, tāpēc nevar izslēgt elektriskās strāvas triecienu, kas var izraisīt nāvi.
- Nevar izslēgt atlikušo nosmakšanas risku.
- Risku var samazināt, ievērojot informāciju par drošību, kas ietverta lietošanas instrukcijā.
- Nevar izslēgt, ka nejauša vai neatļauta lietošana radīs citus, neņemotus vērā riskus, un ņemtie vērā riski ir novērtēti nepareizi.

Riska analizē vērtējums tika veikts, pamatojoties uz "pašreizējo ierīces stāvokli". No veiktā produkta novērtējuma un kontroles izriet, ka nepieņemama riska rašanās varbūtība ir ļoti zema. Ierīce (tās konstrukcija, darbības veids un pielietojums) normālos apstākļos nerada nepamatotu risku vingrotājam vai trešajām personām.

MANIPULĀCIJAS ZĪMES TRANSPORTA IEPAKOJUMOS



- Šī puse uz augšu. Neapgāzt.
- Sargāt no krišanas.
- Sargāt no mitruma.
- Uzglabāt ne vairāk kā 5 slāņos.
- Elektroniskie atkritumi. Noliecotā iekārta jānodod pārstrādes punktā.
- Uzmanību: smags produkts.
- Iepakojums no kartona.
- Pārstrādājams iepakojums.
- Iepakojums izgatavots, ievērojot vides atbildību un pārstrādi. Lūdzu, šķirojiet atkritumus saskaņā ar vietējiem noteikumiem.
- Iepakojums no kartona un plastmasas. Lūdzu, šķirojiet atkritumus saskaņā ar vietējiem noteikumiem.
- Iepakojums no kartona un plastmasas. Lūdzu, šķirojiet atkritumus saskaņā ar vietējiem noteikumiem.

APKOPE

Pirms treniņa sākšanas pārliecinieties, vai iekārta ir pareizi samontēta.

- Pirms pirmā treniņa sākšanas iepazīstieties ar visām iekārtas funkcijām un regulēšanas iespējām.
- Iekārtai ir elementi, kas var būt pakļauti korozijai. Šī iemesla dēļ nav ieteicams to atstāt mitrā telpā. Jāpārliecinās arī par to,
- lai aprīkojums (īpaši tā iekšējie un elektroniskie elementi) netiktu pakļauts saskarei ar ūdeni, dzērieniem, sviedriem utt.
- Iekārta ir paredzēta treniņiem tikai pieaugušajiem un absolūti nav rotaļlieta bērniem. Ja jūs uzņemties atbildību un ļaujiet bērniem to lietot, noteikti instruējiet viņus par pareizu lietošanu un pastāvīgi uzraugiet viņus.
- Aprīkojums nav piemērots terapeitiskiem mērķiem.
- Iekārtas darbības laikā var būt dzirdams kluss troksnis sparatora inerces kustības laikā, kas ir saistīts ar konstrukcijas veidu. Tam nav nekādas ietekmes uz iekārtas darbību.

- Trokšņa emisija slodzes laikā ir lielāka nekā bez slodzes.
- Pirms katra treniņa sākšanas pārbaudiet drošības ierīču, skrūvju un kontaktdakšu savienojumu pareizību.
- Treniņa laikā uz iekārtas atcerieties par atbilstošiem apaviem (sporta apaviem).

IEKĀRTAS APKOPE

Regulāri veiciet iekārtas apkopi. Šīs darbības veiciet vismaz reizi 20 stundās.

- Pārbaudiet iekārtas kustīgās daļas. Ja tās nav pietiekami ieeļļotas, izmantojiet smērvielu velosipēdu gultņiem.
- Pārbaudiet tādu elementu stāvokli kā skrūves un uzgriežņi. Pārļiecinieties, ka tie ir labi pievilkti.
- Pēc katra treniņa notīriet sviedrus no iekārtas. Pievērsiet uzmanību tam, lai monitors nesaskartos ar ūdeni vai mitrumu.
- Iekārtas tīrīšanai izmantojiet tikai ūdeni ar ziepēm. Neizmantojiet tīrīšanas līdzekļus.
- Glabājiet iekārtu sausā un siltā vietā.
- Nepakļaujiet iekārtu saules stariem.

BATERIJU NOMAIŅA

Vāji redzama informācija datora displejā vai tās trūkums norāda, ka ir jānomaina baterijas.

Noņemiet bateriju vāciņu un nomainiet vecās ar divām jaunām. Ievietojot tos

bateriju nodalījumā, ievērojiet atzīmes "+" un "-".

Ja pēc atkārtotas iedarbināšanas displejs nedarbojas pareizi, izņemiet baterijas uz dažām minūtēm un pēc tam ievietojiet tās atpakaļ.

UZMANĪBU! Nolietotām baterijām garantija neattiecas. Tās satur kaitīgas vielas (piemēram, kadmiju, dzīvsudrabs, vai svins), tāpēc neizmetiet tos sadzīves atkritumu tvertnē. Aiznesiet tos uz atbilstošu nolietoto bateriju savākšanas punktu.

VIDE

Iekārta tiek piegādāta iepakojumā, lai aizsargātu to pret iespējamām bojājumiem transportēšanas laikā. Iepakojums ir neapstrādāts

MONTĀŽAS SHĒMA (→ Skatīt lapu 2)

UZMANĪBU! Aizliegts izmantot detaļas, kas iegūtas no citiem avotiem, nevis no ražotāja.

DAĻU SARAKSTS

Nr.	Apraksts	Daudzums	Nr.	Apraksts	Daudzums
1	Galvenais rāmis	1	33	Regulējama U paplāksne	2
2	Priekšējā pamatne	1	34	Neilona uzgrieznis M6	2
3	Aizmugurējā pamatne	1	35	Rullīšu riteņa starplika	4
4	Kreisā/Labā pedāļa pamatne	1/L	36	Gultnis	4
5	Aizmugurējā pamatnes līmeņošanas uzlika	2	37	Sēdekļa rullīšu ritenis	2
6	Priekšējās pamatnes uzlika	2	38	Neilona uzgrieznis M8	6
7	Vadības paneļa kolonna	1	39	Rullīšu ritenis	2
8	Plāksne aizmugurējā balsta stiprināšanai	1	40	Neilona uzgrieznis M8	2
9	Sēdekļa kronšteins	2	41	Kreisais/Labais pedālis	1/1
10	U veida plāksne	2	42	Seštūra skrūve M12x160	4
11	Phillips skrūve ST4.2x18	14	43	Skrūve ar krustveida galvu M5x15	12
12	Rokturis	1	44	Iekšējā seštūra skrūve M8x20	2
13	Roktura sikсна	1	45	Plakana paplāksne D8x1.5	2
14	Skrūve ar krustveida galvu ST4.2x16	4	46	Neilona uzgrieznis M5	12
15L/R	Aizmugurējā balsta pārsegs	1/1	47	Pedāļa sikсна	2
16L/R	Galvenā rāmja pārsegs	1/1	48	Seštūra skrūve M8x55	2
17	Plakana paplāksne D8x1.5	19	49	Plakana paplāksne D8x1.5	2
18	Atspere paplāksne D8	8	50	Bloķēšanas tapa	1
19	Seštūra skrūve M8x20	10	51	Pulsa mērīšanas vads	1
20	Starplika	1	52	Savienojuma vads	1
21	Gumijas atdure	1	53	Sensora vads	2
22	Celtņa sliede	1	54	Putu rokturis	2
23	Šķērsvirziena skrūve M5x15	3	55	Skrūve M8x74	1
24	Pozicionēšanas kolonna	1	56	Gumijas amortizators	2
25	Celtņa sliedes izolācijas lente	2	57	Uzmava	2
26	Pastiprinošā kolonna	1	58	Vadības paneļa turētājs	1
27	Plakana paplāksne D10Φ20x2	2	59	Šķērsvirziena skrūve	4
28	Ārējā seštūra skrūve M10x112	1	60	Mobilās ierīces turētāja kronšteins	1
29	Neilona uzgrieznis M10	1	61	Dators	1
30	Sēdekļis	1	62	Gala vāciņš 1	2
31	Ārējā seškanšu skrūve M8x125	3	63	Gala vāciņš 2	2
32	Regulējama ķēdes skrūve	2			

izejmateriāls, un to var pārstrādāt. Izmetiet šos materiālus atbilstošos krāsainos konteineros, kas paredzēti šķīrotai atkritumu savākšanai. Aizsargājiet vidi un neizmetiet nolietotās baterijas sadzīves atkritumu tvertnē. Nododiet tās iegādes vietā vai nododiet atsevišķā otrreizējo izejvielu uzglabāšanas punktā.

Nolietotās elektriskās ierīces (tostarp skaitītājs, barošanas bloks) ir otrreizējās izejvielas – neizmetiet tās sadzīves atkritumu konteineros, jo tās var saturēt veselībai bīstamas vielas un videi. Lūdzam aktīvi palīdzēt taupīt resursus dabas resursus un aizsargāt dabisko vidi, nododot nolietoto iekārtu otrreizējo izejvielu uzglabāšanas punktā – nolietotās elektriskās ierīces.

MONTĀŽA

Iekārtas montāža jāveic rūpīgi pieaugušam cilvēkam. Ja rodas šaubas, lūdziet kādam palīdzību ar lielāku pieredzi šajā jomā.

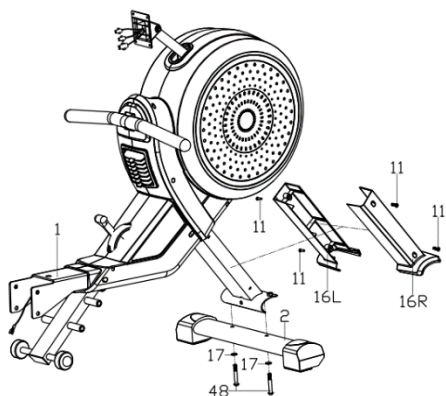
- Pirms montāžas uzsākšanas pārļiecinieties, vai komplektā ar ierīci ir visas detaļas no daļu saraksta un vai transportēšanas laikā kādas detaļas nav bojātas. Ja trūkst detaļu vai ir iebildumi, sazinieties ar pārdevēju.
- Iepazīstieties ar rasējumiem un paskaidrojumiem un veiciet montāžu saskaņā ar secību, kas norādīta montāžas instrukcijā.
- Montāžas laikā ievērojiet piesardzību. Lietošanas laikā ar instrumentiem un elementiem pastāv savainošanās risks.
- Atcerieties par drošas vides uzturēšanu. Neizklājiet instrumentus un montāžas elementus haotiski. Atcerieties, ka folijas un plastmasas maisiņi rada nosmakšanas risku bērniem.
- Montāžas elementi, kas nepieciešami konkrēta soļa veikšanai montāžas instrukcijā ir parādīti rasējumos un paskaidrojumos. Izmantojiet elementus, kas norādīti montāžas instrukcijā.
- Montāžas pirmajās fāzēs nepieskrūvējiet detaļas līdz galam. Dariet to pēc visu detaļu ievietošanas un pārļiecināšanās, ka tās ir pareizi ievietotas.
- Ražotājs patur tiesības iepriekš samontēt dažus elementus.

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA

UZMANĪBU! Montāžas laikā ievērojiet tālāk norādītās darbības un izmantojiet produktam pievienotos instrumentus.

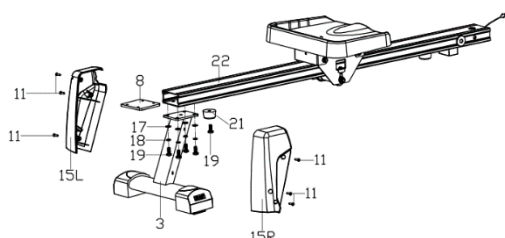
Sagatavojiet pietiekami daudz brīvas vietas iekārtas montāžai.

Ņemot vērā dažu elementu lielo svaru, ieteicams montāžu veikt diviem cilvēkiem.

**1. solis.**

Uzstādiet apvalku (16 L/R) uz galvenā rāmja (1), izmantojot skrūves (11).

Pēc tam pieskrūvējiet apakšējo pamatni (2) pie rāmja galvenā (1), izmantojot skrūves (48) un plakanās paplāksnes (17).

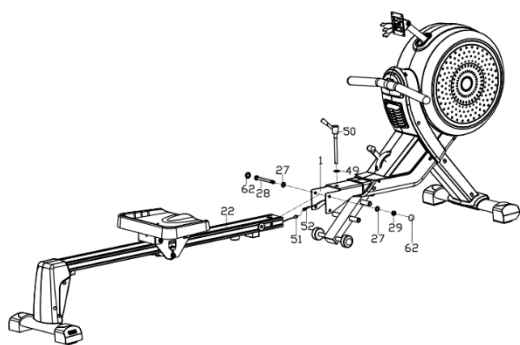
**Solis 2.**

Iebīdiet stiprinājuma plāksni (8) celtņa sliedes (22) iekšpusē tā, lai skrūvju caurumi abos elementos būtu vienādi izlīdzināti. Piestipriniet aizmugurējo kronšteinu (3) savienojot visus elementus ar seškanšu skrūvēm (19) ar uzliktām atsperu paplāksnēm (18) un plakanām (17).

UZMANĪBU! Pārliecinieties, vai skrūve (19) ir ieskrūvēta stiprinājuma plāksnē (8).

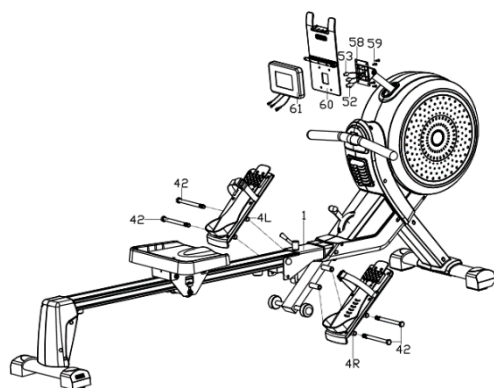
Pēc tam uzlieciet apvalku (15 L/R) uz aizmugurējā kronšteina (3) un pieskrūvējiet to ar skrūvēm (11).

Pieskrūvējiet gumijas ierobežotāju (21) pie celtņa sliedes (22) ar skrūvēm (19).

**3. solis.**

Savienojiet impulsa vadu (51) ar vadu savienojošo (52), pēc tam savienojiet celtņi (22) ar galveno rāmi (1) un pieskrūvējiet elementus, izmantojot skrūves sešstūra (28), plakano paplāksni (27) un uzgriežņu (29) skrūves. Uzlieciet aizbāžņus (62).

Nostipriniet ratiņu sliedi (22) un galveno rāmi (1) ar bloķēšanas tapu (50) un plakano paplāksni (49).

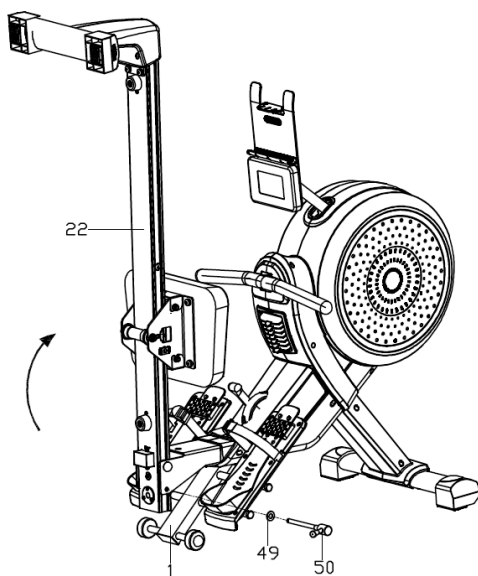
**4. solis.**

Pievienojiet pedāļus (4 L/R) pie galvenā rāmja (1) ar sešstūra skrūvēm (42).

UZMANĪBU! Labais un kreisais pedālis ir atzīmēti ar "R" labajam un "L" kreisajam.

Izvelciet vadu tīrītāju (52) un sensoru vadus (53) caur viedtālruna turētāja kronšteinu (60) un savienojiet tos ar datora atbilstošajiem vadiem (61).

Pēc tam pieskrūvējiet datoru (61) un turētāja kronšteinu (60) pie vadības paneļa turētāja (58) ar skrūvēm (59).



SALIKŠANAS INSTRUKCIJA UN IZJAUCA IRKLI

UZMANĪBU! Pirms montāžas pārliecinieties, vai visas skrūves ir cieši pievilkas.

UZMANĪBU! Montāžas laikā uzmaniet rokas un pirkstus, lai tie netiktu iespiesti.

Atskrūvējiet bloķēšanas tapu (50) un plakano paplāksni (49), pēc tam paceliet un salokiet ratiņus (22) bultiņas virzienā, kā parādīts attēlā.

Visbeidzot, piestipriniet ratiņus (22) pie galvenā rāmja (1) ar bloķēšanas tapu (50) un plakano paplāksni (49).

REGULĒŠANA

Pretestības regulēšana	Lai palielinātu pretestību, pagrieziet pretestības regulēšanas pogu pulksteņrādītāja virzienā. Lai samazinātu pretestību, pagrieziet spriegojuma regulēšanas pogu pretēji pulksteņrādītāja virzienam.
Stūres regulēšana	Atskrūvējiet stūres regulēšanas pogu, iestatiet stūri vēlamajā pozīcijā un pievelciet pogu. Pārliecinieties, vai stūre ir nekustīga.
Sēdekļa augstums	Atskrūvējiet sēdekļa kronšteina pogu, iestatiet sēdekli vēlamajā augstumā un pievelciet pogu. Pārliecinieties, vai sēdekis ir nekustīgs. Pareizs sēdekļa augstums palielina treniņu efektivitāti un samazina traumu risku. Iestatiet pedāļus vertikālā stāvoklī (viens pedālis apakšā, otrs uz augšu). Uzkāpiet uz velosipēda un novietojiet kājas uz pedāļiem. Pārliecinieties, ka kāja, kas novietota uz apakšējā pedāļa, ir ērti novietota. Ja tas ir pārāk saliekts, paceliet sēdekli. Ja jūs nevarat aizsniegt pedāli, vai jūsu kāja ir pārlietu izstiepta, nolaidiet sēdekli.
Sēdekļa pozīcija	Atskrūvējiet pogu uz sēdekļa sliedes, iestatiet sēdekli vēlamajā pozīcijā un pievelciet pogu. Pārliecinieties, vai sēdekis ir nekustīgs. Sēdekļa regulēšana uz priekšu vai uz Aizmugurējā daļa var palīdzēt trenēt dažādas muskuļu grupas.
Pedāļu siksnu regulēšana	Pedāļa iekšpusē piestipriniet gumijas siksnu ar trīs caurumu pusi. Piestipriniet otru galu vienā no regulēšanas atverēm tā, lai pēda būtu nekustīga braukšanas laikā un to būtu viegli izņemt. Veiciet šo darbību abiem pedāļiem
Ierīces līmeņošana	Izmantojot pogriežamo slēdzi aizmugurējā pamatnes pārsega sānos, nolīmeņojiet ierīci.

DATORA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

Pirms lietošanas, lūdzu, noņemiet aizsargplēvi no datora ekrāna.

DATORS (MODELIS)

RMIC01PRO

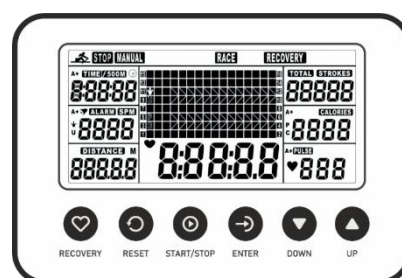
AUTO IESLĒGŠANA/IZSLĒGŠANA

Dators ieslēgsies, kad spararats tiks iekustināts vai tiks nospiesta jebkura poga. Ekrānā parādīsies bultiņa uz augšu.

Dators automātiski izslēgsies pēc 4 minūtēm bezdarbības.

ATSEVIŠĶU POGU APRAKSTS

- RECOVERY** – ļauj pārbaudīt veikspēju un treniņu līmeni, pamatojoties uz pulsa samazināšanās ātrumu pēc treniņa beigām.
- RESET** – atgriešanās datora sākuma izvēlnē.
- START/STOP** – izmanto, lai sāktu un apturētu izvēlēto treniņu programmu.
- ENTER** – ļauj izvēlēties programmu.
Treniņa laikā poga ENTER ļauj pārbaudīt katras parādītās funkcijas vērtību.
- DOWN / UP** – izmanto, lai pārlūkotu pieejamās programmas.
Pēc funkcijas izvēles tie ļauj iestatīt parametru vērtību uz leju (DOWN) un uz augšu (UP).



FUNKCIJAS (SPECIFIKĀCIJA)

TIME	Iestatītais mērķa laiks.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Vidējais laiks uz 500 metriem. Vērtība tiek aprēķināta automātiski un pastāvīgi atjaunināta.	

SPM	Gājienu skaits minūtē.	
DISTANCE	Nobrauktais attālums.	0-99900 m
STROKES	Izpildīto gājienu skaits.	0-9990
TOTAL STROKES	Kopējais gājienu skaits.	0-9999
CALORIES	Sadedzināto kaloriju skaits. (Mērījums ir aptuvenš, lai salīdzinātu dažādas treniņu sesijas, to nedrīkst izmantot ārstēšanā).	5-990 Cal
PULSE	Lietotāja pašreizējais pulss treniņa laikā. Pulsa mērīšanas funkcija ir pieejama tikai ar krūšu siksas sistēmu (Nav iekļauts komplektā). Dators savienojas ar siksnu automātiski, savienojuma sistēma 5.3 kHz.	30-240 BPM
KALENDĀRS	Miega režīmā tiek parādīts gads, mēnesis un diena.	
TEMPERATŪRA	Miega režīmā tiek parādīta telpas temperatūra.	
PULKSTENIS	Miega režīmā tiek parādīts pulkstenis.	

PULKSTENĀ UN KALENDĀRA IESTATĪŠANA

Pēc bateriju (2 AA baterijas) ievietošanas dators atskaņos vienu skaņas signālu, kas ilgst 2 sekundes. Pa to laiku tiks parādīts monitora segmentu tests. Pēc tam dators pāries pulksteņa un kalendāra iestatīšanas režīmā.

Ieejiet CLOCK laukā .

- Iestatiet GADU (STROKES laukā), MĒNESI (CALORIES laukā), DIENU (PULSE laukā). Atlasītā vērtība mirgos. Iestatīšana tiek veikta ar pogām **UP** un **DOWN** un apstipriniet ar pogu **ENTER**, kas pāriet uz nākamo lauku.
- Līdzīgi iestatiet datumu un laiku, kad monitorā parādās ALARMS.

Pēc iestatījumu apstiprināšanas varat pāriet uz SPORT programmu.

PROGRAMMAS IZVĒLE

Lai izvēlētos treniņu programmu:

- Nospiediet **ENTER**.
- Pēc atlases ekrānā mirgos STOP un MANUAL (manuālais režīms) vai RACE (sacensību režīms).
- Nospiediet **UP** un **DOWN**, lai izvēlētos vienu no režīmiem: MANUAL vai RACE.
- Apstipriniet izvēli ar pogu **ENTER**.

MANUĀLAIS REŽĪMS

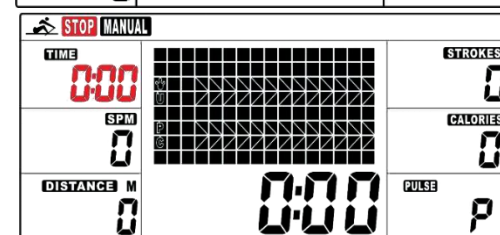
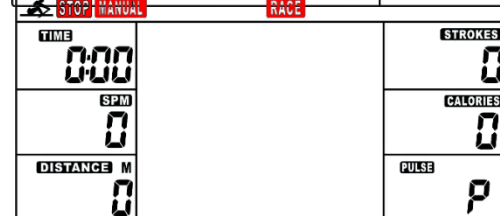
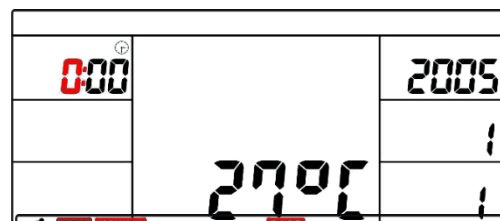
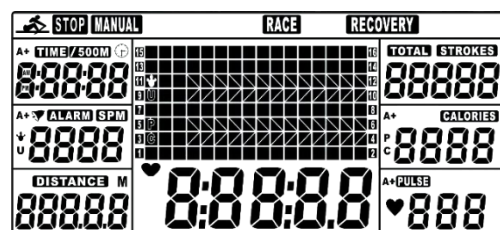
ATSKAITĪŠANAS VĒRTĪBU IESTATĪŠANA

Pēc ieešanas MANUAL režīmā varat iestatīt parametra vērtību, kas tiks atskaitīta (treniņa laikā var iestatīt vienu parametru atskaitīšanai): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Nospiediet pogu **UP**, lai izvēlētos parametru, apstipriniet izvēli nospiežot **ENTER**.
- Iestatiet parametra vērtību ar pogām **UP** un **DOWN**.
- Atskaites sākums pēc pogas nospiešanas **START** – no ekrāna pazudīs uzraksts STOP.
- Kad iestatītā vērtība būs atskaitīta līdz nullei, vai nospiedīsiet pogu **STOP**, treniņš beigsies.

ATSKAITĪTIE PARAMETRI

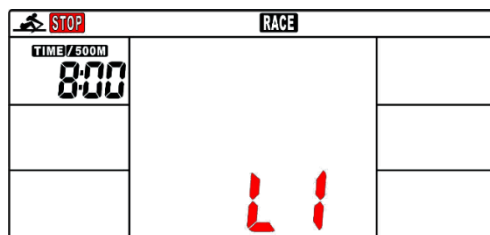
- TIME** - vērtības iestatīšana diapazonā no 00:00-99:59 min. Izmaiņas notiek par 1 minūti.
- DISTANCE** - vērtības iestatīšana diapazonā no 0-9900 metriem. Izmaiņas par 100 metriem.
- STROKES** - vērtības iestatīšana diapazonā no 0-9900. Izmaiņas notiek par 10
- CALORIES** - Vērtības iestatīšana diapazonā no 5-990 Cal. Izmaiņas notiek par 5 Cal.
- PULSE** - Vērtības iestatīšana diapazonā no 30-240 BPM. Izmaiņas notiek par 1 BPM.



RACE REŽĪMS

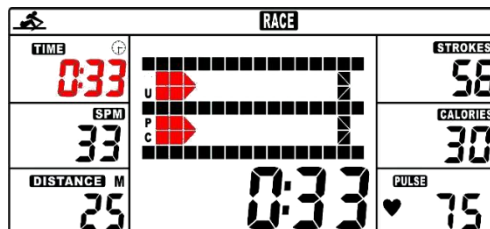
Pēc ieejas RACE režīmā ekrānā parādīsies L1 un mirgos, TIME/500M laukā tiks parādīta vērtība 8:00.

- Ar pogām **UP** un **DOWN** jūs varat iestatīt L1-L15 (TIME/500M vērtību saraksts katram), apstipriniet izvēli ar pogu **ENTER**.
- Kad sāk mirgot DISTANCE, iestatiet sacensību garumu (diapazonā no 500-10000 metriem).

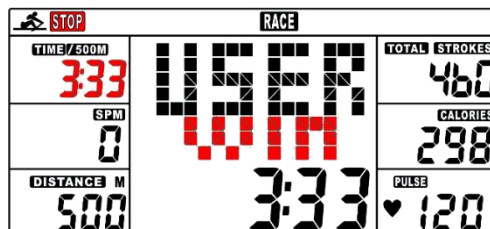


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Pēc nospiešanas **ENTER** sacensību attēls tiks parādīts ekrānā.
- Sacensības sāksies pēc pogas nospiešanas **START** – no ekrāna pazudīs uzraksts STOP.
- Lietotāja (U) un datora (PC) progress sacensību laikā tiks parādīts ekrānā līdz iepriekš iestatītā distance tiks sasniegta.



- Pēc sacensību beigām ekrānā parādīsies STOP un tiks parādīts uzraksts USER WIN vai PC WIN atkarībā no tā, kurš uzvarēs sacensības.
- Sacensības var atsākt, nospiežot **START**. Iziet no RACE režīma, nospiežot **RESET**.

**RECOVERY**

Pēc vingrinājumu beigām nenoņemiet HRC krūšu siksnu un nospiediet **RECOVERY**.

- Ekrānā sāksies laika atskaite no 00:60 līdz 00:00, pēc tam tiks parādīts rezultāts kā vērtības F1, F2... F6. Vērtība F1 ir labākais rezultāts, F6 – vājākais.
- Atkārtota nospiešana **RECOVERY** ļauj atgriezties sākuma ekrānā.

BLUETOOTH SAVIENOJUMS AR MOBILO LIETOTNI

Dators darbojas ar lietotni iConsole+ Training.

Sāciet treniņu un izbaudiet jaunās iespējas:

- Lejupielādējiet lietotni.
- Ieslēdziet Bluetooth savā mobilajā ierīcē.
- Ieslēdziet lietotni i izvēlieties tajā savu ierīci ZIPRO, ar kuru vēlaties izveidot savienojumu.
- Kad ZIPRO savienosies ar lietotni, dators izslēgsies un tā ekrāns nodzīsīs. No šī brīža jūs pārvaldāt ZIPRO, izmantojot savu mobilo ierīci.



Saderība ar iOS: versija 11.0 watchOS 4.2 vai jaunāka

Saderība ar iPhone, iPad un iPod touch

Saderība ar Android: versija 5.0 vai jaunāka

Made for iPod, Made for iPhone un Made for iPad nozīmē, ka elektroniskās ierīces, kas atbilst Apple standartiem, ir paredzētas savienošanai ar iPod, iPhone vai iPad. Apple neuzņemas atbildību par ierīču darbību. To izmantošana var ietekmēt bezvadu tīkla veiktspēju.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle un iPod Touch ir Apple Inc. preču zīmes, kas reģistrētas Amerikas Savienotajās Valstīs un daudzās citās valstīs.

TREINĒŠ UN VINGRINĀJUMU FĀZES

Ierīces lietošana sniegs jums daudz priekšrocību. Pirmkārt, tas uzlabos jūsu stāvokli, stiprinās muskuļus un kombinācijā ar pareizu uzturu palīdzēs sadedzināt nevajadzīgos taukus.

1. IESILDĪŠANĀS

Šī ir fāze, kas uzlabo asinsriti visā ķermenī un sagatavo muskuļus intensīvai slodzei. Tas arī samazina krampju un traumu risku. Ieteicams veikt dažus stiepšanās vingrinājumus, kā parādīts zemāk.

Ja jūtat sāpes, pārtrauciet vingrošanu vai samaziniet kustību diapazonu.

IEKŠĒJO AUGŠSTILBA MUSKUĻU STIEPŠANA

Sēdieties uz līdzenas virsmas ar saliektām kājām un ceļgaliem, kas vērsti uz āru. Savienojiet pēdu zoles un turiet tās kopā pēc iespējas tuvāk. Viegli nospiediet ceļgalus, virzot tos uz grīdas, un turiet šajā pozīcijā 15 sekundes.

AUGŠSTILBA STIEPŠANA

Sēdieties uz līdzenas virsmas. Iztaisnojiet labo kāju un novietojiet kreisās pēdas zoli uz labā augšstilba. Izstiepiet labo roku labās kājas pirkstu virzienā cik tālu vien iespējams. Turiet 15 sekundes. Atkārtojiet ar kreiso kāju.

GALVAS PAGRIEZIENI

Turiet galvu taisni, skatoties uz priekšu. Nekustinot plecus, pagrieziet to pa labi un iztaisnojiet, pēc tam pagrieziet pa kreisi un iztaisnojiet.

ROKU PACELŠANA

Paceliet kreiso roku pēc iespējas augstāk un turiet dažas sekundes. Atkārtojiet ar labo roku.

AHILEJA CĪPSLAS STIEPŠANA

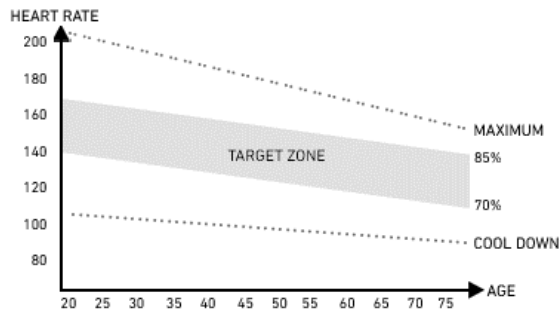
Stāviet ar seju pret sienu, izbīdīet kreiso kāju uz priekšu un nedaudz salieciet ceļgalā. Turiet labo kāju aizmugurē - iztaisnotu, ar papēdi plakaniski uz zemes. Turiet abus papēžus plakaniski uz zemes un piespiediet gurnus pret sienu. Turiet šo pozīciju 30 sekundes. Atkārtojiet ar labo kāju izvīzītu uz priekšu. Atcerieties, ka vingrinājuma laikā nedrīkst saliekt muguru arkā.

NOLIEKŠANĀS

Stāviet ar saliektām kājām kopā. Noliecieties uz priekšu, cenšoties cik vien iespējams pietuvināt krūtis ceļgaliem. Turiet 15 sekundes. Atcerieties, ka nedrīkst saliekt ceļgalus.

2. VINGRINĀJUMU FĀZE

Šī ir pareizā treniņa fāze. Vingrojiet savā tempā, lai sasniegtu savam vecumam atbilstošu sirdsdarbības ātrumu, kā parādīts diagrammā.



IESPĒJAMIE BOJĀJUMI UN REMONTA PAŅĒMIENI

UZMANĪBU! Ierīces korpusa atvēršana, iepriekš nesazinoties ar ražotāja servisu, anulē garantiju.

Ja rodas aizdomas par defektu, kura novēršanai nepieciešams atvērt korpusu, sazinieties ar ražotāja servisu.

Kļūdas apraksts	Iespējamie iemesli	Risinājums
Ierīce šūpojas	Ierīce ir novietota uz nelīdzenes virsmas. Zem ierīces pamatnes atrodas priekšmets, kas traucē līdzsvaru.	Novietojiet ierīci uz līdzenes virsmas. Noņemiet priekšmetu, kas traucē līdzsvaru.
	Pamatnes nav pareizi uzstādītas.	Pareizi uzstādiet ierīces pamatnes. Noregulējiet uzlikas uz aizmugurējās pamatnes.
	Pamatnes uzlikas nav pareizi uzstādītas un noregulētas.	Pareizi uzstādiet ierīces aizmugurējo pamatni. Noregulējiet uzlikas uz aizmugurējās pamatnes.
Sēdekļi vai stūre šūpojas	Skrūves un rokturi sēdekļa stutes sēdeklim vai stūrei nav pievilktas.	Pievilkt skrūves un rokturi sēdekļa stutes sēdeklim vai stūrei.
Trokšņi lietošanas laikā	Nepareizi pievilktas detaļas.	Sazinieties ar ražotāja servisu.
	Ierīces darbības laikā var būt dzirdami klusi trokšņi spararata inerciālās kustības laikā, kas ir saistīti ar konstrukcijas veidu. Tiem nav nekādas ietekmes uz iekārtas darbību. Potenciālie trokšņi, kas dzirdami, minot pedālus pretējā virzienā, ir tehniski noteikti un nerada nekādas negatīvas sekas.	
Trokšņi un darbības neplūstamība	Bojāti gultņi.	Sazinieties ar ražotāja servisu.
Nav atbilstošas pretestības treniņa laikā	Nepareizi pievienots vads pretestības regulēšanai.	Pievienojiet vadu pareizi saskaņā ar montāžas instrukciju.
	Atbrīvojušies piedziņas siksnas.	Sazinieties ar ražotāja servisu.
	Ir palielinājies attālums starp spararatu un magnētiem.	Sazinieties ar ražotāja servisu.
	Sprieguma regulators ir bojāts.	Sazinieties ar ražotāja servisa klientu apkalpošanas dienestu.

GARANTĪJA

Pārdevējs Garantētāja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas datuma. Garantija pārdotajai precei neizslēdz, neierobežo vai neaptur Pircēja tiesības, kas izriet no Patērētāju tiesību likuma.

GARANTIJAS NOSACĪJUMI

1. Pretenzijām un garantijai pakļaujas tikai slēpti defekti, kas radušies ražotāja vainas dēļ.
2. Garantija tiks ievērota veikalā vai servisā pēc tam, kad klients būs iesniedzis:
 - a. svarīgas, skaidri un pareizi aizpildītas garantijas kartes ar pārdevēja zīmogu un parakstu,
 - b. derīga aprīkojuma iegādes apliecinājuma ar pārdošanas datumu,
 - c. reklamēto preci vai bojāto daļu.

Ja pirkums veikts attālināti, garantijas karte ir derīga tikai uz pirkuma dokumenta pamata (čeks / rēķins).
3. Pretenzija tiks izskatīta 14 dienu laikā no dienas, kad Klients paziņojis par defektu.
4. Ražošanas defekti un bojājumi, kas atklāti garantijas laikā, tiks novērsti bez maksas ne ilgāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes dienas veikalā vai servisa centrā.
5. Ja nepieciešams importēt detaļas, garantijas remonta izpildes laiks var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams tās ieviešanai, bet ne ilgāk kā par 40 dienām.
6. Garantija neattiecas uz:
 - a. mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - b. bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzturēšanas, nepareizas montāžas dēļ un apkopes,
 - c. bojājumiem un nodilumam ekspluatācijas laikā, piemēram: troses, siksnas, gumijas elementi, pedāļi, sūkļa rokturi, riteņi, gultņi, polsterējums.
 - d. darbībām, kas saistītas ar montāžu, apkopi, kuras saskaņā ar lietošanas instrukciju lietotājam ir jāveic pašam.
7. Garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:

- a. derīguma termiņa beigām,
 - b. ja klients ir veicis patstāvīgus remontdarbus un modifikācijas, izmantojot neoriģinālas detaļas,
 - c. ja defekts radies nepareizas uzstādīšanas dēļ vai neievērojot pareizas ekspluatācijas noteikumus, kas aprakstīti lietošanas instrukcijā,
 - d. ja iekārta tiek izmantota citiem mērķiem, nevis mājas lietošanai,
 - e. transportēšanas laikā radušiem bojājumiem.
8. Garantijas kartes dublikāti netiks izsniegti.
9. Garantijas ietvaros klientam ir tiesības pieprasīt šādus bezmaksas kompensācijas veidus:
 - a. produkta remontu,
 - b. produkta apmaiņu,
 - c. cenas samazinājumu,
 - d. līguma laušanu un pilnīgu radīto izmaksu atmaksu.
10. Lai iesniegtu sūdzību, jums jā:
 - a. Uzrādiat produktu vai tā daļu, uz kuru attiecas garantija.
 - b. Pirkuma apliecinājums, kurā norādīts pārdevēja nosaukums un adrese, pirkuma datums un vieta, produkta veids vai derīga garantijas karte ar veikala zīmogu.
 - c. Ja tiek piegādāts netīrs produkts, serviss var atteikties to pieņemt vai arī par klienta rēķinu ar viņa rakstisku piekrišanu veikt tīrīšanu.
11. Ja sūdzība tiek apmierināta, iekārta tiks salabota vai nomainīta pret jaunu, vai arī klientam tiks atgriezta nauda. Preces transportēšanas izmaksas līdz klientam sedz ražotāja serviss.
12. Ja garantijas pretenzija tiek noraidīta, klients saņems detalizētu pieņemtā lēmuma pamatojumu, un 14 dienu laikā no lēmuma paziņošanas brīža iekārta tiks nosūtīta atpakaļ klientam uz viņa rēķina.

GARANTIJAS KARTE

Preces nosaukums	Pārdošanas datums
EAN kods	Pārdevēja zīmogs un paraksts (Neattiecas uz pirkumiem attālināti. Skatīt Garantijas noteikumu 2. punktu)

Informācija par iegādāto aprīkojumu, ko valsts teritorijā ievēdis Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polija.

Aprīkojuma svārs ir norādīts uz iepakojuma. Nolietota aprīkojuma nodošana atkritumu savākšanas punktā novērš iespējamo negatīvo ietekmi uz vidi un cilvēku veselību, kas var rasties, nepareizi apsaimniekojot atkritumus.



Aprīkojums ir paredzēts lietošanai mājas apstākļos.
Datoram ir CE sertifikāti un RoHS. Dators atbilst EN957 standartam.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA KOMERCLĪDZĒŠANAI VAI IZMANTOŠANAI SACENSĪBU MĒRĶIEM.
PRODUKTA IZMANTOŠANA NEATBILSTOŠI TĀ MĒRĶIEM UN GARANTIJAS NOTEIKUMIEM IZRAISA TĀS ZAUDĒJUMU.

APKALPOŠANAS CENTRS Wiejska 166, 41-216 Sosnoweca
RAŽOTĀJS Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakova, Polija PVN: 9451972201, KRS: 0000390511
Ražots Ķīnā

NL Gebruikershandleiding

Beste gebruiker,
Lees deze handleiding aandachtig door voordat u met de montage begint en het apparaat voor het eerst gebruikt. Deze handleiding bevat belangrijke informatie over de veiligheid en het onderhoud van het apparaat. Bewaar het zodat u de informatie over onderhoud kunt raadplegen of reserveonderdelen kunt bestellen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Stroomvoorziening	Batterijen 2xAAA (niet inbegrepen)
Gewicht	34,7 kg
Gebruikstemperatuur	0°C tot +40°C
Opslagtemperatuur	-10°C tot +60°C
Maximaal gebruikersgewicht	150 kg
Toepassingsklasse	Klasse H
Nauwkeurigheidsklasse	Klasse C
Snelheid	0,0-99,9 km/u
Productnorm (hoofd)	EN 20957-1:2013
Bestemming	Magnetische roeitrainer voor thuisgebruik

VEILIGHEID

LET OP! Het apparaat mag alleen worden gebruikt waarvoor het bedoeld is, namelijk voor training door volwassenen. Elk ander gebruik van het apparaat kan gevaarlijk zijn. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade die is veroorzaakt door oneigenlijk gebruik van het apparaat.

- Het apparaat is ontworpen en gebouwd op basis van de nieuwste veiligheidskennis. Gevaarlijke elementen die mogelijk een risico op letsel kunnen vormen, zijn geëlimineerd of relatief veilig gemaakt.
- Reparaties en wijzigingen op eigen gelegenheid zijn niet toegestaan.
- Controleer één of twee keer per maand of de schroeven, bouten en moeren goed vastzitten.
- Om de veiligheid duurzaam te waarborgen, dient u de apparatuur regelmatig (één keer per jaar) te controleren en te onderhouden in een gespecialiseerde winkel.
- Alle wijzigingen aan het apparaat die niet zijn beschreven in deze handleiding kunnen schade veroorzaken of een direct gevaar vormen voor de gezondheid en het leven van de persoon die traint. Wijzigingen aan het apparaat mogen alleen worden aangebracht door medewerkers van de servicedienst van de fabrikant of personen die door hen zijn opgeleid.
- Alle apparaten zijn onderhevig aan voortdurende innovatie om een hoge kwaliteit te waarborgen. Om die reden behoudt de fabrikant zich het recht voor om technische wijzigingen aan te brengen.
- Richt alle vragen of twijfels over de apparatuur aan een gespecialiseerde handelszaak.

LET OP! Personen die zich in de buurt bevinden tijdens het gebruik van de apparatuur moeten worden gewaarschuwd voor mogelijke gevaren. Wees extra voorzichtig in de buurt van kinderen.

LET OP! Raadpleeg een arts voordat u met de oefeningen begint om er zeker van te zijn dat u geen gezondheidsbeperkingen heeft om op het apparaat te trainen. Op basis van de mening van een specialist kunt u uw trainingsplan ontwikkelen. Een onjuist gekozen programma of overmatige oefening kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid en leven.

WAARSCHUWING! Hartslagbewakingssystemen zijn mogelijk onnauwkeurig. Overbelasting tijdens het sporten kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich zwak voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

LET OP! Neem de opmerkingen over het uitvoeren van de training in deze handleiding absoluut in acht.

- De instelling van het stuur en het zadel moet rekening houden met de individuele fysieke omstandigheden van de persoon die traint om een comfortabele en correcte trainingspositie in te nemen.
- Houd bij het kiezen van een plaats om te trainen rekening met het waarborgen van veilige afstanden tot mogelijke obstakels.

Plaats de apparatuur niet in de buurt van communicatieroutes (wegen, poorten, passages, enz.).

- Het is verboden de apparatuur in de buurt te gebruiken van een muur. De veiligheidszone is 2000 mm en minstens zo breed als het apparaat.

LET OP! Wees voorzichtig tijdens de montage van het apparaat en laat geen kinderen in de buurt komen. Tijdens de montage worden kleine onderdelen (moeren, schroeven, enz.) gebruikt die door hen kunnen worden ingeslikt.

REST RISICO

- In een situatie waarin de valbeveiliging niet wordt gebruikt of wel wordt gebruikt, maar onjuist, bestaat er een rest risico, d.w.z. een val van een persoon die schaafwonden, blauwe plekken, breuken veroorzaakt of, in het ergste geval, de dood.
- Er bestaat een rest risico op onbedoelde overbelasting van de persoon die traint, veroorzaakt door onjuiste bediening of onjuiste beoordeling, evenals onjuiste gegevensoverdracht (als gevolg van elektromagnetische interferentie, softwarefout, enz.). Zelfs de beste software- en hardwarebeveiliging sluit software- of hardwarefouten niet uit en kan theoretisch leiden tot overbelasting van de persoon die traint.
- Het product is een elektrisch apparaat, daarom kan een elektrische schok die tot de dood kan leiden niet worden uitgesloten.
- Het rest risico op verstikking kan niet worden uitgesloten.
- Het risico kan worden beperkt door de informatie op te volgen over veiligheid in de handleiding.
- Het kan niet worden uitgesloten dat onbedoeld of ongeoorloofd gebruik andere, niet-geïdentificeerde risico's veroorzaakt, en de geïdentificeerde risico's onjuist zijn ingeschat.

In de risicoanalyse is de beoordeling gebaseerd op de "huidige staat van het apparaat". Uit de uitgevoerde beoordeling en controle van het product blijkt dat de kans op onaanvaardbaar risico zeer klein is. Het apparaat (de constructie, werking en toepassing ervan) veroorzaakt - onder normale omstandigheden - geen onredelijk risico voor de persoon die traint of derden.

