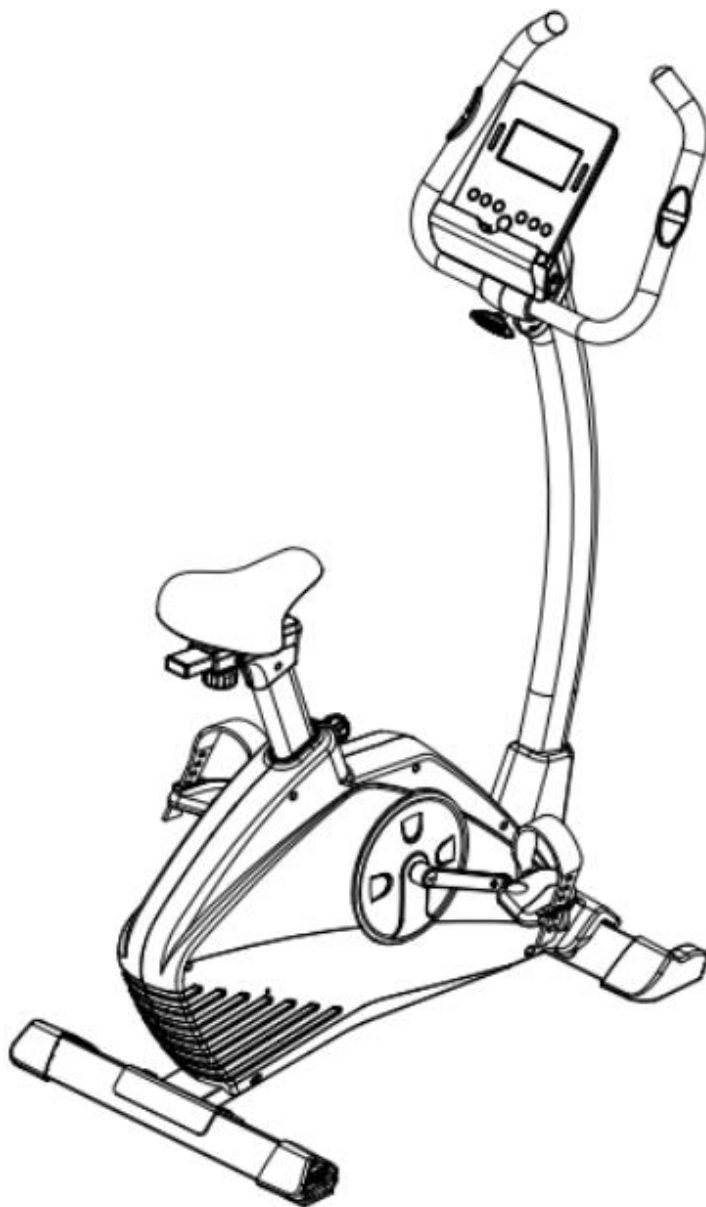


STORMRED



EAGLE

User Manual – Užívateľský manuál-
Užívateľský manuál - Használati utasítás

English	3 – 20
Czech	21 – 38
Slovak	39 – 56
Magyar	57 – 75

Dear Customer,

Thank you for purchasing our product. This exercise bike will help you meet your goal of being in good physical condition and developing your muscles properly within your home environment.

Before putting the exercise bike into operation, please read the assembly and operating instructions carefully, even if you have purchased the machine assembled.

If you have purchased the machine in its original carton, i.e. in disassembled condition, please pay attention to the assembly instructions. Before starting the assembly, carefully remove the individual components from the box, check them for completeness/damage and follow the instructions for assembly. Use only the original parts supplied. We believe that you will be satisfied with the product you have purchased, and the machine will contribute to the consolidation of your health. We wish you much success, endurance, and strength in achieving your sporting goals.

If you have any questions, you can contact us using the methods below.

✉ www.alza.co.uk/kontakt

☎ +44 (0)203 514 4411

Importer Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Prague 7, www.alza.cz

Safety rules

- Place the machine on a firm, level and clean surface and make sure it is stable. It is recommended to put protective layer/pad under the machine to prevent possible damage to the floor.
- Do not use the machine:
 - Outdoors (the machine is specially designed for indoor use),
 - On uneven surfaces,
 - In direct sunlight or near a heat source,
 - In damp or wet environments,
 - In an enclosed space where air does not circulate (unventilated rooms) or in an area with flammable liquid or gas.
- Leave a clear area of at least 60 cm around the machine in the direction of access (preferably on all sides). The clear space must also include space for emergency exit from the machine. If the machine is located close to other equipment, this free space can be shared.
- Insert the plug directly into the socket, do not use an extension cord or splitter. Errors may occur if the power supply is unstable. Please do not use the same electrical outlet as for computers, air conditioners, etc.
- If the supply cable fails, replace it with the supply cable provided by the manufacturer/importer of the machine. Contact your local distributor for replacement.
- **WARNING: The safe level of training equipment can only be delayed if it is regularly checked for damage and wear.** Periodically check all bolts and nuts for proper tightening. Check all parts regularly, if damaged, do not use the machine and replace damaged parts immediately or contact the supplier. Remove the machine from service until it is repaired and fully operational. Ensure that none of the adjustments protrude, they could interfere with movement.
- Make sure that the main switch is turned off and the machine is disconnected from the mains before removing the machine guard or carrying out maintenance or changing parts.
- Unplug the machine when not in use.
- There is a risk of electric shock or death if water enters the machine.
- Keep this manual for future reference and also if you need to order spare parts.
- A maximum of one person can use the machine at a time.
- Before starting the exercise, remove all dangerous objects with sharp edges from around the machine.
- Before exercising, adjust the saddle, its height, and the distance of the handlebars. You should be comfortable. The height of the saddle should be about the height of your hips. Your leg should not be fully extended, even when the pedal is at its lowest position. Your arms should be slightly bent when holding the handlebars. When training, try to keep your back straight (even if you are

slightly bent over), keeping your head in extension of your spine.