MANIPULATIE MARKERINGEN OP TRANSPORTVERPAKKINGEN



- Deze zijde boven. Niet omkeren.
- Beschermen tegen vallen.
- Beschermen tegen vocht.
- Maximaal 5 lagen stapelen.
- Elektronisch afval. Gebruikte apparatuur moet worden ingeleverd bij een recyclingpunt.
- Let op: zwaar product.
- Verpakking van karton.
- Recyclebare verpakking.
- De verpakking is geproduceerd met aandacht voor milieuverantwoordelijkheid en recycling. Sorteer afval volgens lokale regels.
- Verpakking van karton en kunststof. Sorteer afval volgens lokale regels.
- Verpakking van karton en kunststof. Sorteer afval volgens lokale regels.

GEBRUIK

Zorg ervoor dat het apparaat correct is gemonteerd voordat u met de training begint.

- Maak uzelf vertrouwd voordat u met de eerste training begint met alle functies en instelmogelijkheden van het apparaat.
- Het apparaat heeft onderdelen die kunnen worden blootgesteld aan corrosie. Het wordt daarom niet aanbevolen om het achter

te laten

- in een vochtige ruimte. Zorg er ook voor dat de apparatuur (vooral de interne en elektronische componenten) niet in contact komt met water, dranken, zweet, enz.
- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor training door volwassenen en is absoluut geen speelgoed voor kinderen. Als u kinderen op eigen verantwoordelijkheid het apparaat laat gebruiken, instrueer hen dan absoluut over correct gebruik en houd voortdurend toezicht.
- De apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Tijdens het gebruik van het apparaat kan er een zacht geluid optreden bij de vrije beweging van de vliegwielmassa, wat te wijten is aan het type constructie. Deze hebben geen enkele invloed op de werking van de apparatuur.
- De geluidsemisatie tijdens belasting is hoger dan zonder belasting.
- Controleer voor aanvang van elke training de correctheid van de beveiligingen en schroef- en stekkerverbindingen.
- Vergeet niet om tijdens de training op het apparaat geschikt schoeisel (sportschoenen) te dragen.

ONDERHOUD VAN DE APPARATUUR

Voer regelmatig onderhoud uit aan het apparaat. Voer de volgende handelingen minstens om de 20 uur gebruik uit.

- Controleer de bewegende delen van het apparaat. Als ze niet voldoende gesmeerd zijn, gebruik dan vet voor fietslagers.
- Controleer de staat van onderdelen zoals schroeven en moeren. Zorg ervoor dat ze goed vastgedraaid zijn.
- Veeg na elke training het zweet van het apparaat. Let op dat de monitor niet in contact komt met water of vocht.
- Gebruik alleen water met zeep om het apparaat schoon te maken. Gebruik geen schoonmaakmiddelen.
- Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht.

BATTERIJEN VERVANGEN

Slecht zichtbare informatie op het computerscherm of het ontbreken ervan betekent dat de batterijen moeten worden vervangen.

Verwijder het batterijklepje en vervang de oude door twee nieuwe.

Plaats ze

in het batterijcompartiment, let op de markeringen "+" en "-".

Als het scherm na het opnieuw opstarten niet correct werkt, verwijder dan de batterijen een paar minuten en plaats ze dan terug.

LET OP! Versleten batterijen vallen niet onder de garantie. Ze bevatten schadelijke stoffen (zoals cadmium, kwik, of lood), gooi ze daarom niet

bij het huishoudelijk afval. Breng ze naar een geschikt inzamelpunt voor gebruikte batterijen.

MILIEU

Het apparaat wordt geleverd in een verpakking om schade tijdens transport te voorkomen. De verpakkingen zijn onbewerkte grondstoffen en kunnen worden gerecycled. Gooi deze materialen in de juiste gekleurde containers die bestemd zijn voor gescheiden afvalinzameling.

Bescherm het milieu en gooi gebruikte batterijen niet bij het huishoudelijk afval. Lever ze in bij de plaats van aankoop of breng ze naar een apart inzamelpunt voor secundaire grondstoffen. Afgedankte elektrische apparaten (inclusief teller, voeding) zijn secundaire grondstoffen - gooi ze niet bij het huishoudelijk afval, omdat ze stoffen kunnen bevatten die gevaarlijk zijn voor de gezondheid en het milieu. Wij vragen u om actief mee te helpen aan het spaarzaam behoud van natuurlijke hulpbronnen en de bescherming van het milieu door het afgedankte apparaat naar een inzamelpunt voor secundaire grondstoffen - afgedankte elektrische apparaten te brengen.

MONTAGE

De montage van het apparaat moet zorgvuldig worden uitgevoerd door een volwassene. Vraag bij twijfel iemand om hulp met meer ervaring op dit gebied.

- Controleer voordat u met de montage begint of de set met het apparaat alle elementen van de onderdelenlijst bevat en of er geen onderdelen beschadigd zijn tijdens het transport. Neem bij ontbrekende onderdelen of klachten contact op met de verkoper.
- Maak uzelf vertrouwd met de tekeningen en uitleg en voer de montage uit in de volgorde die in de montagehandleiding staat.
- Wees voorzichtig tijdens de montage. Tijdens het gebruik van gereedschap en onderdelen bestaat het risico op letsel.
- Vergeet niet om een veilige omgeving te behouden. Verspreid gereedschap en montageonderdelen niet chaotisch. Bedenk dat folies en plastic zakken verstikkingsgevaar voor kinderen opleveren.
- De montageonderdelen die nodig zijn om een bepaalde stap uit te voeren van de montagehandleiding zijn weergegeven in de tekeningen en uitleg. Gebruik de onderdelen die in de montagehandleiding staan.
- Draai in de eerste fasen van de montage de onderdelen niet volledig vast. Doe dit nadat alle onderdelen zijn geplaatst en u zeker weet dat ze correct zijn geplaatst.
- De fabrikant behoudt zich het recht voor om bepaalde onderdelen vooraf te monteren.

MONTAGE OVERZICHT (→ Zie pagina 2)

LET OP! Het is verboden onderdelen te gebruiken die afkomstig zijn van andere bronnen dan de fabrikant.

ONDERDELENLIJST

Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1	33	Verstelbare U-ring	2
2	Voorste basis	1	34	Nylon moer M6	2
3	Achterste basis	1	35	Rollerwiel spacer	4
4L/R	Pedaal basis links/rechts	1/R	36	Lager	4
5	Nivelleringsdop achterste basis	2	37	Rollerwiel zadel	2
6	Dop voor voorste basis	2	38	Nylon moer M8	6
7	Console kolom	1	39	Rollerwiel	2
8	Plaat voor bevestiging achterste steun	1	40	Nylon moer M8	2
9	Zadelsteun	2	41L/R	Pedaal links/rechts	1/1
10	U-vormige plaat	2	42	Zeskantbout M12x160	4
11	Kruiskopschroef ST4.2x18	14	43	Kruiskopschroef M5x15	12
12	Handvat	1	44	Binnenzeskantschroef M8x20	2
13	Handvat riem	1	45	Platte ring D8x1.5	2
14	Kruiskopschroef ST4.2x16	4	46	Nylon moer M5	12
15L/R	Achterste steun afdekking	1/1	47	Pedalband	2
16L/R	Hoofdframe afdekking	1/1	48	Zeskantschroef M8x55	2
17	Platte ring D8x1.5	19	49	Platte ring D8x1.5	2
18	Veerring D8	8	50	Vergrendelingspen	1
19	Zeskantschroef M8x20	10	51	Pulsmetingsdraad	1
20	Vulplaat	1	52	Verbindingskabel	1
21	Rubberen buffer	1	53	Sensorkabel	2
22	Kraanrails	1	54	Schuimrubber handgreep	2
23	Kruiskopschroef M5x15	3	55	Bout M8x74	1
24	Positioneringskolom	1	56	Rubberen demper	2
25	Isolatiestrip kraanrails	2	57	Huls	2
26	Versterkingskolom	1	58	Bedieningspaneelbeugel	1
27	Platte ring D10Φ20x2	2	59	Kruiskopschroef	4
28	Zeskantbout M10x112	1	60	Beugel voor mobiele telefoonhouder	1

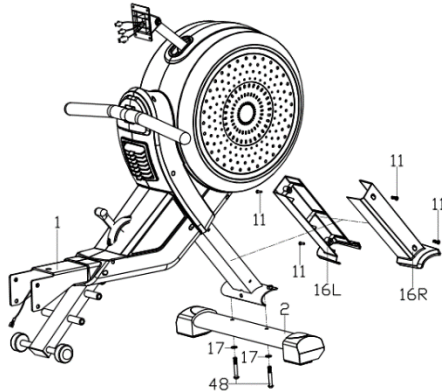
29	Nylon moer M10	1	61	Computer	1
30	Zitting	1	62	Eindkap 1	2
31	Zeskantbout M8x125	3	63	Eindkap 2	2
32	Verstelbare kettingschroef	2			

MONTAGE-INSTRUCTIES

LET OP! Volg tijdens de montage de onderstaande stappen en gebruik het gereedschap dat bij het product is geleverd.

Zorg voor voldoende vrije ruimte voor de montage van het apparaat.

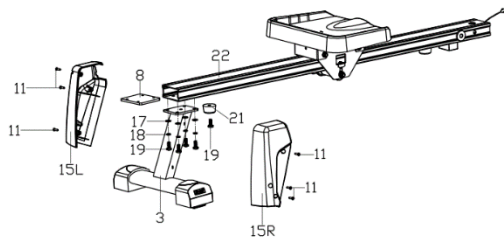
Vanwege het hoge gewicht van sommige onderdelen wordt montage door twee personen aanbevolen.



Stap 1.

Monteer de afdekking (16 L/R) op het hoofdframe (1) met behulp van schroeven (11).

Schroef vervolgens de onderste basis (2) aan het frame hoofd (1) met behulp van schroeven (48) platte ringen (17).



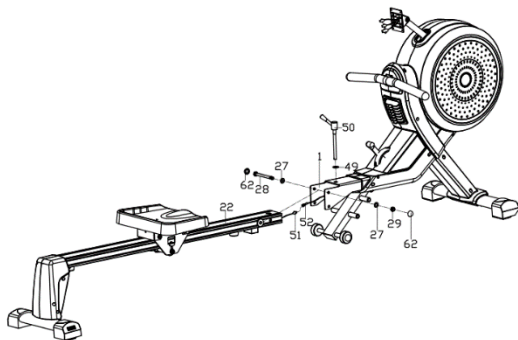
Stap 2.

Schuif de bevestigingsplaat (8) in de kraanrails (22) zodat de schroefgaten in beide elementen gelijk liggen. Bevestig de achterste beugel (3) door alle elementen te verbinden met zeskantschroeven (19) met voorgemonteerde veerringen (18) en platte ringen (17).

LET OP! Zorg ervoor dat de schroef (19) in de bevestigingsplaat (8) is geschroefd.

Plaats vervolgens de afdekking (15 L/R) op de achterste beugel (3) en schroef deze vast met schroeven (11).

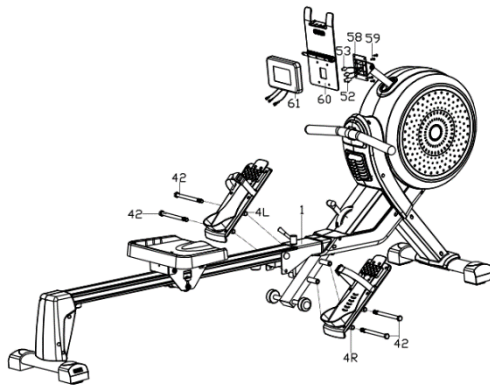
Schroef de rubberen stop (21) met schroeven (19) aan de kraanrails (22).



Stap 3.

Verbind de polsdraad (51) met de verbindings (52), verbind vervolgens de kraan (22) met het hoofdframe (1) en schroef de elementen vast met schroeven zeskantmoeren (28), vlakke ringen (27) en moeren (29). Plaats de afdekkingen (62).

Vergrendel de kraanbaan (22) en het hoofdframe (1) met de borgpen (50) en de vlakke ring (49).



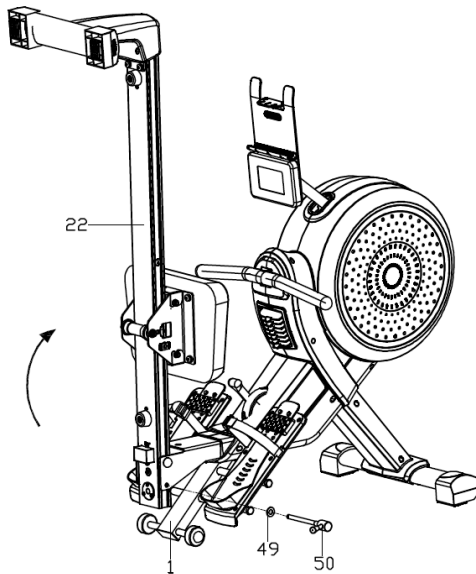
Stap 4.

Schroef de pedalen (4 L/R) met zeskantbouten (42) aan het hoofdframe (1).

LET OP! Het rechter- en linkerpedaal zijn gemarkeerd met "R" voor rechts en "L" voor links.

Steek de kabel łączący (52) en sensorkabels (53) door de smartphonehouder (59) en sluit ze aan op de juiste kabels van de computer (61).

Schroef vervolgens de computer (61) en de houderbeugel (60) met schroeven (59) aan de bedieningspaneelbeugel (58).



HANDLEIDING VOOR HET IN ELKAAR ZETTEN EN UIT ELKAAR HALEN VAN DE ROEIMACHINE

LET OP! Controleer voor het monteren zorgvuldig of alle schroeven zijn vastgedraaid.

LET OP! Let op uw handen en vingers tijdens het monteren, zodat ze niet bekneld raken.

Draai de borgpen (50) en de vlakke ring (49) los en til en klap vervolgens de kraanbaan (22) in de richting van de pijl zoals de afbeelding laat zien.

Zet ten slotte de kraanbaan (22) vast aan het hoofdframe (1) met de borgpen (50) en de vlakke ring (49).

INSTELLINGEN

Weerstand aanpassen	Om de weerstand te verhogen, draait u de weerstandsknop met de klok mee. Om de weerstand te verminderen, draait u de spanningsknop tegen de klok in.
Stuur instellen	Draai de stuurverstelknop los, zet het stuur in de gewenste positie en draai de knop vast. Zorg ervoor dat het stuur niet beweegt.
Zadelhoogte	Draai de zadelpenknop los, zet het zadel op de gewenste hoogte en draai de knop vast. Zorg ervoor dat het zadel niet beweegt.
Zadelpositie	De juiste zadelhoogte verhoogt de effectiviteit van de oefening en vermindert het risico op blessures. Zet de pedalen in een verticale positie (één pedaal onderaan, de andere op boven). Stap op de fiets en plaats uw voeten op de pedalen. Zorg ervoor, dat het been op het onderste pedaal comfortabel is geplaatst. Als het te gebogen is, zet u het zadel hoger. Als je niet kan reiken tot het pedaal, of je been is overstrekt, laat dan het zadel zakken. Draai de knop op de zadelpen los, zet het zadel in de gewenste positie en draai de knop vast. Zorg ervoor dat het zadel niet beweegt.
Afstelling van de pedaalbanden	Zadel naar voren of naar de achterkant kan helpen bij het trainen van verschillende spiergroepen. Bevestig de rubberen band met de kant met de drie gaten aan de binnenkant van het pedaal. Bevestig het andere uiteinde aan een van de verstelgaten, zodat de voet stilstaat tijdens het rijden en gemakkelijk kan worden verwijderd. Voer deze stap uit voor beide pedalen
Het apparaat waterpas zetten	Gebruik de knop aan de zijkant van de achterste basispads om het apparaat waterpas te zetten.

GEBRUIKSAANWIJZING COMPUTER

Verwijder voor gebruik de beschermfolie van het computerscherm.

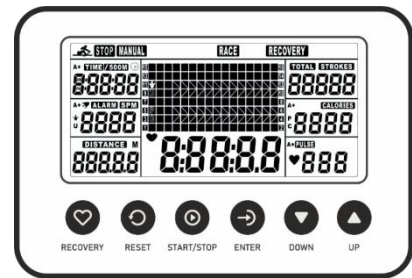
COMPUTER (MODEL)

RMIC01PRO

AUTO AAN/UIT

De computer wordt ingeschakeld wanneer het vliegwiel in beweging wordt gebracht of een willekeurige knop wordt ingedrukt. Een pijl omhoog verschijnt op het scherm.

De computer wordt automatisch uitgeschakeld na 4 minuten inactiviteit.

**BESCHRIJVING VAN DE AFZONDERLIJKE KNOPPEN**

- **HERSTEL** – hiermee kunt u de efficiëntie en het trainingsniveau controleren op basis van de snelheid waarmee de hartslag daalt na de training.
- **RESET** – terugkeer naar het startmenu van de computer.
- **START/STOP** – wordt gebruikt om het geselecteerde trainingsprogramma te starten en te stoppen.
- **ENTER** – maakt het mogelijk om een programma te selecteren. Tijdens de training kunt u met de ENTER-knop de waarde van elke weergegeven functie controleren.
- **OMLAAG / OMHOOG** – worden gebruikt om door de beschikbare programma's te bladeren. Na het selecteren van een functie kunt u de parameterwaarden omlaag (DOWN) en omhoog (UP) aanpassen.

FUNCTIES (SPECIFICATIE)

TIJD	Ingestelde doeltijd.	00:00-99:59 min
TIJD/500M	Gemiddelde tijd per 500 meter. De waarde wordt automatisch berekend en voortdurend bijgewerkt.	
SPM	Aantal slagen per minuut.	
AFSTAND	Afgelegde afstand.	0-99900 m
SLAGEN	Aantal uitgevoerde slagen.	0-9990
TOTAAL AANTAL SLAGEN	Totaal aantal slagen.	0-9999
CALORIEËN	Aantal verbrande calorieën. (De meting is een schatting om verschillende trainingssessies te vergelijken en mag niet worden gebruikt voor behandelingen).	5-990 Cal
POLS	De huidige pols van de gebruiker tijdens de training. De hartslagmeetfunctie is alleen beschikbaar via het borstband systeem (Niet inbegrepen). De computer maakt automatisch verbinding met de riem automatisch, 5.3 kHz verbindingssysteem.	30-240 BPM
KALENDER	In de slaapstand toont het jaar, maand en dag.	
TEMPERATUUR	In de slaapstand toont het de kamertemperatuur.	
KLOK	In de slaapstand toont het de klok.	

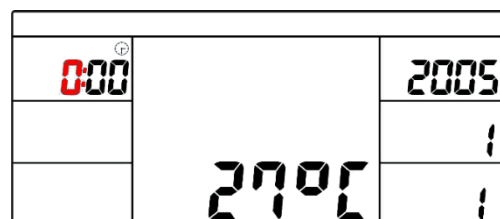
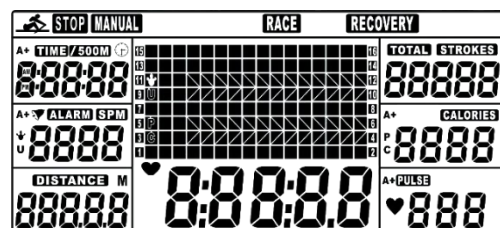
KLOK- EN KALENDERINSTELLING

Na het plaatsen van de batterijen (2 AA-batterijen) geeft de computer één geluidssignaal van 2 seconden. Ondertussen wordt de segmenttest van de monitor weergegeven. Vervolgens gaat de computer naar de klok- en kalenderinstellingsmodus.

Ga naar het KLOK veld ⌚.

- Stel JAAR (in het STROKES gebied), MAAND (in het CALORIES gebied), DAG (in het PULSE gebied) in. De geselecteerde waarde zal knipperen. De instellingen worden gemaakt met de knoppen **OMHOOG** en **OMLAAG** en bevestig met de knop **ENTER**, wat leidt tot het volgende veld.
- Stel op dezelfde manier de datum en tijd in wanneer ALARM op de monitor wordt weergegeven.

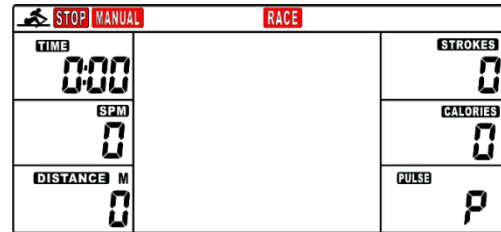
Nadat u de instellingen hebt bevestigd, kunt u naar het SPORT programma gaan.



PROGRAMMASELECTIE

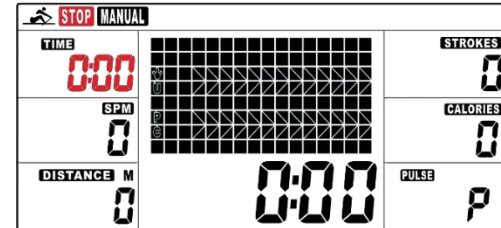
Om een trainingsprogramma te selecteren:

- Druk op **ENTER**.
- Na selectie knipperen STOP en MANUAL (handmatige modus) of RACE (race modus) op het scherm.
- Druk op **OMHOOG** en **OMLAAG** om een van de modi te selecteren: MANUAL of RACE.
- Bevestig de selectie met de knop **ENTER**.

**HANDMATIGE MODUS****INSTELLEN VAN DE AF TE TELLEN WAARDE**

Na het openen van de HANDMATIGE modus kunt u de parameterwaarde instellen die wordt afgeteld (u kunt één parameter instellen om tijdens de training af te tellen): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Druk op de knop **UP** om een parameter te selecteren, bevestig de selectie door op te drukken **ENTER**.
- Stel de parameterwaarde in met de knoppen **UP** en **DOWN**.
- Het aftellen begint wanneer u op de knop drukt **START** – het woord STOP verdwijnt van het scherm.
- Wanneer de ingestelde waarde tot nul is afgeteld of u op de knop drukt **STOP**, wordt de training beëindigd.

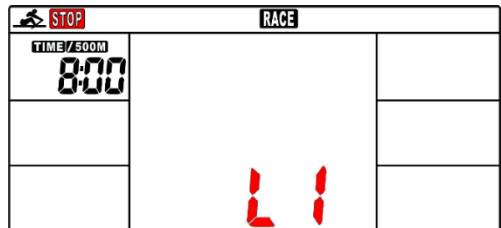
**AFTELLENDE PARAMETERS**

- **TIJD** - waarde-instelling in het bereik 00:00-99:59 min. De wijziging is 1 minuut.
- **AFSTAND** - waarde-instelling in het bereik 0-9900 meter. De wijziging is 100 meter.
- **SLAGEN** - waarde-instelling in het bereik 0-9900. De wijziging is 10
- **CALORIEËN** - Waarde instellen tussen 5-990 Cal. De wijziging is 5 Cal.
- **POLS** - Waarde-instelling in het bereik 30-240 BPM. De wijziging is 1 BPM.

RACE MODUS

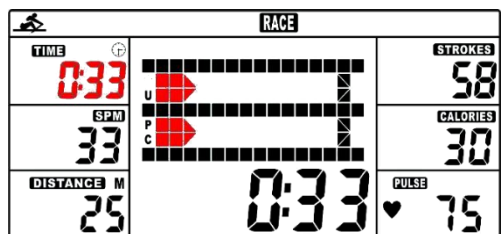
Na het betreden van de RACE-modus verschijnt L1 op het scherm en knippert, in het TIME/500M-veld wordt de waarde 8:00 weergegeven.

- Met de knoppen **UP** en **DOWN** kunt u L1-L15 instellen (overzicht van TIME/500M-waarden voor elk), bevestig de selectie met de knop **ENTER**.
- Wanneer AFSTAND begint te knipperen, stelt u de lengte van de race in (tussen 500-10000 meter).

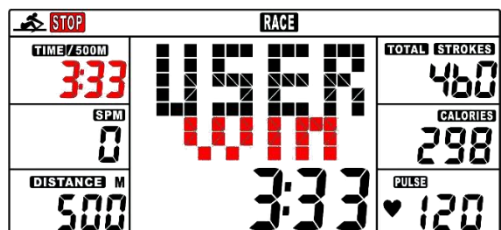


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Na het indrukken van **ENTER** verschijnt het racebeeld op het scherm.
- De race begint na het indrukken van de knop **START** – de tekst STOP verdwijnt van het scherm.
- De voortgang van de gebruiker (U) en de computer (PC) worden tijdens de race op het scherm weergegeven totdat de eerder ingestelde afstand is bereikt.



- Na het einde van de race verschijnt STOP op het scherm en wordt USER WIN of PC WIN weergegeven, afhankelijk van wie de race wint.
- U kunt de race opnieuw starten door op **START**. Het verlaten van de RACE-modus vindt plaats na het indrukken van **RESET**.

**RECOVERY**

Verwijder na de training de HRC-borstband niet en druk op **RECOVERY**.

- Op het scherm start een aftelling van 00:60 tot 00:00, waarna het resultaat wordt weergegeven in de vorm van de waarden F1, F2... F6. De waarde F1 is het beste resultaat, F6 het slechtste.
- Door nogmaals op **RECOVERY** te drukken, keert u terug naar het startscherm.

BLUETOOTH-VERBINDING MET DE MOBILE APPLICATIE

De computer werkt met de applicatie iConsole+ Training.

Start de training en geniet van nieuwe mogelijkheden:

- Download de applicatie.
- Schakel Bluetooth in op uw mobiele apparaat.
- Schakel de applicatie in en selecteer uw apparaat ZIPRO, waarmee u verbinding wilt maken.
- Wanneer ZIPRO verbinding maakt met de applicatie, wordt de computer uitgeschakeld en gaat het scherm uit. Vanaf nu beheert u ZIPRO via de mobiele apparaat.



Compatibiliteit met iOS: versie 11.0 watchOS 4.2 of nieuwer

Compatibel met iPhone, iPad en iPod touch

Compatibiliteit met Android: versie 5.0 of nieuwer

Made for iPod, Made for iPhone en Made for iPad betekent dat de elektronische apparaten, die voldoen aan de normen van Apple, zijn ontworpen om verbinding te maken met de iPod, iPhone of iPad. Apple is niet verantwoordelijk voor de werking van de apparaten. Het gebruik ervan kan de prestaties van het draadloze netwerk beïnvloeden.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle en iPod Touch zijn merken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en in vele andere landen.

TRAINING EN OEFENFASSEN

Het gebruik van het apparaat levert je veel voordelen op. Het verbetert vooral je conditie, versterkt je spieren en in combinatie met een geschikt dieet helpt het om overtollig vet te verbranden.

1. WARMING-UP

Dit is de fase die de bloedcirculatie in het hele lichaam verbetert en de spieren voorbereidt op inspanning. Het vermindert ook het risico op krampen en blessures. Het is raadzaam om een aantal stretchoefeningen uit te voeren, zoals hieronder weergegeven.

Als je pijn voelt, stop dan met de oefening of verminder de bewegingsbereik.

REKKEN VAN DE BINNENSTE DIJSPIEREN

Ga op een vlakke ondergrond zitten met gebogen benen en knieën naar buiten gericht. Breng de voetzolen samen en breng ze zo dicht mogelijk bij elkaar. Druk de knieën voorzichtig naar de grond en houd deze positie 15 seconden vast.

DIJ REKKEN

Ga op een vlakke ondergrond zitten. Strek je rechterbeen en plaats de zool van je linkervoet tegen je rechterdij. Strek je rechterarm uit richting de tenen van je rechtervoet zo ver als je kunt. Houd 15 seconden vast. Herhaal met je linkerbeen.

HOOFD DRAAIEN

Houd je hoofd recht vooruit kijkend. Draai je hoofd naar rechts zonder je schouders te bewegen en strek het, draai het dan naar links en strek het.

ARMEN HEFFEN

Hef je linkerarm zo hoog mogelijk op en houd een paar seconden vast. Herhaal met je rechterarm.

ACHILLESPEES REKKEN

Ga met je gezicht naar de muur staan, schuif je linkerbeen naar voren en buig lichtjes door je knie. Houd je rechterbeen naar achteren - recht,

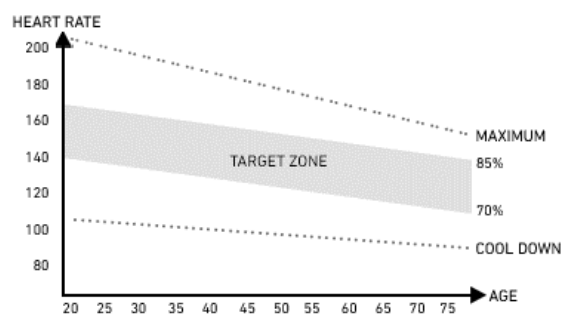
met je hiel plat op de grond. Houd beide hielen plat op de grond en druk je heupen richting de muur. Houd deze positie 30 seconden vast. Herhaal met je rechterbeen naar voren geschoven. Denk eraan om tijdens de oefening je rug niet te buigen.

VOOROVERBUIGINGEN

Ga staan met je benen tegen elkaar. Maak een voorwaartse buiging en probeer je borst zo dicht mogelijk bij je knieën te brengen. Houd 15 seconden vast. Denk eraan je knieën niet te buigen.

2. OEFENFASE

Dit is de juiste trainingsfase. Oefen in je eigen tempo om een hartslag te bereiken die geschikt is voor je leeftijd, zoals weergegeven in de grafiek.



3. ONTSPANNINGSFASE

Deze fase helpt de bloedsomloop te kalmeren en de spieren te ontspannen. Het is een herhaling van de warming-up oefeningen. Onthoud dat de spieren niet te overbelasten.

MOGELIJKE SCHADE EN REPARATIE TECHNIEKEN

LET OP! Het openen van de behuizing van het apparaat zonder voorafgaand contact met de service van de fabrikant leidt tot verlies van garantie.

Neem bij vermoeden van een defect dat het openen van de behuizing vereist, contact op met de service van de fabrikant.

Foutbeschrijving	Mogelijke oorzaken	Oplossing
Het apparaat wiebelt	Het apparaat is op een oneffen oppervlak geplaatst. Er bevindt zich een voorwerp onder de basis van het apparaat dat het evenwicht verstoort.	Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Verwijder het voorwerp dat het evenwicht verstoort.
	De basis is niet correct gemonteerd.	Monteer de basis correct op het apparaat. Stel de doppen op de achterste basis waterpas.
	De doppen op de basis zijn niet correct gemonteerd en waterpas gesteld.	Monteer de achterste basis van het apparaat correct. Stel de doppen op de achterste basis waterpas.
Het zadel of stuur wiebelt	Schroeven en knoppen van de zadelpen van het zadel of stuur zijn niet vastgedraaid.	Draai de schroeven en knop van de zadelpen van het zadel of stuur vast.
Geluid tijdens gebruik	Onderdelen niet goed vastgedraaid.	Neem contact op met de service van de fabrikant.
	Tijdens het gebruik van het apparaat kunnen er stille ruisgeluiden optreden bij de inertiebeweging van het vlieg wiel, die te wijten zijn aan het type constructie. Deze hebben geen invloed op de werking van de apparatuur. Potentiële ruis die hoorbaar is bij het trappen in de tegenovergestelde richting, is technisch bepaald en veroorzaakt geen negatieve gevolgen.	
Geluid en gebrek aan soepele werking	Beschadigde lagers.	Neem contact op met de service van de fabrikant.
Geen geschikte weerstand tijdens de training	De kabel voor de weerstandsregeling is niet correct aangesloten.	Sluit de kabel correct aan volgens de montage-instructies.
	Losse aandrijfriem.	Neem contact op met de service van de fabrikant.

De afstand tussen het vliegwiel en de magneten is groter geworden.	Neem contact op met de service van de fabrikant.
Spanningsregelaar is beschadigd.	Neem contact op met de klantenservice van de fabrikant.

GARANTIE

De verkoper geeft namens de garantieverstrekker een garantie in het gebied van Nederland voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van verkoop. De garantie op de verkochte goederen sluit de rechten van de koper die voortvloeien uit de Wet consumentenkoop niet uit, beperkt of schort deze niet op.

GARANTIEVOORWAARDEN

- Alleen verborgen gebreken die te wijten zijn aan de fabrikant vallen onder de klacht en garantie.
- De garantie wordt gerespecteerd door de winkel of service na presentatie door de klant van:
 - een geldige, leesbaar en correct ingevulde garantietaal met verkoopstempel en handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van het apparaat met de verkoopdatum,
 - het gereclameerde product of het defecte onderdeel.

In geval van aankoop op afstand is de garantietaal alleen geldig op basis van het aankoopbewijs (kassabon / factuur).
- De klacht zal binnen 14 dagen na de melding van het defect door de klant in behandeling worden genomen.
- Fabricagefouten en schade die tijdens de garantieperiode aan het licht komen, worden kosteloos gerepareerd binnen een termijn van maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van het product aan de winkel of service.
- Indien het noodzakelijk is om onderdelen uit het buitenland te importeren, kan de reparatietermijn worden verlengd met de tijd die nodig is om het onderdeel te importeren, maar niet langer dan 40 dagen.
- De garantie dekt geen:
 - mechanische schade en de daaruit voortvloeiende defecten,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en opslag, onjuiste montage en onderhoud,
 - schade en slijtage van verbruiksartikelen zoals: kabels, riemen, rubberen elementen, pedalen, schuimhandvatten, wielen, lagers, bekleding,
 - activiteiten met betrekking tot montage, onderhoud, die de gebruiker volgens de gebruiksaanwijzing verplicht is uit te voeren voor eigen rekening.
- De garantie is niet van toepassing in de volgende gevallen:
 - het verstrijken van de geldigheidsduur,
 - door de klant zelfstandig uitgevoerde reparaties en wijzigingen met behulp van niet-originele onderdelen,
 - als het defect is ontstaan als gevolg van een onjuiste installatie of het niet naleven van de regels voor correct gebruik die in de gebruiksaanwijzing worden beschreven,
 - gebruik anders dan huishoudelijk gebruik,
 - schade ontstaan tijdens transport.
- Er worden geen duplicaten van de garantietaal verstrekt.
- In het kader van de garantie heeft de klant het recht om de volgende soorten kosteloze schadeloosstelling te eisen:
 - reparatie van het product,
 - vervanging van het product,
 - prijsvermindering,
 - ontbinding van de overeenkomst en volledige terugbetaling van de gemaakte kosten.
- Om een claim in te dienen, dient u:
 - Het product of een deel ervan te presenteren waarop de garantie van toepassing is.
 - Een aankoopbewijs met de naam en het adres van de verkoper, de datum en plaats van aankoop, het type product of een geldige garantietaal met het stempel van de winkel.
 - Indien een vuil product wordt geleverd, kan de service weigeren het te accepteren of, op kosten van de klant en met zijn schriftelijke toestemming, het product reinigen.
- In geval van een positieve afhandeling van de klacht wordt het apparaat gerepareerd of vervangen door een nieuw exemplaar, of wordt het geld aan de klant terugbetaald. De transportkosten van het product naar de klant worden gedekt door de service van de fabrikant.
- In geval van afwijzing van de garantieclaim ontvangt de klant een gedetailleerde uitleg van de genomen beslissing en binnen 14 dagen vanaf het moment van de beslissing, wordt het apparaat op kosten van de klant teruggestuurd.

GARANTIEBEWIJS

Naam van het artikel	Verkoopdatum
EAN-code	Stempel en handtekening van de verkoper (Niet van toepassing bij aankoop op afstand. Zie Garantievoorwaarden punt 2)

Informatie over de gekochte apparatuur die in het land is geïntroduceerd door Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polen.

Het gewicht van de apparatuur staat op de verpakking. Het inleveren van afgedankte apparatuur bij een inzamelpunt voorkomt mogelijke negatieve effecten op het milieu en de menselijke gezondheid, die kunnen optreden bij onjuist afvalbeheer.



De apparatuur is bedoeld voor huishoudelijk gebruik.
De computer heeft CE-certificaten en RoHS. De computer voldoet aan de EN957-norm.

DE APPARATUUR IS NIET BEDOELD VOOR COMMERCIEEL GEBRUIK OF VOOR COMPETITIEDOELEINDEN.
GEBRUIK IN STRIJD MET HET DOEL VAN HET PRODUCT EN DE GARANTIEVOORWAARDEN LEIDT TOT HET VERVALLEN VAN DE GARANTIE.

SERVICE CENTRUM Dorpsstraat 166, 41-216 Sosnowiec
PRODUCENT Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polen BTW: 9451972201, KRS: 0000390511
Gefabriceerd in China

PT Manual de instruções

Utilizador,

Leia as seguintes instruções antes de iniciar a montagem e da primeira utilização do aparelho. Estas instruções contêm informações importantes sobre a segurança da utilização e manutenção do equipamento. Guarde-o para poder utilizar as informações sobre manutenção ou encomendar peças de substituição.

DADOS TÉCNICOS

Fonte de alimentação	Pilhas 2xAAA (não incluídas)
Peso	34,7 kg
Temperatura de utilização	0°C a +40°C
Temperatura de armazenamento	-10°C a +60°C
Peso máximo do utilizador	150 kg
Classe de aplicação	Classe H
Classe de precisão	Classe C
Velocidade	0,0-99,9 km/h
Norma do produto (principal)	EN 20957-1:2013
Finalidade	Remo magnético para uso doméstico

SEGURANÇA

ATENÇÃO! O aparelho só pode ser utilizado de acordo com a sua finalidade, ou seja, para treino por adultos. Qualquer outra utilização do aparelho pode ser perigosa. O fabricante não pode ser responsabilizado por danos causados pela utilização indevida do aparelho.

- O aparelho foi concebido e construído com base nos mais recentes conhecimentos em matéria de segurança. Os elementos perigosos que podem potencialmente representar um risco de ferimentos foram eliminados ou relativamente protegidos.
- Não são permitidas reparações e alterações por conta própria.
- Uma vez por mês ou de dois em dois meses, verifique se os parafusos, as cavilhas e as porcas estão devidamente apertados.
- Para garantir a segurança de forma permanente, verifique e efetue a manutenção do equipamento regularmente (ou seja, uma vez por ano) num estabelecimento comercial especializado.
- Todas as alterações no aparelho que não tenham sido descritas nestas instruções podem causar danos ou colocar diretamente em risco a saúde e a vida do utilizador. As alterações no aparelho só podem ser efetuadas por funcionários do serviço de assistência do fabricante ou por pessoas formadas pelos mesmos para o efeito.
- Todos os equipamentos estão sujeitos a ações inovadoras constantes para garantir a alta qualidade. Por este motivo, o fabricante reserva-se o direito de efetuar alterações técnicas.
- Quaisquer questões ou dúvidas relacionadas com o equipamento devem ser dirigidas a um estabelecimento comercial especializado.

ATENÇÃO! As pessoas que se encontrem nas proximidades durante a utilização do equipamento devem ser avisadas sobre os potenciais perigos. Tenha especial cuidado na presença de crianças.

ATENÇÃO! Antes de iniciar os exercícios, consulte um médico para se certificar de que não tem quaisquer contra-indicações de saúde para realizar treinos no equipamento. Com base na opinião de um especialista, pode desenvolver o seu plano de treino. Um programa mal escolhido ou exercícios excessivos podem ser perigosos para a sua saúde e vida.

AVISO! Os sistemas de monitorização da frequência cardíaca podem ser imprecisos. O cansaço excessivo durante o exercício pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se se sentir fraco, pare imediatamente de se exercitar.

ATENÇÃO! Cumpra rigorosamente as instruções relativas à realização do treino contidas neste manual.

- A configuração do guiador e do selim deve ter em conta as condições físicas individuais da pessoa que se exercita, a fim de adotar uma posição confortável e correta para os exercícios.

- Ao escolher um local para realizar o treino, certifique-se de que mantém distâncias seguras de possíveis obstáculos. Não coloque o equipamento perto de vias de comunicação (estradas, portões, passagens, etc.).
- É proibido utilizar o equipamento a uma distância curta da parede. A zona de segurança é de 2000 mm e pelo menos da mesma largura que o equipamento.

ATENÇÃO! Durante a montagem do equipamento, tenha cuidado e não permita que as crianças se aproximem. Durante a montagem, são utilizadas peças pequenas (porcas, parafusos, etc.) que podem ser engolidas por elas.

RISCO RESIDUAL

- Na situação em que a proteção contra quedas não seja utilizada ou seja utilizada, mas incorretamente, existe um risco residual, ou seja, a queda de uma pessoa causando escoriações na pele, hematomas, fraturas ou, na pior das hipóteses, morte.
- Existe um risco residual de sobrecarga não intencional da pessoa que se exercita devido a uma utilização incorreta ou avaliação inadequada, bem como a uma transmissão incorreta de dados (devido a interferências eletromagnéticas, erros de software, etc.). Mesmo a melhor proteção de software e hardware não exclui um erro de software ou hardware e pode teoricamente causar uma sobrecarga da pessoa que se exercita.
- O produto é um equipamento elétrico, pelo que não se pode excluir o risco de choque elétrico, que pode levar à morte.
- Não se pode excluir o risco residual de asfixia.
- O risco pode ser reduzido seguindo as informações de segurança contidas no manual de instruções.
- Não se pode excluir que uma utilização não intencional ou não permitida cause outros riscos não considerados, e que o risco considerado tenha sido avaliado incorretamente.

Na análise de risco, a avaliação foi feita com base no "estado atual do equipamento". A avaliação e inspeção do produto revelam que a probabilidade de ocorrência de um risco inaceitável é muito baixa. O equipamento (a sua construção, modo de funcionamento e utilização) não causa - em condições normais - um risco injustificado para a pessoa que se exercita ou para terceiros.

SINAIS DE MANIPULAÇÃO NAS EMBALAGENS DE TRANSPORTE



- Este lado para cima. Não virar.
- Proteger contra quedas.
- Proteger da humidade.
- Empilhar no máximo 5 camadas.
- Resíduos eletrónicos. O equipamento usado deve ser entregue num ponto de reciclagem.
- Atenção: produto pesado.
- Embalagem de cartão.
- Embalagem reciclável.
- A embalagem foi produzida tendo em conta a responsabilidade ambiental e a reciclagem. Por favor, separe os resíduos de acordo com as regras locais.
- Embalagem de cartão e plástico. Por favor, separe os resíduos de acordo com as regras locais.
- Embalagem de cartão e plástico. Por favor, separe os resíduos de acordo com as regras locais.

UTILIZAÇÃO

Antes de iniciar o treino, certifique-se de que o equipamento foi montado corretamente.

- Antes de iniciar o primeiro treino, familiarize-se com todas as funções e opções de ajuste do equipamento.
- O equipamento possui elementos que podem estar expostos à corrosão. Por esse motivo, não é recomendado que

permaneça

- num ambiente húmido. Também é importante garantir que o equipamento (especialmente os seus componentes internos e eletrónicos) não seja exposto ao contacto com água, bebidas, suor, etc.
- O equipamento destina-se apenas ao treino de adultos e não é, de forma alguma, um brinquedo para crianças. Se permitir que crianças o utilizem sob sua própria responsabilidade, instrua-as sobre a utilização correta e supervise-as constantemente.
- O equipamento não se destina a fins terapêuticos.
- Durante o funcionamento do equipamento, podem ocorrer ruídos silenciosos durante o movimento inercial da massa do volante, que resultam do tipo de construção. Estes não têm qualquer influência no funcionamento do equipamento.
- A emissão de ruído durante a carga é maior do que sem carga.
- Antes de iniciar cada treino, verifique a correção das proteções e das conexões aparafusadas e de encaixe.
- Durante o treino no equipamento, lembre-se de usar calçado adequado (sapatos desportivos).

MANUTENÇÃO DO EQUIPAMENTO

Realize a manutenção do equipamento regularmente. Realize os seguintes procedimentos pelo menos a cada 20 horas de funcionamento.

- Verifique as partes móveis do equipamento. Se não estiverem suficientemente lubrificadas, utilize massa lubrificante para rolamentos de bicicletas.
- Verifique o estado de elementos como parafusos e porcas. Certifique-se de que estão bem apertados.
- Após cada treino, limpe o suor do equipamento. Preste atenção para que o monitor não entre em contacto com água ou humidade.
- Para limpar o equipamento, utilize apenas água com sabão. Não utilize produtos de limpeza.
- Guarde o equipamento num local seco e quente.
- Não exponha o equipamento à luz solar direta.

SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA

Informações pouco visíveis no visor do computador ou a sua ausência indicam a necessidade de substituir a bateria.

Retire a tampa da bateria e substitua as antigas por duas novas. Ao colocá-las

no compartimento da bateria, respeite as marcações "+" e "-".

Se o visor não funcionar corretamente após reiniciar, retire as baterias por alguns minutos e volte a colocá-las.

ATENÇÃO! As baterias usadas não estão cobertas pela garantia. Contêm substâncias nocivas (como cádmio, mercúrio, ou chumbo), portanto, não as deite no contentor do lixo doméstico. Leve-as a um ponto de recolha adequado para baterias usadas.

ESQUEMA DE MONTAGEM (-> Ver página 2)

ATENÇÃO! É proibido usar peças provenientes de outras fontes que não o fabricante.

LISTA DE PEÇAS

Nº	Descrição	Quantidade	Nº	Descrição	Quantidade
1	Estrutura principal	1	33	Arruela ajustável em U	2
2	Base frontal	1	34	Porca de nylon M6	2
3	Base traseira	1	35	Espaçador da roda do rolo	4
4E/D	Base do pedal esquerdo/direito	1/D	36	Rolamento	4
5	Tampa de nivelamento da base traseira	2	37	Roda do rolo do assento	2
6	Tampa da base frontal	2	38	Porca de nylon M8	6
7	Coluna do painel de controle	1	39	Roda do rolo	2
8	Placa de fixação do suporte traseiro	1	40	Porca de nylon M8	2
9	Suporte do assento	2	41E/D	Pedal esquerdo/direito	1/1
10	Placa em forma de U	2	42	Parafuso sextavado M12x160	4
11	Parafuso de cabeça cruzada ST4.2x18	14	43	Parafuso de cabeça cruzada M5x15	12
12	Suporte	1	44	Parafuso sextavado interno M8x20	2
13	Cinto do suporte	1	45	Arruela plana D8x1.5	2
14	Parafuso de cabeça cruzada ST4.2x16	4	46	Porca de nylon M5	12
15L/R	Tampa do suporte traseiro	1/1	47	Correia do pedal	2
16L/R	Tampa da estrutura principal	1/1	48	Parafuso sextavado M8x55	2
17	Arruela plana D8x1.5	19	49	Arruela plana D8x1.5	2
18	Arruela de pressão D8	8	50	Pino de travamento	1
19	Parafuso sextavado M8x20	10	51	Fio de medição de pulso	1
20	Calço	1	52	Cabo de conexão	1
21	Batente de borracha	1	53	Cabo do sensor	2
22	Trilho da ponte rolante	1	54	Punho de espuma	2
23	Parafuso transversal M5x15	3	55	Parafuso M8x74	1
24	Coluna de localização	1	56	Amortecedor de borracha	2
25	Fita isolante do trilho da ponte rolante	2	57	Bucha	2
26	Coluna de reforço	1	58	Suporte do painel de controle	1

MEIO AMBIENTE

O equipamento é fornecido numa embalagem para proteção contra possíveis danos durante o transporte. As embalagens são matérias-primas não processadas e podem ser recicladas. Descarte estes materiais nos contentores coloridos apropriados para a recolha seletiva.