Tip: Keep your gaze directed approximately two metres in front of the exercise bike, do not look down at your feet for long periods of time. For an effective and safe workout, secure your foot to the pedals with a strap.

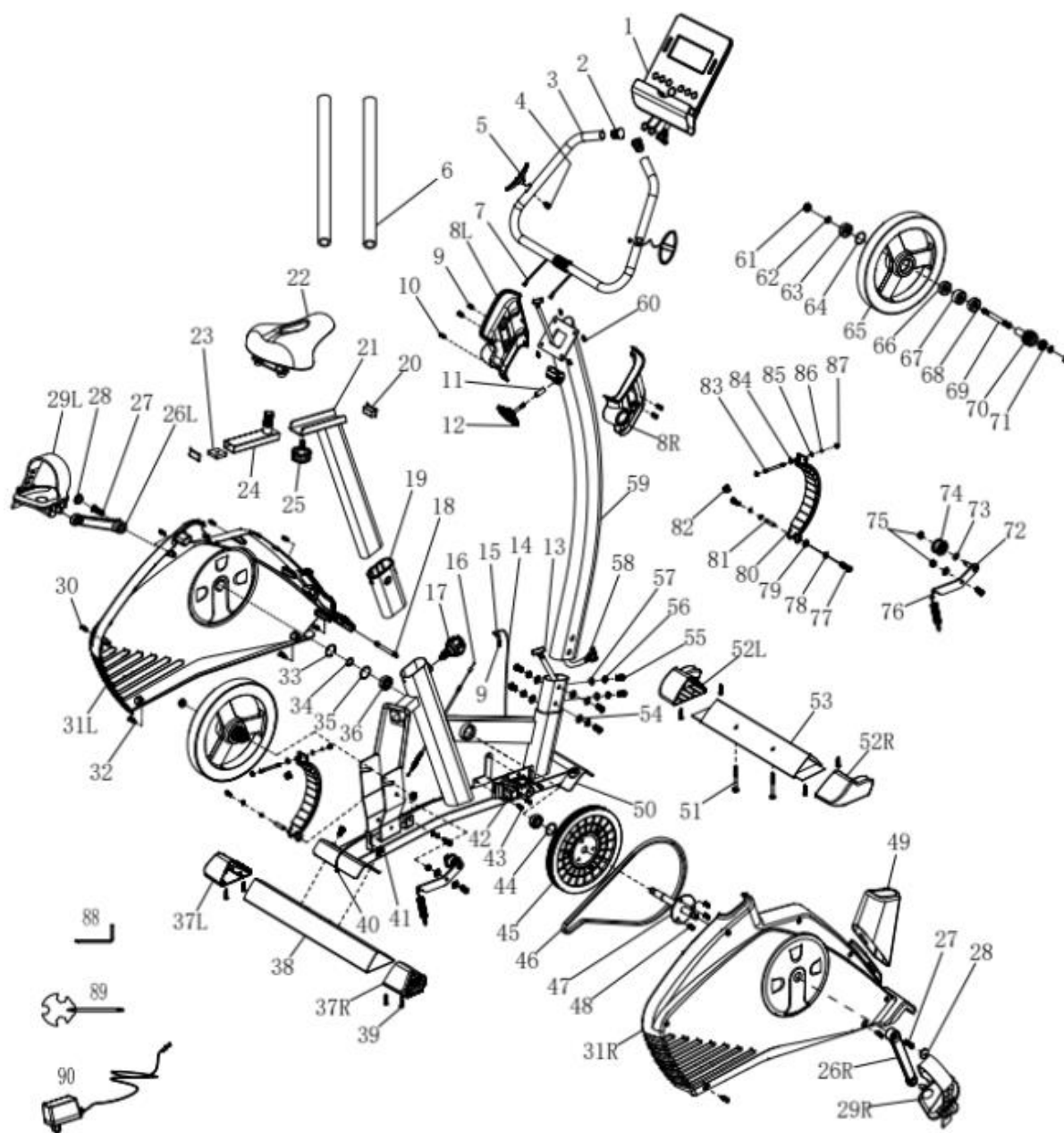
By exercising on the exercise bike, you are strengthening mainly the thigh, calf and buttock muscles. With proper and regular exercise, the cardiovascular system is also strengthened.

Start training with a moderate load and at a slower pace. It is equally important to end the training in this way. You can pedal the exercise bike sitting or standing. Pedal smoothly and rhythmically. It is also important to breathe correctly, regularly, and deeply (into the abdomen).

- Please take extra care if you watch TV or engage in other entertainment while you are exercising on the machine. Other concurrent activities may distract your concentration and cause you to lose your balance and become injured.
- Improper use (e.g. excessive exercise, abrupt movements without warm-up, wrong settings) can damage your health. Consult your physician about your medical condition (cardiac system, blood pressure, orthopedical problems, etc.) before starting to exercise, especially if you suffer from any of the following conditions: high blood pressure, diabetes, respiratory diseases, other chronic or complicated diseases; also, if you are overweight, a smoker, or if the user is a pregnant or nursing woman. If you experience any of the symptoms listed below while exercising, stop exercising immediately and contact your physician. Such symptoms include chest pain/pressure, irregular heartbeat, very shortened breathing, feeling faint, light-headedness, nausea.
- Children, elderly persons, and pregnant women should not use the machine without supervision or without consulting a doctor.
- The manufacturer is not responsible for any injury, damage or failure caused by the use of this product or by improper assembly and maintenance of the machine.
- Consult a fitness trainer for the right way to exercise.
- When exercising, we recommend wearing comfortable sports clothing and suitable sports shoes. Your clothes should not be too loose to avoid getting caught by the machine.
- Please put away jewellery (chains, rings, etc.).
- Do not leave novice athletes and children unsupervised on or near the machine (especially when it is in use) to avoid possible injury. Do not leave children (under 12 years of age) or pets playing near the machine. This machine is not a toy.
- Please ensure you drink enough water if you exercise on the machine for more than 20 minutes.
- **WARNING:** The heart rate monitoring system (if equipped) may not be accurate. Overexertion during training can cause serious injury or death. If you experience nausea, stop exercising immediately!

The maximum user weight is 150 kg. The weight of the machine is 43,8kg. The classification of the machine is Use Class H, that is, for domestic use only. The machine is not intended for commercial use and higher power loads. The accuracy class is C (low). The machine complies with EN ISO 20957-1:2013 and EN ISO 20957-5:2016.

Parts list

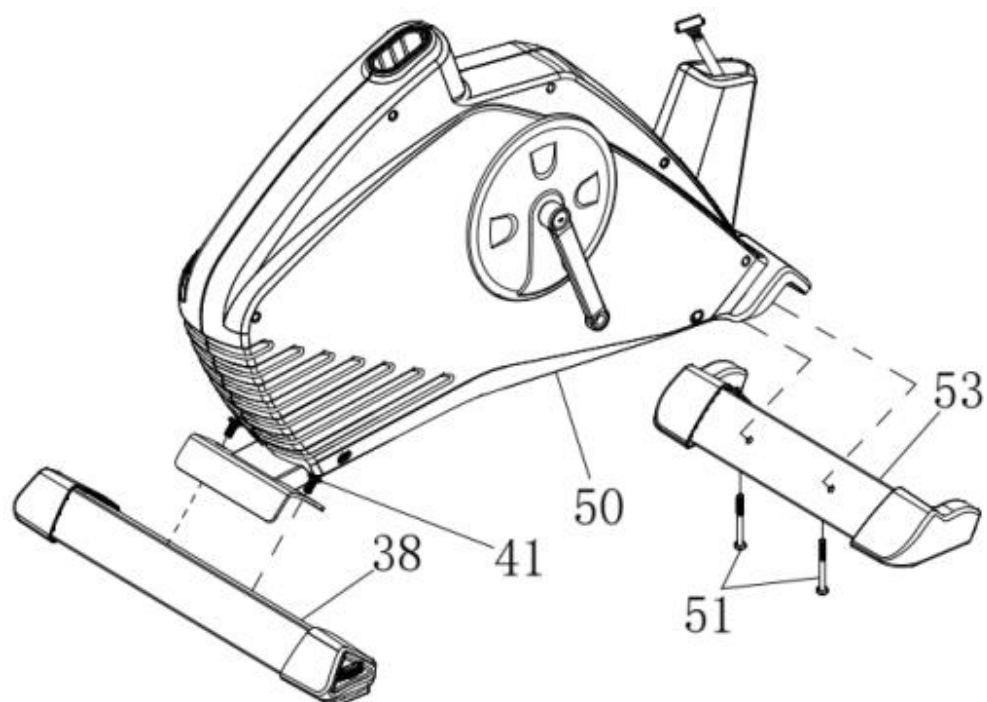


Number	Name	Number of
1	Computer	1
2	End cap	2
3	Handlebars	1
4	Screw	2
5	Handheld pulse pad	2
6	Handlebar foam	2
7	Handheld pulse cable	2
8L	Plastic computer cover L	1
8R	Plastic computer cover R	1
9	Screw M5	5
10	Screw M4	1
11	Spacer tube	1
12	T-shaped button	1
13	Lower computer cable	1
14	Sensing cable	1
15	Sensor	1
16	Cable	1
17	Grooved pin with round head	1
18	Pipe connection	1
19	Case	1
20	Pipe end cap	2
21	Saddlebag	1
22	Saddle	1
23	Matrix	1
24	Pipe slide	1
25	Knob 12	1
26L	Left crank	1
26R	Right crank	1
27	M8 hexagon head screw against loosening	2
28	Crank end	2
29L	Pedal L	1
29R	Pedal R	1
30	Self-tapping screw	5
31L	Chain cover L	1
31R	Chain cover R	1
32	Screw M5	4
33	C-shaped washer	1
34	Wavy washer	1
35	Pad	3
36	Bearing 6003RZ	2
37L	Rear end cap L	1
37R	Rear end cap R	1
38	Rear stabiliser bar	1
39	Screw	8
40	DC cable	1
41	Screw	2
42	Engine	1
43	Screw	3