Proteja o meio ambiente e não deite as pilhas usadas no lixo doméstico. Devolva-as no local de compra ou entregue-as num ponto de recolha separado para matérias-primas secundárias.

Os equipamentos elétricos usados (incluindo o contador, a fonte de alimentação) são matérias-primas secundárias - não os deite nos contentores de lixo doméstico, pois podem conter substâncias perigosas para a saúde e para o meio ambiente. Pedimos a sua ajuda ativa para uma gestão económica dos recursos naturais e para a proteção do meio ambiente, entregando o equipamento usado num ponto de recolha de matérias-primas secundárias - equipamentos elétricos usados.

MONTAGEM

A montagem do equipamento deve ser realizada cuidadosamente por um adulto. Em caso de dúvida, peça ajuda a alguém. com mais experiência nesta área.

- Antes de iniciar a montagem, certifique-se de que o conjunto com o dispositivo contém todos os elementos da lista de peças e se algum elemento foi danificado durante o transporte. Em caso de falta de elementos ou objeções, entre em contato com o vendedor.
- Familiarize-se com os desenhos e explicações e efetue a montagem de acordo com a ordem contida nas instruções de montagem.
- Tenha cuidado durante a montagem. Ao utilizar ferramentas e elementos, existe o risco de se cortar.
- Lembre-se de manter um ambiente seguro. Não espalhe ferramentas e elementos de montagem de forma caótica. Lembre-se que películas e sacos de plástico representam um risco de asfixia para crianças.
- Os elementos de montagem necessários para executar um determinado passo das instruções de montagem foram apresentados nos desenhos e explicações. Utilize os elementos indicados nas instruções de montagem.
- Nas primeiras fases da montagem, não aperte as peças até o fim. Faça-o após colocar todas e certificar-se de que estão corretamente encaixadas.
- O fabricante reserva-se o direito de pré-montar alguns elementos.

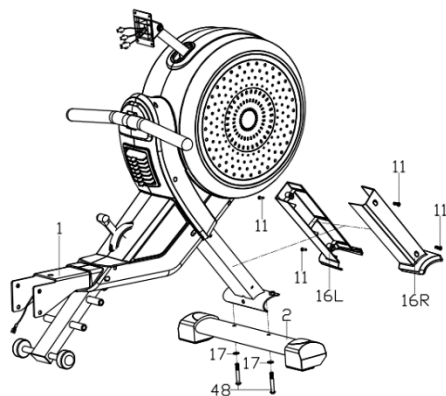
27	Arruela lisa D10Φ20x2	2	59	Parafuso transversal	4
28	Parafuso sextavado externo M10x112	1	60	Suporte do suporte do dispositivo móvel	1
29	Porca de nylon M10	1	61	Computador	1
30	Assento	1	62	Tampa 1	2
31	Parafuso sextavado externo M8x125	3	63	Tampa 2	2
32	Parafuso de corrente ajustável	2			

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

ATENÇÃO! Durante a montagem, siga os passos abaixo e utilize as ferramentas incluídas no produto.

Prepare espaço livre suficiente para montar o dispositivo.

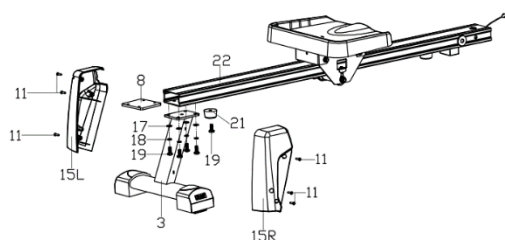
Devido ao elevado peso de alguns elementos, recomenda-se a montagem por duas pessoas.



Passo 1.

Monte a proteção (16 L/R) na estrutura principal (1) utilizando os parafusos (11).

Em seguida, aparafuse a base inferior (2) à estrutura principal (1) utilizando os parafusos (48) e as arruelas planas (17).



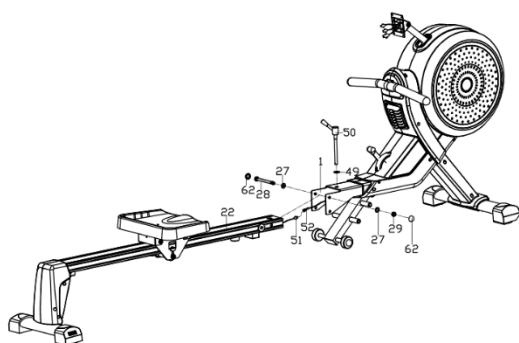
Passo 2.

Deslize a placa de fixação (8) para dentro do trilho da correia (22) de modo que os orifícios dos parafusos em ambos os elementos estejam alinhados. Fixe o suporte traseiro (3) unindo todos os elementos utilizando parafusos sextavados (19) com arruelas de pressão (18) e planas (17) colocadas.

ATENÇÃO! Certifique-se de que o parafuso (19) está aparafusado na placa de fixação (8).

Em seguida, coloque a proteção (15 L/R) no suporte traseiro (3) e aparafuse-a com os parafusos (11).

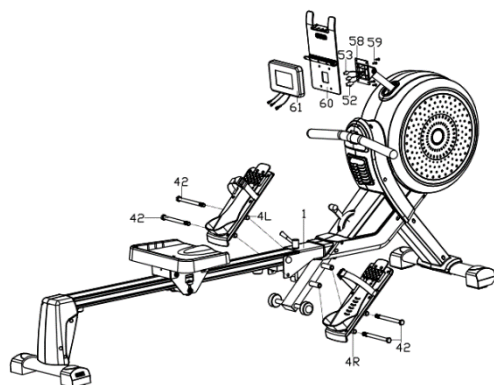
Aparafuse o batente de borracha (21) ao trilho da correia (22) utilizando os parafusos (19).



Passo 3.

Ligue o cabo de pulso (51) ao cabo de ligação (52), em seguida, ligue a correia (22) à estrutura principal (1) e aparafuse os elementos utilizando parafusos hexagonais (28), arruelas planas (27) e porcas (29). Coloque as tampas (62).

Bloqueie o trilho da grua (22) e a estrutura principal (1) com o pino de travamento (50) e a arruela plana (49).



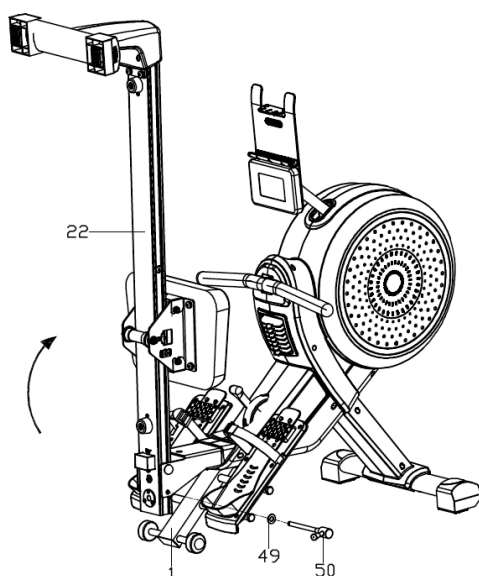
Passo 4.

Aperte os pedais (4 L/R) na estrutura principal (1) com parafusos hexagonais (42).

ATENÇÃO! Os pedais direito e esquerdo são marcados com "R" para direito e "L" para esquerdo.

Passo o cabo lacçay (52) e os cabos dos sensores (53) através do suporte do suporte do smartphone (60) e conecte-os aos cabos apropriados do computador (61).

Em seguida, aparafuse o computador (61) e o suporte (60) ao suporte do painel de controle (58) com parafusos (59).



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM E DESMONTAGEM DO REMO

ATENÇÃO! Antes de começar a dobrar, verifique cuidadosamente se todos os parafusos estão apertados.

ATENÇÃO! Ao dobrar, tenha cuidado com as mãos e os dedos para não ficarem presos.

Desaperte o pino de travamento (50) e a arruela plana (49), em seguida, levante e dobre a grua (22) na direção da seta, conforme mostrado na figura.

Finalmente, prenda a grua (22) à estrutura principal (1) com o pino de travamento (50) e a arruela plana (49).

AJUSTES

Ajuste de resistência	Para aumentar a resistência, gire o botão de ajuste de resistência no sentido horário. Para diminuir a resistência, gire o botão de ajuste de tensão no sentido anti-horário.
Ajuste do guidão	Afrouxe o botão de ajuste do guidão, coloque o guidão na posição desejada e aperte o botão. Certifique-se de que o guidão esteja imóvel.
Altura do selim	Afrouxe o botão do suporte do selim, coloque o selim na altura desejada e aperte o botão. Certifique-se de que o selim esteja imóvel. A altura correta do selim aumenta a eficiência do exercício e reduz o risco de lesões. Coloque os pedais na posição vertical (um pedal na parte inferior, o outro na parte superior). Suba na bicicleta e coloque os pés nos pedais. Certifique-se, de que a perna colocada no pedal inferior esteja posicionada confortavelmente. Se estiver muito dobrada, levante o selim. Se você não puder alcançar o pedal, ou sua perna estiver hiperextendida, abaixe o selim.
Posição do selim	Afrouxe o botão no guia do selim, coloque o selim na posição desejada e aperte o botão. Certifique-se de que o selim esteja imóvel. Ajuste do selim para frente ou para A parte de trás pode ajudar a exercitar diferentes grupos musculares.
Ajuste das correias dos pedais	Na parte interna do pedal, prenda a correia de borracha com o lado de três furos. Prenda a outra extremidade em um dos orifícios de ajuste, para que o pé fique imóvel durante a condução e possa ser facilmente removido. Execute esta etapa para ambos os pedais
Nivelamento do dispositivo	Use o botão na lateral das tampas da base traseira para nivelar o dispositivo.

MANUAL DE INSTRUÇÕES DO COMPUTADOR

Remova a película protetora da tela do computador antes de usar.

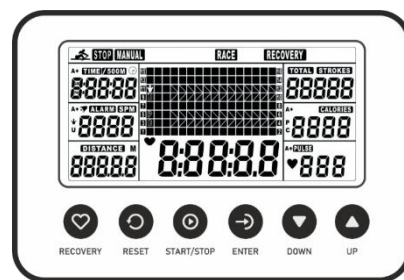
COMPUTADOR (MODELO)

RMIC01PRO

AUTO ON/OFF

O computador liga-se quando o volante é posto em movimento ou quando qualquer botão é pressionado. Uma seta para cima será exibida na tela.

O computador desliga-se automaticamente após 4 minutos de inatividade.

**DESCRIÇÃO DOS BOTÕES INDIVIDUAIS**

- **RECUPERAÇÃO** – permite verificar a eficiência e o nível de treinamento com base na taxa de diminuição da frequência cardíaca após o término do treino.
- **RESET** – volta ao menu inicial do computador.
- **START/STOP** – usado para iniciar e parar o programa de treino selecionado.
- **ENTER** – permite selecionar um programa. Durante o treino, o botão ENTER permite verificar o valor de cada uma das funções exibidas.
- **DOWN / UP** – são usados para navegar pelos programas disponíveis. Após selecionar uma função, eles permitem definir o valor dos parâmetros para baixo (DOWN) e para cima (UP).

FUNÇÕES (ESPECIFICAÇÃO)

TEMPO	Tempo alvo definido.	00:00-99:59 min
TEMPO/500M	Tempo médio por 500 metros. O valor é calculado automaticamente e atualizado constantemente.	
SPM	Número de puxadas por minuto.	
DISTÂNCIA	Distância percorrida.	0-99900 m
PUXADAS	Número de puxadas realizadas.	0-9990
TOTAL DE PUXADAS	Número total de puxadas.	0-9999
CALORIAS	Número de calorias queimadas. (A medição é aproximada para comparar diferentes sessões de exercícios e não pode ser usada no tratamento).	5-990 Cal
PULSO	Pulso atual do usuário durante o treino. A função de medição de pulso está disponível apenas através do sistema de cinta peitoral (Não incluído). O computador conecta-se à cinta automaticamente, sistema de conexão 5.3 kHz.	30-240 BPM
CALENDÁRIO	No modo de espera, exibe o ano, mês e dia.	
TEMPERATURA	No modo de espera, exibe a temperatura ambiente.	
RELÓGIO	No modo de espera, exibe o relógio.	

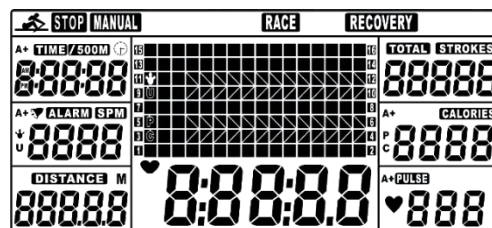
CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO E CALENDÁRIO

Após inserir as pilhas (2 pilhas AA), o computador emitirá um som com duração de 2 segundos. Nesse ínterim, um teste de segmento do monitor será exibido. Em seguida, o computador entrará no modo de configuração do relógio e calendário.

Entre no campo RELÓGIO ☺.

- Defina o ANO (na área de BRAÇADAS), o MÊS (na área de CALORIAS), o DIA (na área de PULSO). O valor selecionado piscará. As configurações são feitas com os botões **ACIMA** e **ABAIXO** e confirma com o botão **ENTER**, o que faz com que avance para o próximo campo.
- Da mesma forma, defina a data e a hora quando o ALARME for exibido no monitor.

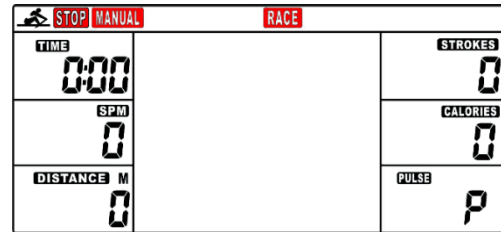
Após confirmar as configurações, você pode ir para o programa ESPORTE.



SELEÇÃO DO PROGRAMA

Para selecionar um programa de treino:

- Pressione **ENTER**.
- Após a seleção, STOP e MANUAL (modo manual) ou RACE (modo de corrida) piscarão na tela.
- Pressione **ACIMA** e **ABAIXO**, para selecionar um dos modos: MANUAL ou RACE.
- Confirme a seleção com o botão **ENTER**.

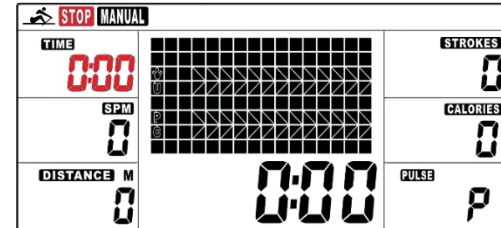


MODO MANUAL

CONFIGURAÇÃO DE VALORES PARA CONTAGEM REGRESSIVA

Ao entrar no modo MANUAL, você pode definir o valor do parâmetro que será contado regressivamente (você pode definir um parâmetro para contagem regressiva durante o treino): TEMPO, DISTÂNCIA, BRAÇADAS, CALORIAS, PULSO.

- Pressione o botão **UP**, para selecionar o parâmetro, confirme a seleção pressionando **ENTER**.
- Defina o valor do parâmetro com os botões **UP** e **DOWN**.
- A contagem regressiva começará ao pressionar o botão **INICIAR** – a palavra PARAR desaparecerá da tela.
- Quando o valor definido for contado até zero ou você pressionar o botão **PARAR**, o treino terminará.



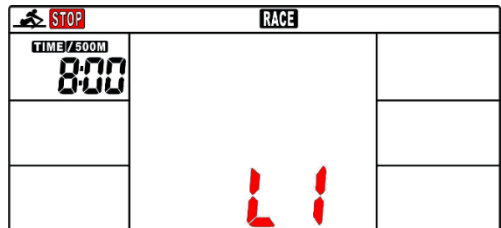
PARÂMETROS DE CONTAGEM REGRESSIVA

- **TEMPO** - definição de valores na faixa de 00:00-99:59 min. A alteração ocorre em 1 minuto.
- **DISTÂNCIA** - definição de valores na faixa de 0-9900 metros. A alteração ocorre em 100 metros.
- **BRAÇADAS** - definição de valores na faixa de 0-9900. A alteração ocorre em 10
- **CALORIAS** - Definição de valores na faixa de 5-990 Cal. A alteração ocorre em 5 Cal.
- **PULSO** - Definição de valores na faixa de 30-240 BPM. A alteração ocorre em 1 BPM.

MODO DE CORRIDA

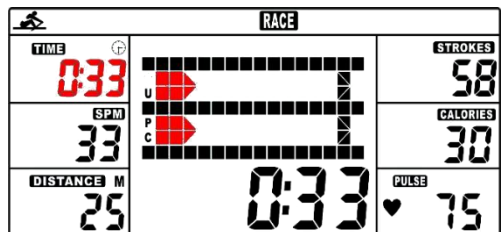
Ao entrar no modo CORRIDA, L1 aparecerá e piscará na tela, o campo TEMPO/500M exibirá 8:00.

- Com os botões **UP** e **DOWN** você pode definir L1-L15 (uma lista de valores de TEMPO/500M para cada um), confirme a seleção com o botão **ENTER**.
- Quando DISTÂNCIA começar a piscar, defina a distância da corrida (na faixa de 500-10000 metros).

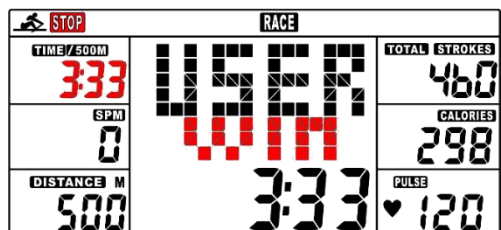


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Após pressionar **ENTER** a imagem da corrida será exibida na tela.
- A corrida começará ao pressionar o botão **START** – a palavra STOP desaparecerá da tela.
- O progresso do usuário (U) e do computador (PC) durante a corrida será exibido na tela até que a distância predefinida seja alcançada.



- Após o término da corrida, a palavra STOP aparecerá na tela e a mensagem USER WIN ou PC WIN será exibida, dependendo de quem vencer a corrida.
- Você pode reiniciar a corrida pressionando **START**. Para sair do modo RACE, pressione **RESET**.



RECOVERY

Após o exercício, não retire a cinta peitoral HRC e pressione **RECOVERY**.

- A tela começará a contagem regressiva de 00:60 a 00:00, então o resultado será exibido como valores F1, F2... F6. O valor F1 é o melhor resultado, F6 o mais fraco.
- Ponowne wciśnięcie **RECOVERY** permite retornar à tela inicial.

CONEXÃO BLUETOOTH COM A APLICAÇÃO MÓVEL

O computador funciona com o aplicativo iConsole+ Training.

Comece a treinar e aproveite as novas possibilidades:

- Baixe o aplicativo.
- Ative o Bluetooth em seu dispositivo móvel.
- Ligue o aplicativo e selecione nele seu dispositivo ZIPRO, com o qual você deseja se conectar.
- Quando o ZIPRO se conectar ao aplicativo, o computador será desligado e sua tela se apagará. A partir de agora, você gerencia o ZIPRO através do seu dispositivo móvel.



Compatibilidade com iOS: versão 11.0 watchOS 4.2 ou mais recente

Compatível com dispositivos iPhone, iPad e iPod touch

Compatibilidade com Android: versão 5.0 ou mais recente

Made for iPod, Made for iPhone e Made for iPad significa que os dispositivos eletrônicos que cumprem os padrões da Apple foram projetados para se conectar ao iPod, iPhone ou iPad. A Apple não é responsável pelo funcionamento dos dispositivos. A utilização destes pode afetar o desempenho da rede sem fios.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle e iPod Touch são marcas registradas da Apple Inc. Registradas nos Estados Unidos e em muitos outros países.

TREINO E FASES DE EXERCÍCIO

A utilização do dispositivo proporcionar-lhe-á muitos benefícios. Acima de tudo, melhorará a sua condição física, fortalecerá os seus músculos e, em combinação com uma dieta adequada, ajudá-lo-á a queimar o excesso de gordura.

1. AQUECIMENTO

Esta é uma fase que melhora a circulação sanguínea em todo o corpo e prepara os músculos para um esforço intenso. Também reduz o risco de câibras e lesões. Recomenda-se que faça alguns exercícios de alongamento, como mostrado abaixo.

Se sentir dor, pare de se exercitar ou reduza a amplitude do movimento.

ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS INTERNOS DA COXA

Sente-se numa superfície plana com as pernas dobradas e os joelhos apontados para fora. Junte as solas dos pés e aproxime-as o máximo possível. Pressione suavemente os joelhos em direção ao chão e mantenha a posição por 15 segundos.

ALONGAMENTO DA COXA

Sente-se numa superfície plana. Estique a perna direita e coloque a sola do pé esquerdo na coxa direita. Estenda a mão direita em direção aos dedos do pé direito o mais longe possível. Mantenha a posição por 15 segundos. Repita com a perna esquerda.

ROTAÇÕES DA CABEÇA

Mantenha a cabeça reta olhando para frente. Sem mover os ombros, gire-a para a direita e endireite, depois gire-a para a esquerda e endireite.

ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS

Levante o braço esquerdo o mais alto possível e mantenha a posição por alguns segundos. Repita com o braço direito.

ALONGAMENTO DO TENDÃO DE AQUILES

Fique de frente para a parede, estique a perna esquerda para frente e

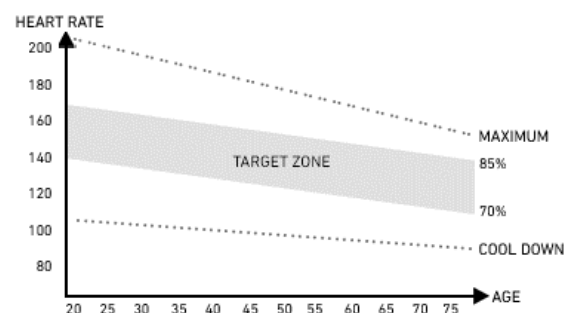
dobre ligeiramente o joelho. Mantenha a direita atrás - esticada, com o calcanhar apoiado no chão. Mantenha os dois calcanhares apoiados no chão e pressione os quadris em direção à parede. Mantenha esta posição por 30 segundos. Repita com a perna direita esticada. Lembre-se de não arquear as costas durante o exercício.

FLEXÕES

Fique em pé com os pés juntos. Faça uma flexão para a frente tentando aproximar o máximo possível o peito dos joelhos. Mantenha a posição por 15 segundos. Lembre-se de não dobrar os joelhos.

2. FASE DE EXERCÍCIO

Esta é a fase certa do treino. Exercite-se no seu próprio ritmo para atingir uma frequência cardíaca adequada para a sua idade, conforme mostrado no gráfico.



3. FASE DE RELAXAMENTO

Esta fase ajuda a acalmar a circulação e relaxar os músculos. É uma repetição dos exercícios de aquecimento. Deve-se lembrar que para não sobrecarregar os músculos.

POSSÍVEIS DANOS E TÉCNICAS DE REPARAÇÃO

ATENÇÃO! A abertura da caixa do dispositivo sem contato prévio com o serviço de assistência técnica do fabricante resulta na perda da garantia. Em caso de suspeita de uma avaria que exija a abertura da caixa, entre em contato com o serviço de assistência técnica do fabricante.

Descrição do erro	Possíveis causas	Solução
O dispositivo balança	O dispositivo foi colocado numa superfície irregular. Existe um objeto sob a base do dispositivo que perturba o equilíbrio.	Coloque o dispositivo numa superfície plana. Remova o objeto que perturba o equilíbrio.
	As bases não foram montadas corretamente.	Monte as bases do dispositivo corretamente. Nivele as almofadas na base traseira.
	As almofadas na base não foram montadas e niveladas corretamente.	Monte a base traseira do dispositivo corretamente. Nivele as almofadas na base traseira.
O selim ou o guiador balançam	Parafusos e botões espigão do selim ou do guiador não foram apertados.	Aperte os parafusos e o botão espigão do selim ou do guiador.
Ruído durante o uso	Elementos mal apertados.	Entre em contato com o serviço de assistência técnica do fabricante.
	Durante o funcionamento do dispositivo, podem ocorrer ruídos baixos durante o movimento inercial da massa do volante, que resultam do tipo de construção. Eles não têm qualquer impacto no funcionamento do equipamento. Os potenciais ruídos audíveis ao pedalar na direção oposta são condicionados tecnicamente e não causam quaisquer consequências negativas.	
Ruído e falta de suavidade no funcionamento	Rolamentos danificados.	Entre em contato com o serviço de assistência técnica do fabricante.
Falta de resistência adequada durante o treino	Cabo de ajuste de resistência conectado incorretamente.	Conecte o cabo corretamente de acordo com as instruções de montagem.

Correia de transmissão solta.	Entre em contato com o serviço de assistência técnica do fabricante.
Aumentou a distância entre o volante e os ímãs.	Entre em contato com o serviço de assistência técnica do fabricante.
Regulador de tensão foi danificado.	Entre em contato com o serviço de apoio ao cliente do fabricante.

GARANTIA

O vendedor em nome do Garante concede uma garantia no território da República Portuguesa por um período de 24 meses a partir da data de venda. A garantia do produto vendido não exclui, limita ou suspende os direitos do Comprador decorrentes da Lei dos Direitos do Consumidor.

TERMOS DE GARANTIA

- Apenas defeitos ocultos resultantes de culpa do fabricante estão sujeitos a reclamação e garantia.
- A garantia será respeitada pela loja ou serviço de assistência técnica após a apresentação pelo cliente de:
 - cartão de garantia preenchido de forma legível e correta, com carimbo de venda e assinatura do vendedor,
 - prova de compra válida do equipamento com a data de venda,
 - mercadoria reclamada ou peça defeituosa.

Em caso de compra à distância, o cartão de garantia é válido apenas com base no documento de compra (recibo/fatura).
- A reclamação será analisada no prazo de 14 dias a partir da data de notificação do defeito pelo Cliente.
- Defeitos de fabricação e danos revelados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente no prazo máximo de 21 dias a partir da data de entrega da mercadoria na loja ou serviço.
- Caso seja necessário importar peças, o período de reparo da garantia pode ser estendido pelo tempo necessário para importá-las, mas não superior a 40 dias.
- A garantia não cobre:
 - danos mecânicos e defeitos causados por eles,
 - danos e defeitos resultantes do uso e armazenamento inadequados, montagem inadequada e manutenção,
 - danos e desgaste de elementos operacionais, tais como: cabos, cintos, elementos de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, estofamento.
 - atividades relacionadas com a montagem, manutenção, que de acordo com o manual de instruções o utilizador é obrigado a realizar por conta própria.
- A garantia não se aplica nos seguintes casos:
 - expiração do prazo de validade,
 - reparos e modificações independentes realizados pelo cliente usando peças não originais,
 - quando o defeito resultante da instalação inadequada ou como resultado do não cumprimento das regras de operação adequadas descritas no manual de instruções,
 - uso diferente do uso doméstico,
 - danos ocorridos durante o transporte.
- Não serão emitidas cópias do cartão de garantia.
- No âmbito da garantia, o cliente tem o direito de exigir os seguintes tipos de compensação gratuita:
 - reparação do produto,
 - substituição do produto,
 - redução de preço,
 - rescisão do contrato e reembolso total dos custos incorridos.
- Para apresentar uma reclamação, você deve:
 - Apresentar o produto ou parte dele coberto pela garantia.
 - Comprovante de compra especificando o nome e endereço do vendedor, data e local da compra, tipo de produto ou cartão de garantia válido com carimbo da loja.
 - Se for entregue um produto sujo, o serviço pode recusar-se a aceitá-lo ou, às custas do cliente e com o seu consentimento por escrito, limpá-lo.
- Em caso de reclamação bem-sucedida, o equipamento será reparado ou substituído por um novo ou o cliente será reembolsado. Os custos de transporte das mercadorias para o cliente são suportados pelo serviço do fabricante.
- Em caso de rejeição da reclamação de garantia, o cliente receberá uma justificativa detalhada da decisão tomada e dentro de 14 dias a partir do momento da entrega da decisão, o equipamento será devolvido ao cliente às suas custas.

CARTÃO DE GARANTIA

Nome do artigo	Data de venda
Código EAN	Carimbo e assinatura do vendedor (Não se aplica em caso de compra à distância. Ver Termos de garantia ponto 2)

Informações sobre o equipamento adquirido introduzido no território do país por Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, POLÓIA.

O peso do equipamento está na embalagem. A entrega de equipamentos usados a um ponto de recolha de resíduos previne potenciais impactos negativos no ambiente e na saúde humana que podem ocorrer em caso de gestão inadequada de resíduos.



O equipamento destina-se a uso doméstico.
O computador possui certificados CE e RoHS. O computador cumpre a norma EN957.

O EQUIPAMENTO NÃO SE DESTINA A USO COMERCIAL OU PARA FINS DE DESEMPENHO.
A UTILIZAÇÃO CONTRÁRIA À FINALIDADE DO PRODUTO E ÀS CONDIÇÕES DE GARANTIA RESULTARÁ NA SUA PERDA.

CENTRO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

FABRICANTE Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polónia NIF: 9451972201, KRS: 0000390511
Fabricado na China

RO Manual de utilizare

Utilizatorul,

Vă rugăm să citiți instrucțiunile de mai jos înainte de a începe asamblarea și de a utiliza aparatul pentru prima dată. Acest manual conține informații importante privind siguranța utilizării și întreținerea echipamentului. Păstrați-l pentru a putea accesa informații despre întreținere sau pentru a comanda piese de schimb.

DATE TEHNICE

Alimentare	Baterii 2xAAA (nu sunt incluse)
Greutate	34,7 kg
Temperatura de utilizare	0°C până la +40°C
Temperatura de depozitare	-10°C până la +60°C
Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg
Clasa de utilizare	Clasa H
Clasa de precizie	Clasa C
Viteză	0,0-99,9 km/h
Standardul produsului (principal)	EN 20957-1:2013
Destinație	Vâslăș magnetic pentru uz casnic

SIGURANȚĂ

ATENȚIE! Aparatul poate fi utilizat numai în conformitate cu scopul său, adică pentru antrenament de către adulți. Orice altă utilizare a aparatului poate fi periculoasă. Producătorul nu poate fi făcut responsabil pentru daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare a aparatului.

- Aparatul a fost proiectat și construit pe baza celor mai recente cunoștințe în domeniul siguranței. Elementele periculoase care ar putea reprezenta potențial un risc de vătămare au fost eliminate sau relativ securizate.
- Nu sunt permise reparații sau modificări pe cont propriu.
- O dată la una sau două luni, verificați dacă șuruburile, șuruburile de fixare și piulițele sunt strânse corect.
- Pentru a asigura siguranța permanentă, verificați și întrețineți în mod regulat (adică o dată pe an) echipamentul într-o unitate comercială specializată.
- Toate modificările aduse aparatului care nu au fost descrise în acest manual pot cauza daune sau pot pune în pericol direct sănătatea și viața persoanei care face exerciții fizice. Modificările aparatului pot fi efectuate numai de către angajații service-ului producătorului sau de persoane instruite de aceștia în acest sens.
- Toate dispozitivele sunt supuse unor acțiuni inovatoare constante pentru a asigura o calitate ridicată. Din acest motiv, producătorul își rezervă dreptul de a introduce modificări tehnice.
- Pentru orice întrebări sau nelămuriri legate de echipament, vă rugăm să vă adresați unui centru comercial specializat.

ATENȚIE! Persoanele aflate în apropiere în timpul utilizării echipamentului trebuie avertizate cu privire la eventualele pericole. Acordați o atenție deosebită în prezența copiilor.

ATENȚIE! Înainte de a începe exercițiile, consultați-vă cu medicul dumneavoastră pentru a vă asigura că nu aveți contraindicații medicale pentru a efectua antrenamente pe dispozitiv. Pe baza părerea unui specialist, puteți elabora planul dumneavoastră de antrenament. Un program selectat încorect sau exercițiile excesive pot fi periculoase pentru sănătatea și viața dumneavoastră.

AVERTISMENT! Sistemele de monitorizare a ritmului cardiac pot fi inexacte. Oboseala excesivă în timpul exercițiilor fizice poate duce la vătămări grave sau deces. Dacă vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiile fizice.

ATENȚIE! Respectați cu strictețe instrucțiunile privind efectuarea antrenamentului conținute în acest manual.

- Reglarea ghidonului și a șeii trebuie să țină cont de condițiile fizice individuale ale persoanei care face exerciții pentru a adopta o poziție confortabilă și corectă pentru exerciții.
- Atunci când alegeți un loc pentru a efectua antrenamentul, asigurați-vă că mențineți distanțe sigure față de posibile

obstacole. Nu amplasați echipamentul în apropierea căilor de comunicație (drumuri, porți, treceri etc.).

- Este interzisă utilizarea echipamentului în apropiere de un perete. Zona de siguranță este de 2000 mm și cel puțin lățimea dispozitivului.

ATENȚIE! În timpul asamblării dispozitivului, aveți grijă și nu permiteți copiilor să se afle în apropiere. În timpul asamblării, se utilizează piese mici (piulițe, șuruburi etc.) care pot fi înghițite de aceștia.

RISC REZIDUAL

- În situația în care protecția împotriva căderilor nu este utilizată sau este utilizată, dar incorect, există un risc rezidual, adică căderea unei persoane care provoacă abraziuni ale pielii, vânătăi, fracturi sau, în cel mai rău caz, moartea.
- Există un risc rezidual de supraîncărcare neintenționată a persoanei care face exerciții fizice, cauzată de funcționarea incorectă sau de o evaluare incorectă, precum și de transmiterea incorectă a datelor (din cauza interferențelor electromagnetice, a erorilor de software etc.). Chiar și cea mai bună protecție a software-ului și a hardware-ului nu exclude o eroare de software sau hardware și, teoretic, poate provoca supraîncărcarea persoanei care face exerciții.
- Produsul este un dispozitiv electric, prin urmare, nu se poate exclude electrocutarea, care poate duce la moarte.
- Nu se poate exclude riscul rezidual de sufocare.
- Riscul poate fi redus prin respectarea informațiilor de siguranță conținute în manualul de utilizare.
- Nu se poate exclude faptul că utilizarea neintenționată sau neautorizată va provoca alte riscuri neincluse, iar riscul inclus a fost estimat incorect.

În analiza riscurilor, evaluările au fost efectuate pe baza „stării actuale a dispozitivului”. Evaluarea și inspecția produsului arată că probabilitatea apariției unui risc inacceptabil este foarte scăzută. Dispozitivul (construcția sa, modul de funcționare și aplicare) nu prezintă - în condiții normale - un risc nejustificat pentru persoana care face exerciții sau pentru terți.

MARCAJE DE MANIPULARE PE AMBALAJELE DE TRANSPORT



- Această parte în sus. Nu răsturnați.
- Protejați împotriva căderii.
- Protejați de umiditate.
- Depozitați maximum în 5 straturi.
- Deșeuri electrice/electronice. Echipamentul uzat trebuie predat la un punct de reciclare.
- Atenție: produs greu.
- Ambalaj din carton.
- Ambalaj reciclabil.
- Ambalajul a fost produs având în vedere responsabilitatea față de mediu și reciclarea. Vă rugăm să sortați deșeurile conform regulilor locale.
- Ambalaj din carton și plastic. Vă rugăm să sortați deșeurile conform regulilor locale.
- Ambalaj din carton și plastic. Vă rugăm să sortați deșeurile conform regulilor locale.

UTILIZARE

Înainte de a începe antrenamentul, asigurați-vă că dispozitivul a fost asamblat corect.

- Înainte de a începe primul antrenament, familiarizați-vă cu toate funcțiile și opțiunile de reglare ale dispozitivului.
- Dispozitivul are elemente care pot fi expuse la coroziune. Din acest motiv, nu este recomandat să fie lăsat într-o cameră umedă. De asemenea, trebuie să aveți grijă

- ca echipamentul (în special elementele sale interne și electronice) să nu fie expus la contactul cu apă, băuturi, transpirație etc.
- Dispozitivul este destinat doar antrenamentului adulților și nu este absolut o jucărie pentru copii. Dacă, pe propria răspundere, permiteți copiilor să-l folosească, instruiți-i neapărat cu privire la utilizarea corectă și supravegheați-i constant.
- Echipamentul nu este potrivit pentru uz terapeutic.
- În timpul funcționării dispozitivului, pot apărea zgomote ușoare în timpul mișcării inerțiale a masei volante, care rezultă din tipul de construcție. Acestea nu au nicio influență asupra funcționării echipamentului.
- Emisia de zgomot în timpul încărcării este mai mare decât fără încărcare.
- Înainte de a începe fiecare antrenament, verificați corectitudinea protecțiilor și a conexiunilor cu șuruburi și prize.
- În timpul antrenamentului pe dispozitiv, nu uitați de încălzămintea adecvată (încălțăminte sport).

ÎNȚREȚINEREA ECHIPAMENTULUI

Efectuați regulat întreținerea dispozitivului. Efectuați următoarele activități cel puțin o dată la 20 de ore de funcționare.

- Verificați părțile mobile ale dispozitivului. Dacă nu sunt suficient de lubrificate, utilizați unsoare pentru rulmenții bicicletei.
- Verificați starea elementelor precum șuruburile și piulițele. Asigurați-vă că sunt bine strânse.
- După fiecare antrenament, ștergeți transpirația de pe dispozitiv. Acordați atenție faptului că monitorul nu trebuie să intre în contact cu apa sau umezeala.
- Pentru curățarea dispozitivului, utilizați numai apă cu săpun. Nu utilizați agenți de curățare.
- Depozitați dispozitivul într-un loc uscat și cald.
- Nu expuneți dispozitivul la lumina directă a soarelui.

ÎNLOCUIREA BATERIEI

Informațiile slab vizibile de pe afișajul computerului sau lipsa acestora indică necesitatea înlocuirii bateriei.

Scoateți capacul bateriei și înlocuiți-le pe cele vechi cu două noi. Așezându-le

în compartimentul bateriei, respectați marcasele "+" și "-".

Dacă afișajul nu funcționează corect după repornire, scoateți bateriile pentru câteva minute și apoi reintroduceți-le.

ATENȚIE! Bateriile uzate nu sunt acoperite de garanție. Conțin substanțe nocive (cum ar fi cadmiu, mercur, sau plumb), de aceea nu le aruncați în pubela de gunoi menajer. Duceți-le la un punct adecvat pentru bateriile uzate.

SCHEMA DE ASAMBLARE (→ Vezi pagina Bază spate)

ATENȚIE! Este interzisă utilizarea pieselor provenite din alte surse decât de la producător.

LISTA DE PIESE

Nr.	Descriere	Cantitate	Nr.	Descriere	Cantitate
1	Cadru principal	1	33	Șaibă reglabilă U	2
2	Bază față	1	34	Piuliță autoblocantă M6	2
3	Bază spate	1	35	Distanțier roată cu role	4
4S/D	Baza pedală stânga/dreapta	1/D	36	Rulment	4
5	Capac nivelare bază spate	2	37	Roată cu role șa	2
6	Capac bază față	2	38	Piuliță autoblocantă M8	6
7	Coloană panou de control	1	39	Roată cu role	2
8	Placă pentru fixarea suportului spate	1	40	Piuliță autoblocantă M8	2
9	Suport șa	2	41S/D	Pedală stânga/dreapta	1/1
10	Placă în formă de U	2	42	Șurub hexagonal M12x160	4
11	Șurub în cruce ST4.2x18	14	43	Șurub în cruce M5x15	12
12	Suport	1	44	Șurub hexagonal interior M8x20	2
13	Curea suportului	1	45	Șaibă plată D8x1.5	2
14	Șurub în cruce ST4.2x16	4	46	Piuliță autoblocantă M5	12
15S/D	Capac suport spate	1/1	47	Curea pedală	2
16S/D	Capac cadru principal	1/1	48	Șurub hexagonal M8x55	2
17	Șaibă plată D8x1.5	19	49	Șaibă plată D8x1.5	2
18	Șaibă elastică D8	8	50	Știft de blocare	1
19	Șurub hexagonal M8x20	10	51	Cablu senzor puls	1
20	Distanțier	1	52	Cablu de conectare	1
21	Limitator de cauciuc	1	53	Cablu senzor	2
22	Șină portal	1	54	Mâner spumă	2
23	Șurub transversal M5x15	3	55	Șurub M8x74	1
24	Coloană de poziționare	1	56	Amortizor de cauciuc	2
25	Bandă izolatoare șină portal	2	57	Manșon	2
26	Coloană de întărire	1	58	Suport panou de control	1
27	Șaibă plată D10Φ20x2	2	59	Șurub transversal	4

MEDIU

Dispozitivul este livrat într-un ambalaj pentru a-l proteja de eventualele daune în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprocesate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containerele colorate corespunzătoare, destinate colectării selective.

Protejați mediul și nu aruncați bateriile uzate în coșul de gunoi menajer. Returnați-le la locul de cumpărare sau predați-le unui punct separat de depozitare a materialelor reciclabile.

Aparatele electrice uzate (inclusiv contorul, sursa de alimentare) sunt materiale reciclabile – nu le aruncați în containerele de deșeuri menajere, deoarece pot conține substanțe periculoase pentru sănătate și mediu. Vă rugăm să ne ajutați activ la utilizarea economică a resurselor naturale și la protejarea mediului înconjurător prin predarea dispozitivului uzat la un punct de depozitare a materiilor prime secundare – aparate electrice uzate.

MONTARE

Montarea dispozitivului trebuie efectuată cu atenție de către un adult. În caz de îndoială, cereți ajutorul cuiva cu o experiență mai mare în acest domeniu.

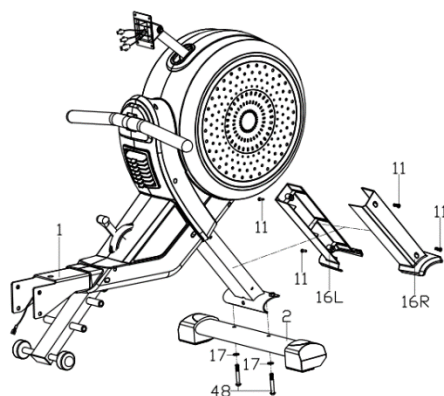
- Înainte de a începe asamblarea, asigurați-vă că setul cu dispozitivul conține toate elementele din lista de piese și dacă anumite elemente nu au fost deteriorate în timpul transportului. În cazul lipsei elementelor sau obiecțiilor, contactați vânzătorul.
- Familiarizați-vă cu desenele și explicațiile și efectuați asamblarea în conformitate cu ordinea conținută în instrucțiunile de asamblare.
- Aveți grijă în timpul asamblării. În timpul utilizării uneltelor și elementelor, există riscul de rănire.
- Nu uitați să mențineți un mediu sigur. Nu împrăștiati haotic unelte și elementele de asamblare. Rețineți că foliile și pungile de plastic reprezintă un pericol de sufocare pentru copii.
- Elementele de asamblare necesare pentru efectuarea unui anumit pas a instrucțiunilor de asamblare au fost prezentate în desene și explicații. Utilizați elementele indicate în instrucțiunile de asamblare.
- În primele faze ale asamblării, nu strângeți piesele până la capăt. Faceți acest lucru după ce le-ați plasat pe toate și v-ați asigurat că sunt corect așezate.
- Producătorul își rezervă dreptul de a asambla preliminar anumite elemente.

28	Șurub hexagonal extern M10x112	1	60	Suport pentru suportul dispozitivului mobil	1
29	Piuliță autoblocantă M10	1	61	Computer	1
30	Șa	1	62	Capac 1	2
31	Șurub hexagonal exterior M8x125	3	63	Capac 2	2
32	Șurub reglabil lanț	2			

INSTRUCIUNI DE MONTAJ

ATENȚIE! În timpul asamblării, urmați pașii de mai jos și utilizați instrumentele incluse cu produsul. Pregătiți suficient spațiu liber pentru asamblarea dispozitivului.

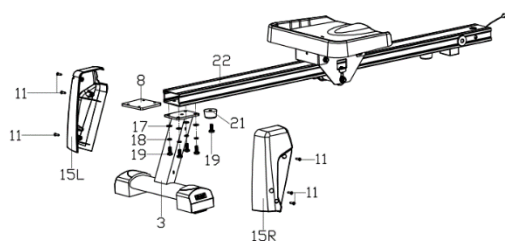
Datorită greutății mari a anumitor elemente, se recomandă asamblarea de către două persoane.



Pasul 1.

Montați protecția (16 L/R) pe cadrul principal (1) folosind șuruburi (11).

Apoi înșurubați baza inferioară (2) pe cadru principal (1) folosind șuruburi (48) și șaibe plate (17).



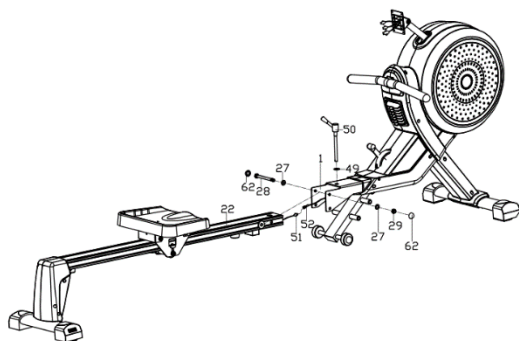
Pasul 2.

Glisați placa de fixare (8) în interiorul șinei culisante (22) astfel încât găurile pentru șuruburi din ambele elemente să fie aliniate uniform. Atașați suportul din spate (3) conectând toate elementele folosind șuruburi hexagonale (19) cu șaibe elastice (18) și plate (17) montate.

ATENȚIE! Asigurați-vă că șurubul (19) este înșurubat în placa de fixare (8).

Apoi montați protecția (15 L/R) pe suportul din spate (3) și înșurubați-o cu șuruburi (11).

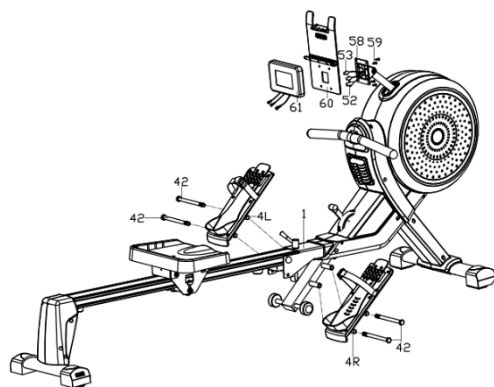
Înșurubați opritorul de cauciuc (21) pe șina culisantă (22) folosind șuruburi (19).



Pasul 3.

Conectați cablul de impulsuri (51) cu cablul de conectare (52), apoi conectați culisa (22) cu cadrul principal (1) și înșurubați elementele folosind șuruburi hexagonale (28), șaibe plate (27) și piulițe (29). Instalați capacele (62).

Blocați șina brațului (22) și cadrul principal (1) cu un știft de blocare (50) și o șaibă plată (49).

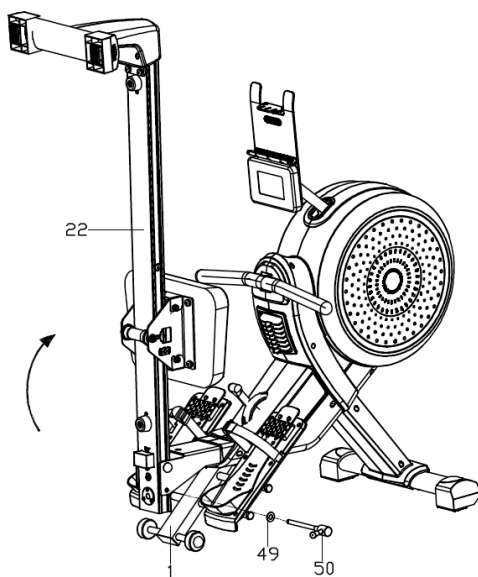
**Pasul 4.**

Înșurubați pedalele (4 L/R) de cadrul principal (1) cu șuruburi hexagonale (42).

ATENȚIE! Pedala dreaptă și cea stângă sunt marcate cu „R” pentru dreapta și „L” pentru stânga.

Treceți cablul țacșy (52) și cablurile senzorilor (53) prin suportul pentru smartphone (60) și conectați-le la cablurile corespunzătoare ale computerului (61).

Apoi, înșurubați computerul (61) și suportul (60) pe suportul panoului de control (58) cu șuruburi (59).

**INSTRUCȚIUNI DE MONTARE
ȘI DEMONTARE A VÂSLARULUI**

ATENȚIE! Înainte de a începe asamblarea, verificați cu atenție dacă toate șuruburile sunt strânse.

ATENȚIE! În timpul asamblării, aveți grijă de mâini și degete, pentru a nu fi prinse.

Deșurubați știftul de blocare (50) și șaiba plată (49), apoi ridicați și pliați brațul (22) în direcția săgeții, așa cum se arată în figură.

În cele din urmă, fixați brațul (22) de cadrul principal (1) cu un știft de blocare (50) și o șaibă plată (49).

REGLAJE

Reglarea rezistenței	Pentru a crește rezistența, rotiți butonul de reglare a rezistenței în sensul acelor de ceasornic. Pentru a reduce rezistența, rotiți butonul de reglare a tensiunii în sens invers acelor de ceasornic.
Reglarea ghidonului	Slăbiți butonul de reglare a ghidonului, reglați ghidonul în poziția dorită și strângeți butonul. Asigurați-vă că ghidonul este fix.
Înălțimea șeii	Slăbiți butonul suportului șeii, reglați șaua la înălțimea dorită și strângeți butonul. Asigurați-vă că șaua este fixă. Înălțimea corectă a șeii crește eficiența exercițiilor și reduce riscul de rănire. Așezați pedalele în poziție verticală (o pedală în partea de jos, cealaltă în partea de sus). Urcați pe bicicletă și așezați picioarele pe pedale. Asigurați-vă, că piciorul așezat pe pedala inferioară este poziționat confortabil. Dacă este prea îndoit, ridicați șaua. Dacă nu puteți ajunge la pedală, sau piciorul dumneavoastră este în hiperextensie, coborâți șaua.
Poziția șeii	Slăbiți butonul de pe glisiera șeii, reglați șaua în poziția dorită și strângeți butonul. Asigurați-vă că șaua este fixă. Reglarea șeii înainte sau în Spatele poate ajuta la antrenarea diferitelor grupe musculare.
Reglarea curelelor de la pedale	În partea interioară a pedalei, atașați cureaua de cauciuc cu partea cu trei găuri. Celălalt capăt se atașează într-una din găurile de reglare, astfel încât piciorul să fie fix în timpul mersului și să poată fi scos cu ușurință. Efectuați această acțiune pentru ambele pedale
Nivelarea dispozitivului	Folosind butonul de pe partea laterală a capacelor bazei din spate, nivelați dispozitivul.

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A COMPUTERULUI

Înainte de utilizare, vă rugăm să îndepărtați folia de protecție de pe ecranul computerului.

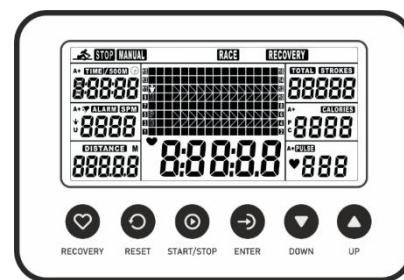
COMPUTER (MODEL)

RMIC01PRO

AUTO ON/OFF

Computerul se va porni când volanta este pusă în mișcare sau când este apăsat orice buton. Pe ecran va apărea o săgeată în sus.

Computerul se va opri automat după 4 minute de inactivitate.

**DESCRIEREA BUTOANELOR INDIVIDUALE**

- **RECOVERY** – vă permite să verificați eficiența și nivelul de antrenament pe baza ratei de scădere a ritmului cardiac după finalizarea antrenamentului.
- **RESET** – revenire la meniul inițial al computerului.
- **START/STOP** – este utilizat pentru a începe și opri programul de antrenament selectat.
- **ENTER** – vă permite să selectați un program.
În timpul antrenamentului, butonul ENTER vă permite să verificați valoarea fiecărei funcții afișate.
- **DOWN / UP** – sunt utilizate pentru a naviga prin programele disponibile.
După selectarea unei funcții, acestea vă permit să setați valoarea parametrilor în jos (DOWN) și în sus (UP).

FUNCȚII (SPECIFICAȚII)

TIMP	Timpul ținută setat.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Timpul mediu pe 500 de metri. Valoarea este calculată automat și actualizată constant.	
SPM	Numărul de trageri pe minut.	
DISTANȚĂ	Distanța parcursă.	0-99900 m
LOVITURI	Numărul de trageri efectuate.	0-9990
TOTAL STROKES	Numărul total de trageri.	0-9999
CALORII	Numărul de calorii arse. (Măsurarea este aproximativă pentru a compara diferite sesiuni de exerciții, nu poate fi utilizată în tratament).	5-990 Cal
PULS	Pulsul actual al utilizatorului în timpul antrenamentului. Funcția de măsurare a pulsului este disponibilă numai prin sistemul de curea de piept (Nu este inclus). Computerul se conectează la curea automat, sistem de conectare 5.3 kHz.	30-240 BPM
CALENDAR	În modul de repaus, afișează anul, luna și ziua.	
TEMPERATURA	În modul de repaus, afișează temperatura camerei.	
CEAS	În modul de repaus, afișează ceasul.	

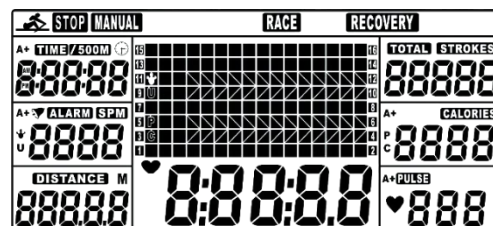
SETAREA CEASULUI ȘI A CALENDARULUI

După introducerea bateriilor (2 baterii AA), computerul va emite un sunet timp de 2 secunde. Între timp, va fi afișat testul segmentat al monitorului. Apoi, computerul va intra în modul de setare a ceasului și a calendarului.

Intrați în câmpul CEAS ☺.

- Setati ANUL (în zona STROKES), LUNA (în zona CALORIES), ZIUA (în zona PULSE). Valoarea selectată va clipi. Setările se fac cu butoanele **SUS** și **JOS** și confirmați cu butonul **ENTER**, ceea ce vă va duce la următorul câmp.
- În mod similar, setați data și ora când ALARMA este afișată pe monitor.

După confirmarea setărilor, puteți trece la programul SPORT.



SELECTAREA PROGRAMULUI

Pentru a selecta un program de antrenament:

- Apăsați **ENTER**.
- După selectare, STOP și MANUAL (mod manual) sau RACE (mod cursă) vor clipi pe ecran.
- Apăsați **SUS** și **JOS**, pentru a selecta unul dintre moduri: MANUAL sau RACE.
- Confirmați selecția cu butonul **ENTER**.

MODUL MANUAL**SETAREA VALORILOR PENTRU NUMĂRARE INVERSĂ**

După intrarea în modul MANUAL, puteți seta valoarea parametrului care va fi numărată invers (puteți seta un singur parametru pentru numărare inversă în timpul antrenamentului): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Apăsați butonul **UP**, pentru a selecta parametrul, confirmați selecția apăsând **ENTER**.
- Setati valoarea parametrului cu butoanele **UP** și **DOWN**.
- Numărătoarea inversă va începe după apăsarea butonului **START** – de pe ecran va dispărea inscripția STOP.
- Când valoarea setată este numărată invers până la zero sau apăsați butonul **STOP**, antrenamentul se va termina.

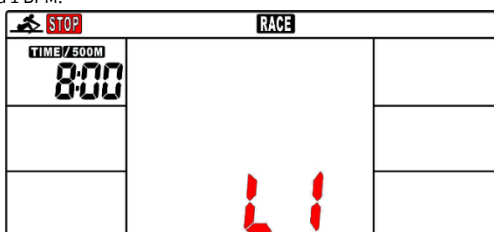
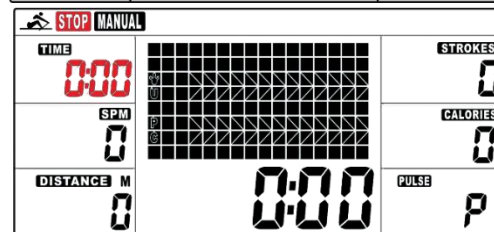
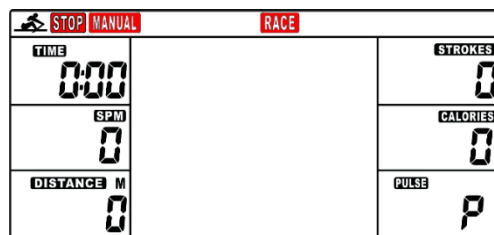
PARAMETRI NUMĂRAȚI INVERS

- **TIME** - setarea valorii în intervalul 00:00-99:59 min. Modificarea se face cu 1 minut.
- **DISTANCE** - setarea valorii în intervalul 0-9900 metri. Modificarea se face cu 100 de metri.
- **STROKES** - setarea valorii în intervalul 0-9900. Modificarea se face cu valoarea 10
- **CALORIES** - Setarea valorii în intervalul 5-990 Cal. Modificarea se face cu valoarea 5 Cal.
- **PULSE** - Setarea valorii în intervalul 30-240 BPM. Modificarea se face cu valoarea 1 BPM.

MODUL RACE

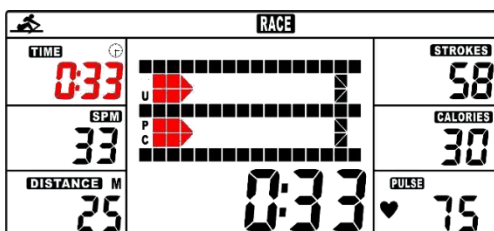
După intrarea în modul RACE, pe ecran va apărea L1 și va clipi, în câmpul TIME/500M se va afișa valoarea 8:00.

- Cu butoanele **UP** și **DOWN** puteți seta L1-L15 (tabelul valorilor TIME/500M pentru fiecare), confirmați selecția cu butonul **ENTER**.
- Când începe să clipească DISTANȚA, setați lungimea cursei (în intervalul 500-10000 metri).

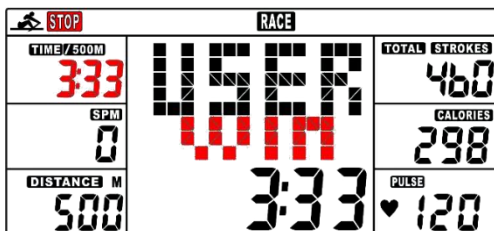


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- După apăsarea **ENTER** imaginea cursei va apărea pe ecran.
- Cursa va începe după apăsarea butonului **START** – de pe ecran va dispărea inscripția STOP.
- Progresul utilizatorului (U) și al computerului (PC) în timpul cursei vor fi afișate pe ecran până la atingerea distanței setate anterior.



- După terminarea cursei, pe ecran va apărea STOP și va fi afișat mesajul USER WIN sau PC WIN, în funcție de cine câștigă cursa.
- Puteți reporni cursa apăsând **START**. Ieșirea din modul RACE va avea loc după apăsarea **RESET**.

**RECOVERY**

După terminarea exercițiilor, nu scoateți cureaua de piept HRC și apăsați **RECOVERY**.

- Pe ecran va începe numărătoarea inversă de la 00:60 la 00:00, apoi va fi afișat rezultatul sub forma valorilor F1, F2... F6. Valoarea F1 este cel mai bun rezultat, F6 cel mai slab.
- Apăsarea repetată a **RECOVERY** vă permite să reveniți la ecranul inițial.

CONECTAREA BLUETOOTH CU APLICAȚIA MOBILĂ

Computerul funcționează cu aplicația iConsole+ Training.

Începeți antrenamentul și bucurați-vă de noi oportunități:

- Descărcați aplicația.
- Activați Bluetooth pe dispozitivul mobil.
- Porniți aplicația și selectați în ea dispozitivul dvs. ZIPRO, cu care doriți să vă conectați.
- Când ZIPRO se conectează la aplicație, computerul se va opri și ecranul său se va stinge. De acum înainte, controlați ZIPRO prin intermediul dispozitivului tău mobil.



Compatibil cu iOS: versiunea 11.0 watchOS 4.2 sau mai recentă

Compatibil cu dispozitivele iPhone, iPad și iPod touch

Compatibil cu Android: versiunea 5.0 sau mai recentă

Made for iPod, Made for iPhone și Made for iPad înseamnă că dispozitivele electronice, respectând standardele Apple, au fost proiectate pentru a fi conectate la iPod, iPhone-ul sau iPad. Apple nu este responsabil pentru funcționarea dispozitivelor. Utilizarea lor poate afecta performanța rețelei wireless.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle și iPod Touch sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în Statele Unite și în multe alte țări.

ANTRENAMENT ȘI FAZELE EXERCIȚIILOR

Utilizarea dispozitivului vă va aduce multe beneficii. În primul rând, vă va îmbunătăți starea fizică, vă va întări mușchii, iar în combinație cu o dietă adecvată, vă va ajuta să ardeți țesutul adipos inutil.

1. ÎNCĂLZIREA

Aceasta este faza care îmbunătățește circulația sângelui în întregul corp și pregătește mușchii pentru un efort sporit. De asemenea, reduce riscul de crampe și leziuni. Se recomandă efectuarea câtorva exerciții de întindere, așa cum se arată mai jos.

Dacă simțiți durere, opriți exercițiul sau reduceți amplitudinea mișcării.

ÎNTINDEREA MUȘCHILOR INTERIORI AI COAPSELOR

Așezați-vă pe o suprafață plană cu picioarele îndoite și genunchii îndreptați spre exterior. Uniți tălpile picioarelor și apropiați-le cât mai mult posibil. Apăsați ușor pe genunchi, îndreptându-i spre sol și mențineți această poziție timp de 15 secunde.

ÎNTINDEREA COAPSELOR

Așezați-vă pe o suprafață plană. Întindeți piciorul drept și așezați talpa piciorului stâng pe coapsa dreaptă. Întindeți brațul drept spre degetele piciorului drept cât mai mult posibil. Mențineți timp de 15 secunde. Repetați acțiunea cu piciorul stâng.

ROTĂRI ALE CAPULUI

Țineți capul drept, uitându-vă înainte. Fără a mișca umerii, rotiți-l spre dreapta și îndreptați-l, apoi rotiți-l spre stânga și îndreptați-l.

RIDICAREA BRAȚELOR

Ridicați brațul stâng cât mai sus posibil și mențineți timp de câteva secunde. Repetați acțiunea cu brațul drept.

ÎNTINDEREA TENDOANELOR LUI ACHILE

Stați cu fața la perete, întindeți piciorul stâng înainte și îndoiiți-l ușor de la genunchi. Țineți piciorul drept în spate – întins, cu călcâiul așezat plat pe sol. Țineți ambii călcâie plat pe sol și apăsați soldurile spre

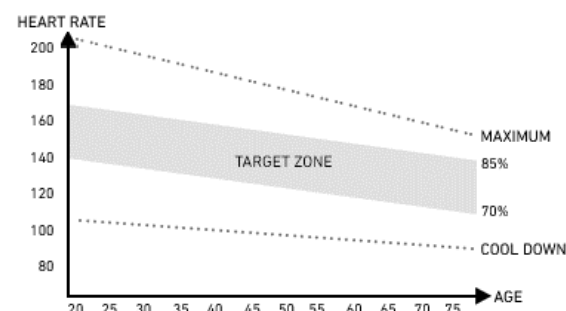
perete. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde. Repetați acțiunea cu piciorul drept întins. Nu uitați să nu vă arcuiți spatele în timpul exercițiului.

ÎNDOIRI

Stați cu picioarele unite. Efectuați o îndoire înainte, încercând să aduceți pieptul cât mai aproape de genunchi. Mențineți timp de 15 secunde. Nu uitați să nu îndoiiți genunchii.

2. FAZA DE EXERCIȚII

Aceasta este faza corectă a antrenamentului. Exersați în ritmul dumneavoastră, astfel încât să atingeți o frecvență cardiacă adecvată vârstei dumneavoastră, așa cum se arată în grafic.



3. FAZA DE RELAXARE

Această fază ajută la calmarea circulației și la relaxarea mușchilor. Este o repetare a exercițiilor de încălzire. Trebuie să vă amintiți că, să nu suprasolicitați mușchii.

POSSIBILE DEFECTE ȘI TEHNICI DE REPARAȚIE

ATENȚIE! Deschiderea carcasei dispozitivului fără a contacta în prealabil service-ul producătorului duce la pierderea garanției.

În cazul în care suspectați o defecțiune care necesită deschiderea carcasei, contactați service-ul producătorului.

Descrierea erorii	Cauze posibile	Soluție
Dispozitivul se clatină	Dispozitivul a fost așezat pe o suprafață neuniformă. Sub baza dispozitivului se află un obiect care perturbă echilibrul.	Așezați dispozitivul pe o suprafață plană. Îndepărtați obiectul care perturbă echilibrul.
	Bazele nu au fost montate corect.	Montați corect bazele dispozitivului. Nivelati plăcuțele de pe baza din spate.
	Plăcuțele de pe bază nu au fost montate și nivelate corect.	Montați corect baza din spate a dispozitivului. Nivelati plăcuțele de pe baza din spate.
Șaia sau ghidonul se clatină	Șuruburile și butoanele tijei șei sau a ghidonului nu au fost strânse.	Strângeți șuruburile și butonul tijei șei sau a ghidonului.
Zgomot în timpul utilizării	Elemente strânse incorect.	Contactați service-ul producătorului.
	În timpul funcționării dispozitivului, pot apărea zgomote slabe la mișcarea inerțială a masei volante, care rezultă din tipul de construcție. Acestea nu au niciun impact asupra funcționării echipamentului. Zgomotele potențiale audibile la pedalarea în direcția opusă sunt determinate tehnic și nu cauzează consecințe negative.	
Zgomot și lipsă de fluiditate în funcționare	Rulmenți deteriorați.	Contactați service-ul producătorului.
Lipsa unui rezistențe adecvate în timpul antrenamentului	Cablu conectat incorect la reglarea rezistenței.	Conectați corect cablul conform instrucțiunilor de montare.
	Curea de transmisie slăbită.	Contactați service-ul producătorului.
	A crescut distanța dintre volanta și magneți.	Contactați service-ul producătorului.
	Regulatorul de tensiune s-a defectat.	Contactați serviciul de asistență clienți al producătorului.

GARANȚIE

Vânzătorul, în numele Garantului, acordă garanție pe teritoriul României pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării. Garanția pentru bunurile vândute nu exclude, nu limitează și nu suspendă drepturile Cumpărătorului care decurg din Legea privind drepturile consumatorilor.

CONDIȚII DE GARANȚIE

1. Sunt supuse reclamațiilor și garanției numai defectele ascunse apărute din vina producătorului.
2. Garanția va fi respectată de magazin sau de service după prezentarea de către client a:
 - a. un card de garanție valabil, completat lizibil și corect, cu ștampila vânzătorului și semnătura acestuia,
 - b. dovada valabilă de achiziție a echipamentului cu data vânzării,
 - c. produsul reclamat sau piesa defectă.

În cazul achizițiilor la distanță, cardul de garanție este valabil numai pe baza documentului de achiziție (bon fiscal / factură).
3. Reclamația va fi procesată în termen de până la 14 zile de la data raportării defectului de către Client.
4. Defectele de fabricație și daunele dezvăluite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de cel mult 21 de zile de la data livrării produsului la magazin sau service.
5. În cazul în care este necesară importarea de piese, perioada de implementare a reparației în garanție poate fi prelungită cu timpul necesar pentru import, dar nu mai mult de 40 de zile.
6. Garanția nu acoperă:
 - a. deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - b. deteriorările și defectele rezultate din utilizarea și depozitarea necorespunzătoare, asamblarea incorectă și întreținerea,
 - c. daune și uzura elementelor consumabile, cum ar fi: cabluri, curele, elemente de cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți, tapițerie.
 - d. activități legate de asamblare, întreținere, pe care utilizatorul este obligat să le efectueze conform manualului de utilizare pe cont propriu.
7. Garanția nu se aplică în următoarele cazuri:
 - a. expirarea perioadei de valabilitate,
 - b. efectuarea de către client a reparațiilor și modificărilor independente cu utilizarea de piese neoriginale,
 - c. când defectul rezultat rezultă dintr-o instalare incorectă sau din nerespectarea regulilor de funcționare corectă descrise în manualul de utilizare,
 - d. utilizarea alta decât uzul casnic,
 - e. daunele apărute în timpul transportului.
8. Nu se vor elibera duplicate ale cardului de garanție.
9. În cadrul garanției, clientul are dreptul de a solicita următoarele tipuri de despăgubiri gratuite:
 - a. repararea produsului,
 - b. înlocuirea produsului,
 - c. reducerea prețului,
 - d. rezilierea contractului și rambursarea integrală a costurilor suportate.
10. Pentru a depune o reclamație, trebuie să:
 - a. Prezențați produsul sau o parte a acestuia, care este acoperită de garanție.
 - b. Dovada achiziției care specifică numele și adresa vânzătorului, data și locul achiziției, tipul produsului sau un card de garanție valabil cu ștampila magazinului.
 - c. În cazul livrării unui produs murdar, service-ul poate refuza acceptarea acestuia sau, pe cheltuiala clientului, cu acordul său scris, să efectueze curățarea.
11. În cazul unei reclamații pozitive, echipamentul va fi reparat sau înlocuit cu unul nou sau clientului i se vor returna banii. Costurile de transport al mărfurilor către client sunt suportate de service-ul producătorului.
12. În cazul respingerii unei reclamații în garanție, clientul va primi o justificare detaliată a deciziei luate și în termen de până la 14 zile de la data luării deciziei, echipamentul va fi returnat clientului pe cheltuiala sa.

CERTIFICAT DE GARANȚIE

Denumirea articolului	Data vânzării
Cod EAN	Ștampila și semnătura vânzătorului (Nu se aplică în cazul achizițiilor la distanță. Vezi Condițiile de garanție pct. 2)

Informații despre echipamentele achiziționate introduse pe teritoriul țării de Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polonia.

Greutatea echipamentului este indicată pe ambalaj. Predarea echipamentelor uzate la un punct de colectare a deșeurilor previne potențialele efecte negative asupra mediului și a sănătății umane, care pot apărea în cazul unei gestionări necorespunzătoare a deșeurilor.



Echipamentul este destinat uzului casnic.
Calculatorul are certificate CE și RoHS. Calculatorul respectă standardul EN957.

CHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT UZULUI COMERCIAL SAU ÎN SCOPURI DE PERFORMANȚĂ.
UTILIZAREA ÎN NECONCORDANȚĂ CU SCOPUL PRODUSULUI ȘI CONDIȚIILE DE GARANȚIE ATRAGE DUPĂ SINE PIERDEREA ACESTEIA.

CENTRU DE SERVICE Strada Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec
PRODUCĂTOR Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polonia CIF: 9451972201, KRS: 0000390511
Produs în China

RU Руководство пользователя

Пользователь,
Ознакомьтесь со следующими инструкциями перед началом сборки и первым использованием устройства. Данное руководство содержит важную информацию о безопасности использования и техническом обслуживании оборудования. Сохраните его для получения информации об обслуживании или заказе запасных частей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Источник питания	Батареи 2xAAA (не входят в комплект)
Вес	34,7 кг
Температура использования	0°C до +40°C
Температура хранения	-10°C до +60°C
Максимальный вес пользователя	150 кг
Класс применения	Класс H
Класс точности	Класс C
Скорость	0,0-99,9 км/ч
Стандарт изделия (основной)	EN 20957-1:2013
Назначение	Магнитный гребной тренажер для домашнего использования

БЕЗОПАСНОСТЬ

ВНИМАНИЕ! Устройство можно использовать только по назначению, то есть для тренировок взрослыми. Любое другое использование устройства может быть опасным. Производитель не несет ответственности за ущерб, возникший в результате неправильного использования устройства.

- Устройство было разработано и сконструировано на основе новейших знаний в области безопасности. Опасные элементы, которые потенциально могут представлять угрозу получения травм, были устранены или относительно защищены.
- Не допускается ремонт и модификации своими руками.
- Раз в один-два месяца проверяйте правильность затяжки винтов, шурупов и гаек.
- В целях обеспечения постоянной безопасности регулярно (т.е. один раз в год) проверяйте и обслуживайте оборудование в специализированном торговом центре.
- Все изменения в устройстве, которые не были описаны в данной инструкции могут привести к повреждению или непосредственно угрожать здоровью и жизни тренирующегося. Изменения в устройстве могут вноситься только сотрудниками сервисной службы производителя или лицами, прошедшими обучение в этой области.
- Все устройства постоянно совершенствуются для обеспечения высокого качества. По этой причине производитель оставляет за собой право вносить технические изменения.
- Все вопросы и сомнения, связанные с оборудованием, направляйте в специализированный торговый центр.

ВНИМАНИЕ! Лица, находящиеся поблизости во время использования оборудования, должны быть предупреждены о возможных опасностях. Соблюдайте особую осторожность в присутствии детей.

ВНИМАНИЕ! Перед началом упражнений проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что у вас нет медицинских противопоказаний к тренировкам на устройстве. На основе заключения специалиста вы можете разработать свой план тренировок. Неправильно подобранная программа или чрезмерные упражнения могут быть опасны для вашего здоровья и жизни.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системы мониторинга пульса могут быть неточными. Переутомление во время упражнений может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

ВНИМАНИЕ! Неукоснительно соблюдайте указания по проведению тренировки, содержащиеся в данной инструкции.

- Регулировка руля и сиденья должна учитывать индивидуальные физические условия тренирующегося для принятия удобного и правильного положения для упражнений.
- При выборе места для тренировки убедитесь в наличии безопасного расстояния от возможных препятствий. Не устанавливайте оборудование вблизи коммуникаций (дорог, ворот, проходов и т. д.).
- Запрещается использовать оборудование в непосредственной близости от стены. Зона безопасности составляет 2000 мм и не менее ширины устройства.

ВНИМАНИЕ! Во время сборки устройства соблюдайте осторожность и не допускайте присутствия детей. Во время сборки используются мелкие детали (гайки, винты и т. д.), которые могут быть ими проглочены.

ОСТАТОЧНЫЙ РИСК

- В ситуации, когда защита от падения не используется или используется неправильно, существует остаточный риск, то есть падение человека, вызывающее ссадины, синяки, переломы или, в худшем случае, смерть.
- Существует остаточный риск непреднамеренной перегрузки тренирующегося из-за неправильной эксплуатации или неверной оценки, а также неправильной передачи данных (из-за электромагнитных помех, ошибки программного обеспечения и т. д.). Даже лучшая защита программного и аппаратного обеспечения не исключает ошибки программного обеспечения или оборудования и может теоретически привести к перегрузке тренирующегося.
- Продукт является электрическим устройством, поэтому нельзя исключать поражения электрическим током, которое может привести к смерти.
- Нельзя исключать остаточный риск удушья.
- Риск можно снизить, следуя информации о безопасности, содержащейся в руководстве пользователя.
- Нельзя исключать, что непреднамеренное или несанкционированное использование приведет к другим, неучтенным рискам, а учтенный риск был оценен неверно.

В анализе рисков оценка проводилась на основе «текущего состояния устройства». Из проведенной оценки и проверки продукта следует, что вероятность возникновения недопустимого риска очень низка. Устройство (его конструкция, принцип действия и применение) не создает — в нормальных условиях — неоправданного риска для тренирующегося или третьих лиц.

МАНИПУЛЯЦИОННЫЕ ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНОЙ УПАКОВКЕ



- Этой стороной вверх. Не переворачивать.
- Бережь от падения.
- Бережь от влаги.
- Склаживать не более чем в 5 слоёв.
- Электронные отходы. Используемое оборудование необходимо сдать в пункт переработки.
- Внимание: тяжёлый продукт.
- Упаковка из картона.
- Упаковка, пригодная для переработки.
- Упаковка произведена с учётом экологической ответственности и переработки. Пожалуйста, сортируйте отходы согласно местным правилам.

10. Упаковка из картона и пластика. Пожалуйста, сортируйте отходы согласно местным правилам.
11. Упаковка из картона и пластика. Пожалуйста, сортируйте отходы согласно местным правилам.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Перед началом тренировки убедитесь, что устройство правильно установлено.

- Перед началом первой тренировки ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями регулировки устройства.
- Устройство имеет элементы, которые могут быть подвержены коррозии. По этой причине не рекомендуется оставлять его во влажном помещении. Также следует позаботиться о том, чтобы оборудование (особенно его внутренние и электронные компоненты) не подвергалось контакту с водой, напитками, потом и т. д.
- Устройство предназначено только для тренировок взрослыми и абсолютно не является игрушкой для детей. Если вы по своей ответственности разрешите детям пользоваться им, обязательно проинструктируйте их о правильном использовании и постоянно наблюдайте за ними.
- Оборудование не подходит для терапевтического использования.
- Во время работы устройства могут возникать тихие шумы при инерционном движении маховика, которые являются результатом типа конструкции. Они не оказывают никакого влияния на работу оборудования.
- Уровень шума при нагрузке выше, чем без нагрузки.
- Перед началом каждой тренировки проверяйте правильность креплений, винтовых и штекерных соединений.
- Во время тренировки на устройстве не забывайте о подходящей обуви (спортивной).

ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

Регулярно проводите техническое обслуживание устройства. Следующие действия выполняйте не реже, чем каждые 20 часов работы.

- Проверяйте подвижные части устройства. Если они недостаточно смазаны, используйте смазку для подшипников велосипедов.
- Проверяйте состояние таких элементов, как винты и гайки. Убедитесь, что они хорошо затянуты.
- После каждой тренировки вытирайте пот с устройства. Обратите внимание на то, чтобы монитор не контактировал с водой или влагой.
- Для очистки устройства используйте только воду с мылом. Не используйте чистящие средства.
- Храните устройство в сухом и теплом месте.
- Не подвергайте устройство воздействию солнечных лучей.

ЗАМЕНА БАТАРЕИ

Плохо видимая информация на дисплее компьютера или ее отсутствие означает необходимость замены батарей. Снимите крышку батарей и замените старые на две новые. Размещая их в батарейном отсеке соблюдайте обозначения „+” и „-”.

СХЕМА СБОРКИ (→ См. страницу 2)

ВНИМАНИЕ! Запрещается использование деталей, полученных из других источников, кроме производителя.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

1	Главная рама	1	33	Регулируемая подкладка U	2
2	Переднее основание	1	34	Нейлоновая гайка M6	2
3	Заднее основание	1	35	Прокладка ролика	4
4L/R	Основание педали левое/правое	1/R	36	Подшипник	4
5	Выравнивающая накладка задней опоры	2	37	Ролик сиденья	2
6	Накладка передней опоры	2	38	Нейлоновая гайка M8	6
7	Колонна панели управления	1	39	Ролик	2
8	Пластина для крепления заднего кронштейна	1	40	Нейлоновая гайка M8	2
9	Кронштейн сиденья	2	41L/R	Педаль левая/правая	1/1
10	U-образная пластина	2	42	Болт с шестигранной головкой M12x160	4
11	Винт с крестообразным шлицем ST4.2x18	14	43	Винт с крестообразным шлицем M5x15	12
12	Ручка	1	44	Внутренний шестигранный винт M8x20	2
13	Ремень ручки	1	45	Плоская шайба D8x1.5	2
14	Винт с крестообразным шлицем ST4.2x16	4	46	Нейлоновая гайка M5	12
15L/R	Защита заднего кронштейна	1/1	47	Ремень педали	2
16L/R	Защита главной рамы	1/1	48	Шестигранный винт M8x55	2

Если после перезапуска дисплей не работает должным образом, извлеките батареи на несколько минут, а затем снова вставьте их.

ВНИМАНИЕ! Использованные батареи не подлежат гарантии. Они содержат вредные вещества (например, кадмий, ртуть, или свинец), поэтому не выбрасывайте их в бытовой мусорный контейнер. Отнесите их в соответствующий пункт приема использованных батарей.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке для защиты от возможных повреждений во время транспортировки. Упаковка является необработанным сырьем и может быть переработана. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры, предназначенные для раздельного сбора. Защищайте окружающую среду и не выбрасывайте использованные батареи в бытовой мусорный бак. Возвращайте их в месте покупки или передавайте в специальный пункт складирования вторсырья. Использованное электрическое устройство (включая счетчик, блок питания) является вторсырьем – не выбрасывайте его в контейнеры для бытовых отходов, так как оно может содержать вещества, опасные для здоровья и окружающей среды. Просим об активной помощи в экономном использовании природных ресурсов и защите окружающей среды путем передачи использованного устройства в пункт складирования вторсырья – использованных электрических устройств.

СБОРКА

Сборка устройства должна быть тщательно выполнена взрослым человеком. В случае сомнений попросите кого-нибудь о помощи с большим опытом в этой области.

- Перед началом сборки убедитесь, что комплект с устройством содержит все элементы из списка частей и не повреждены ли какие-либо элементы во время транспортировки. В случае отсутствия элементов или возражений свяжитесь с продавцом.
- Ознакомьтесь с рисунками и пояснениями и производите сборку в соответствии с последовательностью, указанной в инструкции по сборке.
- Соблюдайте осторожность при сборке. Во время использования инструментов и элементов есть риск пораниться.
- Помните о поддержании безопасной обстановки. Не раскладывайте хаотично инструменты и монтажные элементы. Помните, что пленки и пакеты из пластмассы представляют угрозу удушья для детей.
- Монтажные элементы, необходимые для выполнения данного шага инструкции по сборке представлены на рисунках и пояснениях. Используйте элементы, указанные в инструкции по сборке.
- На первых этапах сборки не затягивайте части до упора. Сделайте это после размещения всех и убедившись, что они правильно установлены.
- Производитель оставляет за собой право на предварительную сборку некоторых элементов.

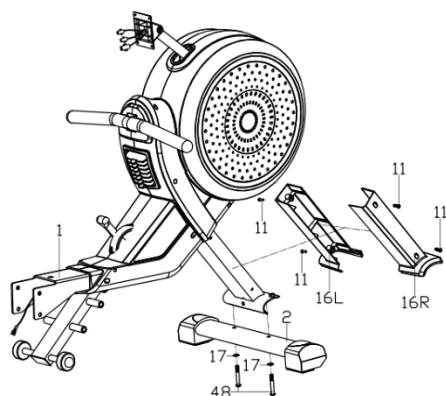
17	Плоская шайба D8x1.5	19	49	Плоская шайба D8x1.5	2
18	Пружинная шайба D8	8	50	Стопорный штифт	1
19	Шестигранный винт M8x20	10	51	Провод измерения пульса	1
20	Прокладка	1	52	Соединительный кабель	1
21	Резиновый ограничитель	1	53	Кабель датчика	2
22	Направляющая крана	1	54	Пенопластовая ручка	2
23	Поперечный винт M5x15	3	55	Болт M8x74	1
24	Установочная колонка	1	56	Резиновый амортизатор	2
25	Изоляционная лента направляющей крана	2	57	Втулка	2
26	Усиливающая колонка	1	58	Держатель панели управления	1
27	Плоская шайба D10Ф20x2	2	59	Поперечный винт	4
28	Внешний шестигранный винт M10x112	1	60	Кронштейн держателя мобильного устройства	1
29	Нейлоновая гайка M10	1	61	Компьютер	1
30	Сиденье	1	62	Заглушка 1	2
31	Внешний шестигранный винт M8x125	3	63	Заглушка 2	2
32	Регулируемый цепной винт	2			

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ВНИМАНИЕ! Во время сборки соблюдайте следующие шаги и используйте инструменты, прилагаемые к продукту.

Подготовьте достаточно свободного места для сборки устройства.

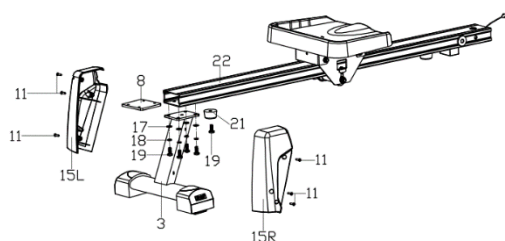
Из-за большого веса некоторых элементов рекомендуется сборка двумя людьми.



Шаг 1.

Установите крышку (16 L/R) на основной раме (1) с помощью винтов (11).

Затем прикрутите нижнее основание (2) к раме главной (1) с помощью винтов (48) плоских шайб (17).



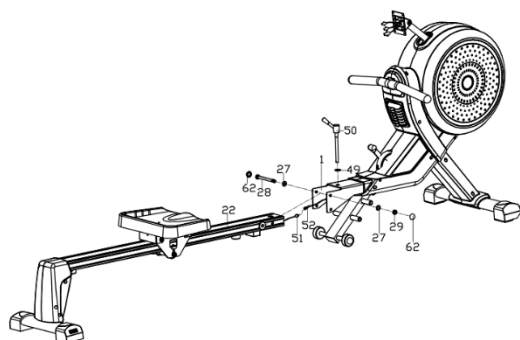
Шаг 2.

Вставьте крепежную пластину (8) внутрь направляющей тележки (22) так, чтобы отверстия для винтов в обоих элементах были выровнены. Закрепите задний кронштейн (3) соединяя все элементы с помощью шестигранных винтов (19) с установленными пружинными шайбами (18) и плоскими (17).

ВНИМАНИЕ! Убедитесь, что винт (19) вкручен в крепежную пластину (8).

Затем установите крышку (15 L/R) на задний кронштейн (3) и затяните ее винтами (11).

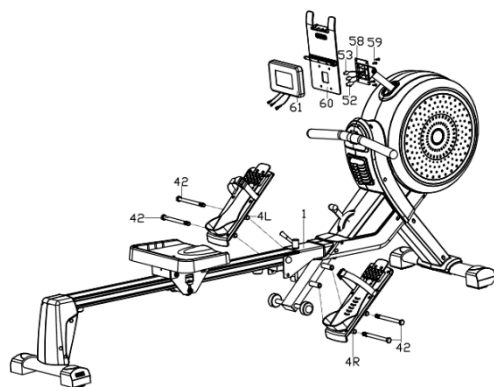
Прикрутите резиновый ограничитель (21) к направляющей тележки (22) с помощью винтов (19).



Шаг 3.

Соедините провод пульса (51) с соединительным проводом соединительным (52), затем соедините тележку (22) с основной рамой (1) и затяните элементы, используя винты шестигранных (28), плоских шайб (27) и гаек (29). Установите заглушки (62).

Зафиксируйте направляющую стрелы (22) и основную раму (1) стопорным штифтом (50) и плоской шайбой (49).

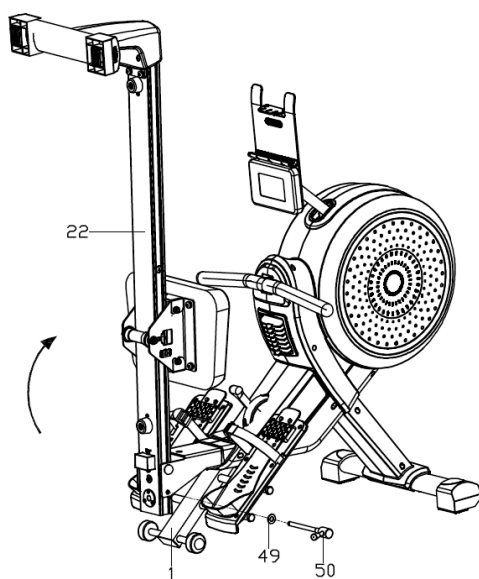
**Шаг 4.**

Прикрутите педали (4 L/R) к основной раме (1) шестигранными винтами (42).

ВНИМАНИЕ! Правая и левая педали обозначены «R» для правой и «L» для левой.

Пропустите провод питания (52) и провода датчиков (53) через кронштейн держателя смартфона (60) и соедините их с соответствующими проводами компьютера (61).

Затем прикрутите компьютер (61) и кронштейн держателя (60) к держателю панели управления (58) с помощью винтов (59).

**ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И РАЗБОРКЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА**

ВНИМАНИЕ! Перед началом сборки убедитесь, что все винты затянуты.

ВНИМАНИЕ! Во время сборки будьте осторожны с руками и пальцами, чтобы их не защемило.

Открутите стопорный штифт (50) и плоскую шайбу (49), затем поднимите и сложите стрелу (22) в направлении стрелки, как показано на рисунке.

В конце закрепите стрелу (22) к основной раме (1) с помощью стопорного штифта (50) и плоской шайбы (49).

РЕГУЛИРОВКИ

Регулировка сопротивления	Чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку регулировки сопротивления по часовой стрелке. Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку регулировки натяжения против часовой стрелки.
Регулировка руля	Ослабьте ручку регулировки руля, установите руль в желаемое положение и затяните ручку. Убедитесь, что руль неподвижен.
Высота сиденья	Ослабьте ручку кронштейна сиденья, установите сиденье на желаемую высоту и затяните ручку. Убедитесь, что сиденье неподвижно. Правильная высота сиденья повышает эффективность упражнений и снижает риск травм. Установите педали в вертикальное положение (одна педаль внизу, другая наверху). Садитесь на велосипед и поставьте ноги на педали. Убедитесь, что нога, расположенная на нижней педали, находится в удобном положении. Если она слишком согнута, поднимите сиденье. Если вы не можете достичь педали, или ваша нога переразогнута, опустите сиденье.
Положение сиденья	Ослабьте ручку на направляющей сиденья, установите сиденье в желаемое положение и затяните ручку. Убедитесь, что сиденье неподвижно. Регулировка сиденья вперед или назад сзади может помочь в тренировке различных групп мышц.
Регулировка ремней педалей	К внутренней части педали прикрепите резиновый ремень стороной с тремя отверстиями. Второй конец закрепите в одно из регулировочных отверстий, чтобы стопа была неподвижна во время езды и ее можно было легко вынуть. Выполните это действие для обеих педалей.
Выравнивание устройства	Используя ручку сбоку накладок заднего основания, выровняйте устройство.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА

Перед использованием снимите защитную пленку с экрана компьютера.

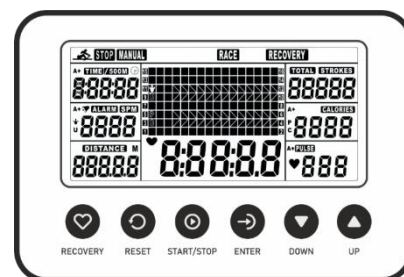
КОМПЬЮТЕР (МОДЕЛЬ)

RMIC01PRO

AUTO ON/OFF

Компьютер включится, когда маховик будет приведен в движение или будет нажата любая кнопка. На экране отобразится стрелка вверх.

Компьютер выключится автоматически через 4 минуты бездействия.

**ОПИСАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ КНОПОК**

- **RECOVERY** – позволяет проверить выносливость и уровень тренированности на основе темпа снижения пульса после окончания тренировки.
- **RESET** – возврат в начальное меню компьютера.
- **START/STOP** – служит для начала и остановки выбранной тренировочной программы.
- **ENTER** – позволяет сделать выбор программы.
Во время тренировки кнопка ENTER позволяет проверять значение каждой из отображаемых функций.
- **DOWN / UP** – служат для просмотра доступных программ.
После выбора функции позволяют установить значение параметров вниз (DOWN) и вверх (UP).