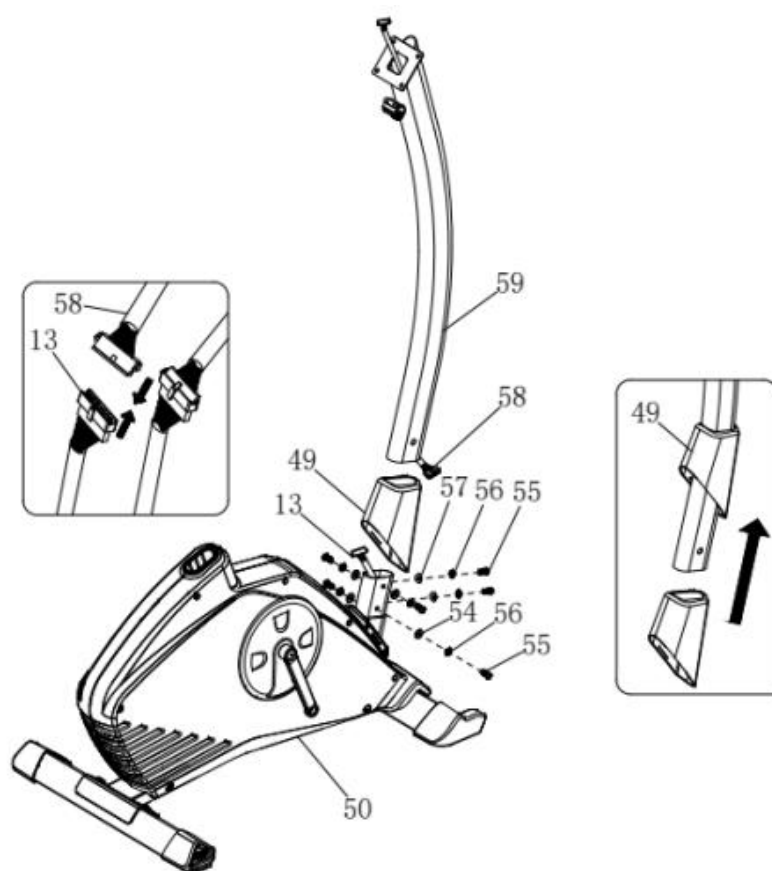
44	Pad	2
45	Caterpillar bike	1
46	Bet	1
47	Pedal axle	1
48	Allen screw M8*12mm	3
49	Plastic cover for the main post	1
50	Main frame	1
51	M8 Allen screw	2
52L	Front cover L	1
52R	Front cover R	1
53	Front stabiliser bar	1
54	Pad	6
55	Allen screw M8*20mm	7
56	Spring washer	6
57	Curved pad	2
58	Upper computer cable	1
59	Main post	1
60	Screw M5	4
61	Flange nut	2
62	M10 nuts	2
63	Bearing 6300 RZ	1
64	Pad	1
65	Flywheel	1
66	Bearing 6003RZ	1
67	Unidirectional bearing	1
68	Bearing 6203RZ	1
69	Flywheel axis	1
70	Small caterpillar bike	1
71	Bearing 6000 RZ	1
72	Free stand	1
73	Wavy washer	3
74	Idle	1
75	Matrix	2
76	Spring	1
77	Hexagon bolt M6	2
78	Spring washer	2
79	Pad	2
80	Set of magnets	1
81	Flywheel shaft	1
82	Cone spring	1
83	Double-headed screw	1
84	M6 nuts	1
85	Plastic washer	1
86	Pad	1
87	Matrix	2
88	Allen key	1
89	Combination wrench	1
90	Adapter	1