ФУНКЦИИ (СПЕЦИФИКАЦИЯ)

ВРЕМЯ	Установленное целевое время.	00:00-99:59 мин
TIME/500M	Среднее время на 500 метров. Значение вычисляется автоматически и постоянно обновляется.	
SPM	Количество гребков в минуту.	
ДИСТАНЦИЯ	Пройденное расстояние.	0-99900 м
ГРЕБКИ	Количество выполненных гребков.	0-9990
TOTAL STROKES	Общее количество гребков.	0-9999
КАЛОРИИ	Количество сожженных калорий. (Измерение является приблизительным для сравнения различных сессий упражнений, не может быть использовано в лечении).	5-990 Cal
ПУЛЬС	Текущий пульс пользователя во время тренировки. Функция измерения пульса доступна только через систему нагрудного ремня (В комплект не входит). Компьютер подключается к ремню автоматически, система подключения 5.3 kHz.	30-240 УД/мин
КАЛЕНДАРЬ	В спящем режиме отображает год, месяц и день.	
ТЕМПЕРАТУРА	В спящем режиме отображает температуру в помещении.	
ЧАСЫ	В спящем режиме отображает часы.	

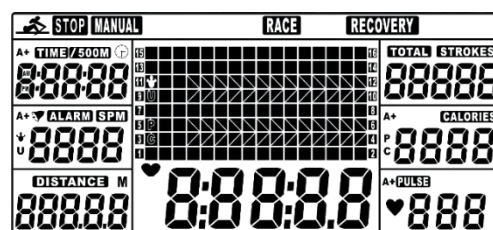
НАСТРОЙКА ЧАСОВ И КАЛЕНДАРЯ

После установки батарей (2 батарейки AA) компьютер издаст один звук продолжительностью 2 секунды. В это время будет отображаться сегментный тест монитора. Затем компьютер перейдет в режим настройки часов и календаря.

Войдите в поле ЧАСЫ ☹.

- Установите ГОД (в области STROKES), МЕСЯЦ (в области CALORIES), ДЕНЬ (в области PULSE). Выбранное значение будет мигать. Настройки производятся кнопками **ВВЕРХ** и **ВНИЗ** и подтверждается кнопкой **ENTER**, что приведет к переходу к следующему полю.
- Аналогично установите дату и время, когда на мониторе отобразится ALARM.

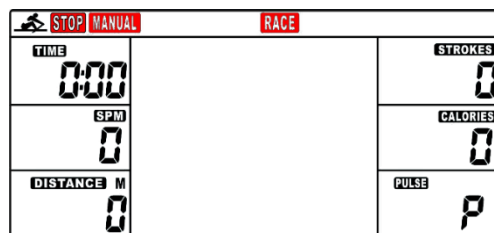
После подтверждения настроек вы можете перейти к программе SPORT.



ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Чтобы выбрать программу тренировок:

- Нажмите **ENTER**.
- После выбора на экране будут мигать STOP и MANUAL (ручной режим) или RACE (режим гонки).
- Нажмите **ВВЕРХ** и **ВНИЗ**, чтобы выбрать один из режимов: MANUAL или RACE.
- Подтвердите выбор кнопкой **ENTER**.

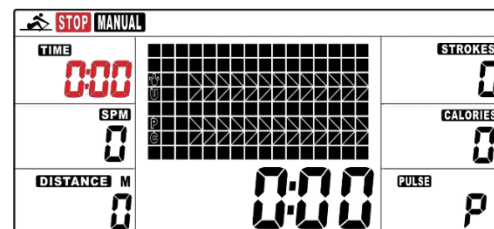


РУЧНОЙ РЕЖИМ

УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЙ ДЛЯ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

После входа в ручной режим вы можете установить значение параметра, которое будет отсчитываться (можно установить один параметр для обратного отсчета во время тренировки): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Нажмите кнопку **UP**, чтобы выбрать параметр, подтвердите выбор, нажав **ENTER**.
- Установите значение параметра кнопками **UP** и **DOWN**.
- Отсчет начнется после нажатия кнопки **START** – с экрана исчезнет надпись STOP.
- Когда установленное значение будет отсчитано до нуля или вы нажмете кнопку **СТОП**, тренировка закончится.



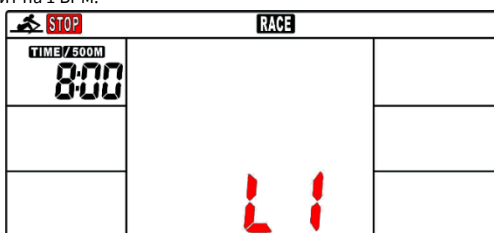
ОТСЧИТЫВАЕМЫЕ ПАРАМЕТРЫ

- **TIME** - установка значения в диапазоне 00:00-99:59 мин. Изменение происходит на 1 минуту.
- **DISTANCE** - установка значения в диапазоне 0-9900 метров. Изменение на 100 метров.
- **STROKES** - установка значения в диапазоне 0-9900. Изменение происходит на 10
- **CALORIES** - Установка значения в диапазоне 5-990 кал. Изменение происходит на 5 кал.
- **PULSE** - Установка значения в диапазоне 30-240 BPM. Изменение происходит на 1 BPM.

РЕЖИМ RACE

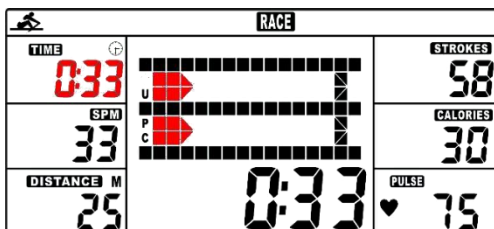
При входе в режим RACE на экране появится L1 и будет мигать, в поле TIME/500M отобразится значение 8:00.

- Кнопками **UP** и **DOWN** можно установить L1-L15 (сводка значений TIME/500M для каждого), выбор подтвердите кнопкой **ENTER**.
- Когда начнет мигать ДИСТАНЦИЯ, установите длину гонки (в диапазоне 500-10000 метров).

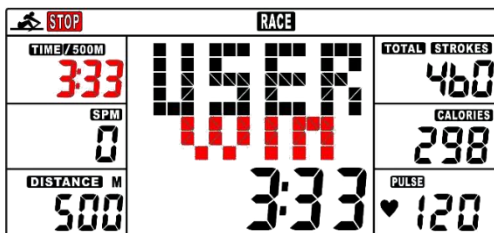


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- После нажатия **ENTER** изображение гонки отобразится на экране.
- Гонка начнется после нажатия кнопки **START** – с экрана исчезнет надпись STOP.
- Прогресс пользователя (U) и компьютера (PC) во время гонки будут отображаться на экране до достижения установленной ранее дистанции.



- По окончании гонки на экране появится STOP и отобразится надпись USER WIN или PC WIN в зависимости от того, кто выиграет гонку.
- Можно снова начать гонку, нажав **START**. Выход из режима RACE произойдет после нажатия **RESET**.



RECOVERY

После окончания упражнений не снимайте нагрудный ремень HRC и нажмите **RECOVERY**.

- На экране начнется обратный отсчет времени от 00:60 до 00:00, затем будет отображен результат в виде значений F1, F2... F6. Значение F1 - лучший результат, F6 - самый слабый.
- Повторное нажатие **RECOVERY** позволяет вернуться к начальному экрану.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ BLUETOOTH К МОБИЛЬНОМУ ПРИЛОЖЕНИЮ

Компьютер работает с приложением iConsole+ Training.

Начните тренировку и наслаждайтесь новыми возможностями:

- Загрузите приложение.
- Включите Bluetooth на своем мобильном устройстве.
- Включите приложение и выберите в нем свое устройство ZIPRO, с которым вы хотите подключиться.

- Когда ZIPRO подключится к приложению, компьютер выключится и его экран погаснет. Теперь вы управляете ZIPRO через свое мобильное устройство.



Совместимость с iOS: версия 11.0 watchOS 4.2 или новее
Совместимость с устройствами iPhone, iPad и iPod touch
Совместимость с Android: версия 5.0 или новее
Made for iPod, Made for iPhone и Made for iPad означают, что электронные устройства, соответствующие стандартам Apple, были разработаны для подключения к iPod, iPhone или iPad. Apple не несет ответственности за работу устройств. Использование этих устройств может повлиять на производительность беспроводной сети.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle и iPod Touch являются товарными знаками Apple Inc.,

зарегистрированными в США и во многих других странах.

ТРЕНИРОВКА И ЭТАПЫ УПРАЖНЕНИЙ

Использование устройства принесет вам много пользы. Прежде всего, это улучшит вашу физическую форму, укрепит мышцы, а в сочетании

с правильной диетой поможет сжечь ненужный жир.

1. РАЗМИНКА

Это фаза, которая улучшает кровообращение во всем теле и подготавливает мышцы к повышенным нагрузкам. Это также снижает риск судорог и травм. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Если вы чувствуете боль, прекратите упражнение или уменьшите диапазон движений.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте на ровную поверхность, согнув ноги и разведя колени в стороны. Соедините подошвы ног и поднесите их как можно ближе друг к другу. Аккуратно надавите на колени, направляя их к земле, и удерживайте это положение в течение 15 секунд.

РАСТЯЖКА БЕДЕР

Сядьте на ровную поверхность. Выпрямите правую ногу и приложите подошву левой стопы к правому бедру. Вытяните правую руку к пальцам правой ноги как можно дальше. Удерживайте в течение 15 секунд. Повторите с левой ногой.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Держите голову прямо, глядя вперед. Не двигая плечами, поверните ее вправо и выпрямите, а затем поверните влево и выпрямите.

ПОДНЯТИЕ РУК

Поднимите левую руку как можно выше и удерживайте в течение нескольких секунд. Повторите с правой рукой.

РАСТЯЖКА АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ

Встаньте лицом к стене, выдвиньте левую ногу вперед и слегка

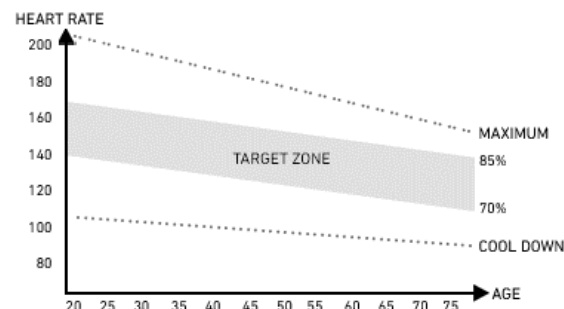
согните в колене. Держите правую ногу сзади — выпрямленной, пяткой ровно на полу. Держите обе пятки ровно на полу и прижимайте бедра к стене. Удерживайте это положение в течение 30 секунд. Повторите с правой ногой, выставленной вперед. Помните, что во время упражнения нельзя выгибать спину дугой.

НАКЛОНЫ

Встаньте, соединив ноги вместе. Сделайте наклон вперед, стараясь как можно ближе поднести грудь к коленям. Удерживайте в течение 15 секунд. Следите за тем, чтобы не сгибать колени.

2. ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

Это правильная фаза тренировки. Тренируйтесь в своем темпе, чтобы достичь частоты пульса, соответствующей вашему возрасту, как показано на графике.



3. ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

Эта фаза позволяет успокоить кровообращение и расслабить мышцы. Это повторение разминочных упражнений. Следует помнить о том, чтобы не перенапрягать мышцы.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ И МЕТОДЫ РЕМОНТА

ВНИМАНИЕ! Открытие корпуса устройства без предварительной консультации с сервисной службой производителя приводит к потере гарантии.

В случае подозрения на неисправность, требующую открытия корпуса, свяжитесь с сервисной службой производителя.

Устройство качается	Устройство установлено на неровной поверхности. Под основанием устройства находится предмет, нарушающий равновесие.	Установите устройство на ровной поверхности. Удалите предмет, нарушающий равновесие.
	Основания установлены неправильно.	Установите основания устройства правильно. Выровняйте накладки на заднем основании.
	Накладки на основании установлены и выровнены неправильно.	Установите правильно заднее основание устройства. Выровняйте накладки на заднем основании.
Сиденье или руль качаются	Винты и ручки подседельного штыря сиденья или руля не затянуты.	Затяните винты и ручку подседельного штыря сиденья или руля.
Шум во время использования	Неправильно затянуты элементы.	Свяжитесь с сервисной службой производителя.
	Во время работы устройства могут возникать тихие шумы при инерционном движении маховика, которые обусловлены типом конструкции. Они не оказывают никакого влияния на работу оборудования. Потенциальные шумы, слышимые при вращении педалей в обратном направлении, обусловлены технически и не вызывают никаких негативных последствий.	

Шум и отсутствие плавности работы	Повреждены подшипники.	Свяжитесь с сервисной службой производителя.
Отсутствие необходимого сопротивления во время тренировки	Неправильно подключен провод для регулировки сопротивления.	Подключите провод правильно в соответствии с инструкцией по монтажу.
	Ослаблен приводной ремень.	Свяжитесь с сервисной службой производителя.
	Увеличился зазор между маховиком и магнитами.	Свяжитесь с сервисной службой производителя.
	Регулятор напряжения поврежден.	Свяжитесь со службой поддержки клиентов сервисной службы производителя.

ГАРАНТИЯ

Продавец от имени Гаранта предоставляет гарантию на территории Российской Федерации на срок 24 месяца с даты продажи. Гарантия на проданный товар не исключает, не ограничивает и не приостанавливает права Покупателя, вытекающие из Закона о защите прав потребителей.

УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

- Рекламации и гарантии подлежат только скрытые дефекты, возникшие по вине производителя.
- Гарантия будет действовать в магазине или сервисной службе после предъявления клиентом:
 - действительно правильно и четко заполненного гарантийного талона с печатью продавца и подписью продавца,
 - действительного документа, подтверждающего покупку оборудования, с указанием даты продажи,
 - рекламируемого товара или дефектной детали.

В случае покупки дистанционным способом гарантийный талон действителен только на основании документа, подтверждающего покупку (чека / счета-фактуры).
- Рекламация будет рассмотрена в течение 14 дней с момента уведомления о дефекте Клиентом.
- Производственные дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного срока, будут устранены бесплатно в течение не более 21 дня с даты доставки товара в магазин или сервисный центр.
- В случае необходимости импорта детали срок выполнения гарантийного ремонта может быть продлен на время, необходимое для ее импорта, но не более чем на 40 дней.
- Гарантия не распространяется на:
 - механические повреждения и вызванные ими дефекты,
 - повреждения и дефекты, возникшие в результате неправильного использования и хранения, неправильной установки и обслуживания,
 - повреждения и износ расходных материалов, таких как: тросы, ремни, резиновые элементы, педали, ручки из губки, колеса, подшипники, обивка.
 - действия, связанные с установкой, обслуживанием, которые, в соответствии с инструкцией по эксплуатации, пользователь обязан выполнить самостоятельно.
- Гарантия не применяется в следующих случаях:
 - истечение срока действия,
 - выполнение клиентом самостоятельного ремонта и модификаций с использованием неоригинальных деталей,
 - если возникший дефект является результатом неправильной установки или несоблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по эксплуатации,
 - использования, отличного от домашнего,
 - повреждений, возникших при транспортировке.
- Дубликаты гарантийного талона не выдаются.
- В рамках гарантии клиент имеет право требовать следующие виды бесплатной компенсации:
 - ремонта изделия,
 - замены изделия,
 - снижения цены,
 - расторжения договора и полного возмещения понесенных расходов.
- Для подачи рекламации необходимо:
 - Предъявить изделие или его часть, на которую распространяется гарантия.
 - Документ, подтверждающий покупку, с указанием наименования и адреса продавца, даты и места покупки, типа изделия или действующий гарантийный талон с печатью магазина.
 - В случае доставки грязного изделия сервисный центр может отказать в его приеме или, за счет клиента и с его письменного согласия, произвести очистку.
- В случае положительного рассмотрения рекламации оборудование будет отремонтировано или заменено на новое, или клиенту будут возвращены деньги. Стоимость транспортировки товара клиенту покрывает сервисный центр производителя.
- В случае отклонения гарантийной рекламации клиент получит подробное обоснование принятого решения и в течение 14 дней с момента принятия решения оборудование будет отправлено обратно клиенту за его счет.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Наименование изделия	Дата продажи
Код EAN	Печать и подпись продавца (Не применяется в случае покупки дистанционным способом. См. Условия гарантии пункт 2)

Информация о приобретенном оборудовании, введенном на территорию страны компанией Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Краков, Польша.

Вес оборудования указан на упаковке. Передача использованного оборудования в пункт сбора отходов предотвращает потенциальное негативное воздействие на окружающую среду и здоровье человека, которое может возникнуть в случае неправильного обращения с отходами.



Оборудование предназначено для домашнего использования.
Компьютер имеет сертификаты CE и RoHS. Компьютер соответствует стандарту EN957.

ОБОРУДОВАНИЕ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ЦЕЛЕЙ.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ, НЕ СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ НАЗНАЧЕНИЮ ПРОДУКТА И УСЛОВИЯМ ГАРАНТИИ, ПРИВОДИТ К ЕЕ УТРАТЕ.

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polska ИНН: 9451972201, KRS: 0000390511
Сделано в Китае

SK Príručka používania

Používateľu,
Oboznámte sa s nasledujúcimi pokynmi pred začatím montáže a prvým použitím zariadenia. Táto príručka obsahuje dôležité informácie týkajúce sa bezpečnosti používania a údržby zariadenia. Uchovajte ju, aby ste mali možnosť využiť informácie týkajúce sa údržby alebo objednávanie náhradných dielov.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Napájanie	Batérie 2xAAA (nie sú súčasťou balenia)
Hmotnosť	34,7 kg
Prevádzková teplota	0°C do +40°C
Teplota skladovania	-10°C do +60°C
Maximálna hmotnosť používateľa	150 kg
Trieda použitia	Trieda H
Trieda presnosti	Trieda C
Rýchlosť	0,0-99,9 km/h
Norma výroby (hlavná)	EN 20957-1:2013
Určenie	Magnetický veslár pre domáce použitie

BEZPEČNOSŤ

POZOR! Zariadenie sa smie používať iba v súlade s jeho určením, t. j. na tréning dospelými osobami. Akékoľvek iné použitie zariadenia môže byť nebezpečné. Výrobca nemôže byť braný na zodpovednosť za škody, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.

- Zariadenie bolo navrhnuté a skonštruované na základe najnovších poznatkov z oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, ktoré by potenciálne mohli predstavovať riziko poranenia, boli eliminované alebo relatívne zabezpečené.
- Opravy a zmeny na vlastnú päsť sú zakázané.
- Raz za jeden alebo dva mesiace skontrolujte správnosť dotiahnutia skrutiek, skrutiek a matíc.
- Na trvalé zaistenie bezpečnosti pravidelne (t. j. jedenkrát ročne) kontrolujte a udržiavajte zariadenie v špecializovanom obchodnom zariadení.
- Všetky zmeny na zariadení, ktoré nie sú popísané v tomto návode, môžu spôsobiť poškodenie alebo priamo ohroziť zdravie a život osoby, ktorá cvičí. Zmeny na zariadení môžu vykonávať výlučne zamestnanci servisu výrobcu alebo osoby, ktoré ním boli v tomto rozsahu vyškolené.
- Všetky zariadenia podliehajú neustálym inováciám s cieľom zabezpečiť vysokú kvalitu. Z tohto dôvodu si výrobca vyhradzuje právo na vykonávanie technických zmien.
- Akékoľvek otázky alebo pochybnosti týkajúce sa zariadenia smerujte na odborné obchodné miesto.

POZOR! Osoby, ktoré sa nachádzajú v blízkosti počas používania zariadenia, je potrebné vopred upozorniť na prípadné nebezpečenstvá. Buďte obzvlášť opatrní v prítomnosti detí.

POZOR! Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom aby ste sa uistili, že nemáte žiadne zdravotné kontraindikácie na tréningovanie na zariadení. Na základe na základe odborného posudku si môžete vypracovať svoj tréningový plán. Nesprávne zvolený program alebo nadmerné cvičenie môže byť nebezpečné pre vaše zdravie a život.

VÝSTRAHA! Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerná námaha počas cvičenia môže viesť k vážnym zraneniam alebo smrti. Ak sa cítite slabé, okamžite prestaňte cvičiť.

POZOR! Bezpodmienečne dodržiavajte poznámky týkajúce sa vedenia tréningu uvedené v tomto návode.

- Nastavenie riadidiel a sedadla musí zohľadňovať individuálne fyzické podmienky cvičiacej osoby, aby sa dosiahla pohodlná a správna poloha na cvičenie.
- Pri výbere miesta na tréning zohľadnite zabezpečenie bezpečných vzdialeností od možných prekážok. Neumiestňujte zariadenie v blízkosti komunikačných trás (ciest, brán, priechodov atď.).
- Je zakázané používať zariadenie v tesnej blízkosti od steny. Bezpečnostná zóna je 2000 mm a minimálne takej šírky ako zariadenie.

POZOR! Počas montáže zariadenia buďte opatrní a nedovoľte deťom, aby sa nachádzali v blízkosti. Počas montáže sa používajú drobné časti (matice, skrutky atď.), ktoré môžu byť prehltnuté.

REZIDUÁLNE RIZIKO

- V situácii, keď sa ochrana proti pádu nepoužije alebo sa použije, ale nesprávne, existuje reziduálne riziko, t. j. pád osoby spôsobujúci odreniny kože, modriny, zlomeniny alebo, v najhoršom prípade smrť.
- Existuje reziduálne riziko neúmyselného preťaženia cvičiacej osoby spôsobené nesprávnou obsluhou alebo nesprávnym posúdením, ako aj nesprávnym prenosom údajov (z dôvodu elektromagnetického rušenia, chyby softvéru atď.). Ani najlepšie zabezpečenie softvéru a hardvéru nevyklučuje chybu softvéru alebo hardvéru a môže teoreticky spôsobiť preťaženie cvičiacej osoby.
- Produkt je elektrické zariadenie, preto nemožno vylúčiť zásah elektrickým prúdom, ktorý môže viesť k smrti.
- Nemožno vylúčiť reziduálne riziko udusenía.
- Riziko sa dá obmedziť dodržiavaním informácií o bezpečnosti uvedených v návode na obsluhu.
- Nemožno vylúčiť, že neúmyselné alebo nedovolené použitie spôsobí iné, nezohľadnené riziko, a zohľadnené riziko bolo odhadnuté nesprávne.

V analýze rizika sa hodnotenie uskutočnilo na základe „stavu súčasných zariadení“. Z vykonaného posúdenia a kontroly produktu vyplýva, že pravdepodobnosť výskytu neprípustného rizika je veľmi nízka. Zariadenie (jeho konštrukcia, spôsob fungovania a použitie) nespôsobuje - za normálnych podmienok - neopodstatnené riziko pre cvičiacu osobu ani pre tretie osoby.

MANIPULAČNÉ ZNAČKY NA PREPRAVNÝCH OBALOCH



- Táto strana hore. Neprevracajte.
- Chrániť pred pádom.
- Chrániť pred vlhkosťou.
- Skladovať maximálne v 5 vrstvách.
- Elektroodpad. Použitie zariadenie je potrebné odovzdať na recyklačnom zbernom mieste.
- Pozor: ťažký výrobok.
- Obal je vyrobený z kartónu.
- Obal vhodný na recykláciu.
- Obal bol vyrobený s ohľadom na zodpovednosť voči životnému prostrediu a recykláciu. Prosíme, triedte odpad podľa miestnych pravidiel.
- Obal z kartónu a plastu. Prosíme, triedte odpad podľa miestnych pravidiel.
- Obal z kartónu a plastu. Prosíme, triedte odpad podľa miestnych pravidiel.

OBSLUHA

Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie správne namontované.

- Pred začatím prvého tréningu sa oboznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavenia zariadenia.
- Zariadenie má prvky, ktoré môžu byť vystavené korózii. Z tohto dôvodu sa neodporúča, aby zostávalo vo vlhkej miestnosti. Je tiež potrebné dbať na to, aby zariadenie (najmä jeho vnútorné a elektronické prvky) nebolo vystavené kontaktu s vodou, nápojmi, potom atď.
- Zariadenie je určené len na tréning dospelých a absolútne nie je hračka pre deti. Ak na vlastnú zodpovednosť dovoľíte deťom používať ho, bezpodmienečne ich poučte o správnom používaní a neustále ich dohliadajte.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
- Počas prevádzky zariadenia sa môžu vyskytnúť tiché šumy pri zotrvačnom pohybe zotrvačníka, ktoré vyplývajú z typu

konštrukcie. Nemajú žiadny vplyv na fungovanie zariadenia.

- Emisie hluku počas zaťaženia sú vyššie ako bez zaťaženia.
- Pred začatím každého tréningu skontrolujte správnosť zabezpečení a skrutkových a zásuvných spojov.
- Počas tréningu na zariadení nezabudnite na vhodnú obuv (športové topánky).

ÚDRŽBA ZARIADENIA

Pravidelne vykonávajte údržbu zariadenia. Nasledujúce činnosti vykonávajte najmenej každých 20 hodín jeho prevádzky.

- Kontrolujte pohyblivé časti zariadenia. Ak nie sú dostatočne namazané, použite mazivo na ložiská bicyklov.
- Kontrolujte stav prvkov, ako sú skrutky a matice. Dbajte na to, aby boli dobre dotiahnuté.
- Po každom tréningu utrite pot zo zariadenia. Dávajte pozor na to, aby monitor neprišiel do kontaktu s vodou alebo vlhkosťou.
- Na čistenie zariadenia používajte iba vodu s mydlom. Nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Skladujte zariadenie na suchom a teplom mieste.
- Nevystavujte zariadenie priamemu slnečnému žiareniu.

VÝMENA BATÉRIE

Slabo viditeľné informácie na displeji počítača alebo ich nedostatok znamenajú potrebu výmeny batérie.

Odstráňte kryt batérie a vymeňte staré batérie za dve nové.

Umiestňujte ich

v priestore pre batérie dodržujte označenia „+“ a „-“.

Ak po opätovnom spustení displej nefunguje správne, vyberte batérie na niekoľko minút a potom ich znova vložte.

POZOR! Použité batérie nepodliehajú záruke. Obsahujú škodlivé látky (ako napr. kadmium, ortuť, alebo olovo), preto ich nevyhadzujte do domáceho odpadkového koša. Zaneste ich do príslušného zberného miesta pre použité batérie.

ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie je dodávané v obale na ochranu pred prípadným poškodením počas prepravy. Obaly sú nespracované suroviny a môžu

byť recyklované. Tieto materiály vyhadzujte do príslušných farebných nádob určených na selektívny zber.

Chráňte životné prostredie a nevyhadzujte použité batérie do domáceho odpadkového koša. Odovzdávajte ich na mieste zakúpenia alebo ich odovzdajte na vyhradené miesto na ukladanie druhotných surovín.

Použité elektrické zariadenie (vrátane počítača, napájacieho zdroja) sú druhotné suroviny – nevyhadzujte ich do nádob na domáci odpad, pretože môžu obsahovať látky nebezpečné pre zdravie a životné prostredie. Prosíme o aktívnu pomoc pri šetrnom hospodávaní prírodnými zdrojmi a ochrane životného prostredia odovzdaním použitého zariadenia na miesto ukladania druhotných surovín – použitých elektrických zariadení.

MONTÁŽ

Montáž zariadenia musí byť starostlivo vykonaná dospelou osobou. V prípade pochybností požiadajte o pomoc niekoho s väčšími skúsenosťami v tejto oblasti.

- Pred začatím montáže sa uistite, či súprava so zariadením obsahuje všetky prvky z zoznamu dielov a či nedošlo k poškodeniu niektorých prvkov počas prepravy. V prípade chýbajúcich prvkov alebo výhrad kontaktujte predajcu.
- Oboznámte sa s výkresmi a vysvetlivkami a montáž vykonávajte v súlade s poradím uvedeným v montážnom návode.
- Počas montáže buďte opatrní. Počas používania nástrojov a prvkov existuje riziko poranenia.
- Pamätajte na udržiavanie bezpečného prostredia. Nerozkladajte chaoticky nástroje a montážne prvky. Pamätajte, že fólie a vrecká z plastu predstavujú nebezpečenstvo udusení pre deti.
- Montážne prvky potrebné na vykonanie daného kroku montážneho návodu sú zobrazené na výkresoch a vysvetlivkách. Používajte prvky uvedené v montážnom návode.
- V prvých fázach montáže nedotahujte časti úplne. Urobte to po umiestnení všetkých a uisteni sa, že sú správne osadené.
- Výrobca si vyhradzuje právo na predbežnú montáž niektorých prvkov.

MONTÁŽNA SCHÉMA (→ Pozri stranu 2)

POZOR! Je zakázané používať diely pochádzajúce z iných zdrojov ako od výrobcu.

ZOZNAM DIELOV

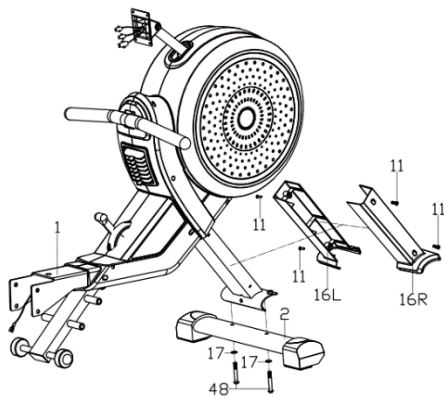
Č.	Popis	Množstvo	Č.	Popis	Množstvo
1	Hlavný rám	1	33	Nastaviteľná podložka U	2
2	Predná základňa	1	34	Nylónová matica M6	2
3	Zadná základňa	1	35	Podložka valčekového kolieska	4
4L/R	Základňa pod pedál ľavý/pravý	1/R	36	Ložisko	4
5	Vyrovnávací podložka zadnej základne	2	37	Valčekové koliesko sedadla	2
6	Podložka prednej základne	2	38	Nylónová matica M8	6
7	Stĺpik ovládacieho panela	1	39	Valčekové koliesko	2
8	Doska na upevnenie zadnej konzoly	1	40	Nylónová matica M8	2
9	Konzola sedadla	2	41L/R	Pedál ľavý/pravý	1/1
10	Doska v tvare U	2	42	Šesťhranná skrutka M12x160	4
11	Krížová skrutka ST4.2x18	14	43	Skrutka krížová M5x15	12
12	Držiak	1	44	Vnútorňá šesťhranná skrutka M8x20	2
13	Pás držiaka	1	45	Plochá podložka D8x1.5	2
14	Skrutka krížová ST4.2x16	4	46	Nylonová matica M5	12
15L/P	Kryt zadnej konzoly	1/1	47	Remienok pedála	2
16L/P	Kryt hlavného rámu	1/1	48	Šesťhranná skrutka M8x55	2
17	Plochá podložka D8x1.5	19	49	Plochá podložka D8x1.5	2
18	Pružná podložka D8	8	50	Blokovací kolík	1
19	Šesťhranná skrutka M8x20	10	51	Kábel merania pulzu	1
20	Preložka	1	52	Prepojovací kábel	1
21	Gumový doraz	1	53	Kábel snímača	2
22	Kolajnica žeriavu	1	54	Penová rukoväť	2
23	Priečna skrutka M5x15	3	55	Skrutka M8x74	1
24	Umiestňovací stĺpik	1	56	Gumový tlmič	2
25	Izolačný pás kolajnice žeriavu	2	57	Puzdro	2
26	Vystužovací stĺpik	1	58	Držiak ovládacieho panela	1
27	Plochá podložka D10Φ20x2	2	59	Priečna skrutka	4
28	Vonkajšia šesťhranná skrutka M10x112	1	60	Držiak mobilného zariadenia	1
29	Nylónová matica M10	1	61	Počítač	1
30	Sedadlo	1	62	Záslepka 1	2
31	Vonkajšia šesťhranná skrutka M8x125	3	63	Záslepka 2	2
32	Nastaviteľná retazová skrutka	2			

NÁVOD NA MONTÁŽ

POZOR! Počas montáže dodržiavajte nasledujúce kroky a používajte nástroje, ktoré sú súčasťou produktu.

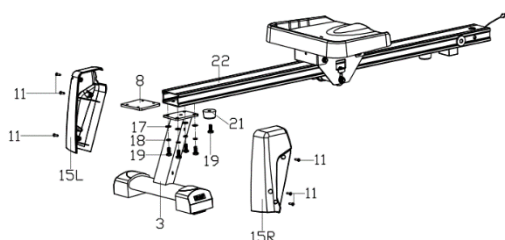
Prípravte si dostatok voľného miesta na montáž zariadenia.

Vzhľadom na vysokú hmotnosť niektorých prvkov sa odporúča montáž dvoma osobami.

**Krok 1.**

Namontujte kryt (16 L/P) na hlavný rám (1) pomocou skrutiek (11).

Následne priskrutkujte spodnú základňu (2) k rámu hlavnému (1) pomocou skrutiek (48) plochých podložiek (17).

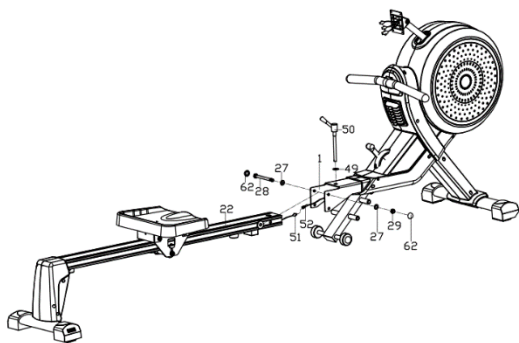
**Krok 2.**

Zasuňte upevňovaciu dosku (8) do vnútra koľajnice žeriavu (22) tak, aby otvory pre skrutky v oboch prvkoch boli zarovnané. Pripevnite zadnú konzolu (3) spojením všetky prvky pomocou šesťhranných skrutiek (19) s nasadenými pružnými podložkami (18) a plochými (17).

POZOR! Uistite sa, že skrutka (19) je zaskrutkovaná do upevňovacej dosky (8).

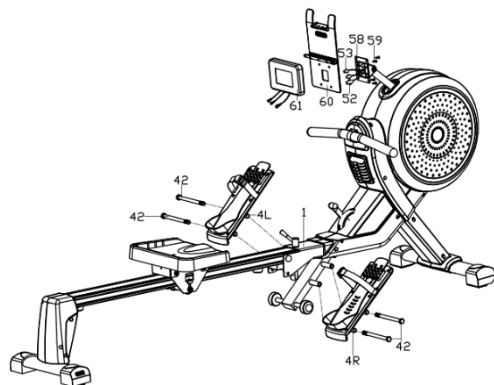
Následne nasadte kryt (15 L/P) na zadnú konzolu (3) a priskrutkujte ju skrutkami (11).

Priskrutkujte gumový doraz (21) ku koľajnici žeriavu (22) pomocou skrutiek (19).

**Krok 3.**

Spojte pulzný kábel (51) s prepojavacím káblom spojovacím (52), následne spojte žeriav (22) s hlavným rámom (1) a zaskrutkujte prvky pomocou skrutiek šesťhranných (28), plochých podložiek (27) a matíc (29). Nasadte záslepky (62).

Zablokujte vodiacu lištu (22) a hlavný rám (1) pomocou zaistovacieho kolíka (50) a plochej podložky (49).

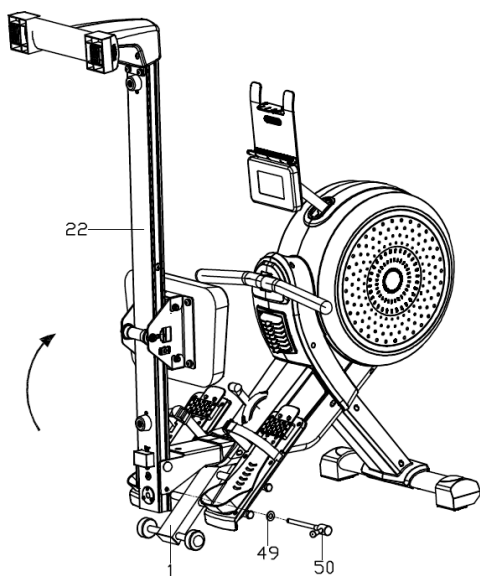
**Krok 4.**

Priskrutkujte pedále (4 L/R) k hlavnému rámu (1) šesťhrannými skrutkami (42).

POZOR! Pravý a ľavý pedál sú označené "R" pre pravý a "L" pre ľavý.

Pretiahnite kábel ťažácy (52) a káble snímačov (53) cez držiak na smartfón (60) a pripojte ich k príslušným káblom počítača (61).

Následne priskrutkujte počítač (61) a držiak (60) k držiaku ovládacieho panela (58) pomocou skrutiek (59).



NÁVOD NA MONTÁŽ A DEMONTÁŽ VESLÁRSKEHO TRENAŽÉRA

POZOR! Pred začatím montáže dôkladne skontrolujte, či sú všetky skrutky dotiahnuté.

POZOR! Počas montáže dávajte pozor na svoje ruky a prsty, aby nedošlo k ich pricviknutiu.

Odskrutkujte zaistovací kolík (50) a plochú podložku (49), potom zdvihnite a sklopte vodiacu lištu (22) v smere šípky, ako je znázornené na obrázku.

Nakoniec zaistíte vodiacu lištu (22) k hlavnému rámu (1) pomocou zaistovacieho kolíka (50) a plochej podložky (49).

NASTAVENIA

Nastavenie odporu	Ak chcete zvýšiť odpor, otočte gombíkom nastavenia odporu v smere hodinových ručičiek. Ak chcete znížiť odpor, otočte gombíkom nastavenia ťahu proti smeru hodinových ručičiek.
Nastavenie riadidiel	Uvoľnite gombík nastavenia riadidiel, nastavte riadidlá do požadovanej polohy a dotiahnite gombík. Uistite sa, že sú riadidlá nehybné.
Výška sedadla	Uvoľnite gombík držáka sedadla, nastavte sedadlo do požadovanej výšky a dotiahnite gombík. Uistite sa, že je sedadlo nehybné. Správna výška sedadla zvyšuje efektivitu cvičenia a znižuje riziko zranenia. Nastavte pedále do zvislej polohy (jeden pedál dole, druhý na hore). Nastúpte na bicykel a umiestnite nohy na pedále. Uistite sa, že noha umiestnená na spodnom pedáli je uložená pohodlne. Ak je príliš ohnutá, zdvihnite sedadlo. Ak nemôžete dosiahnuť pedál, alebo je vaša noha v prepnutí, spustite sedadlo.
Poloha sedadla	Uvoľnite gombík na vodidle sedadla, nastavte sedadlo do požadovanej polohy a dotiahnite gombík. Uistite sa, že je sedadlo nehybné. Nastavenie sedadla dopredu alebo do zadu môže pomôcť pri cvičení rôznych svalových skupín.
Nastavenie popruhov pedálov	Na vnútornej strane pedála upevnite gumený popruh stranou s tromi otvormi. Druhý koniec upevnite do jedného z nastavovacích otvorov tak, aby bola noha počas jazdy nehybná a dala sa ľahko vybrať. Vykonajte túto činnosť pre oba pedále
Vyrovňovanie zariadenia	Pomocou gombíka na boku krytov zadnej základne vyrovajte zariadenie.

NÁVOD NA POUŽITIE POČÍTAČA

Pred použitím odstráňte ochrannú fóliu z obrazovky počítača.

POČÍTAČ (MODEL)

RMIC01PRO

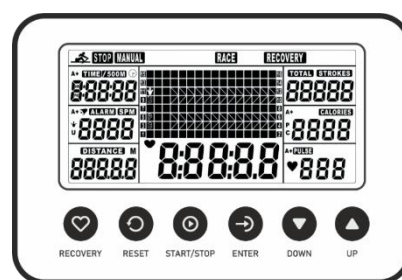
AUTO ON/OFF

Počítač sa zapne, keď sa zotrvačník uvedie do pohybu alebo sa stlačí ľubovoľné tlačidlo. Na obrazovke sa zobrazí šípka nahor.

Počítač sa automaticky vypne po 4 minútach nečinnosti.

POPIS JEDNOTLIVÝCH TLAČIDIEL

- RECOVERY** – umožňuje skontrolovať výkonnosť a úroveň tréningu na základe tempa poklesu srdcovej frekvencie po ukončení tréningu.
- RESET** – návrat do úvodného menu počítača.
- START/STOP** – slúži na spustenie a zastavenie vybraného tréningového programu.
- ENTER** – umožňuje vybrať program.
Počas trvania tréningu umožňuje tlačidlo ENTER kontrolovať hodnotu každej zo zobrazovaných funkcií.
- DOWN / UP** – slúžia na prezeranie dostupných programov.
Po výbere funkcie umožňujú nastaviť hodnotu parametrov nadol (DOWN) a nahor (UP).



FUNKCIE (ŠPECIFIKÁCIA)

ČAS	Nastavený cieľový čas.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Priemerný čas na 500 metrov. Hodnota sa vypočítava automaticky a neustále sa aktualizuje.	

SPM	Počet záberov za minútu.	
VZDLŽENOSŤ	Prejdená vzdialenosť.	0-99900 m
ZÁBERY	Počet vykonaných záberov.	0-9990
TOTAL STROKES	Celkový počet záberov.	0-9999
KALÓRIE	Počet spálených kalórií. (Meranie je približné na porovnanie rôznych cvičebných jednotiek, nesmie sa používať na liečbu).	5-990 Cal
PULZ	Aktuálny pulz používateľa počas tréningu. Funkcia merania pulzu je dostupná len cez systém hrudného pásu (Nie je súčasťou balenia). Počítač sa pripája k pásu automaticky, systém pripojenia 5.3 kHz.	30-240 BPM
KALENDÁR	V režime spánku zobrazuje rok, mesiac a deň.	
TEPLOTA	V režime spánku zobrazuje teplotu miestnosti.	
HODINY	V režime spánku zobrazuje hodiny.	

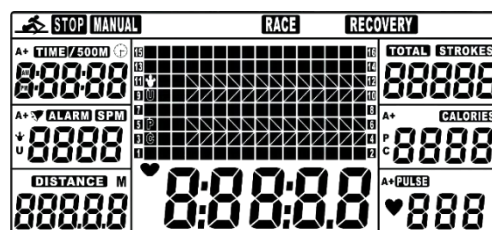
NASTAVENIE HODÍN A KALENDÁRA

Po vložení batérií (2 batérie AA) počítač vydá jeden zvuk trvajúci 2 sekundy. Medzitým sa zobrazí segmentový test monitora. Následne počítač prejde do režimu nastavenia hodín a kalendára.

Vstúpte do poľa CLOCK ☹.

- Nastavte ROK (v oblasti STROKES), MESIAC (v oblasti CALORIES), DEŇ (v oblasti PULSE). Vybraná hodnota bude blikať. Nastavenia sa vykonávajú tlačidlami **HORE** a **DOLE** a potvrdzuje tlačidlom **ENTER**, čo spôsobí prechod do nasledujúceho poľa.
- Analogicky nastavte dátum a čas, keď sa na monitore zobrazí ALARM.

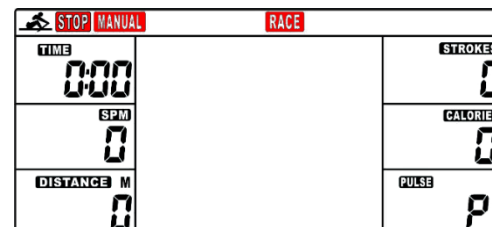
Po potvrdení nastavení môžete prejsť do programu SPORT.



VÝBER PROGRAMU

Ak chcete vybrať tréningový program:

- Stlačte **ENTER**.
- Po výbere na obrazovke budú blikať STOP a MANUAL (manuálny režim) alebo RACE (režim pretekov).
- Stlačte **HORE** a **DOLE**, aby ste vybrali jeden z režimov: MANUAL alebo RACE.
- Výber potvrdíte tlačidlom **ENTER**.

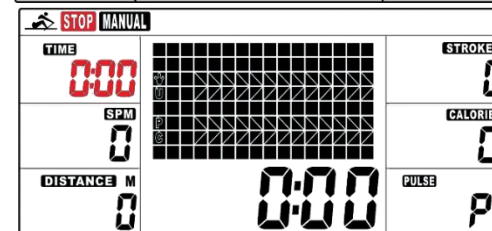


REŽIM MANUAL

NASTAVENIE HODNÔT NA ODČÍTANIE

Po vstupe do režimu MANUAL môžete nastaviť hodnotu parametra, ktorá sa bude odčítavať (možno nastaviť jeden parameter na odčítavanie počas tréningu): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Stlačte tlačidlo **UP**, aby ste vybrali parameter, výber potvrdíte stlačením **ENTER**.
- Nastavte hodnotu parametra tlačidlami **UP** a **DOWN**.
- Odpočítavanie sa spustí po stlačení tlačidla **ŠTART** – z obrazovky zmizne nápis STOP.
- Keď sa nastavená hodnota odpočíta na nulu alebo stlačíte tlačidlo **STOP**, tréning sa skončí.



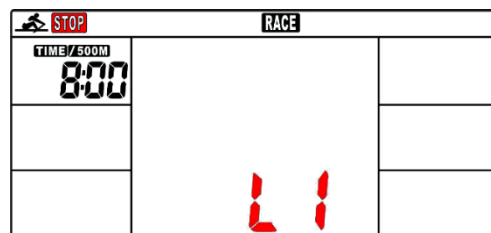
ODPOČÍTAVANÉ PARAMETRE

- TIME** - nastavenie hodnoty v rozsahu 00:00-99:59 min. Zmena nastáva o hodnotu 1 minúty.
- DISTANCE** - nastavenie hodnoty v rozsahu 0-9900 metrov. Zmena o hodnotu 100 metrov.
- STROKES** - nastavenie hodnoty v rozsahu 0-9900. Zmena nastáva o hodnotu 10
- CALORIES** - Nastavenie hodnoty v rozsahu 5-990 Cal. Zmena nastáva o hodnotu 5 Cal.
- PULSE** - Nastavenie hodnoty v rozsahu 30-240 BPM. Zmena nastáva o hodnotu 1 BPM.

REŽIM PRETEKOV

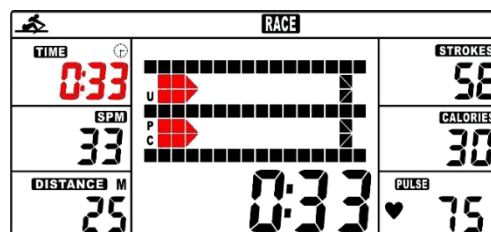
Po vstupe do režimu PRETEKOV sa na obrazovke zobrazí L1 a bude blikať, v poli ČAS/500M sa zobrazí hodnota 8:00.

- Tlačidlami **UP** a **DOWN** môžete nastaviť L1-L15 (zostava hodnôt ČAS/500M pre každého), výber potvrdíte tlačidlom **ENTER**.
- Keď začne blikať VZDĹŽENOSŤ, nastavte dĺžku pretekov (v rozsahu 500-10000 metrov).