Installation

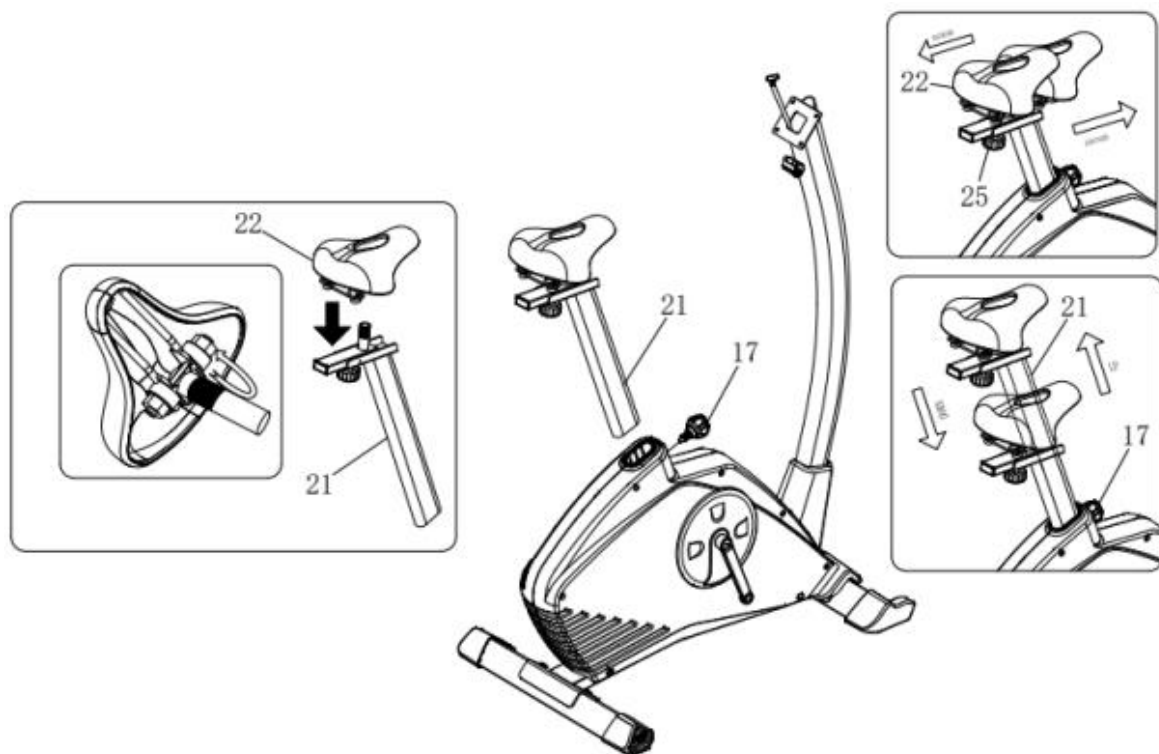
Step 1



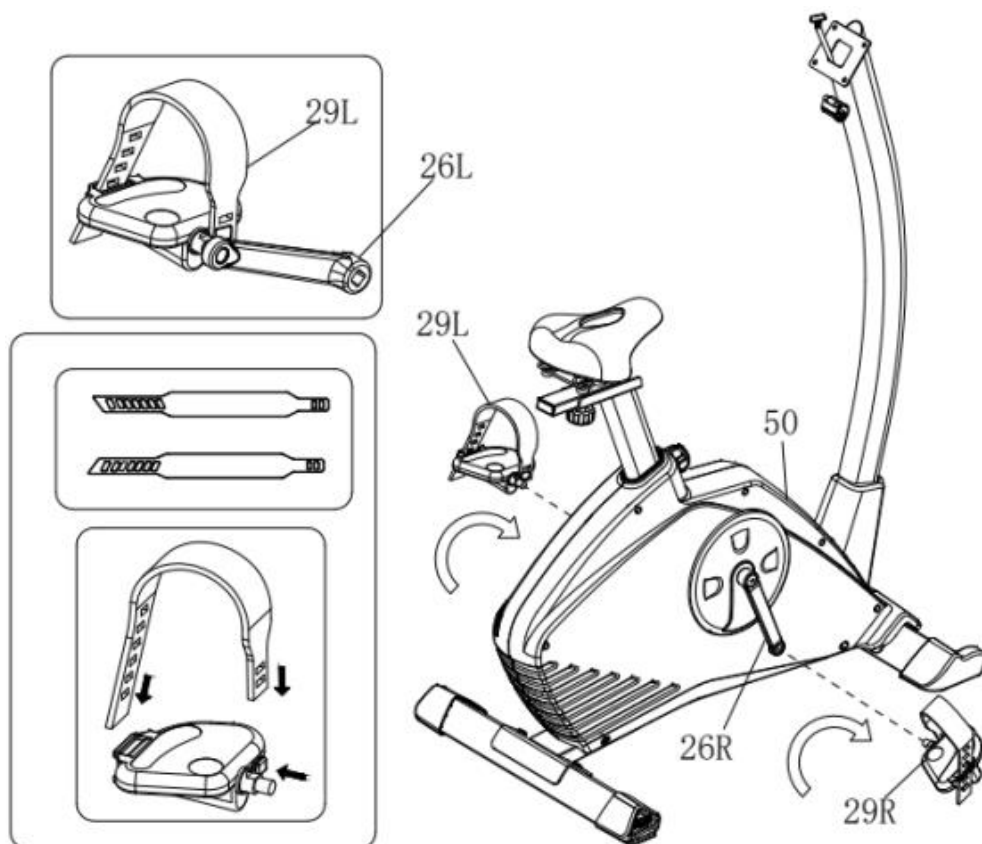
Step 2



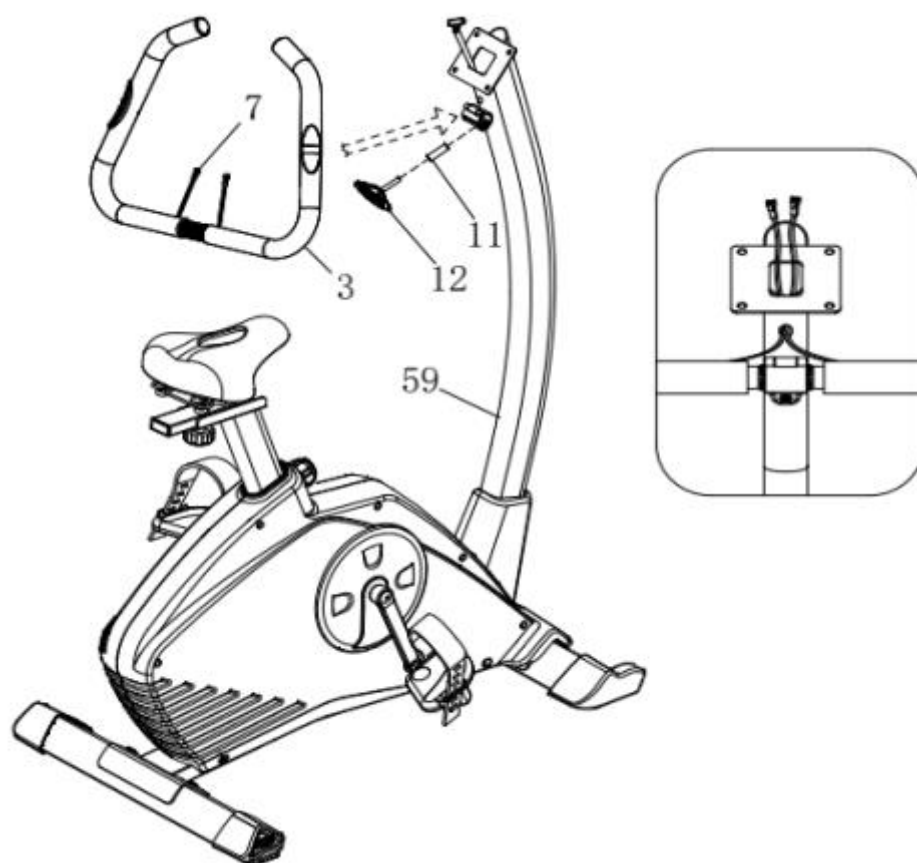
Step 3



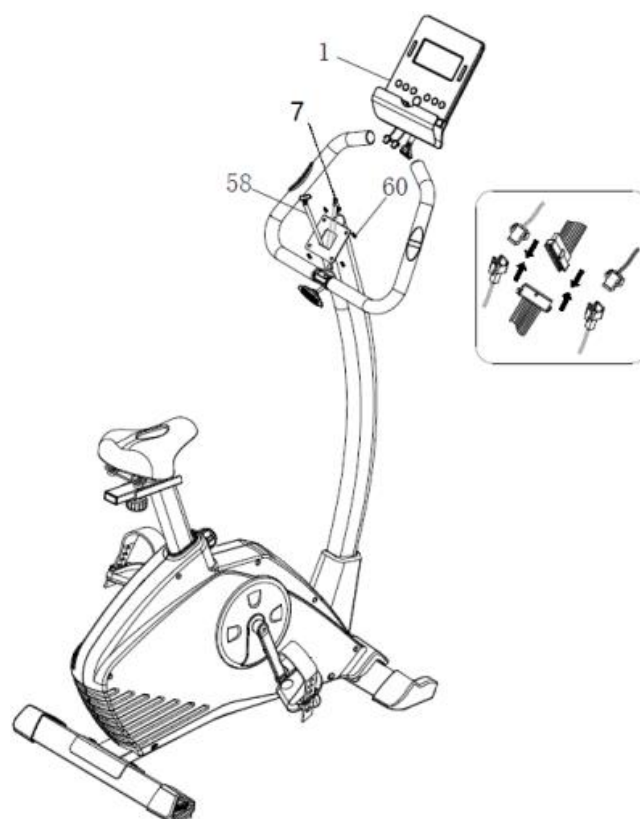
Step 4



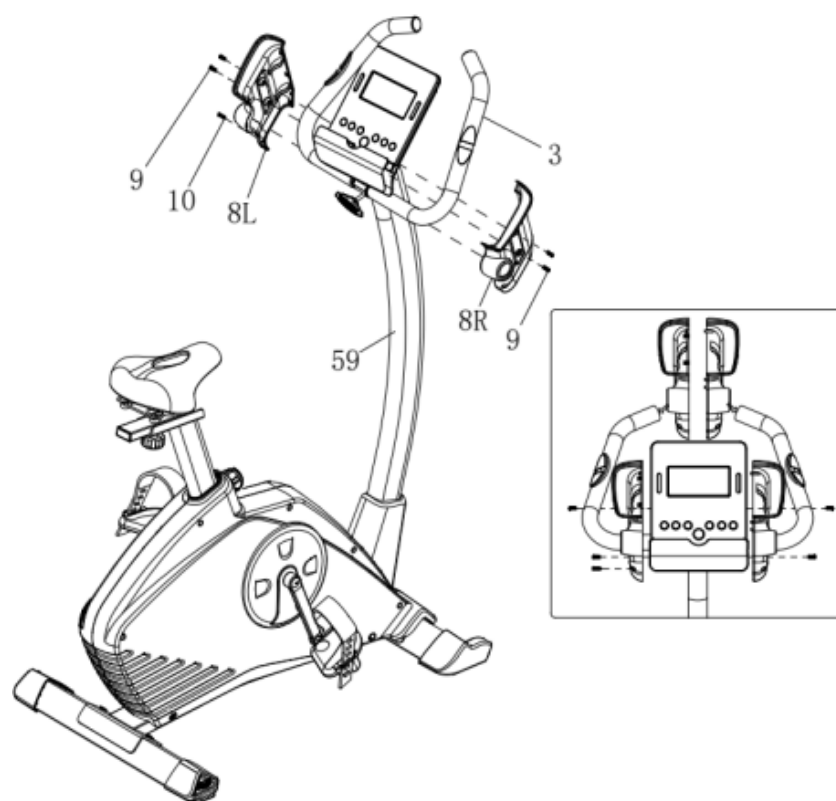
Step 5



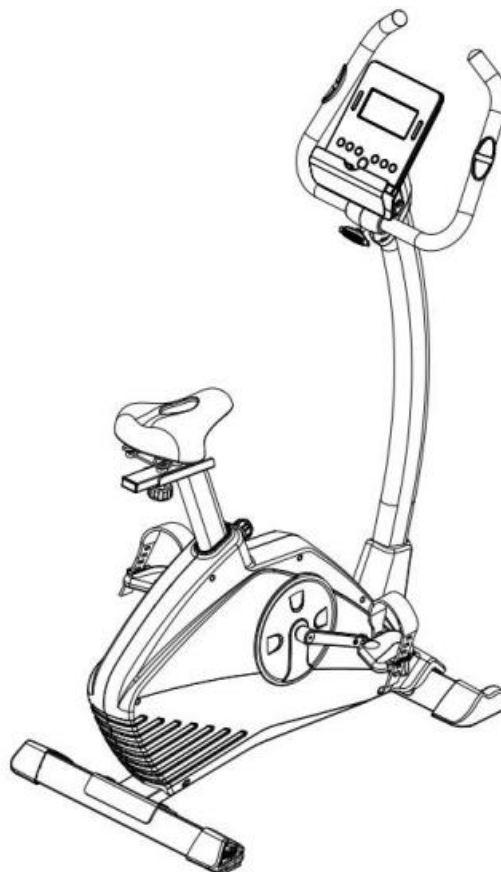
Step 6



Step 7



Step 8

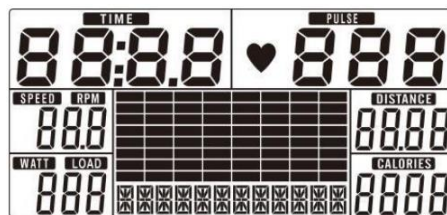


Display

TIME	Count up - No pre-set target, time will count down from 00:00 to a maximum of 99:59 with each increment being 1 minute. Countdown - If you train with a pre-set time, the time will count down from reset to 00:00. Each pre-set increment or decrement is 1 minute between 00:00 and 99:00.
SPEED	Displays the current training speed. The maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
DISTANCE	Accumulates the total distance from 0.00 to 99.9 km or ML. The user can pre-set the target distance data using the UP/DOWN button. Each increase or decrease is 0.1 KM or ML between 0.00~99.9.
CALORIES	Accumulates calorie consumption during a workout from 0 to a maximum of 9999 calories. (This data is a rough guide for comparing different exercise sessions that cannot be used in treatment.)
PULSE	The user can set the target pulse from 0-30 to 230; and the computer buzzer will beep when the actual heart rate during the workout exceeds the target value.