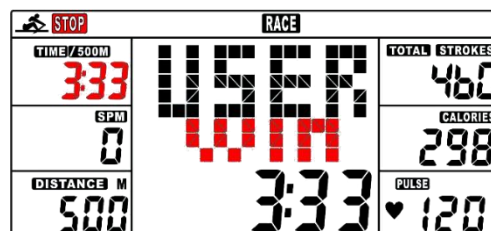


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Po stlačení **ENTER** sa na obrazovke zobrazí obraz pretekov.
- Preteky sa začnú po stlačení tlačidla **START** – z obrazovky zmizne nápis STOP.
- Pokrok používateľa (U) a počítača (PC) počas pretekov sa bude zobrazovať na obrazovke až do dosiahnutia vopred nastavenej vzdialenosti.



- Po skončení pretekov sa na obrazovke zobrazí STOP a zobrazí sa nápis USER WIN alebo PC WIN v závislosti od toho, kto preteky vyhrá.
- Preteky môžete znova spustiť stlačením **START**. Z režimu RACE sa ukončí stlačením **RESET**.

**RECOVERY**

Po ukončení cvičenia si nenechávajte hrudný pás HRC a stlačte **RECOVERY**.

- Na obrazovke sa spustí odpočítavanie času od 00:60 do 00:00, potom sa zobrazí výsledok vo forme hodnôt F1, F2... F6. Hodnota F1 je najlepší výsledok, F6 najslabší.
- Opätovným stlačením **RECOVERY** sa vrátite na úvodnú obrazovku.

PRIPOJENIE BLUETOOTH K MOBILNEJ APLIKÁCII

Počítač spolupracuje s aplikáciou iConsole+ Training.

Začnite trénovať a užívajte si nové možnosti:

- Stiahnite si aplikáciu.
- Zapnite Bluetooth na svojom mobilnom zariadení.
- Zapnite aplikáciu i vyberte v nej svoje zariadenie ZIPRO, ku ktorému sa chcete pripojiť.
- Keď sa ZIPRO pripojí k aplikácii, počítač sa vypne a jeho obrazovka zhasne. Odteraz ovládate ZIPRO prostredníctvom svojho mobilného zariadenia.



Kompatibilita s iOS: verzia 11.0 watchOS 4.2 alebo novšia
Kompatibilita so zariadeniami iPhone, iPad a iPod touch

Kompatibilita s Android: verzia 5.0 alebo novšia

Made for iPod, Made for iPhone a Made for iPad znamenajú, že elektronické zariadenia spĺňajúce štandardy Apple boli navrhnuté na pripojenie k iPodu, iPhoneu alebo iPadu. Apple nezodpovedá za prevádzku zariadení. Používanie týchto zariadení môže mať vplyv na výkon bezdrôtovej siete.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle a iPod Touch sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v Spojených štátoch a v mnohých ďalších krajinách.

TRÉNING A FÁZY CVIČENÍ

Používanie zariadenia vám prinesie mnoho výhod. Predovšetkým zlepši vašu kondíciu, posilní svaly a v kombinácii so správnou diétou vám umožní spáliť zbytočné tukové tkanivo.

1. ZAHRIEVACIA FÁZA

Je to fáza, ktorá zlepšuje krvný obeh v celom tele a pripravuje svaly na zvýšenú námahu. Znižuje tiež riziko kŕčov a zranení. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie.

Ak pociťujete bolesť, prestaňte cvičiť alebo znížte rozsah pohybu.

STREČING VNÚTORÝCH SVALOV STEHIEN

Sadnite si na rovnú podložku s ohnutými nohami a kolenami smerujúcimi von. Spojte chodidlá a priblížte ich k sebe čo najbližšie. Jemne zatlačte na kolená smerom k podložke a vydržte v tejto polohe 15 sekúnd.

STREČING STEHIEN

Sadnite si na rovnú podložku. Narovnajete pravú nohu a chodidlo ľavej nohy priložte k pravému stehnu. Natiahnite pravú ruku smerom k prstom pravej nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte 15 sekúnd. Opakujte s ľavou nohou.

OTOČENIE HLAVY

Držte hlavu rovno a pozerajte sa dopredu. Bez pohybu ramien otočte hlavu doprava a narovnajete ju, potom ju otočte doľava a narovnajete ju.

ZDVIHANIE RAMIEN

Zdvihnite ľavú ruku čo najvyššie a vydržte niekoľko sekúnd. Opakujte s pravou rukou.

STREČING ACHILLOVÝCH ŠLIACH

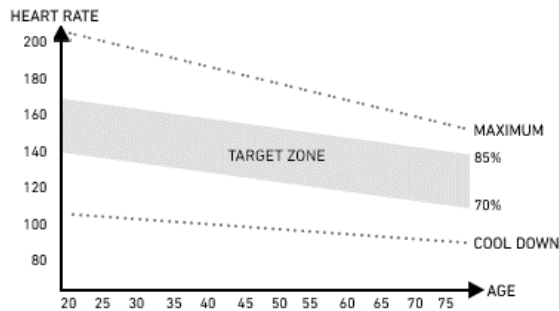
Postavte sa tvárou k stene, ľavú nohu vysuňte dopredu a mierne ju pokrčte v kolene. Pravú držte vzadu - narovnanú, s pätou položenou naplocho na zemi. Držte obe päty naplocho na zemi a tlačte boky smerom k stene. Vydržte v tejto polohe 30 sekúnd. Opakujte s vysunutou pravou nohou. Nezabudnite, že pri cvičení by ste nemali prehýbať chrbát.

PREDKLONY

Postavte sa s nohami spojenými k sebe. Urobte predklon a snažte sa čo najviac priblížiť hrudník ku kolenám. Vydržte 15 sekúnd. Nezabudnite, že by ste nemali ohýbať kolená.

2. FÁZA CVIČENIA

Toto je správna fáza tréningu. Cvičte vlastným tempom, aby ste dosiahli primeranú srdcovú frekvenciu pre svoj vek, ako je znázornené v grafe.



3. FÁZA UVOĽNENIA

Táto fáza umožňuje upokojiť krvný obeh a uvoľniť svaly. Je to opakovanie zahrievacích cvičení. Nezabudnite na to, aby ste nepreťažovali svaly.

MOŽNÉ POŠKODENIA A TECHNIKY OPRAVY

POZOR! Otvorenie krytu zariadenia bez predchádzajúceho kontaktovania servisu výrobcu spôsobí stratu záruky. V prípade podozrenia na poruchu vyžadujúcu otvorenie krytu kontaktujte servis výrobcu.

Popis chyby	Možné príčiny	Riešenie
Zariadenie sa kýve	Zariadenie bolo umiestnené na nerovnom povrchu. Pod základňou zariadenia sa nachádza predmet narušajúci rovnováhu.	Umiestnite zariadenie na rovný povrch. Odstráňte predmet narušajúci rovnováhu.
	Základne neboli správne namontované.	Namontujte správne základne zariadenia. Vyrovnajte podložky na zadnej základni.
	Podložky na základni neboli správne namontované a vyrovnané.	Namontujte správne zadnú základňu zariadenia. Vyrovnajte podložky na zadnej základni.
Sedlo alebo riadidlá sa kývu	Skrutky a gombíky tyče sedadla sedla alebo riadidiel neboli dotiahnuté.	Dotiahnite skrutky a gombík tyče sedadla sedla alebo riadidiel.
Hluk počas používania	Nesprávne dotiahnuté prvky.	Kontaktujte servis výrobcu.
	Počas prevádzky zariadenia sa môžu vyskytovať tiché šumy pri zotrvačnom pohybe zotrvačníka, ktoré vyplývajú z typu konštrukcie. Nemajú žiadny vplyv na činnosť zariadenia. Potenciálne šumy počuteľné počas otáčania pedálov v opačnom smere sú podmienené technicky a nespôsobujú žiadne negatívne dôsledky.	
Hluk a nedostatok plynulosti práce	Poškodené ložiská.	Kontaktujte servis výrobcu.
Nedostatok vhodného odporu počas tréningu	Nesprávne pripojený kábel na reguláciu odporu.	Pripojte kábel správne podľa návodu na montáž.
	Uvoľnený hnací remeň.	Kontaktujte servis výrobcu.
	Zväčšila sa vzdialenosť medzi zotrvačníkom a magnetmi.	Kontaktujte servis výrobcu.
	Regulátor napätia bol poškodený.	Kontaktujte zákaznícky servis výrobcu.

ZÁRUKA

Predávajúci v mene Ručiteľa poskytuje záruku na území Slovenskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja. Záruka na predaný tovar nevylučuje, neobmedzuje ani nepozastavuje práva Kupujúceho vyplývajúce zo Zákona o ochrane spotrebiteľa.

PODMIENKY ZÁRUKY

- Reklamácií a záruke podliehajú výlučne skryté vady vzniknuté vinou výrobcu.
- Záruka bude rešpektovaná predajňou alebo servisom po predložení zákazníkom:
 - platnej čitateľne a správne vyplnenej záručnej karty s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja,
 - reklamovaného tovaru alebo chybnej časti.

V prípade nákupu na diaľku je záručná karta platná výlučne na základe dokladu o kúpe (pokladničný blok / faktúra).
- Reklamácia bude vybavená do 14 dní od nahlásenia vady Zákazníkom.
- Výrobné chyby a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne opravené v lehote nepresahujúcej 21 dní od dátumu doručenia tovaru do obchodu alebo servisu.
- V prípade potreby dovozu dielov zo zahraničia sa môže doba vykonania záručnej opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, najviac však o 40 dní.
- Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené vady,
 - poškodenia a vady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním, nesprávnou montážou a údržbou,
 - poškodenie a opotrebovanie spotrebných častí, ako sú: lanká, remene, gumené prvky, pedále, penové rukoväte, kolieska, ložiská, čalúnenie.
 - činnosti súvisiace s montážou, údržbou, ktoré je používateľ povinný vykonať v súlade s návodom na obsluhu na vlastné náklady.
- Záruka sa nevzťahuje na nasledujúce prípady:

- a. uplynutie doby platnosti,
 - b. vykonanie samostatných opráv a úprav zákazníkom s použitím neoriginálnych dielov,
 - c. ak vzniknutá vada vyplýva z nesprávnej inštalácie alebo z nedodržovania zásad správnej prevádzky popísaných v návode na obsluhu,
 - d. používania iného ako domáceho použitia,
 - e. poškodenia vzniknuté počas prepravy.
8. Duplikáty záručnej karty sa nebudú vydávať.
9. V rámci záruky má zákazník právo požadovať nasledujúce druhy bezplatného odškodnenia:
 - a. oprava produktu,
 - b. výmena produktu,
 - c. zníženie ceny,
 - d. odstúpenie od zmluvy a plné vrátenie vynaložených nákladov.
10. Na uplatnenie reklamácie je potrebné:
 - a. Predložiť výrobok alebo jeho časť, na ktorú sa vzťahuje záruka.
 - b. Doklad o kúpe s uvedením názvu a adresy predávajúceho, dátumu a miesta kúpy, druhu výrobku alebo platnú záručnú kartu s pečiatkou obchodu.
 - c. V prípade doručenia znečisteného výrobku môže servis odmietnuť jeho prijatie alebo ho na náklady zákazníka s jeho písomným súhlasom vyčistiť.
11. V prípade kladného vybavenia reklamácie bude zariadenie opravené alebo vymenené za nové, alebo budú zákazníkovi vrátené peniaze. Náklady na prepravu tovaru k zákazníkovi hradí servis výrobcu.
12. V prípade zamietnutia záručnej reklamácie dostane zákazník podrobné odôvodnenie prijatého rozhodnutia a v lehote do 14 dní od momentu doručenia rozhodnutia bude zariadenie zaslané späť zákazníkovi na jeho náklady.

ZÁRUČNÝ LIST

Názov tovaru	Dátum predaja
EAN kód	Pečiatka a podpis predávajúceho (Neplatí v prípade nákupu na diaľku. Pozri Záručné podmienky bod 2)

Informácie o zakúpenom zariadení uvedenom na územie štátu spoločnosťou Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poľsko.

Hmotnosť zariadenia je uvedená na obale. Odovzdanie opotrebovaného zariadenia do zberného miesta odpadu zabraňuje potenciálnym negatívnym vplyvom na životné prostredie a zdravie ľudí, ktoré môžu nastať v prípade nesprávneho nakladania s odpadom.



Zariadenie je určené na domáce použitie.
Počítač má certifikáty CE a RoHS. Počítač spĺňa normu EN957.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA KOMERČNÉ POUŽITIE ANI NA VÝKONNOSTNÉ ÚČELY.

POUŽÍVANIE V ROZPORE S ÚČELOM VÝROBKU A ZÁRUČNÝMI PODMIENKAMI MÁ ZA NÁSLEDOK JEJ STRATU.

SERVISNÉ CENTRUM Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

VÝROBCA Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poľsko IČ DPH: 9451972201, KRS: 0000390511

Vyrobené v Číne

SL Navodila za uporabo

Uporabnik,
Pred začetkom montaže preberite naslednja navodila
in prvo uporabo naprave. Ta navodila vsebujejo pomembne informacije
o varnosti uporabe in vzdrževanju opreme. Shranite ga, da boste lahko
uporabili informacije o vzdrževanju ali naročilu nadomestnih delov.

TEHNIČNI PODATKI

Napajanje	Baterije 2xAAA (niso vključene)
Teža	34,7 kg
Temperatura uporabe	0°C do +40°C
Temperatura skladiščenja	-10°C do +60°C
Maksimalna teža uporabnika	150 kg
Razred uporabe	Razred H
Razred natančnosti	Razred C
Hitrost	0,0-99,9 km/h
Standard izdelka (glavni)	EN 20957-1:2013
Namen	Magnetna veslaška naprava za domačo uporabo

VARNOST

POZOR! Napravo lahko uporabljate samo v skladu z njenim namenom, to je za vadbo odraslih. Vsaka druga uporaba naprave je lahko nevarna. Proizvajalec ne odgovarja za škodo, ki je nastala zaradi nepravilne uporabe naprave.

- Naprava je bila zasnovana in izdelana na podlagi najnovejših varnostnih spoznanj. Nevarni elementi, ki bi lahko potencialno predstavljali tveganje za poškodbe, so bili odpravljeni ali ustrezno zaščiteni.
- Popravila in spremembe na lastno roko niso dovoljene.
- Enkrat na en ali dva meseca preverite, ali so vijaki, sorniki in matice pravilno priti.
- Za trajno zagotavljanje varnosti redno (enkrat letno) preverjajte in vzdržujte opremo v specializirani trgovini.
- Vse spremembe na napravi, ki niso opisane v teh navodilih lahko povzročijo poškodbe ali neposredno ogrozijo zdravje in življenje osebe, ki vadi. Spremembe na napravi lahko izvajajo samo zaposleni v servisni službi proizvajalca ali osebe, ki jih je usposobil.
- Vse naprave so predmet stalnih inovativnih prizadevanj za zagotavljanje visoke kakovosti. Zaradi tega si proizvajalec pridruži pravico do uvajanja tehničnih sprememb.
- Vsa vprašanja ali pomisleke v zvezi z opremo naslovite na specializirano trgovsko enoto.

POZOR! Osebe, ki se nahajajo v bližini med uporabo opreme, je treba opozoriti na morebitne nevarnosti. Bodite še posebej previdni v prisotnosti otrok.

POZOR! Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom da se prepričate, ali nimate zdravstvenih kontraindikacij za vadbo na napravi. Na podlagi mnenja specialista lahko razvijete svoj načrt treninga. Nepravilno izbran program ali pretirana vadba sta lahko nevarna za vaše zdravje in življenje.

OPOZORILO! Sistemi za spremljanje srčnega utripa so lahko netočni. Preobremenjenost med vadbo lahko povzroči resne poškodbe ali smrt. Če se počutite slabo, takoj prenehajte z vadbo.

POZOR! Brez izjeme upoštevajte opombe o izvajanju treninga, ki so navedene v tem priročniku.

- Nastavitev krmla in sedeža mora upoštevati individualne fizične pogoje osebe, ki vadi, da se zagotovi udoben in pravilen položaj za vadbo.
- Pri izbiri prostora za vadbo upoštevajte zagotavljanje varnostne razdalje od morebitnih ovir. Ne postavljajte opreme v bližino komunikacijskih poti (cest, vrat, prehodov itd.).
- Prepovedana je uporaba opreme v neposredni bližini od stene. Varnostno območje je 2000 mm in vsaj tolikšne širine kot naprava.

POZOR! Med montažo naprave bodite previdni in ne dovolite, da bi bili otroci v bližini. Med montažo se uporabljajo majhni deli (matice, vijaki itd.), ki jih lahko pogoltnejo.

PREOSTALO TVEGANJE

- V primeru, da zaščita pred padcem ni uporabljena ali je uporabljena, vendar nepravilno, obstaja preostalo tveganje, to je padec osebe, ki povzroči odrgnine kože, modrice, zlome ali, v najslabšem primeru smrt.
- Obstaja preostalo tveganje nenamerne preobremenitve osebe, ki vadi, zaradi nepravilnega delovanja ali napačne ocene, pa tudi nepravilnega prenosa podatkov (zaradi elektromagnetnih motenj, napake programske opreme itd.). Tudi najboljše zaščite programske in strojne opreme ne izključuje napake programske ali strojne opreme in lahko teoretično povzroči preobremenitev osebe, ki vadi.
- Izdelek je električna naprava, zato ni mogoče izključiti električnega udara, ki lahko povzroči smrt.
- Ni mogoče izključiti preostalega tveganja zadušitve.
- Tveganje je mogoče zmanjšati z upoštevanjem informacij o varnosti, ki so navedene v navodilih za uporabo.
- Ni mogoče izključiti, da bo nenamerna ali nedovoljena uporaba povzročila druga, neupoštevana tveganja, upoštevano tveganje pa je bilo ocenjeno nepravilno.

V analizi tveganja je bila ocena opravljena na podlagi „trenutnega stanja naprave“. Iz izvedene ocene in nadzora izdelka izhaja, da je verjetnost nastanka nedopustnega tveganja zelo majhna. Naprava (njena konstrukcija, način delovanja in uporaba) v normalnih pogojih ne povzroča neupravičenega tveganja za osebo, ki vadi, ali tretje osebe.

OZNAKE ZA RAVNANJE NA TRANSPORTNI EMBALAŽI



- Ta stran navzgor. Ne obračajte.
- Zaščititi pred padcem.
- Zaščititi pred vlago.
- Skladiščiti največ v 5 slojih.
- Elektronski odpadki. Odsluženo opremo je treba oddati na zbirno mesto za recikliranje.
- Pozor: težek izdelek.
- Embalaža iz kartona.
- Embalaža, primerna za recikliranje.
- Embalaža je bila izdelana ob upoštevanju okoljske odgovornosti in recikliranja. Prosimo, ločujte odpadke v skladu z lokalnimi pravili.
- Embalaža iz kartona in plastike. Prosimo, ločujte odpadke v skladu z lokalnimi pravili.
- Embalaža iz kartona in plastike. Prosimo, ločujte odpadke v skladu z lokalnimi pravili.

NAVODILA ZA UPORABO

Pred začetkom vadbe se prepričajte, da je naprava pravilno nameščena.

- Pred začetkom prve vadbe se seznanim z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.
- Naprava ima elemente, ki so lahko izpostavljeni koroziji. Zato ni priporočljivo, da ostane v vlažnem prostoru. Prav tako je treba poskrbeti, da oprema (zlasti njeni notranji in elektronski elementi) ni izpostavljena stiku z vodo, pijačami, znojem itd.
- Naprava je namenjena samo vadbi odraslih in nikakor ni igrača za otroke. Če na lastno odgovornost dovolite otrokom, da jo uporabljajo, jih obvezno poučite o pravilni uporabi in jih stalno nadzorujte.
- Oprema ni primerna za terapevtsko uporabo.
- Med delovanjem naprave se lahko pojavijo tihi šumi pri inercialnem gibanju vztrajnostne mase, ki so posledica vrste

konstrukcije. Ti nimajo nobenega vpliva na delovanje opreme.

- Emisija hrupa med obremenitvijo je večja kot brez obremenitve.
- Pred začetkom vsake vadbe preverite pravilnost varoval ter vijačnih in vtičnih povezav.
- Med vadbo na napravi ne pozabite na ustrezno obutev (športni copati).

VZDRŽEVANJE OPREME

Redno vzdržujte napravo. Spodnja opravila izvajajte najmanj vsakih 20 ur delovanja.

- Nadzorujte gibljive dele naprave. Če niso dovolj namazani, uporabite mast za kolesarske ležaje.
- Nadzorujte stanje elementov, kot so vijaki in matice. Poskrbite, da bodo dobro priviti.
- Po vsaki vadbi obrišite znoj z naprave. Bodite pozorni na to, da monitor ne pride v stik z vodo ali vlago.
- Za čiščenje naprave uporabljajte samo vodo z milom. Ne uporabljajte čistil.
- Napravo shranjujte v suhem in toplen prostoru.
- Naprave ne izpostavljajte sončni svetlobi.

MENJAVA BATERIJE

Slabo vidne informacije na zaslonu računalnika ali njihova odsotnost pomenijo, da je treba zamenjati baterijo.

Odstranite pokrov baterije in zamenjajte stare z dvema novima. Ko jih nameščate

v posodo za baterije upoštevajte oznake "+" in "-".

Če zaslon po ponovnem zagonu ne deluje pravilno, za nekaj minut odstranite baterije in jih nato ponovno vstavite.

POZOR! Izrabljene baterije niso predmet garancije. Vsebujejo škodljive snovi (kot npr. kadmij, živo srebro, ali svinec), zato jih ne mečite v gospodinjski koš za smeti. Odnosite jih na ustrezno zbirno mesto za izrabljene baterije.

OKOLJE

Naprava je dobavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je neobdelana surovina in jo

SHEMA MONTAŽE (→ Glejte stran 2)

POZOR! Prepovedana je uporaba delov, ki ne izvirajo od proizvajalca.

je mogoče reciklirati. Odvrzite te materiale v ustrezne barvne posode, namenjene selektivnemu zbiranju.

Varujte okolje in ne mečite izrabljenih baterij v gospodinjski koš za smeti. Oddajte jih na mestu nakupa ali jih predajte na ločeno zbirno mesto za sekundarne surovine.

Izrabljena električna naprava (vključno s števcem, napajalnikom) je sekundarna surovina – ne mečite je v posode za gospodinjske odpadke, ker lahko vsebuje snovi, nevarne za zdravje in okolje. Prosimo vas za aktivno pomoč pri varčnem gospodarjenju z naravnimi viri in varstvu naravnega okolja s predajo izrabljene naprave na zbirno mesto za sekundarne surovine – izrabljene električne naprave.

MONTAŽA

Montažo naprave mora skrbno izvesti odrasla oseba. V primeru dvomov prosite za pomoč nekoga z več izkušnjami na tem področju.

- Pred začetkom montaže se prepričajte, ali komplet z napravo vsebuje vse elemente iz seznama delov ter ali so bili nekateri elementi poškodovani med transportom. V primeru manjkajočih elementov ali zadržkov se obrnite na prodajalca.
- Seznanite se z risbami in pojasnili ter izvedite montažo v skladu z vrstnim redom, navedenim v navodilih za montažo.
- Bodite previdni med montažo. Med uporabo orodja in elementov obstaja tveganje za poškodbe.
- Ne pozabite na varno okolje. Ne razporejajte orodja in montažnih elementov kaotično. Ne pozabite, da so folije in vrečke iz umetne mase nevarnost za otroke.
- Montažni elementi, potrebni za izvedbo določenega koraka navodil za montažo, so prikazani na risbah in pojasnilih. Uporabljajte elemente, navedene v navodilih za montažo.
- V prvih fazah montaže ne privijte delov do konca. To storite po namestitvi vseh in se prepričajte, da so pravilno nameščeni.
- Proizvajalec si pridržuje pravico do predhodne montaže nekaterih elementov.

SEZNAM DELOV

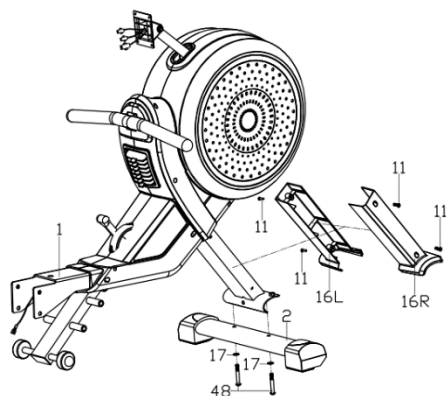
Št.	Opis	Količina	Št.	Opis	Količina
1	Glavni okvir	1	33	Nastavljiva podložka U	2
2	Sprednje podnožje	1	34	Najlonska matica M6	2
3	Zadnje podnožje	1	35	Podložka kolesa	4
4L/D	Osnova pedala levo/desno	1/D	36	Ležaj	4
5	Izravnalna podloga zadnjega podstavka	2	37	Kolo sedeža	2
6	Podloga sprednjega podstavka	2	38	Najlonska matica M8	6
7	Steber nadzorne plošče	1	39	Kolo	2
8	Plošča za pritrditev zadnjega nosilca	1	40	Najlonska matica M8	2
9	Nosilec sedeža	2	41L/D	Pedal levo/desno	1/1
10	Plošča v obliki črke U	2	42	Šestrobni vijak M12x160	4
11	Križni vijak ST4.2x18	14	43	Križni vijak M5x15	12
12	Ročaj	1	44	Notranji šestrobni vijak M8x20	2
13	Pas ročaja	1	45	Ploščata podložka D8x1.5	2
14	Križni vijak ST4.2x16	4	46	Najlonska matica M5	12
15L/D	Pokrov zadnjega nosilca	1/1	47	Trak pedala	2
16L/D	Pokrov glavnega okvirja	1/1	48	Šestrobni vijak M8x55	2
17	Ploščata podložka D8x1.5	19	49	Ploščata podložka D8x1.5	2
18	Vzmetna podložka D8	8	50	Blokirni zatič	1
19	Šestrobni vijak M8x20	10	51	Žica za merjenje srčnega utripa	1
20	Podložka	1	52	Povezovalni kabel	1
21	Gumijasti omejevalnik	1	53	Senzorski kabel	2
22	Trnica žerjava	1	54	Pena ročaj	2
23	Prečni vijak M5x15	3	55	Vijak M8x74	1
24	Pozicijski steber	1	56	Gumijasti blažilnik	2
25	Izolacijski trak trnne žerjava	2	57	Puša	2
26	Ojačitveni steber	1	58	Nosilec nadzorne plošče	1
27	Ravna podložka D10Φ20x2	2	59	Prečni vijak	4
28	Zunanji šestrobni vijak M10x112	1	60	Nosilec držala za mobilno napravo	1
29	Najlonska matica M10	1	61	Računalnik	1
30	Sedež	1	62	Pokrov 1	2
31	Zunanji šestrobni vijak M8x125	3	63	Pokrov 2	2
32	Nastavljiv verižni vijak	2			

NAVODILA ZA MONTAŽO

POZOR! Med montažo upoštevajte spodnje korake in uporabljajte orodje, priloženo izdelku.

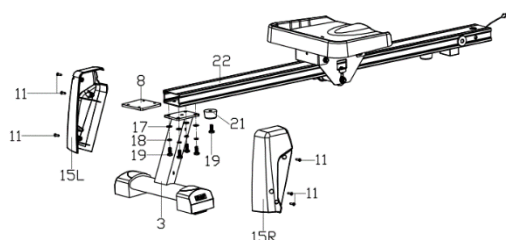
Pripravite dovolj prostora za montažo naprave.

Zaradi velike teže nekaterih elementov je priporočljiva montaža v dvojce.

**Korak 1.**

Namestite pokrov (16 L/D) na glavni okvir (1) z vijaki (11).

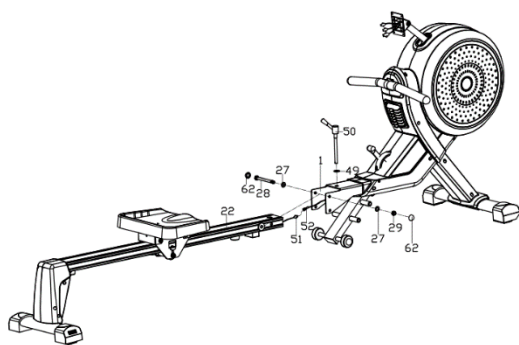
Nato privijte spodnje podnožje (2) na okvir glavni (1) z vijaki (48) in podložkami (17).

**Korak 2.**

Potisnite pritrdilno ploščo (8) v notranjost vodila žerjava (22), tako da so luknje za vijake v obeh elementih poravnane. Pritrdite zadnji nosilec (3) s povezovanjem vse elemente s šestrobnimi vijaki (19) z nameščenimi vzmetnimi podložkami (18) in podložkami (17).

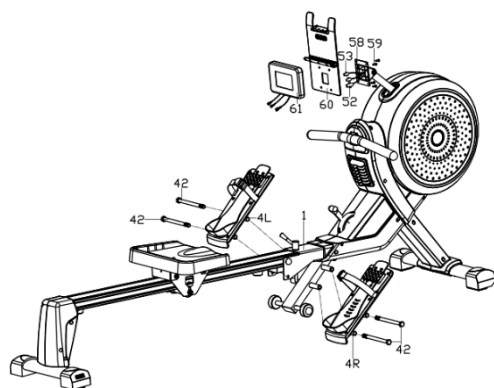
POZOR! Prepričajte se, da je vijak (19) privit v pritrdilno ploščo (8).

Nato namestite pokrov (15 L/D) na zadnji nosilec (3) in ga privijte z vijaki (11). Privijte gumijasti omejevalnik (21) na vodilo žerjava (22) z vijaki (19).

**Korak 3.**

Povežite kabel pulza (51) s kablom povezovalnim (52), nato povežite žerjav (22) z glavnim okvirjem (1) in privijte elemente z vijaki šestrobnimi vijaki (28), ploški podložki (27) in matice (29). Namestite pokrovčke (62).

Blokirajte vodilo škripca (22) in glavni okvir (1) z blokirnimi zatičem (50) in ploščato podložko (49).

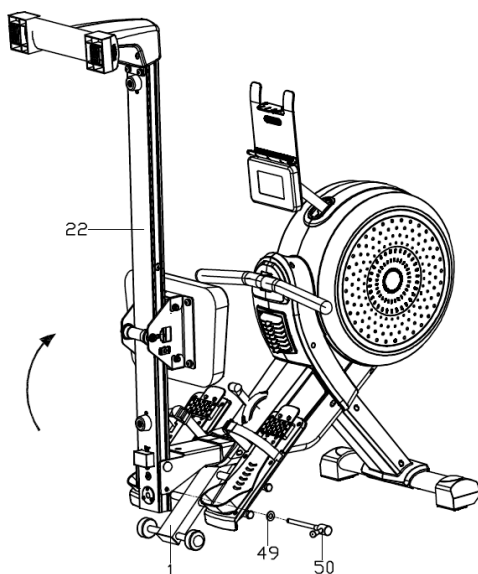
**Korak 4.**

Privijte pedala (4 L/D) na glavni okvir (1) s šestrobnimi vijaki (42).

POZOR! Desno in levo pedalo sta označeni z "R" za desno in "L" za levo.

Potegnite kabel łączący (52) in žice senzorjev (53) skozi nosilec držala za pametni telefon (60) in jih povežite z ustreznimi žicami računalnika (61).

Nato privijte računalnik (61) in nosilec držala (60) na nosilec nadzorne plošče (58) z vijaki (59).



NAVODILA ZA SESTAVLJANJE IN RAZSTAVLJANJE VESLA

POZOR! Pred sestavljanjem natančno preverite, ali so vsi vijaki priviti.

POZOR! Med sestavljanjem pazite na roke in prste, da se ne ukleščijo.

Odvijte blokirni zatič (50) in ploščato podložko (49), nato dvignite in zložite vodilo škripca (22) v smeri puščice, kot je prikazano na sliki.

Na koncu pritrdite vodilo škripca (22) na glavni okvir (1) z blokirnim zatičem (50) in ploščato podložko (49).

NASTAVITVE

Nastavitev upora	Če želite povečati upor, obrnite gumb za nastavitev upora v smeri urinega kazalca. Če želite zmanjšati upor, obrnite gumb za nastavitev napetosti v nasprotni smeri urinega kazalca.
Nastavitev krmila	Odvijte gumb za nastavitev krmila, nastavite krmilo v želeni položaj in privijte gumb. Prepričajte se, da je krmilo mirno.
Višina sedeža	Odvijte gumb nosilca sedeža, nastavite sedež na željeno višino in privijte gumb. Prepričajte se, da je sedež mirno. Pravilna višina sedeža poveča učinkovitost vadbe in zmanjša tveganje za poškodbe. Nastavite pedala v navpični položaj (eno pedalo spodaj, drugo na vrhu). Sedite na kolo in položite stopala na pedala. Prepričajte se, da je noga, nameščena na spodnjem pedalu, nameščena udobno. Če je preveč upognjena, dvignite sedež. Če ne morete doseči pedala, ali je vaša noga iztegnjena, spustite sedež.
Položaj sedeža	Odvijte gumb na vodilu sedeža, nastavite sedež v želeni položaj in privijte gumb. Prepričajte se, da je sedež mirno. Nastavitev sedeža naprej ali nazaj Zadnji del lahko pomaga pri vadbi različnih mišičnih skupin.
Nastavitev trakov pedal	Na notranji strani pedala pritrdite gumijasti trak s stranjo s tremi luknjami. Drugi konec pritrdite v eno od nastavitvenih lukenj, tako da je stopalo med vožnjo mirno in ga je mogoče enostavno odstraniti. To storite za oba pedala
Izravnavna naprave	Z uporabo gumba na strani pokrovov zadnjega podstavka izravnajte napravo.

NAVODILA ZA UPORABO RAČUNALNIKA

Pred uporabo odstranite zaščitno folijo z zaslona računalnika.

RAČUNALNIK (MODEL)

RMIC01PRO

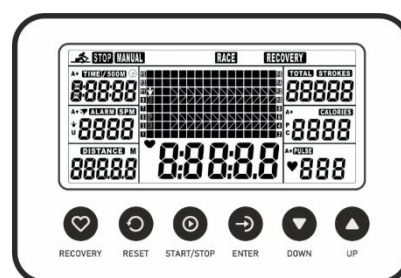
SAMODEJNI VKLOP/IZKLOP

Računalnik se vklopi, ko se vztrajnik premakne ali pritisnete kateri koli gumb. Na zaslonu se prikaže puščica navzgor.

Računalnik se samodejno izklopi po 4 minutah nedejavnosti.

OPIS POSAMEZNIH GUMBOV

- RECOVERY** – omogoča preverjanje učinkovitosti in stopnje usposobljenosti na podlagi hitrosti zmanjševanja srčnega utripa po koncu vadbe.
- RESET** – vrnitev v začetni meni računalnika.
- START/STOP** – se uporablja za začetek in zaustavitev izbranega programa vadbe.
- ENTER** – omogoča izbiro programa.
Med vadbo lahko s tipko ENTER preverite vrednost vsake prikazane funkcije.
- DOWN / UP** – se uporabljata za brskanje po razpoložljivih programih.
Po izbiri funkcije omogočata nastavitev vrednosti parametrov navzdol (DOWN) in navzgor (UP).



FUNKCIJE (SPECIFIKACIJE)

ČAS	Nastavljen ciljni čas.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Povprečni čas na 500 metrov. Vrednost se izračuna samodejno in se nenehno posodablja.	

SPM	Število potegov na minuto.	
RAZDALJA	Prevožena razdalja.	0-99900 m
ZAVESLAJI	Število izvedenih potegov.	0-9990
TOTAL STROKES	Skupno število potegov.	0-9999
KALORIJE	Število porabljenih kalorij. (Meritev je približna za primerjavo različnih vadb in se ne sme uporabljati za zdravljenje).	5-990 Cal
SRČNI UTRIP	Trenutni srčni utrip uporabnika med vadbo. Funkcija merjenja srčnega utripa je na voljo samo s sistemom prsnega pasu (Ni priložen). Računalnik se poveže s pasom samodejno, sistem povezave 5.3 kHz.	30-240 BMP
KOLENDAR	V načinu mirovanja prikaže leto, mesec in dan.	
TEMPERATURA	V načinu mirovanja prikaže temperaturo prostora.	
URA	V načinu mirovanja prikaže uro.	

NASTAVITEV URE IN KOLENDARJA

Ko vstavite baterije (2 bateriji AA), bo računalnik izdal en zvok, ki bo trajal 2 sekundi. Medtem bo prikazan segmentni test monitorja. Nato bo računalnik prešel v način nastavitve ure in koledarja.

Vstopite v polje URA ☺.

- Nastavite LETO (v območju ZAVESLAJI), MESEC (v območju KALORIJE), DAN (v območju UTRIP). Izbrana vrednost bo utripala. Nastavitve se izvedejo s tipkami **GOR** in **DOL** in potrdite s tipko **ENTER**, kar vas pripelje do naslednjega polja.
- Na enak način nastavite datum in uro, ko se na monitorju prikaže ALARM.

Po potrditvi nastavitve lahko preidete na program SPORT.

IZBIRA PROGRAMA

Za izbiro programa vadbe:

- Pritisnite **ENTER**.
- Po izbiri bosta na zaslonu utripala STOP in MANUAL (ročni način) ali RACE (način dirke).
- Pritisnite **GOR** in **DOL**, da izberete enega od načinov: MANUAL ali RACE.
- Izbiri potrdite s tipko **ENTER**.

ROČNI NAČIN

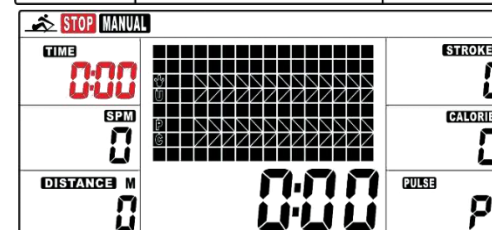
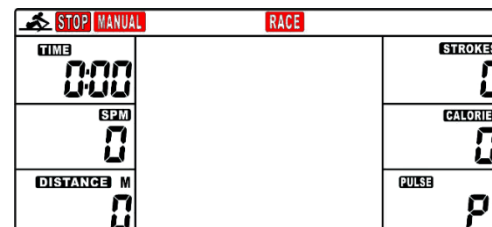
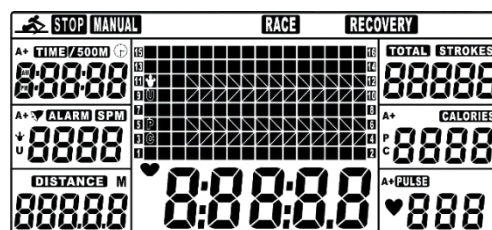
NASTAVITEV VREDNOSTI ZA ODŠTEVANJE

Ko vstopite v ročni način, lahko nastavite vrednost parametra, ki bo odšteta (med vadbo lahko nastavite en parameter za odštevanje): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Pritisnite tipko **GOR**, da izberete parameter, izbiro potrdite s pritiskom na **ENTER**.
- Nastavite vrednost parametra s tipkama **GOR** in **DOL**.
- Odštevanje se bo začelo po pritisku na gumb **START** – zaslona bo izginil napis STOP.
- Ko se nastavljen vrednost odšteje do nič ali pritisnete gumb **STOP**, se bo trening končal.

ODŠTEVANI PARAMETRI

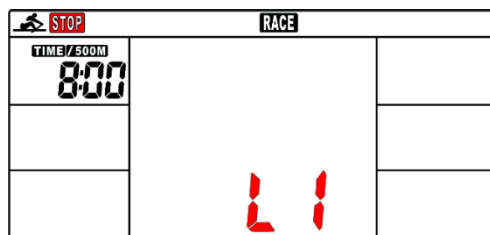
- TIME** - nastavev vrednosti v območju 00:00-99:59 min. Sprememba je za 1 minuto.
- DISTANCE** - nastavev vrednosti v območju 0-9900 metrov. Sprememba je za 100 metrov.
- STROKES** - nastavev vrednosti v območju 0-9900. Sprememba je za 10
- CALORIES** - Nastavev vrednosti v območju 5-990 Cal. Sprememba je za 5 Cal.
- PULSE** - Nastavev vrednosti v območju 30-240 utripov na minuto (BPM). Sprememba je za 1 BPM.



NAČIN RACE

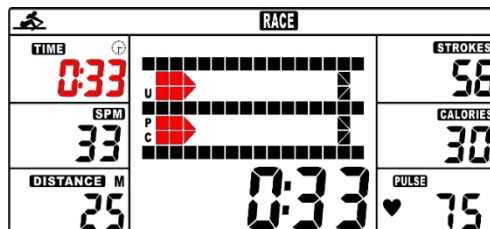
Ko vstopite v način RACE, se na zaslonu prikaže L1 in bo utripala, v polju ČAS/500M se bo prikazala vrednost 8:00.

- Z gumboma **GORI** in **DOL** lahko nastavite L1-L15 (nabor vrednosti ČAS/500M za vsakega), izbiro potrdite z gumbom **ENTER**.
- Ko začne utripati RAZDALJA, nastavite dolžino dirke (v območju 500-10000 metrov).

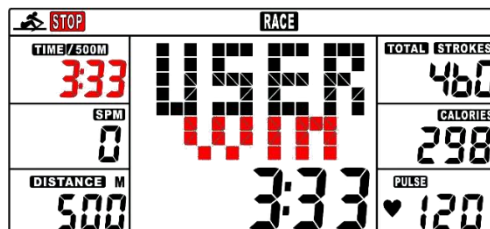


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Po pritisku **ENTER** se bo slika dirke prikazala na zaslonu.
- Dirka se bo začela po pritisku na gumb **START** – z zaslona bo izginil napis STOP.
- Napredek uporabnika (U) in računalnika (PC) med dirko bo prikazan na zaslonu do dosega predhodno nastavljene razdalje.



- Po koncu dirke se bo na zaslonu pojavil STOP in izpis USER WIN ali PC WIN, odvisno od tega, kdo zmaga dirko.
- Dirko lahko ponovno začnete s pritiskom na **START**. Izhod iz načina RACE bo po pritisku na **RESET**.

**RECOVERY**

Po končani vadbi ne odstranjujte prsnega pasu HRC in pritisnite **RECOVERY**.

- Na zaslonu se bo začelo odštevanje časa od 00:60 do 00:00, nato se bo prikazal rezultat v obliki vrednosti F1, F2... F6. Vrednost F1 je najboljši rezultat, F6 najslabši.
- Ponovni pritisk na **RECOVERY** vam omogoča, da se vrnete na začetni zaslon.

POVEZAVA BLUETOOTH Z MOBILNO APLIKACIJO

Računalnik deluje z aplikacijo iConsole+ Training.

Začnite vadbo in uživajte v novih možnostih:

- Prenesite aplikacijo.
- Vključite Bluetooth na svoji mobilni napravi.
- Vključite aplikacijo in izberite v njej svojo napravo ZIPRO, s katero se želite povezati.
- Ko se ZIPRO poveže z aplikacijo, se bo računalnik izklopil in njegov zaslon bo ugasnil. Odslej naprej upravljate ZIPRO prek svoje mobilne naprave.



Združljivost z iOS: različica 11.0 watchOS 4.2 ali novejša

Združljivost z napravami iPhone, iPad in iPod touch

Združljivost z Android: različica 5.0 ali novejša

Made for iPod, Made for iPhone in Made for iPad pomeni, da so elektronske naprave, ki izpolnjujejo standarde Apple, zasnovane za priključitev na iPod, iPhone ali iPad. Apple ni odgovoren za delovanje naprav. Uporaba teh naprav lahko vpliva na delovanje brezžičnega omrežja.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle in iPod Touch so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v Združenih državah Amerike in v številnih drugih državah.

TRENING IN FAZE VAJE

Uporaba naprave vam bo prinesla številne koristi. Predvsem bo izboljšala vašo kondicijo, okrepila mišice in v kombinaciji z ustrežno prehrano vam bo omogočila, da pokurite odvečno maščobno tkivo.

1. OGREVANJE

To je faza, ki izboljša pretok krvi po vsem telesu in pripravi mišice na povečan napor. Zmanjšuje tudi tveganje za nastanek krčev in poškodb. Priporočljivo je, da izvedete nekaj razteznih vaj, kot je prikazano spodaj.

Če čutite bolečino, prenehajte vaditi ali zmanjšajte obseg gibanja.

RAZTEZANJE NOTRANJIH MIŠIC STEGEN

Sedite na ravno podlago z upognjenimi nogami in koleno, obrnjenimi navzven. Združite podplate stopal in jih približajte drug drugemu čim bližje. Nežno pritisnite kolena proti tlorisu in vztrajajte v tem položaju 15 sekund.

RAZTEZANJE STEGEN

Sedite na ravno podlago. Iztegnite desno nogo, podplat leve noge pa pritisnite na desno stegno. Iztegnite desno roko

proti prstom desne noge, kolikor daleč je mogoče. Vztrajajte 15 sekund. Ponovite postopek z levo nogo.

SUKANJE GLAVE

Držite glavo naravnost in glejte naprej. Ne premikajte ramen, obrnite glavo v desno in jo poravnajte, nato pa jo obrnite v levo in jo poravnajte.

DVIGOVANJE RAMEN

Dvignite levo roko čim višje in vztrajajte nekaj sekund. Ponovite postopek z desno roko.

RAZTEZANJE AHILOVE TETIVE

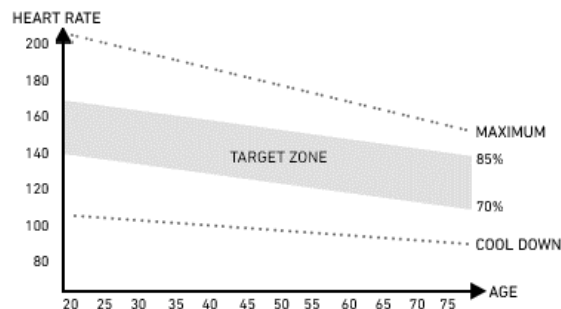
Stojte obrnjeni proti steni, levo nogo iztegnite naprej in jo rahlo upognite v kolenu. Desno nogo držite zadaj – iztegnjeno, s peto položeno ravno na tleh. Držite obe peti ravno na tleh in potiskajte boke proti steni. V tem položaju vztrajajte 30 sekund. Ponovite postopek z iztegnjeno desno nogo. Ne pozabite, da med vadbo ne smete ukrivljati hrbta v lok.