RPM	Displays the number of revolutions per minute. Display range 0~999
WATTY	Exercise power consumption Range 0~999 In constant Watt mode, the computer will remain at the pre-set watt value (setting range 0~350)
MANUAL	Training in manual mode.
PROGRAMME	12 PROGRAM selection.
USER PROGRAMME	The user creates a resistance level profile.
H.R.C.	Target HR training regimen.
WATT PROGRAMME	Constant WATT training mode.
Up (encoder)	Increase the level of resistance. Selecting settings.
Down (encoder)	Reduce the level of resistance. Selecting settings.
Mode / Enter	Confirm the setting or selection.
Reset	Hold down for 2 seconds, the computer will reboot and start from user settings. Return to the main menu during a pre-set workout value or stop mode.
Beginning End	Starting or ending the exercise.
Recovery	Test the heart rate recovery status.
Body fat	In stop mode, press to measure body fat.

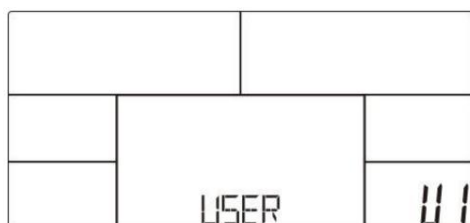
Turn on

Plug in the power supply, the computer turns on and displays all segments on the LCD for 2 seconds (Figure 1).

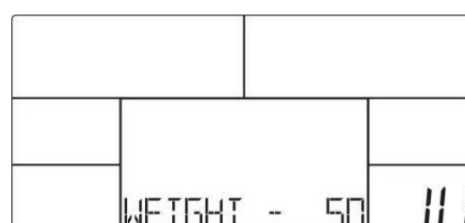


Drawing 1