PREKLONI

Stojte z združenimi nogami. Naredite preklon naprej in se trudite čim bolj približati prsni koš kolenom. Vztrajajte 15 sekund. Ne pozabite, da ne smete upogibati kolen.

2. FAZA VAJE

To je pravilna faza treninga. Vadite v svojem tempu, da dosežete ustrezen srčni utrip za svojo starost, kot je prikazano na grafu.

**3. FAZA SPROŠČANJA**

Ta faza vam omogoča, da umirite kroženje in sprostite mišice. To je ponovitev vaj za ogrevanje. Zapomniti si je treba, da ne preobremenite mišic.

MOŽNE POŠKODBE IN TEHNIKE POPRAVIL

POZOR! Odprtje ohišja naprave brez predhodnega stika s servisom proizvajalca povzroči izgubo garancije.

V primeru suma napake, ki zahteva odprtje ohišja, se obrnite na servis proizvajalca.

Opis napake	Možni vzroki	Rešitev
Naprava se maje	Naprava je postavljena na neravni površini. Pod podstavkom naprave se nahaja predmet, ki moti ravnotežje.	Postavite napravo na ravno površino. Odstranite predmet, ki moti ravnotežje.
	Podstavki niso bili pravilno nameščeni.	Pravilno namestite podstavke naprave. Izravnajte nastavke na zadnjem podstavku.
	Nastavki na podstavku niso bili pravilno nameščeni in izravnani.	Pravilno namestite zadnji podstavek naprave. Izravnajte nastavke na zadnjem podstavku.
Sedež ali krmilo se majeta	Vijaki in gumbi sedežne opore sedeža ali krmila niso bili zategnjeni.	Zategnite vijake in gumb sedežne opore sedeža ali krmila.
Hrup med uporabo	Nepravilno priviti elementi.	Obrnite se na servis proizvajalca.
	Med delovanjem naprave se lahko pojavijo tihi šumi pri inercialnem gibanju vztrajnostne mase, ki so posledica vrste konstrukcije. Ti nimajo nobenega vpliva na delovanje opreme. Potencialni šumi, ki so slišni med vrtenjem pedal v nasprotni smeri, so tehnično pogojeni in ne povzročajo nobenih negativnih posledic.	
Hrup in pomanjkanje gladkosti delovanja	Poškodovani ležaji.	Obrnite se na servis proizvajalca.
Pomanjkanje ustreznega upora med vadbo	Nepravilno priključen kabel za nastavitev upora.	Pravilno priključite kabel v skladu z navodili za montažo.
	Ohlapen pogonski jermen.	Obrnite se na servis proizvajalca.
	Povečala se je razdalja med vztrajnikom in magneti.	Obrnite se na servis proizvajalca.
	Regulator napetosti je poškodovan.	Obrnite se na službo za pomoč uporabnikom servisa proizvajalca.

GARANCIJA

Prodajalec v imenu garanta daje garancijo na ozemlju Republike Slovenije za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje. Garancija za prodano blago ne izključuje, ne omejuje ali začasno ne odvzame pravic kupca, ki izhajajo iz Zakona o varstvu potrošnikov.

POGOJI GARANCIJE

- Reklamacije in garancija veljajo izključno za skrite napake, ki so nastale po krivdi proizvajalca.
- Garancijo bo spoštovala trgovina ali servis po predložitvi s strani stranke:
 - veljavnega, čitljivo in pravilno izpolnjenega garancijskega lista z žigom prodajalca in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje,
 - reklamiranega blaga ali okvarjenega dela.

V primeru nakupa na daljavo je garancijski list veljaven izključno na podlagi dokumenta o nakupu (račun).
- Reklamacija bo obravnavana v roku 14 dni od trenutka, ko stranka prijavi napako.
- Tovarniške napake in poškodbe, ki se pojavijo v garancijski dobi, bodo popravljene brezplačno v roku največ 21 dni od datuma dostave blaga v trgovino ali servis.
- Če je treba dele uvoziti, se lahko obdobje garancijskega popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne za več kot 40 dni.
- Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih povzročajo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja, nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obraba potrošnih delov, kot so: vrvi, pasovi, gumijasti elementi, pedala, ročaji iz gobice, kolesa, ležaji, oblazinjenje.
 - dejavnosti, povezane z montažo, vzdrževanjem, ki jih je uporabnik dolžan izvesti v skladu z navodili za uporabo na lastne stroške.
- Garancija ne velja v naslednjih primerih:
 - potek veljavnosti,
 - če stranka sama izvaja popravila in modifikacije z uporabo neoriginalnih delov,

- c. če je napaka posledica nepravilne namestitve ali zaradi neupoštevanja pravil pravilnega delovanja, opisanih v navodilih za uporabo,
 - d. uporaba, ki ni domača uporaba,
 - e. poškodbe, nastale med prevozom.
8. Dvojniki garancijskega lista ne bodo izdani.
9. V okviru garancije ima stranka pravico zahtevati naslednje vrste brezplačne odškodnine:
- a. popravilo izdelka,
 - b. zamenjava izdelka,
 - c. znižanje cene,
 - d. razveljavitev pogodbe in popolno povračilo nastalih stroškov.
10. Za prijavo reklamacije je treba:
- a. Predložiti izdelek ali njegov del, na katerega se nanaša garancija.
 - b. Dokazilo o nakupu, ki določa ime in naslov prodajalca, datum in kraj nakupa, vrsto izdelka ali veljaven garancijski list z žigom trgovine.
 - c. V primeru dostave umazanega izdelka lahko servis zavrne njegovo sprejetje ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
11. V primeru pozitivne rešitve reklamacije bo oprema popravljena ali zamenjana z novo ali pa bo stranki vrnjen denar. Stroške prevoza blaga do stranke krije servis proizvajalca.
12. V primeru zavrnitve garancijskega zahtevka bo stranka prejela podrobno utemeljitev sprejete odločitve in v roku 14 dni od trenutka posredovanja odločitve bo oprema poslana nazaj stranki na njene stroške.

GARANCIJSKI LIST

Ime artikla	Datum prodaje
Koda EAN	Žig in podpis prodajalca (Ne velja v primeru nakupa na daljavo. Glejte Garancijske pogoje točka 2)

Informacije o kupljeni opremi, ki jo je na ozemlje države uvozilo podjetje Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Poljska.

Masa opreme je navedena na embalaži. Oddaja odpadne opreme na zbirno mesto preprečuje morebitne negativne vplive na okolje in zdravje ljudi, ki se lahko pojavijo v primeru nepravilnega ravnanja z odpadki.



Oprema je namenjena za domačo uporabo.

Računalnik ima certifikate CE in RoHS. Računalnik izpolnjuje standard EN957.

OPREMA NI JE NAMENJENA ZA KOMERCIALNO UPORABO ALI ZA TEKMOVALNE NAMENE.

UPORABA, KI NI V SKLADU Z NAMENOM IZDELKA IN GARANCIJSKIMI POGOJI, POVZROČI IZGUBO GARANCIJE.

SERVISNI CENTER Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

PROIZVAJALEC Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poljska ID za DDV: 9451972201, KRS: 0000390511

Proizvedeno na Kitajskem

TR Kullanım kılavuzu

Kullanıcı,
Montaja başlamadan önce aşağıdaki talimatları okuyun
ve cihazı ilk kez kullanmadan önce. Bu kılavuz, ekipmanın güvenli
kullanımı ve bakımı hakkında önemli bilgiler içerir. Bakım veya yedek
parça siparişiyle ilgili bilgilere başvurmak için saklayın.

TEKNİK VERİLER

Güç kaynağı	Piller 2xAAA (dahil değildir)
Ağırlık	34,7 kg
Kullanım sıcaklığı	0°C ila +40°C
Depolama sıcaklığı	-10°C ila +60°C
Maksimum kullanıcı ağırlığı	150 kg
Uygulama sınıfı	Sınıf H
Hassasiyet sınıfı	Sınıf C
Hız	0,0-99,9 km/s
Ürün standardı (ana)	EN 20957-1:2013
Amaç	Evde kullanım için manyetik kürek

GÜVENLİK

DİKKAT! Cihaz yalnızca amacı doğrultusunda, yani yetişkinler tarafından egzersiz yapmak için kullanılabilir. Cihazın diğer her türlü kullanımı tehlikeli olabilir. Üretici, cihazın yanlış kullanımından kaynaklanan hasarlardan sorumlu tutulamaz.

- Cihaz, tasarlanmış ve inşa edilmiştir en son güvenlik bilgisine dayanarak. Potansiyel olarak yaralanma riski oluşturabilecek tehlikeli unsurlar ortadan kaldırılmış veya nispeten güvence altına alınmıştır.
- Kendi başına onarım ve değişikliklere izin verilmez.
- Ayda bir veya iki kez vidaların, cıvataların ve somunların sıkılığını kontrol edin.
- Güvenliği kalıcı olarak sağlamak için ekipmanı düzenli olarak (yani yılda bir kez) kontrol edin ve bakımını yapın uzman bir ticari tesiste.
- Cihazda açıklanmayan tüm değişiklikler bu kılavuzda hasara neden olabilir veya egzersiz yapan kişinin sağlığını ve yaşamını doğrudan tehdit edebilir. Cihazda sadece üreticinin servis personeli veya onlar tarafından eğitilmiş kişiler değişiklik yapabilir.
- Tüm cihazlar, yüksek kaliteyi sağlamak için sürekli yenilik faaliyetlerine tabidir.
Bu nedenle üretici, şu hakları saklı tutar:
teknik değişiklikler yapma hakkını saklı tutar.
- Ekipmanla ilgili her türlü soru veya endişeniz için lütfen uzman bir satış noktasına başvurun.

DİKKAT! Ekipmanı kullanırken yakındaki kişiler olası tehlikeler konusunda uyarılmalıdır. Çocukların bulunduğu ortamlarda özellikle dikkatli olun.

DİKKAT! Egzersizlere başlamadan önce bir doktora danışın cihazda egzersiz yapmanız için herhangi bir sağlık kontrendikasyonunuz olmadığından emin olmak için. Bir uzmanın görüşüne dayanarak egzersiz planınızı geliştirebilirsiniz. Yanlış seçilmiş bir program veya aşırı egzersiz sağlığınız ve yaşamınız için tehlikeli olabilir.

UYARI! Kalp atış hızı izleme sistemleri yanlış olabilir. Egzersiz sırasında aşırı yorgunluk ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Kendinizi halsiz hissediyorsanız, derhal egzersizi bırakın.

DİKKAT! Bu kılavuzda yer alan eğitim talimatlarına kesinlikle uyun.

- Gidon ve sele ayarı, rahat ve doğru bir egzersiz pozisyonu elde etmek için egzersiz yapan kişinin bireysel fiziksel koşullarını dikkate almalıdır.
- Egzersiz için bir yer seçerken, olası engellerden güvenli bir mesafede olduğunuzdan emin olun. Ekipmanı iletişim yollarının (yollar, kapılar, geçitler vb.) yakınına yerleştirmeyin.
- Ekipmanın yakın mesafede kullanılması yasaktır duvardan. Güvenlik bölgesi 2000 mm ve en az genişliği kadar olmalıdır cihaz.

DİKKAT! Cihazı monte ederken dikkatli olun ve çocukların etrafı bulunmasına izin vermeyin. Montaj sırasında küçük parçalar (somunlar, vidalar vb.) kullanılır ve bunlar yutulabilir.

KALINTI RİSKİ

- Düşmeye karşı koruma uygulanmadığında veya uygulandığında ancak yanlış uygulandığında, kalıntı riski vardır; yani, kişinin düşmesi cilt aşınmalarına, morluklara, kırıklara neden olur veya, en kötü durumda ölüm.
- Egzersiz yapan kişinin yanlış kullanım veya yanlış değerlendirme nedeniyle kasıtsız aşırı yüklenmesi ve ayrıca verilerin yanlış iletilmesi (elektromanyetik parazit, yazılım hatası vb. nedeniyle) riski vardır.
En iyi yazılım ve donanım koruması bile yazılım veya donanım hatasını ortadan kaldırmaz ve teorik olarak egzersiz yapan kişinin aşırı yüklenmesine neden olabilir.
- Ürün bir elektrikli cihazdır, bu nedenle ölüme yol açabilecek elektrik çarpması olasılığı göz ardı edilemez.
- Kalan boğulma riski göz ardı edilemez.
- Risk, bilgilere uyularak azaltılabilir kullanım kılavuzunda yer alan güvenlik bilgileri.
- Kasıtsız veya yetkisiz kullanımın başka, dikkate alınmayan risklere neden olabileceği göz ardı edilemez, ve dikkate alınan risk yanlış tahmin edilmiştir.

Risk analizinde, değerlendirmeler "cihazın mevcut durumu" temelinde yapılmıştır. Ürünün değerlendirilmesi ve kontrolü sonucunda, kabul edilemez bir riskin ortaya çıkma olasılığının çok düşük olduğu bulunmuştur. Cihaz (yapısı, çalışma şekli ve uygulaması), normal koşullar altında, egzersiz yapan kişi veya üçüncü şahıslar için haksız bir risk oluşturmaz.

TAŞIMA AMBALAJLARINDAKİ ELLEÇLEME İŞARETLERİ



- Bu taraf yukarı. Ters çevirmeyin.
- Düşmeye karşı koruyun.
- Neme karşı koruyun.
- En fazla 5 kat istifleyin.
- Elektronik atık. Kullanılmış cihaz geri dönüşüm noktasına teslim edilmelidir.
- Dikkat: ağır ürün.
- Kartondan yapılmış ambalaj.
- Geri dönüştürülebilir ambalaj.
- Ambalaj, çevresel sorumluluk ve geri dönüşüm dikkate alınarak üretilmiştir. Lütfen atıkları yerel kurallara göre ayrıştırın.
- Karton ve plastikten yapılmış ambalaj. Lütfen atıkları yerel kurallara göre ayrıştırın.
- Karton ve plastikten yapılmış ambalaj. Lütfen atıkları yerel kurallara göre ayrıştırın.

KULLANIM

Egzersize başlamadan önce cihazın doğru şekilde monte edildiğinden emin olun.

- İlk egzersize başlamadan önce tanışın cihazın tüm fonksiyonları ve ayar imkanları ile.
- Cihaz, maruz kalabilecek parçalara sahiptir korozyona. Bu nedenle, kalması tavsiye edilmez nemli bir odada. Ayrıca dikkat etmelisiniz,
- Ekipmanın (özellikle iç ve elektronik parçaları) su, içecekler, ter vb. ile temas etmemesine dikkat edin.
- Cihaz sadece yetişkinler tarafından egzersiz yapmak için tasarlanmıştır ve kesinlikle çocuklar için bir oyuncak değildir. Kendi sorumluluğunuzda çocukların kullanmasına izin verirken, onlara doğru kullanım konusunda kesinlikle talimat verin ve sürekli olarak denetleyin.
- Ekipman terapötik amaçlar için uygun değildir.
- Cihaz çalışırken, volan kütesinin atalet hareketi sırasında yapı türünden kaynaklanan sessiz gürültüler olabilir. Bunların hiçbir etkisi yoktur Ekipmanın çalışması üzerinde.
- Yük altındaki gürültü emisyonu, yüksüz durumdakinden daha yüksektir.

- Her egzersize başlamadan önce güvenlik cihazlarının ve vida ve fiş bağlantılarının doğruluğunu kontrol edin.
- Cihazda egzersiz yaparken uygun ayakkabıları (spor ayakkabıları) unutmayın.

EKİPMAN BAKIMI

Cihazın bakımını düzenli olarak yapın. Aşağıdaki işlemleri en az 20 saatte bir gerçekleştirin.

- Cihazın hareketli parçalarını kontrol edin. Yeterince yağlanmamışlarsa, bisiklet yatakları için gres kullanın.
- Vida ve somun gibi elemanların durumunu kontrol edin. Sıkıca sıkıldıklarından emin olun.
- Her egzersizden sonra cihazdaki teri silin. Şuna dikkat et Monitörün su veya nem ile temas etmemesine dikkat edin.
- Cihazı temizlemek için sadece su kullanın sabun ile. Temizlik maddesi kullanmayın.
- Cihazı kuru ve sıcak bir yerde saklayın.
- Cihazı güneş ışığına maruz bırakmayın.

PİL DEĞİŞİMİ

Bilgisayar ekranında zayıf görünen bilgiler veya bunların olmaması, pillerin değiştirilmesi gerektiğini gösterir. Pil kapağını çıkarın ve eskilerini iki yenisiyle değiştirin. Onları yerleştirirken pil yuvasında "+" ve "-" işaretlerine uyun. Yeniden başlattıktan sonra ekran düzgün çalışmıyorsa, pilleri birkaç dakika çıkarın ve ardından tekrar takın.

DİKKAT! Kullanılmış piller garanti kapsamında değildir. Kadmiyum gibi zararlı maddeler içerirler, civa, veya kurşun), bu nedenle bunları evsel atık kutusuna atmayın. Bunları kullanılmış piller için uygun bir noktaya götürün.

ÇEVRE

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlardan korunmak için ambalaj içinde teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve olabirler geri dönüştürülebilir. Bu malzemeleri seçici toplama için tasarlanmış uygun renkli kaplara atın.

MONTAJ ŞEMASI (→ Sayfaya bakın 2)

DİKKAT! Üretici dışındaki kaynaklardan gelen parçaların kullanılması yasaktır.

PARÇA LİSTESİ

No	Açıklama	Miktar	No	Açıklama	Miktar
1	Ana çerçeve	1	33	Ayarlanabilir U rondelası	2
2	Ön taban	1	34	M6 naylon somun	2
3	Arka taban	1	35	Rulman kasnağı ara parçası	4
4L/R	Sol/Sağ pedal tabanı	1/R	36	Yatak	4
5	Arka taban dengeleme kapağı	2	37	Sele rulman kasnağı	2
6	Ön taban kapağı	2	38	M8 Naylon somun	6
7	Kontrol paneli sütunu	1	39	Rulman kasnağı	2
8	Arka destek braket montaj plakası	1	40	M8 Naylon somun	2
9	Sele braket	2	41L/R	Sol/Sağ pedal	1/1
10	U şeklinde plaka	2	42	M12x160 Altıgen başlı vida	4
11	ST4.2x18 Yıldız başlı vida	14	43	Yıldız başlı vida M5x15	12
12	Tutamak	1	44	İç altıgen vida M8x20	2
13	Tutamak kayışı	1	45	Düz rondela D8x1.5	2
14	Yıldız başlı vida ST4.2x16	4	46	Naylon somun M5	12
15L/R	Arka destek kapağı	1/1	47	Pedal kayışı	2
16L/R	Ana çerçeve kapağı	1/1	48	Altıgen vida M8x55	2
17	Düz rondela D8x1.5	19	49	Düz rondela D8x1.5	2
18	Yaylı rondela D8	8	50	Kilitleme pimi	1
19	Altıgen vida M8x20	10	51	Nabız ölçüm kablosu	1
20	Ara parça	1	52	Bağlantı kablosu	1
21	Lastik tampon	1	53	Sensör kablosu	2
22	Vinç rayı	1	54	Köpük tutma yeri	2
23	M5x15 çapraz vida	3	55	M8x74 vida	1
24	Konumlandırma sütunu	1	56	Lastik amortisör	2
25	Vinç rayı izolasyon bandı	2	57	Burç	2
26	Güçlendirme sütunu	1	58	Kontrol paneli tutamağı	1
27	Düz rondela D10Φ20x2	2	59	Çapraz vida	4
28	Dış altıgen vida M10x112	1	60	Mobil cihaz tutucu braket	1
29	Naylon somun M10	1	61	Bilgisayar	1
30	Koltuk	1	62	Kapama başlığı 1	2
31	Dış altıgen vida M8x125	3	63	Kapama başlığı 2	2
32	Ayarlanabilir zincir vidası	2			

Çevreyi koruyun ve kullanılmış pilleri evsel atık kutusuna atmayın. Bunları satın aldığınız yere iade edin veya ayrı bir ikincil hammadde depolama noktasına teslim edin. Kullanılmış elektrikli cihazlar (sayaç, güç kaynağı dahil) ikincil hammaddelerdir - bunları evsel atık kaplarına atmayın, çünkü sağlığa zararlı maddeler içerebilirler ve çevre. Lütfen tutumlu olmaya aktif olarak yardım edin ddoğal kaynakların yönetimi ve kullanılmış cihazı ikincil hammadde depolama noktasına - kullanılmış elektrikli cihazlar - teslim ederek doğal çevrenin korunması.

MONTAJ

Cihazın montajı dikkatli bir şekilde bir yetişkin tarafından yapılmalıdır. Şüpheniz varsa, birinden yardım isteyin bu alanda daha fazla deneyime sahip.

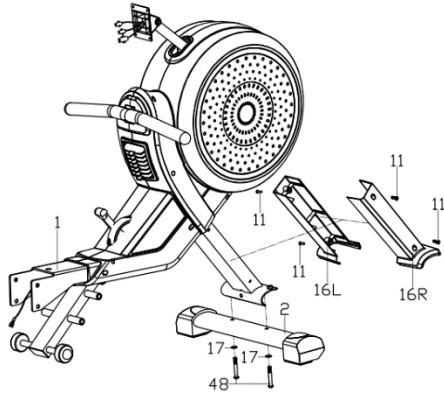
- Montaja başlamadan önce, setin cihazla birlikte tüm parçaları içerdiğinden emin olun parça listesi ve nakliye sırasında herhangi bir parçanın hasar görmediğinden emin olun. Parça eksikliği veya itiraz durumunda, iletişime geçin satıcı ile.
- Çizimleri ve açıklamaları inceleyin ve montajı içindeki sıraya göre yapın montaj talimatları.
- Montaj sırasında dikkatli olun. Kullanım sırasında aletler ve parçalarla yaralanma riski vardır.
- Güvenli bir ortam sağlamayı unutmayın. Aletleri ve montaj parçalarını dağınık bir şekilde yaymayın. Plastik filmlerin ve torbaların çocuklar için boğulma tehlikesi oluşturduğunu unutmayın.
- Belirli bir adımı gerçekleştirmek için gereken montaj parçaları montaj talimatları çizimlerde gösterilmiştir ve açıklamalarda. İçinde belirtilen parçaları kullanın montaj talimatları.
- Montajın ilk aşamalarında parçaları sonuna kadar sıkmayın. Hepsini yerleştirdikten ve doğru şekilde yerleştirildiğinden emin olduktan sonra yapın.
- Üretici, bazı parçaların ön montajını yapma hakkını saklı tutar.

MONTAJ TALİMATLARI

DİKKAT! Montaj sırasında aşağıdaki adımlara uyun ve ürünle birlikte verilen araçları kullanın.

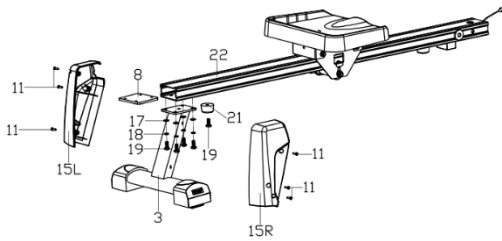
Cihazı monte etmek için yeterli miktarda boş alan hazırlayın.

Bazı parçaların yüksek ağırlığı nedeniyle, montajın iki kişi tarafından yapılması önerilir.

**Adım 1.**

Vidaları (11) kullanarak kapağı (16 L/R) ana çerçeveye (1) monte edin.

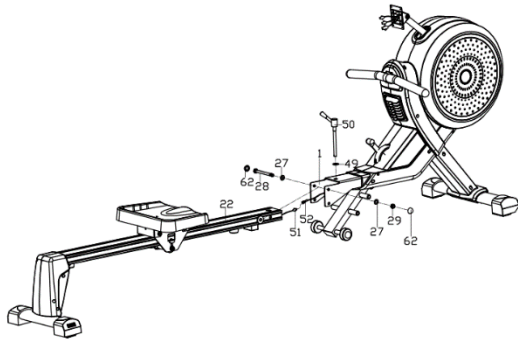
Ardından alt tabanı (2) çerçeveye vidalayın ana (1), vidaları (48) ve düz rondelaları (17) kullanarak.

**Adım 2.**

Sabitleme plakasını (8) vinç rayının (22) içine, her iki elemandaki vida delikleri aynı hizaya gelecek şekilde kaydırın. Arka braketi (3) sabitleyin birleştirerek tüm elemanları yaylı rondelalar (18) ve düz rondelalar (17) takılmış altıgen vidalar (19) kullanarak.

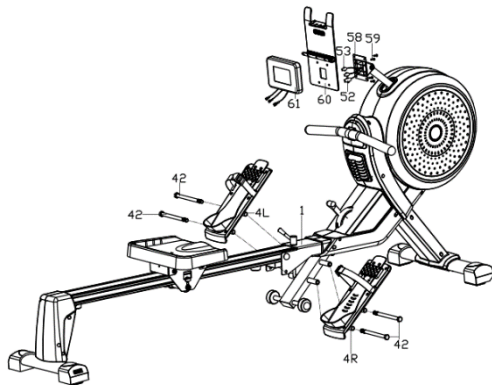
DİKKAT! Vidanın (19) sabitleme plakasına (8) vidalandığından emin olun.

Ardından kapağı (15 L/R) arka braket (3) takın ve vidalarla (11) sabitleyin. Lastik tamponu (21) vidalarla (19) vinç rayına (22) vidalayın.

**Adım 3.**

Nabız kablosunu (51) kabloyla bağlayın bağlayarak (52), ardından vinci (22) ana çerçeveye (1) bağlayın ve elemanları vidalarla sabitleyin Altıgen başlıklı cıvatalar (28), rondelalar (27) ve somunlar (29). Tapaları (62) takın.

Kilitleme pimi (50) ve düz rondela (49) kullanarak vinç rayını (22) ve ana çerçeveyi (1) kilitleyin.

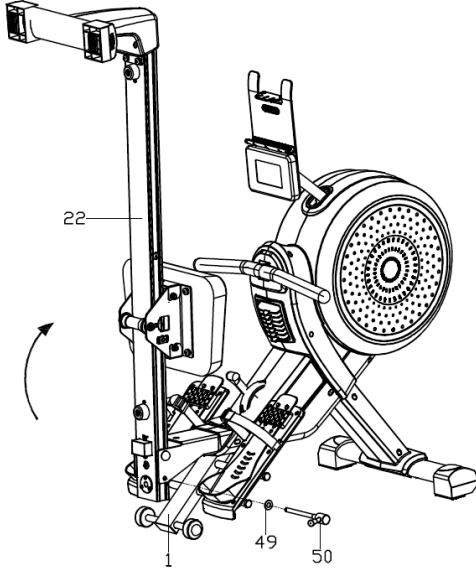
**Adım 4.**

Pedalları (4 L/R) altıgen başlıklı cıvatalarla (42) ana çerçeveye (1) vidalayın.

DİKKAT! Sağ ve sol pedallar, sağ için "R" ve sol için "L" olarak işaretlenmiştir.

Kabloyu geçirin ıtaççay (52) ve sensör kablolarını (53) akıllı telefon tutucu braketinden (60) geçirin ve bunları bilgisayarın (61) ilgili kablolarına bağlayın.

Ardından, bilgisayarı (61) ve tutucu braketini (60) vidalar (59) kullanarak kontrol paneli tutucusuna (58) vidalayın.



KAYAK MONTAJ TALİMATLARI VE SÖKME

DİKKAT! Montaja başlamadan önce tüm vidaların sıkıldığından emin olun.

DİKKAT! Montaj sırasında ellerinizin ve parmaklarınızın sıkışmamasına dikkat edin.

Kilitleme pimini (50) ve düz rondelayı (49) sökün, ardından vinci (22) şekilde gösterildiği gibi ok yönünde kaldırın ve katlayın.

Son olarak, kilitleme pimi (50) ve düz rondela (49) kullanarak vinci (22) ana çerçeveye (1) sabitleyin.

AYARLAR

Direnç ayarı	Direnci artırmak için direnç ayar düğmesini saat yönünde çevirin. Direnci azaltmak için gerginlik ayar düğmesini saat yönünün tersine çevirin.
Gidon ayarı	Gidon ayar düğmesini gevşetin, gidonu istediğiniz konuma getirin ve düğmeyi sıkın. Gidonun sabit olduğundan emin olun.
Sele yüksekliği	Sele destek düğmesini gevşetin, seleyi istediğiniz yüksekliğe ayarlayın ve düğmeyi sıkın. Selenin sabit olduğundan emin olun. Doğru sele yüksekliği egzersiz verimliliğini artırır ve yaralanma riskini azaltır. Pedalları dikey konuma getirin (bir pedal altta, diğeri yukarıda). Bisiklete binin ve ayaklarınızı pedallara yerleştirin. Emin olun, alt pedala yerleştirilen bacağın rahat olduğundan emin olun. Çok bükülmüşse, seleyi yükseltin. Eğer yapamazsanız ulaşmak pedala, veya bacağınız aşırı gerginse, alçaltın seleyi.
Sele pozisyonu	Sele kılavuzundaki düğmeyi gevşetin, seleyi istediğiniz konuma ayarlayın ve düğmeyi sıkın. Selenin sabit olduğundan emin olun. Selenin ileri veya geri ayarlanması arkası farklı kas gruplarını çalıştırmaya yardımcı olabilir.
Pedal Kayışlarının Ayarlanması	Pedalın iç kısmına, lastik kayışı üç delikli tarafla takın. Diğer ucu ise ayarlayıcı deliklerden birine takın, böylece ayak sürüş sırasında sabit kalır ve kolayca çıkarılabilir. Bu işlemi her iki pedal için de yapın.
Cihazın Düzeltilmesi	Arka taban kaplamalarının yan tarafındaki düğmeyi kullanarak cihazı düzeltin.

BİLGİSAYAR KULLANIM KILAVUZU

Kullanmadan önce lütfen bilgisayar ekranındaki koruyucu filmi çıkarın.

BİLGİSAYAR (MODEL)

RMIC01PRO

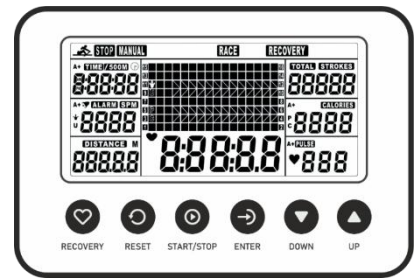
OTOMATİK AÇMA/KAPAMA

Volan harekete geçirildiğinde veya herhangi bir düğmeye basıldığında bilgisayar açılır. Ekranda yukarı doğru bir ok görüntülenir.

Bilgisayar, 4 dakika işlem yapılmadığında otomatik olarak kapanır.

DÜĞMELERİN AÇIKLAMASI

- RECOVERY** - antrenman sonrası kalp atış hızının düşme hızına göre performansı ve antrenman seviyesini kontrol etmenizi sağlar.
- RESET** - bilgisayarın başlangıç menüsüne dönme.
- START/STOP** - seçilen bir egzersiz programını başlatmak ve durdurmak için kullanılır.
- ENTER** - bir program seçimi yapmanızı sağlar.
Antrenman sırasında ENTER düğmesi, görüntülenen işlevlerin her birinin değerini kontrol etmenizi sağlar.
- AŞAĞI / YUKARI** - mevcut programlara göz atmak için kullanılır.
Bir işlev seçtikten sonra, parametrelerin değerini aşağı (AŞAĞI) ve yukarı (YUKARI) ayarlamanıza olanak tanır.



FONKSİYONLAR (ÖZELLİKLER)

SÜRE	Ayarlanan hedef süre.	00:00-99:59 dk
SÜRE/500M	500 metre için ortalama süre. Değer otomatik olarak hesaplanır ve sürekli olarak güncellenir.	

SPM	Dakikadaki çekme sayısı.	
MESAFE	Kat edilen mesafe.	0-99900 m
ÇEKİŞLER	Yapılan çekiş sayısı.	0-9990
TOPLAM ÇEKİŞ	Toplam çekiş sayısı.	0-9999
KALORİ	Yakılan kalori sayısı. (Ölçüm, farklı egzersiz seanslarını karşılaştırmak amacıyla yaklaşık değerlerdir, tedavi amaçlı kullanılamaz).	5-990 Kal
NABİZ	Antrenman sırasında kullanıcının mevcut nabızı. Nabız ölçüm fonksiyonu yalnızca göğüs kemeri sistemi ile kullanılabilir (Dahil değildir). Bilgisayar kemeri bağlanır otomatik olarak, bağlantı sistemi 5.3 kHz.	30-240 BMP
TAKVİM	Uyku modunda yıl, ay ve günü gösterir.	
SICAKLIK	Uyku modunda oda sıcaklığını gösterir.	
SAAT	Uyku modunda saati gösterir.	

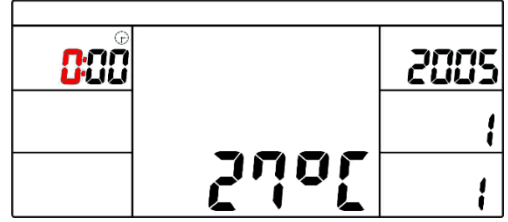
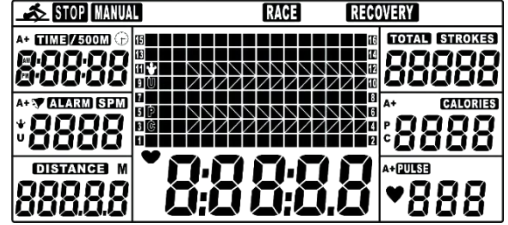
SAAT VE TAKVİM AYARI

Piller (2 adet AA pil) takıldıktan sonra bilgisayar 2 saniye süren bir ses çıkarır. Bu sırada, ekranın segment testi görüntülenir. Ardından bilgisayar, saat ve takvim ayar moduna geçer.

SAAT alanına girin ⌚.

- YILI (STROKES alanında), AYI (CALORIES alanında), GÜNÜ (PULSE alanında) ayarlayın. Seçilen değer yanıp sönecektir. Ayarlar şu tuşlarla yapılır: **YUKARI** ve **AŞAĞI** ve şu tuşla onaylanır: **ENTER**, bu da bir sonraki alana geçişe neden olur.
- Benzer şekilde, monitörde ALARM görüntülediğinde tarihi ve saati ayarlayın.

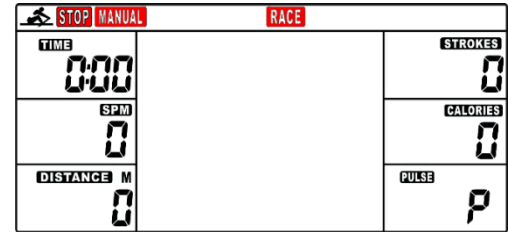
Ayarları onayladıktan sonra, SPORT programına geçebilirsiniz.



PROGRAM SEÇİMİ

Bir egzersiz programı seçmek için:

- Basın **ENTER tuşuna**.
- Seçildikten sonra, ekranda STOP ve MANUAL (manuel mod) veya RACE (yarış modu) yanıp sönecektir.
- Basın **YUKARI** ve **AŞAĞI**, modlardan birini seçmek için: MANUAL veya RACE.
- Seçimi şu tuşla onaylayın: **ENTER**.

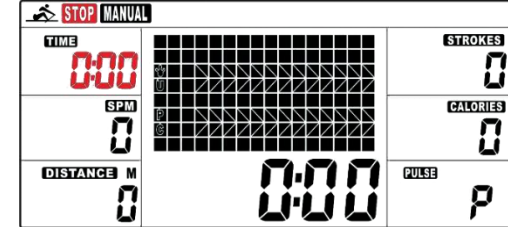


MANUEL MOD

GERİ SAYIM İÇİN DEĞER AYARLAMA

MANUEL moda girdikten sonra, geri sayılacak bir parametre değeri ayarlayabilirsiniz (antrenman sırasında geri saymak için bir parametre ayarlayabilirsiniz): SÜRE, MESAFE, VURUŞ, KALORİ, NABİZ.

- Tuşuna basın **YUKARI**, parametreyi seçmek için, seçimi şu tuşa basarak onaylayın: **ENTER**.
- Parametre değerini şu tuşlarla ayarlayın **YUKARI** ve **AŞAĞI**.
- Geri sayım, düğmesine basıldığında başlayacaktır **BAŞLAT** – ekrandan DUR yazısı kaybolacaktır.
- Ayarlanan değer sıfıra ulaştığında veya düğmesine bastığınızda **DUR**, antrenman sona erecektir.



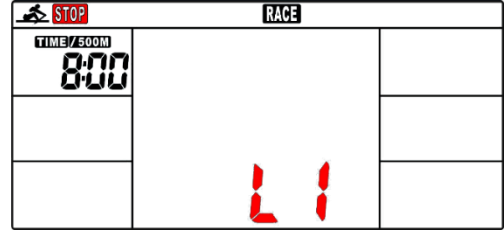
GERİ SAYILAN PARAMETRELER

- SÜRE** - 00:00-99:59 dk aralığında değer ayarlama. Değişim 1 dakika artışlarla gerçekleşir.
- MESAFE** - 0-9900 metre aralığında değer ayarlama. Değişim 100 metre artışlarla gerçekleşir.
- VURUŞLAR** - 0-9900 aralığında değer ayarlama. Değişim 10 artışlarla gerçekleşir.
- KALORİ** - 5-990 Kalori aralığında değer ayarlama. Değişim 5 Kalori artışlarla gerçekleşir.
- NABİZ** - 30-240 BPM aralığında değer ayarlama. Değişim 1 BPM artışlarla gerçekleşir.

YARIŞ MODU

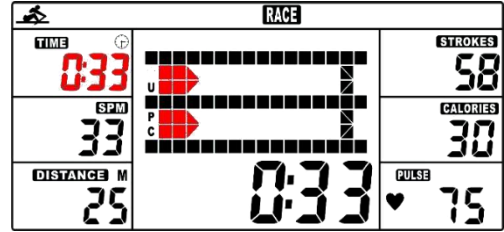
YARIŞ moduna girildiğinde ekranda L1 görünecek ve yanıp sönecektir, SÜRE/500M alanında 8:00 değeri görüntülenecektir.

- Düğmelerle **YUKARI** ve **AŞAĞI** L1-L15'i (her biri için SÜRE/500M değerleri tablosu) ayarlayabilirsiniz, seçimi düğmesiyle onaylayın **ENTER**.
- MESAFE yanıp sönmeye başladığında, yarışın uzunluğunu ayarlayın (500-10000 metre aralığında).

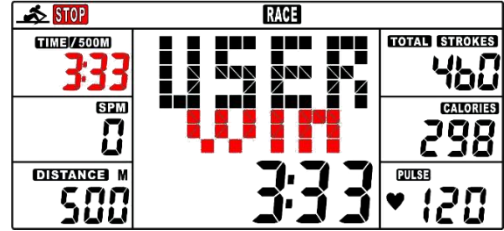


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Bastıktan sonra **ENTER** yarış görüntüsü ekranda görünecektir.
- Yarış, düğmesine basıldıktan sonra başlayacaktır **START** - STOP yazısı ekrandan kaybolacaktır.
- Kullanıcının (U) ve bilgisayarın (PC) ilerlemesi yarış sırasında ekranda görüntülenecektir önceden ayarlanan mesafeye ulaşılan kadar.



- Yarış bittikten sonra ekranda STOP görünecek ve yarış kimin kazandığına bağlı olarak USER WIN veya PC WIN yazısı görüntülenecektir.
- Düğmesine basarak yarışa tekrar başlanabilir **START**. RACE modundan çıkış, düğmesine basıldıktan sonra gerçekleşecektir **RESET**.

**RECOVERY**

Egzersiz bittikten sonra HRC göğüs bandını çıkarmayın ve basın **RECOVERY**.

- Ekranda 00:60'tan 00:00'a kadar zaman sayımı başlayacak, ardından sonuç F1, F2... F6 değerleri şeklinde görüntülenecektir. F1 değeri en iyi sonuç, F6 ise en zayıf sonuçtur.
- Ponowne wcisniecie **RECOVERY** başlangıç ekranına dönmeyi sağlar.

MOBİL UYGULAMA İLE BLUETOOTH BAĞLANTISI

Bilgisayar uygulamasıyla çalışır iConsole+ Training.

Egzersize başlayın ve yeni özelliklerin tadını çıkarın:

- Uygulamayı indirin.
- Mobil cihazınızda Bluetooth'u açın.
- Uygulamayı başlatın i seçin içinde cihazınızı ZIPRO, bağlanmak istediğiniz.
- ZIPRO uygulamaya bağlandığında, bilgisayar kapanacak ve ekranı sönecektir. Artık ZIPRO'yu mobil cihazınız üzerinden yönetebilirsiniz.



iOS Uyumluluğu: sürüm 11.0 watchOS 4.2 veya daha yeni

iPhone, iPad ve iPod cihazlarıyla uyumluluk touch

Android Uyumluluğu: sürüm 5.0 veya daha yeni

Made for iPod, Made for iPhone ve Made for iPad, elektronik cihazların Apple standartlarını karşıladığı ve iPod'a bağlanmak üzere tasarlandığı anlamına gelir, iPhone'a veya iPad'e. Apple, cihazların çalışmasından sorumlu değildir. Bunların kullanımı, kablosuz ağ performansını etkileyebilir.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle ve iPod Touch Apple Inc.'in Amerika Birleşik Devletleri'nde ve diğer birçok ülkede tescilli ticari markalarıdır.

ANTRENMAN VE EGZERSİZ AŞAMALARI

Cihazı kullanmak size birçok fayda sağlayacaktır. Öncelikle kondisyonunuzu iyileştirecek, kaslarınızı güçlendirecek ve kombinasyon halinde uygun bir diyetle birlikte gereksiz yağ dokusunu yakmanıza yardımcı olacaktır.

1. ISINMA

Bu, tüm vücutta kan dolaşımını iyileştiren ve kasları yoğun egzersize hazırlayan bir aşamadır. Ayrıca kramp ve yaralanma riskini de azaltır. Aşağıda gösterildiği gibi birkaç germe egzersizi yapılması tavsiye edilir. Ağrı hissederseniz, egzersiz yapmayı bırakın veya hareket aralığını azaltın.

İÇ UYLUK KASLARINI ESNETME

Bacaklarınız bükülmüş ve dizleriniz dışa dönük şekilde düz bir yüzeye oturun. Ayak tabanlarınızı birleştirin ve mümkün olduğunca birbirine yakınlaştırın. Dizlerinizi hafifçe yere doğru bastırın ve bu pozisyonda 15 saniye bekleyin.

UYLUK ESNETME

Düz bir zemine oturun. Sağ bacağınızı düzeltin ve sol ayağınızın

tabanını sağ uyluğunuza dayayın. Sağ elinizi uzatın mümkün olduğunca sağ bacağınızın parmaklarına doğru. 15 saniye bekleyin. Aynı işlemi sol bacağınızla tekrarlayın.

KAFA DÖNMELERİ

Başınızı düz tutun ve önünüze bakın. Omuzlarınızı hareket ettirmeden sağa çevirin ve düzeltin, sonra sola çevirin ve düzeltin.

KOL KALDIRMA

Sol kolunuzu olabildiğince yukarı kaldırın ve birkaç saniye bekleyin. Aynı işlemi sağ kolunuzla tekrarlayın.

AŞİL TENDONU ESNETME

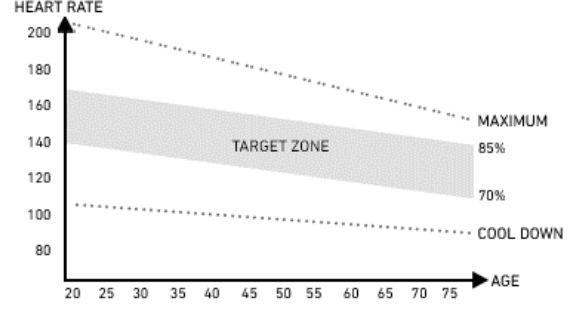
Yüzünüz duvara dönük durun, sol bacağınızı öne doğru uzatın ve dizinizi hafifçe bükün. Saği arkanızda tutun - düz, topuk yere düz bir şekilde yerleştirilmiş. Her iki topuğu da yere düz tutun ve kalçalarınızı duvara doğru itin. Bu pozisyonu 30 saniye koruyun. Aynı işlemi sağ bacağınız uzatılmış olarak tekrarlayın. Egzersiz yaparken sırtınızı kavisli hale getirmemeye dikkat edin.

EĞİLME

Ayaklarınız birleşik halde ayakta durun. Göğsünüzü dizlerinize yaklaştırmaya çalışarak öne doğru eğilin. göğsünüzü dizlerinize yaklaştırdığınız kadar. 15 saniye bekleyin. Dizlerinizi bükmemeye dikkat edin.

2. EGZERSİZ AŞAMASI

Bu, antrenmanın doğru aşamasıdır. Grafikte gösterildiği gibi yaşıınıza uygun kalp atış hızına ulaşmak için kendi hızınızda egzersiz yapın.

**3. RAHATLAMA AŞAMASI**

Bu aşama, dolaşımı sakinleştirmeye ve kasları rahatlatmaya yardımcı olur. Isınma egzersizlerinin tekrarıdır. Şunu hatırlamak önemlidir: kasları aşırı yormamak.

OLASI HASARLAR VE ONARIM TEKNİKLERİ

DİKKAT! Üretici servisi ile önceden iletişime geçmeden cihazın kasasının açılması garantinin geçersiz olmasına neden olur. Kasaının açılmasını gerektiren bir arıza şüphesi durumunda, lütfen üretici servisi ile iletişime geçin.