Then go to User Data Settings. Use UP or DOWN (Encoder) to select U1~U4 (Figure 2), then set the ATTITUDE, AGE, HEIGHT, WEIGHT (Figure 3) and confirm by pressing the MODE / ENTER button. After the user data profile is completed, the computer will enter the main menu.



Drawing 2



Drawing 3

Choice of training

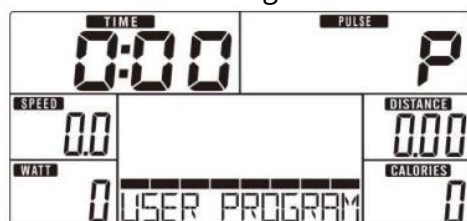
Use UP or DOWN (Encoder) to select the training Manual (Figure 4) Program (Figure 5), User Program (Figure 6), H.R.C. (Figure 7), Watt (Figure 8).



Drawing 4



Drawing 5



Drawing 6



Drawing 7

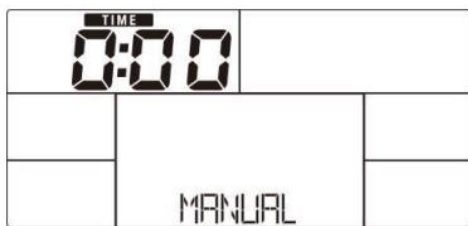


Drawing 8

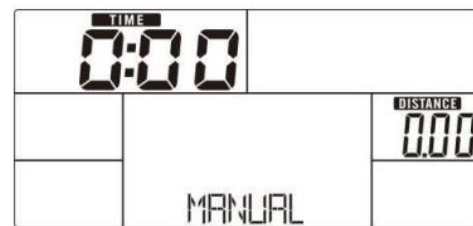
Manual mode

Press START in the main menu to start the exercise in manual mode.

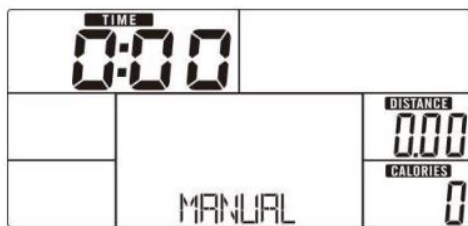
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select the exercise program, select Manual and press MODE / ENTER to enter.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to pre-set TIME (Figure 9), DISTANCE (Figure 10), CALORIES (Figure 11), PULSE (Figure 12) and press MODE / ENTER to confirm.
3. Press the START/STOP buttons to start the exercise. Use UP or DOWN (encoder) to adjust the load level. The load level display in the WATT window, without adjustment for 3 seconds, switches to the WATT display (Figure 13).
4. Press the START/STOP buttons to pause the exercise. Press RESET to return to the main menu.