Hata Açıklaması	Olası Nedenler	Çözüm
Cihaz sallanıyor	Cihaz düz olmayan bir yüzeye yerleştirilmiş. Cihazın tabanının altında dengeyi bozan bir nesne var.	Cihazı düz bir yüzeye yerleştirin. Dengeyi bozan nesneyi çıkarın.
	Tabanlar doğru şekilde monte edilmedi.	Cihazın tabanlarını doğru şekilde monte edin. Arka tabandaki kaplamaları düzeltin.
	Tabandaki kaplamalar doğru şekilde monte edilmedi ve düzeltilmedi.	Cihazın arka tabanını doğru şekilde monte edin. Arka tabandaki kaplamaları düzeltin.
Sele veya gidon sallanıyor	Vidalar ve düğmeler sele borusu seleye veya gidona sıkılmamış.	Vidaları ve düğmeyi sıkın sele borusu seleye veya gidona.
Kullanım sırasında gürültü	Yanlış sıkılmış parçalar.	Üretici servisi ile iletişime geçin.
	Cihaz çalışırken, volanın atalet hareketi sırasında yapının türünden kaynaklanan sessiz gürültüler olabilir. Bunların ekipmanın çalışması üzerinde herhangi bir etkisi yoktur. Pedalların ters yönde çevrilmesi sırasında duyulabilecek potansiyel gürültüler teknik olarak şartlandırılmıştır ve herhangi bir olumsuz sonuca neden olmaz.	
Gürültü ve çalışma akışkanlığı eksikliği	Hasarlı rulmanlar.	Üretici servisi ile iletişime geçin.
Yetersiz antrenman sırasında direnç	Direnç ayarı için kablo yanlış bağlanmış.	Kabloyu montaj talimatlarına göre doğru şekilde bağlayın.
	Gevşek tahrik kayışı.	Üretici servisi ile iletişime geçin.
	Volan ve mıknatıslar arasındaki mesafe arttı.	Üretici servisi ile iletişime geçin.
	Voltaj regülatörü hasar gördü.	Üretici servisinin müşteri hizmetleri ile iletişime geçin.

GARANTİ

Satıcı, Garantör adına, satış tarihinden itibaren 24 ay süreyle Türkiye Cumhuriyeti topraklarında garanti vermektedir. Satılan malların garantisi, tüketicinin haklarına ilişkin Kanun'dan kaynaklanan Alıcının haklarını ortadan kaldırmaz, sınırlamaz veya askıya almaz.

GARANTİ ŞARTLARI

- Sadece üreticinin hatasından kaynaklanan gizli kusurlar şikayet ve garanti kapsamındadır.
- Garanti, müşteri tarafından aşağıdakilerin sunulması üzerine mağaza veya servis tarafından kabul edilecektir:
 - satıcının kaşesi ve imzası bulunan, okunaklı ve doğru bir şekilde doldurulmuş garanti belgesi,
 - satış tarihini gösteren geçerli bir satın alma belgesi,
 - şikayet edilen ürün veya kusurlu parça.

Mesafeli satın alımlarda, garanti belgesi yalnızca satın alma belgesi (fatura / fiş) ibrazı ile geçerlidir.
- Şikayet, Müşteri tarafından arızanın bildirilmesinden itibaren 14 gün içinde değerlendirilecektir.
- Garanti süresi içinde ortaya çıkan fabrika hataları ve hasarlar, ürünün mağazaya veya servise teslim tarihinden itibaren en geç 21 gün içinde ücretsiz olarak onarılacaktır.
- Parçaların ithal edilmesi gerektiğinde, garanti onarım süresi, parçaların ithal edilmesi için gereken süre kadar uzayabilir, ancak bu süre 40 günü geçemez.
- Garanti kapsamına girmeyenler:
 - mekanik hasarlar ve bunlardan kaynaklanan arızalar,
 - yanlış kullanım ve depolama, hatalı montaj nedeniyle oluşan hasar ve arızalar ve bakım,
 - kablo, kayış, lastik elemanlar, pedallar, sünger tutamaklar, tekerlekler, yataklar, döşeme gibi sarf malzemelerinin hasar görmesi ve aşınması.
 - kullanım kılavuzuna göre kullanıcının yapması gereken montaj ve bakım işlemleri kendi başına.
- Garanti aşağıdaki durumlarda geçerli değildir:
 - son kullanma tarihinin geçmesi,
 - müşteri tarafından orijinal olmayan parçalar kullanılarak bağımsız onarım ve modifikasyonların yapılması,

- c. arızanın hatalı kurulumdan veya kullanım kılavuzunda açıklanan doğru kullanım ilkelerine uyulmamasından kaynaklanması,
- d. ev kullanımı dışında kullanım,
- e. nakliye sırasında meydana gelen hasarlar.
8. Garanti belgesinin suretleri düzenlenmeyecektir.
9. Garanti kapsamında müşteri, aşağıdaki ücretsiz tazminat türlerini talep etme hakkına sahiptir:
 - a. ürünün onarımı,
 - b. ürünün değiştirilmesi,
 - c. fiyat indirimi,
 - d. sözleşmenin feshi ve yapılan masrafların tam olarak iadesi.
10. Şikayette bulunmak için:
 - a. Garanti kapsamındaki ürünü veya parçasını ibraz edin.
 - b. Satıcının adını ve adresini, satın alma tarihini ve yerini, ürün türünü veya geçerli bir garanti belgesini belirten satın alma belgesi mağaza kaşesi ile.
 - c. Kirli bir ürün teslim edilmesi durumunda, servis ürünü kabul etmeyi reddedebilir veya müşterinin yazılı onayı ile müşterinin masrafları karşılayarak temizleme yapabilir.
11. Şikayetin kabul edilmesi halinde, ekipman onarılacak veya yenisiyle değiştirilecek veya müşteriye para iadesi yapılacaktır. Ürünün müşteriye nakliye masrafları üretici servisi tarafından karşılanır.
12. Garanti şikayetinin reddedilmesi durumunda, müşteri alınan kararın ayrıntılı gerekçesini alacak ve 14 gün içinde kararın iletildiği andan itibaren, ekipman müşteriye kendi masrafları ile geri gönderilecektir.

GARANTİ BELGESİ

Ürün Adı	Satış Tarihi
EAN Kodu	Satıcının Kaşesi ve İmzası (Mesafeli satın alımlar için geçerli değildir. Garanti Koşulları madde 2'ye bakın)

Morele.net Sp. z o.o. tarafından ülke topraklarına sokulan satın alınmış ekipmanla ilgili bilgiler, al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polonya.

Ekipmanın ağırlığı ambalaj üzerinde belirtilmiştir. Kullanılmış ekipmanların atık toplama noktasına teslim edilmesi, atıkların yanlış yönetilmesi durumunda çevre ve insan sağlığı üzerinde meydana gelebilecek olası olumsuz etkileri önler.



Ekipman ev kullanımı için tasarlanmıştır.
Bilgisayar CE ve RoHS sertifikalarına sahiptir. Bilgisayar EN957 standardına uygundur.

EKİPMAN TİCARİ KULLANIM VEYA PERFORMANS AMAÇLI DEĞİLDİR.
ÜRÜNÜN AMACINA VE GARANTİ KOŞULLARINA UYGUN OLMAYAN KULLANIM GARANTİYİ GEÇERSİZ KILAR.

SERVİS MERKEZİ Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec
ÜRETİCİ Morele.net Sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polonya Vergi No: 9451972201, KRS: 0000390511
Çin'de Üretilmiştir

UA Інструкція з використання

Користувачу,
Ознайомтеся з наведеною нижче інструкцією перед початком складання і першим використанням пристрою. Ця інструкція містить важливу інформацію щодо безпеки використання та обслуговування обладнання. Збережіть її, щоб мати змогу скористатися інформацією щодо обслуговування або замовлення запасних частин.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ

Живлення	Батарейки 2xAAA (не входять до комплекту)
Вага	34,7 кг
Температура використання	0°C до +40°C
Температура зберігання	-10°C до +60°C
Максимальна вага користувача	150 кг
Клас застосування	Клас Н
Клас точності	Клас С
Швидкість	0,0-99,9 км/год
Норма виробу (головна)	EN 20957-1:2013
Призначення	Магнітний гребний тренажер для домашнього використання

БЕЗПЕКА

УВАГА! Пристрій можна використовувати лише за призначенням, тобто для тренувань дорослими. Будь-яке інше використання пристрою може бути небезпечним. Виробник не несе відповідальності за збитки, спричинені неправильним використанням пристрою.

- Пристрій було розроблено та сконструйовано на основі найновіших знань з техніки безпеки. Небезпечні елементи, які потенційно можуть становити загрозу отримання травм, були усунені або відносно захищені.
- Не допускається ремонт і зміни самостійно.
- Раз на один-два місяці перевіряйте правильність затягування гвинтів, шурупів і гайок.
- Для забезпечення тривалої безпеки регулярно (тобто один раз на рік) перевіряйте та обслуговуйте обладнання у спеціалізованому торговельно-сервісному закладі.
- Усі зміни на пристрої, які не були описані в цій інструкції, можуть бути причиною пошкодження або безпосередньо загрожувати здоров'ю та життю людини, яка займається спортом. Зміни на пристрої можуть вносити лише працівники сервісного центру виробника або особи, які пройшли навчання у них в цьому напрямку.
- Усі пристрої підлягають постійним інноваційним діям для забезпечення високої якості. З цієї причини виробник залишає за собою право вносити технічні зміни.
- Усі запитання чи сумніви щодо обладнання надсилайте до спеціалізованого торговельно-сервісного закладу.

УВАГА! Осіб, які перебувають поблизу під час використання обладнання, слід попередити про можливі небезпеки. Будьте особливо обережні в присутності дітей.

УВАГА! Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем, щоб переконатися, що у вас немає жодних протипоказань за станом здоров'я для тренувань на пристрої. На основі висновку фахівця ви можете розробити свій план тренувань. Неправильно підібрана програма або надмірні фізичні вправи можуть бути небезпечними для Вашого здоров'я та життя.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Системи моніторингу серцевого ритму можуть бути неточними. Перевтома під час фізичних вправ може призвести до серйозних травм або смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість, негайно припиніть тренування.

УВАГА! Безумовно дотримуйтеся застережень щодо проведення тренування, що містяться в цій інструкції.

- Налаштування керма та сидіння має враховувати індивідуальні фізичні умови особи, яка займається спортом, для прийняття зручної та правильної позиції для вправ.

- Вибираючи місце для проведення тренування, враховуйте забезпечення собі безпечних відстаней від можливих перешкод. Не встановлюйте обладнання поблизу комунікаційних ліній (доріг, воріт, переходів тощо).
- Забороноюється використовувати обладнання на близькій відстані від стіни. Зона безпеки становить 2000 мм і щонайменше такої ширини, як пристрій.

УВАГА! Під час монтажу пристрою будьте обережні та не дозволяйте дітям перебувати поблизу. Під час монтажу використовуються дрібні частини (гайки, гвинти тощо), які вони можуть проковтнути.

ЗАЛИШКОВИЙ РИЗИК

- У ситуації, коли захист від падіння не застосовано або його застосовано неправильно, існує залишковий ризик, тобто падіння людини, що спричиняє садна шкіри, синці, переломи або, в гіршому випадку, смерть.
- Існує залишковий ризик ненавмисного перевантаження особи, яка займається спортом, спричиненого неправильним використанням або неправильною оцінкою, а також неправильною передачею даних (через електромагнітні перешкоди, помилку програмного забезпечення тощо). Навіть найкращий захист програмного забезпечення та обладнання не виключає помилки програмного забезпечення чи обладнання і може теоретично спричинити перевантаження особи, яка займається спортом.
- Продукт є електричним пристроєм, тому не можна виключити ураження електричним струмом, яке може призвести до смерті.
- Не можна виключити ризик залишкового удусення.
- Ризик можна обмежити, дотримуючись інформації про безпеку, що міститься в інструкції з експлуатації.
- Не можна виключити, що ненавмисне або недозволене використання спричинить інший, неврахований ризик, а врахований ризик було оцінено неправильно.

В аналізі ризику оцінку було проведено на основі „поточного стану пристрою”. З проведеної оцінки та контролю продукту випливає, що ймовірність виникнення неприйнятного ризику дуже низька. Пристрій (його конструкція, спосіб дії та застосування) не створює — за нормальних умов — необґрунтованого ризику для особи, яка займається спортом, або третіх осіб.

МАНІПУЛЯЦІЙНІ ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНІЙ УПАКОВЦІ



- Цією стороною вгору. Не перевертати.
- Берегти від падіння.
- Берегти від вологості.
- Складати максимум у 5 шарів.
- Електронні відходи. Використаний пристрій необхідно здати до пункту переробки.
- Увага: важкий продукт.
- Упаковка з картону.
- Упаковка, придатна для переробки.
- Упаковку виготовлено з урахуванням відповідальності за довкілля та переробки. Будь ласка, сортуйте відходи згідно з місцевими правилами.
- Упаковка з картону та пластику. Будь ласка, сортуйте відходи згідно з місцевими правилами.
- Упаковка з картону та пластику. Будь ласка, сортуйте відходи згідно з місцевими правилами.

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Перед початком тренування переконайтеся, що пристрій правильно встановлено.

- Перед початком першого тренування ознайомтеся з усіма функціями та можливостями регулювання пристрою.
- Пристрій має елементи, які можуть бути схильні до корозії. З цієї причини не рекомендується, щоб він залишався у вологому приміщенні. Також слід подбати про те, щоб обладнання (особливо його внутрішні та електронні елементи) не піддавалося контакту з водою, напоями, потом тощо.
- Пристрій призначений лише для тренувань дорослими та абсолютно не є іграшкою для дітей. Якщо на власну відповідальність ви дозволите дітям користуватися ним, обов'язково проінструкуйте їх про правильне використання та постійно наглядуйте.
- Обладнання не підходить для терапевтичного призначення.
- Під час роботи пристрою можуть виникати тихі шуми при русі інерційної маси маховика, які виникають через тип конструкції. Вони не мають жодного впливу на роботу обладнання.
- Викид шуму під час навантаження більший, ніж без навантаження.
- Перед початком кожного тренування перевірте правильність запобіжників та з'єднань гвинтових та штекерних.
- Під час тренування на пристрої пам'ятайте про відповідне взуття (спортивне взуття).

ОБСЛУГОВУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ

Регулярно проводьте технічне обслуговування пристрою. Наведені нижче дії виконуйте не рідше ніж кожні 20 годин його роботи.

- Контролюйте рухомі частини пристрою. Якщо вони недостатньо змащені, використовуйте мастило для підшипників велосипедів.
- Контролюйте стан елементів, таких як гвинти та гайки. Подбайте про те, щоб вони були добре затягнуті.
- Після кожного тренування витріть піт з пристрою. Зверніть увагу на те, щоб монітор не контактував з водою або вологою.
- Для чищення пристрою використовуйте тільки воду з милом. Не використовуйте засоби для чищення.
- Зберігайте пристрій у сухому та теплому місці.
- Не піддавайте пристрій дії сонячних променів.

ЗАМІНА БАТАРЕЇ

Слабо видима інформація на дисплеї комп'ютера або її відсутність означає необхідність заміни батареї.

Зніміть кришку батареї та замініть старі на дві нові. Розміщуючи їх у контейнері для батарей дотримуйтесь позначень "+" та "-". Якщо після повторного запуску дисплея не працює належним чином, вийміть на кілька хвилин батареї, а потім знову їх вставте.

СХЕМА МОНТАЖУ (→ Див. сторінку 2)

УВАГА! Забороняється використовувати частини, що походять з інших джерел, ніж від виробника.

СПИСОК ЧАСТИН

nr		nr	
1	Головна рама	33	Регульована підкладка U
2	Передня основа	34	Нейлонова гайка M6
3	Задня основа	35	Прокладка ролика
4L/R	Основа під педаль ліва/права	36	Підшипник
5	Вирівнююча накладка задньої основи	37	Ролик сидіння
6	Накладка передньої основи	38	Нейлонова гайка M8
7	Колонка панелі керування	39	Ролик
8	Пластина для кріплення заднього кронштейна	40	Нейлонова гайка M8
9	Кронштейн сидіння	41L/R	Педаль ліва/права
10	U-подібна пластина	42	Шестигранний болт M12x160
11	Гвинт хрестоподібний ST4.2x18	43	Гвинт хрестоподібний M5x15
12	Тримач	44	Внутрішній шестигранний гвинт M8x20
13	Ремінь тримача	45	Плоска шайба D8x1.5
14	Гвинт хрестоподібний ST4.2x16	46	Нейлонова гайка M5
15L/R	Захист задньої стійки	47	Ремінь педалі
16L/R	Захист головної рами	48	Шестигранний гвинт M8x55
17	Плоска шайба D8x1.5	49	Плоска шайба D8x1.5
18	Пружинна шайба D8	50	Блокувальний штифт
19	Шестигранний гвинт M8x20	51	Дріт вимірювання пульсу
20	Прокладка	52	З'єднувальний провід
21	Гумовий обмежувач	53	Провід сенсора
22	Шина сувниці	54	Пінопластовий тримач
23	Поперечний гвинт M5x15	55	Гвинт M8x74

УВАГА! Відпрацьовані батареї не підлягають гарантії. Вони містять шкідливі речовини (наприклад, кадмій, ртуть, чи свинець), тому не викидайте їх у побутовий контейнер для сміття. Віднесіть їх до відповідного пункту для використаних батарей.

ДОВКІЛЛЯ

Пристрій поставляється в упаковці для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Викидайте ці матеріали у відповідні кольорові контейнери, призначені для роздільного збору.

Захищайте довкілля і не викидайте використані батареї у побутовий смітник. Повертайте їх у місці придбання або передавайте до виділеного пункту складування вторинної сировини.

Відпрацьований електричний пристрій (включаючи лічильник, блок живлення) є вторинною сировиною - не викидайте їх у контейнери для побутових відходів, оскільки вони можуть містити речовини, небезпечні для здоров'я і довкілля. Просимо про активну допомогу в економному господарюванні природними ресурсами та захисті навколишнього середовища шляхом передачі відпрацьованого пристрою до пункту складування вторинної сировини – відпрацьованих електричних пристроїв.

МОНТАЖ

Монтаж пристрою повинен бути проведений ретельно дорослою людиною. У разі сумнівів попросіть про допомогу когось з більшим досвідом у цій галузі.

- Перед початком монтажу переконайтеся, що комплект з пристроєм містить всі елементи зі списку частин а також чи якісь елементи не були пошкоджені під час транспортування. У разі відсутності елементів або застережень зверніться до продавця.
- Ознайомтеся з малюнками та поясненнями і виконуйте монтаж відповідно до послідовності, що міститься в інструкції з монтажу.
- Будьте обережні під час монтажу. Під час використання інструментів та елементів існує ризик поранитися.
- Пам'ятайте про безпечне оточення. Не розкладайте хаотично інструменти та монтажні елементи. Пам'ятайте, що плівки та пакети з пластику становлять загрозу задусіння для дітей.
- Монтажні елементи, необхідні для виконання даного кроку інструкції з монтажу представлені на малюнках і поясненнях. Використовуйте елементи, вказані в інструкції з монтажу.
- На перших етапах монтажу не затягуйте частини до упору. Зробіть це після розміщення всіх і переконайтеся, що вони правильно встановлені.
- Виробник залишає за собою право на попередній монтаж деяких елементів.

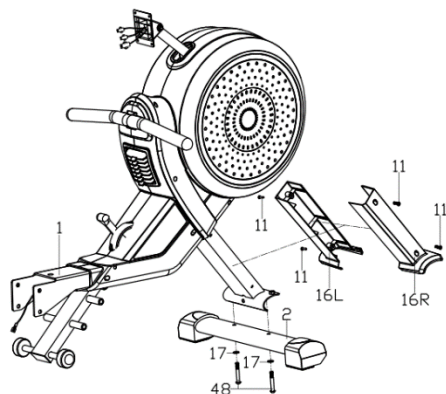
24	Колонка, що локалізує	1	56	Гумовий амортизатор	2
25	Ізоляційна стрічка шини сувниці	2	57	Втулка	2
26	Армуюча колонка	1	58	Тримач панелі керування	1
27	Плоска шайба D10Ф20х2	2	59	Поперечний гвинт	4
28	Зовнішній шестигранний гвинт M10x112	1	60	Кронштейн тримача мобільного пристрою	1
29	Нейлонова гайка M10	1	61	Комп'ютер	1
30	Сидіння	1	62	Заглушка 1	2
31	Зовнішній шестигранний гвинт M8x125	3	63	Заглушка 2	2
32	Регульований гвинт ланцюга	2			

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБІРКИ

УВАГА! Під час монтажу дотримуйтеся наведених нижче кроків і використовуйте інструменти, що додаються до продукту.

Підготуйте достатньо вільного місця для монтажу пристрою.

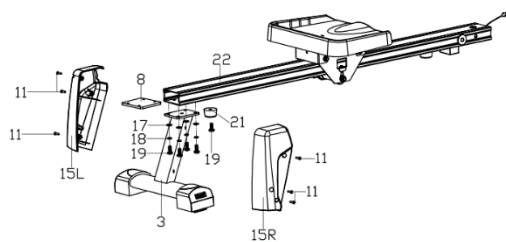
Через велику вагу деяких елементів рекомендується монтаж у дві особи.



Крок 1.

Встановіть кришку (16 L/R) на головній рамі (1) за допомогою гвинтів (11).

Потім прикрутіть нижню основу (2) до рами головної (1) використовуючи гвинти (48) плоских шайб (17).



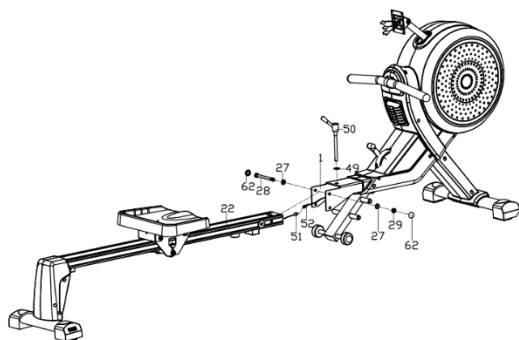
Крок 2.

Вставте пластину для кріплення (8) всередину рейки супорта (22) так, щоб отвори для гвинтів в обох елементах були рівно вирівняні. Прикріпіть задній кронштейн (3) з'єднуючи всі елементи за допомогою шестигранних гвинтів (19) із встановленими пружинними шайбами (18) і плоскими (17).

УВАГА! Необхідно переконаватися, що гвинт (19) вкручений в пластину для кріплення (8).

Потім встановіть кришку (15 L/R) на задній кронштейн (3) і закрутіть її гвинтами (11).

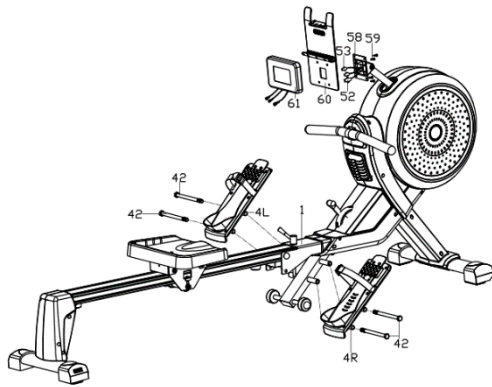
Прикрутіть гумовий обмежувач (21) до рейки супорта (22) за допомогою гвинтів (19).



Крок 3.

З'єднайте провід пульсу (51) з проводом з'єднувальним (52), потім з'єднайте супорт (22) з головною рамою (1) і закрутіть елементи, використовуючи гвинти шестигранних (28), плоских шайб (27) і гайок (29). Встановіть заглушки (62).

Заблокуйте шину підйомника (22) і головну раму (1) за допомогою блокувального штифта (50) і плоскої шайби (49).



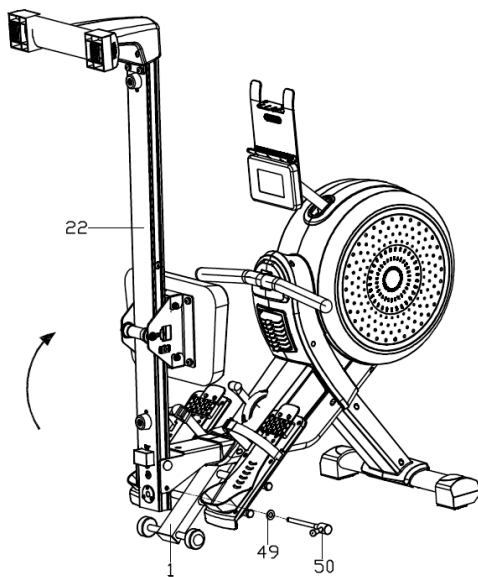
Крок 4.

Прикрутіть педалі (4 L/R) до головної рами (1) шестигранными гвинтами (42).

УВАГА! Права і ліва педалі позначені "R" для правої і "L" для лівої.

Протягніть кабель ісасзасу (52) і дроти сенсорів (53) через кронштейн тримача для смартфона (60) і з'єднайте їх з відповідними дротами комп'ютера (61).

Потім прикрутіть комп'ютер (61) і кронштейн тримача (60) до тримача панелі управління (58) за допомогою гвинтів (59).



ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

ТА РОЗКЛАДАННЯ ВЕСЛУВАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА

УВАГА! Перед початком складання, уважно перевірте, чи всі гвинти затягнуті.

УВАГА! Під час складання будьте обережні зі своїми руками та пальцями, щоб їх не защемило.

Відкрутіть блокувальний штифт (50) і плоску шайбу (49), а потім підніміть і складіть підйомник (22) у напрямку стрілки, як показано на малюнку.

Нарешті, закріпіть підйомник (22) до головної рами (1) за допомогою блокувального штифта (50) і плоскої шайби (49).

РЕГУЛЮВАННЯ

Регулювання опору	Щоб збільшити опір, поверніть ручку регулювання опору за годинниковою стрілкою. Щоб зменшити опір, поверніть ручку регулювання натягу проти годинникової стрілки.
Регулювання керма	Послабте ручку регулювання керма, встановіть кермо в потрібне положення і затягніть ручку. Переконайтеся, що кермо нерухоме.
Висота сидла	Послабте ручку кронштейна сидла, встановіть сидло на потрібну висоту і затягніть ручку. Переконайтеся, що сидло нерухоме. Правильна висота сидла підвищує ефективність вправ і знижує ризик травм. Встановіть педалі у вертикальне положення (одна педаль внизу, інша на зверху). Сідайте на велосипед і поставте ноги на педалі. Переконайтеся, що нога, розташована на нижній педаль, розташована комфортно. Якщо вона занадто зігнута, підніміть сидло. Якщо ви не можете досягти педаль, або ваша нога в перерозгинанні, опустіть сидло.
Положення сидла	Послабте ручку на направляючий сидла, встановіть сидло в потрібне положення і затягніть ручку. Переконайтеся, що сидло нерухоме. Регулювання сидла вперед або до ззаду може допомогти у вправлянні різних груп м'язів.
Регулювання ремінців педалей	До внутрішньої частини педаль, зачепіть гумовий ремінець стороною з трьома отворами. Другий кінець зачепіть в один з регулювальних отворів, щоб нога була нерухомою під час їзди і її можна було легко вийняти. Виконайте цю дію для обох педаль.
Вирівнювання пристрою	Використовуючи ручку збоку накладок задньої основи, вирівняйте пристрій.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРА

Перед використанням зніміть захисну плівку з екрана комп'ютера.

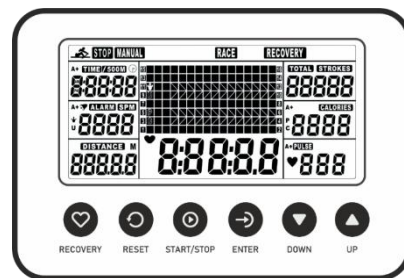
КОМП'ЮТЕР (МОДЕЛЬ)

RMIC01PRO

AUTO ON/OFF

Комп'ютер увімкнеться, коли махове колесо буде приведене в рух або буде натиснута будь-яка кнопка. На екрані відобразиться стрілка вгору.

Комп'ютер вимкнеться автоматично через 4 хвилини бездіяльності.



ОПИС ОКРЕМИХ КНОПОК

- **RECOVERY** – дозволяє перевірити витривалість і рівень тренуваності на основі темпу зниження пульсу після закінчення тренування.
- **RESET** – повернення до початкового меню комп'ютера.
- **START/STOP** – використовується для початку і зупинки обраної програми тренування.
- **ENTER** – дозволяє зробити вибір програми.
- Під час тренування кнопка ENTER дозволяє перевіряти значення кожної з відображуваних функцій.
- **DOWN / UP** – використовуються для перегляду доступних програм.

Після вибору функції дозволяють встановити значення параметрів вниз (DOWN) і вгору (UP).

ФУНКЦІЇ (СПЕЦИФІКАЦІЯ)

ЧАС	Встановлений цільовий час.	00:00-99:59 хв
TIME/500M	Середній час на 500 метрів. Значення обчислюється автоматично і постійно оновлюється.	
SPM	Кількість гребків на хвилину.	
ВІДСТАНЬ	Подолана відстань.	0-99900 м
ГРЕБКИ	Кількість виконаних гребків.	0-9990
TOTAL STROKES	Загальна кількість гребків.	0-9999
КАЛОРІЇ	Кількість спалених калорій. (Вимірювання є приблизним для порівняння різних сесій вправ, не може використовуватися в лікуванні).	5-990 Cal
ПУЛЬС	Актуальний пульс користувача під час тренування. Функція вимірювання пульсу доступна лише через систему нагрудного ремня (Не входить в комплект). Комп'ютер з'єднується з ремнем автоматично, система з'єднання 5.3 kHz.	30-240 BMP
КАЛЕНДАР	В режимі сну відображає рік, місяць і день.	
ТЕМПЕРАТУРА	В режимі сну відображає температуру приміщення.	
ГОДИННИК	В режимі сну відображає годинник.	

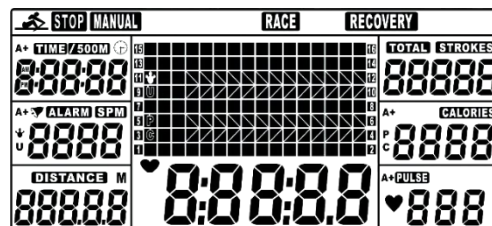
НАЛАШТУВАННЯ ГОДИННИКА І КАЛЕНДАРЯ

Після встановлення батарейок (2 батарейки AA) комп'ютер видасть один звук тривалістю 2 секунди. В цей час буде відображено сегментний тест монітора. Потім комп'ютер перейде в режим налаштування годинника і календаря.

Увійдіть в поле CLOCK ☹.

- Встановіть PIK (в області STROKES), МІСЯЦЬ (в області CALORIES), ДЕНЬ (в області PULSE). Вибране значення буде блимати. Налаштування здійснюється кнопками **ВГОРУ** і **ВНИЗ** і підтверджується кнопкою **ENTER**, що призводить до переходу до наступного поля.
- Аналогічно встановіть дату і час, коли на моніторі з'явиться ALARM.

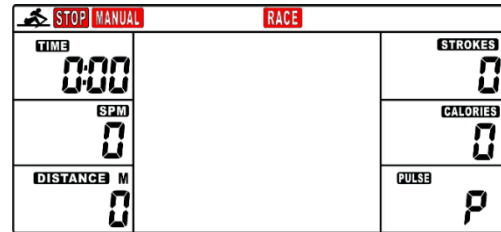
Після підтвердження налаштувань ви можете перейти до програми SPORT.



ВИБІР ПРОГРАМИ

Щоб вибрати програму тренування:

- Натисніть **ENTER**.
- Після вибору на екрані будуть блимати STOP і MANUAL (ручний режим) або RACE (режим гонки).
- Натисніть **ВГОРУ** і **ВНИЗ**, щоб вибрати один з режимів: MANUAL або RACE.
- Підтвердіть вибір кнопкою **ENTER**.

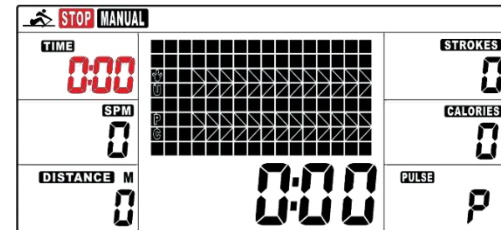


РУЧНИЙ РЕЖИМ

НАЛАШТУВАННЯ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ВІДЛІКУ

Після входу в ручний режим ви можете встановити значення параметра, яке буде відраховуватися (можна встановити один параметр для відліку під час тренування): TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE.

- Натисніть кнопку **UP**, щоб вибрати параметр, підтвердіть вибір, натиснувши **ENTER**.
- Встановіть значення параметра кнопками **UP** і **DOWN**.
- Відлік почнеться після натискання кнопки **START** – з екрана зникне напис СТОП.
- Коли встановлене значення буде відлічено до нуля або ви натиснете кнопку **СТОП**, тренування закінчиться.



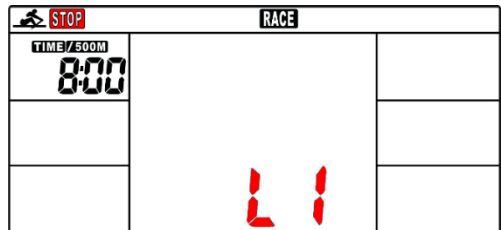
ПАРАМЕТРИ ВІДЛІКУ

- **TIME** - встановлення значення в діапазоні 00:00-99:59 хв. Зміна відбувається на 1 хвилину.
- **DISTANCE** - встановлення значення в діапазоні 0-9900 метрів. Зміна на 100 метрів.
- **STROKES** - встановлення значення в діапазоні 0-9900. Зміна відбувається на 10
- **CALORIES** - Встановлення значення в діапазоні 5-990 кал. Зміна відбувається на 5 кал.
- **PULSE** - Встановлення значення в діапазоні 30-240 BPM. Зміна відбувається на 1 BPM.

РЕЖИМ RACE

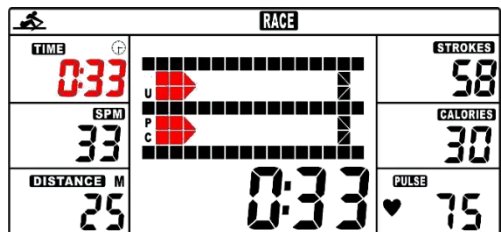
Після входу в режим RACE на екрані з'явиться L1 і буде блимати, в полі TIME/500M відобразиться значення 8:00.

- Кнопками **UP** і **DOWN** ви можете встановити L1-L15 (зіставлення значень TIME/500M для кожного), вибір підтвердьте кнопкою **ENTER**.
- Коли почне блимати DISTANCE, встановіть довжину гонки (в діапазоні 500-10000 метрів).

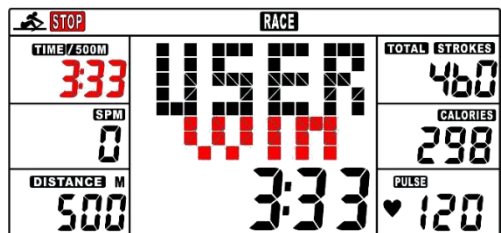


L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

- Після натискання **ENTER** зображення гонки відобразиться на екрані.
- Гонка розпочнеться після натискання кнопки **START** – з екрана зникне напис STOP.
- Прогрес користувача (U) та комп'ютера (PC) під час гонки відображатиметься на екрані до досягнення встановленої раніше дистанції.



- Після закінчення гонки на екрані з'явиться STOP і буде відображено напис USER WIN або PC WIN в залежності від того, хто виграє гонку.
- Можна знову розпочати гонку, натиснувши **START**.
- Вихід з режиму RACE відбудеться після натискання **RESET**.



RECOVERY

Після закінчення вправ не знімайте нагрудний пояс HRC і натисніть **RECOVERY**.

- На екрані почнеться відлік часу від 00:60 до 00:00, потім буде відображено результат у вигляді значень F1, F2... F6. Значення F1 - найкращий результат, F6 - найгірший.
- Повторне натискання **RECOVERY** дозволяє повернутися до початкового екрану.

ПІДКЛЮЧЕННЯ BLUETOOTH ДО МОБІЛЬНОГО ДОДАТКУ

Комп'ютер працює з додатком iConsole+ Training.

Почніть тренування і насолоджуйтеся новими можливостями:

- Завантажте додаток.
- Увімкніть Bluetooth на своєму мобільному пристрої.
- Увімкніть додаток і оберіть в ньому свій пристрій ZIPRO, з яким хочете підключитися.
- Коли ZIPRO підключиться до додатку, відбудеться вимкнення комп'ютера і його екран згасне. Відтепер ви керуєте ZIPRO через свій мобільний пристрій.



Сумісність з iOS: версія 11.0 watchOS 4.2 або новіша

Сумісність з пристроями iPhone, iPad та iPod touch

Сумісність з Android: версія 5.0 або новіша

Made for iPod, Made for iPhone та Made for iPad означають, що електронні пристрої, які відповідають стандартам Apple, розроблено для підключення до iPod, iPhone або iPad. Apple не несе відповідальності за роботу пристроїв. Використання цих пристроїв може вплинути на продуктивність бездротової мережі.

iPad, iPhone, iPod Classic, iPod Nano, iPod Shuffle та iPod Touch є знаками марки Apple Inc., зареєстрованої в Сполучених Штатах і багатьох інших країнах.

ТРЕНУВАННЯ ТА ФАЗИ ВПРАВ

Використання пристрою принесе вам багато користі. Насамперед, це покращить вашу фізичну форму, зміцнить м'язи, а в поєднанні з відповідною дієтою дозволить спалити зайву жирову тканину.

1. РОЗІГРІВ

Це фаза, яка покращує кровообіг у всьому тілі та готує м'язи до посиленних зусиль. Це також зменшує ризик виникнення судом і травм. Рекомендуються виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче.

Якщо ви відчуваєте біль, припиніть вправу або зменште діапазон виконуваного руху.

РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГНА

Сядьте на плоску поверхню зі згинутими ногами та колінами, спрямованими назовні. З'єднайте підшви ніг і наблизьте їх якомога ближче одна до одної. Обережно натисніть на коліна, спрямовуючи їх до землі, і затримайтеся в цьому положенні на 15 секунд.

РОЗТЯГУВАННЯ СТЕГОН

Сядьте на плоску поверхню. Випряміть праву ногу, а підшву лівої стопи прикладіть до правого стегна. Витягніть праву руку в напрямку пальців правої ноги якомога далі. Затримайтеся на 15 секунд. Повторіть з лівою ногою.

СКРУЧУВАННЯ ГОЛОВИ

Тримайте голову прямо, дивлячись вперед. Не рухаючи плечима, поверніть її вправо і випряміть, а потім поверніть лівою і випряміть.

ПІДНЯТТЯ РУК

Підніміть ліву руку якомога вище вгору і затримайте на кілька секунд. Повторіть з правою рукою.

РОЗТЯГУВАННЯ АХІЛЛЕСОВИХ СУХОЖИЛІВ

Станьте обличчям до стіни, ліву ногу висуньте вперед і злегка зігніть в коліні. Праву тримайте ззаду – випрямленою, з п'ятою,

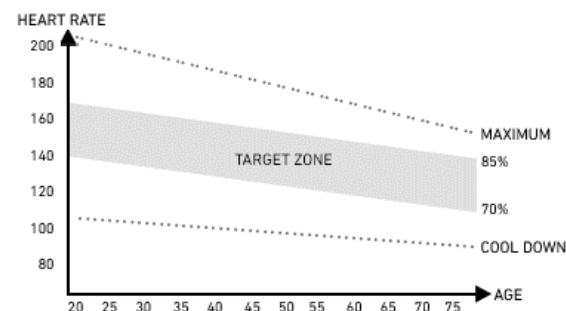
розташованою плоско на підлозі. Тримайте обидві п'яти плоско на підлозі та притискайте стегна до стіни. Утримуйте це положення протягом 30 секунд. Повторіть з висунутою правою ногою. Пам'ятайте, що під час вправи не можна вигинати спину в дугу.

НАХИЛИ

Встаньте, з'єднавши ноги разом. Виконайте нахил вперед, намагаючись якомога більше наблизити грудну клітку до колін. Затримайтеся на 15 секунд. Пам'ятайте, що не можна згинати коліна.

2. ФАЗА ВПРАВ

Це правильна фаза тренування. Тренуйтеся у власному темпі так, щоб досягти адекватного пульсу до вашого віку, як показано на графіку.



3. ФАЗА ВІДПОЧИНКУ

Ця фаза дозволяє заспокоїти кровообіг і розслабити м'язи. Це повторення розігрівальних вправ. Пам'ятайте про те, щоб не перенапружувати м'язи.

МОЖЛИВІ ПОШКОДЖЕННЯ ТА МЕТОДИ РЕМОНТУ

УВАГА! Відкриття корпусу пристрою без попереднього контакту зі службою підтримки виробника призводить до втрати гарантії.

У разі підозри на несправність, що вимагає відкриття корпусу, зверніться до служби підтримки виробника.

Пристрій хитається	Пристрій встановлено на нерівній поверхні. Під основою пристрою знаходиться предмет, що порушує рівновагу.	Встановіть пристрій на рівній поверхні. Видаліть предмет, що порушує рівновагу.
	Основи не були правильно встановлені.	Встановіть правильно основи пристрою. Вирівняйте накладки на задній основі.
	Накладки на основи не були правильно встановлені та вирівняні.	Встановіть правильно задню основу пристрою. Вирівняйте накладки на задній основі.
Сідло або кермо хитаються	Гвинти та ручки підсідельної труби сідла або керма не були затягнуті.	Затягніть гвинти та ручку підсідельної труби сідла або керма.
Шум під час використання	Неправильно затягнуті елементи.	Зверніться до служби підтримки виробника.
	Під час роботи пристрою можуть виникати тихі шуми при інерційному русі маси маховика, які виникають через тип конструкції. Вони не мають жодного впливу на роботу обладнання. Потенційні шуми, що чутні під час обертання педалей у зворотному напрямку, обумовлені технічно і не спричиняють жодних негативних наслідків.	
Шум і відсутність плавності роботи	Пошкоджені підшипники.	Зверніться до служби підтримки виробника.
Відсутність відповідного опору під час тренування	Неправильно підключений провід до регулювання опору.	Підключіть провід правильно згідно з інструкцією монтажу.
	Послаблений приводний пас.	Зверніться до служби підтримки виробника.
	Збільшився проміжок між маховиком і магнітами.	Зверніться до служби підтримки виробника.

Регулятор напруги пошкоджено.

Зверніться до служби підтримки клієнтів сервісу виробника.

ГАРАНТІЯ

Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території України на строк 24 місяці від дати продажу. Гарантія на проданий товар не виключає, не обмежує і не призупиняє права Покупця, що випливають із Закону України «Про захист прав споживачів».

УМОВИ ГАРАНТІЇ

1. Рекламация та гарантія підлягають виключно прихованим дефектам, що виникли з вини виробника.
2. Гарантія буде поважатися магазином або сервісом після пред'явлення клієнтом:
 - a. важливої, чітко та правильно заповненої гарантійної картки з печаткою продавця та підписом продавця,
 - b. важливого доказу покупки обладнання з датою продажу,
 - c. рекламного товару або дефектної частини.

У випадку покупки на відстані, гарантійна картка є дійсною виключно на підставі документа про покупку (чек / рахунок-фактура).
3. Рекламация буде розглянута протягом 14 днів з моменту повідомлення про дефект Клієнтом.
4. Заводські дефекти та пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом не більше 21 дня з дати доставки товару до магазину або сервісного центру.
5. У разі необхідності імпорту запчастин термін гарантійного ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 40 днів.
6. Гарантія не поширюється на:
 - a. механічні пошкодження та викликані ними дефекти,
 - b. пошкодження та дефекти, що виникли внаслідок неправильного використання та зберігання, неправильного монтажу і обслуговування,
 - c. пошкодження та знос витратних матеріалів, таких як: троси, реміні, гумові елементи, педалі, ручки з губки, колеса, підшипники, оббивка.
 - d. діяльності, пов'язані з монтажем, обслуговуванням, які, згідно з інструкцією з експлуатації, користувач зобов'язаний виконати самостійно.
7. Гарантія не застосовується в наступних випадках:
 - a. закінчення терміну дії,
 - b. проведення клієнтом самостійних ремонтів і модифікацій з використанням неоригінальних запчастин,
 - c. якщо виник дефект внаслідок неправильної установки або недотримання правил правильної експлуатації, описаних в інструкції з експлуатації,
 - d. використання іншого, ніж домашнє,
 - e. пошкоджень, що виникли під час транспортування.
8. Дублікати гарантійної картки не видаються.
9. В рамках гарантії клієнт має право вимагати наступні види безкоштовного відшкодування:
 - a. ремонту продукту,
 - b. заміни продукту,
 - c. зниження ціни,
 - d. розірвання договору та повного відшкодування понесених витрат.
10. Для подання рекламации необхідно:
 - a. Надати продукт або його частину, на яку поширюється гарантія.
 - b. Доказ покупки, що вказує назву та адресу продавця, дату та місце покупки, тип продукту або дійсну гарантійну картку з печаткою магазину.
 - c. У разі доставки брудного продукту сервісний центр може відмовитися від його прийняття або за рахунок клієнта за його письмовою згодою здійснити чищення.
11. У разі позитивного розгляду рекламации обладнання буде відремонтовано або замінено на нове, або клієнту буде повернено гроші.
12. Витрати на транспортування товару до клієнта покриває сервіс виробника.
12. У разі відхилення гарантійної рекламации клієнт отримає детальне обґрунтування прийнятого рішення та протягом 14 днів з моменту передачі рішення обладнання буде відправлено клієнту за його рахунок.

ГАРАНТІЙНА КАРТКА

Назва виробу	Дата продажу
Код EAN	Печатка та підпис продавця (Не стосується випадку покупки на відстані. Див. Умови гарантії п.2)

Інформація щодо придбаного обладнання, ввезеного на територію країни Morele.net Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Краків, Польща.

Маса обладнання вказана на упаковці. Передача зношеного обладнання до пункту збору відходів запобігає потенційному негативному впливу на навколишнє середовище та здоров'я людей, які можуть виникнути у разі неналежного поводження з відходами.



Обладнання призначене для домашнього використання.
Комп'ютер має сертифікати CE та RoHS. Комп'ютер відповідає стандарту EN957.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ КОМЕРЦІЙНОГО ВИКОРИСТАННЯ АБО ДЛЯ ЗМАГАЛЬНИХ ЦІЛЕЙ.
ВИКОРИСТАННЯ, ЩО НЕ ВІДПОВІДАЄ ПРИЗНАЧЕННЮ ПРОДУКТУ ТА УМОВАМ ГАРАНТІЇ, ПРИЗВОДИТЬ ДО ЇЇ ВТРАТИ.

СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР Вейська 166, 41-216 Сосновець
ВИРОБНИК Morele.net Sp. z o.o. ал. Яна Павла II 43b, 31-864 Краків, Польща ІПН: 9451972201, KRS: 0000390511
Вироблено в Китаї