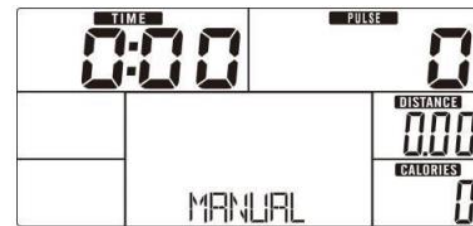
Drawing 9



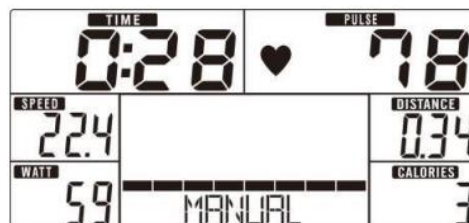
Drawing 10



Drawing 11



Drawing 12



Drawing 13

Program mode

1. Use UP or DOWN (encoder) to select the exercise program, press MODE / ENTER to enter.
2. Use UP or DOWN (encoder) to select program 1~12 (fig.14) and press MODE / ENTER to enter.
3. Use UP or DOWN (encoder) to pre-set the TIME.
4. Press the START/STOP button to start the exercise. Use UP or DOWN (encoder) to adjust the load level.
5. Press the START/STOP button to pause the workout. Press RESET to return to the main menu.



Drawing 14

User program mode

1. Use UP or DOWN (encoder) to select the exercise program, select the user program mode and press MODE / ENTER to enter.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to create a user profile (Figure 15). There are a total of 20 columns, the user can adjust the load level of each column. During adjustment, the user can hold MODE/ENTER for 2 seconds to exit.
3. Use UP or DOWN (encoder) to set the TIME.
4. Press the START/STOP button to start the exercise. Use UP or DOWN (encoder) to adjust the load level.
5. Press the START/STOP button to pause the workout. Press RESET to return to the main menu.



Drawing 15

H.R.C. Mode

1. Use UP or DOWN (encoder) to select the exercise program, select H.R.C. and press MODE / ENTER to enter.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select 55% (Figure 16), 75%.90% or TAG (TARGET H.R.) (default: 100, Figure 17).

3. Use the UP or DOWN (encoder) to pre-set the TIME of the workout.
4. Press the START/STOP button to start or stop training. Press RESET to return to the main menu.



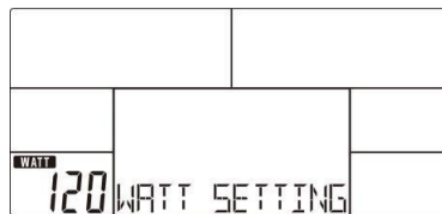
Drawing 16



Drawing 17

WATT mode

1. Use UP or DOWN (encoder) to select the exercise program, select WATT and press MODE / ENTER to enter.
2. Use the UP or DOWN encoder to pre-set the WATT target (default: 120, Figure 18).
3. Use UP or DOWN (encoder) to pre-set the TIME.
4. Press the START/STOP button to start the exercise. Use UP or DOWN (encoder) to adjust the WATT level.
5. Press the START/STOP button to pause the workout. Press RESET to return to the main menu.



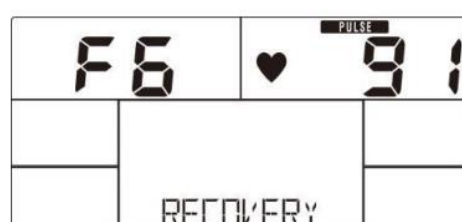
Drawing 18

Recovery

After a period of exercise, hold on to the handles or wear a chest belt and press the RECOVERY button. The display of all functions will stop except "TIME" will start counting down from 00:60 to 00:00 (Figure 19). The screen will display your heart rate recovery status using F1, F2.... to F6. F1 is the best, F6 is the worst (drawing 20). The user can continue to exercise to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return to the main display.)



Drawing 19



Drawing 20

Body fat

1. In STOP mode, press the BODY FAT button to start the body fat measurement (Figure 21).

2. Users must hold both hands on the handles during the measurement. And the LCD will display "=" " = " (Figure 22) for 8 seconds until the computer completes the measurement.

3. The LCD will display the BODY FAT recommendation symbol, BODY FAT percentage (Figure 23), BMI (Figure 24) for 30 seconds.

4. Error message:

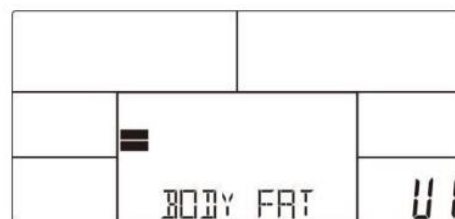
*The LCD display will show " = " " " " = " (Figure 25) - this means you are not holding the handle or wearing the chest belt correctly.

*E-1 - No heart rate signal input was detected.

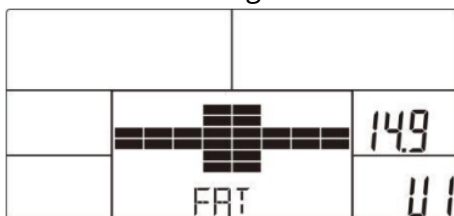
*E-4 - Occurs when the FAT % is below 5 or above 50 and the BMI score is below 5 or above 50 (Figure 26).



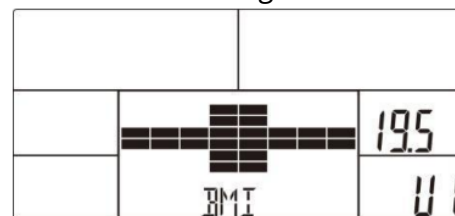
Drawing 21



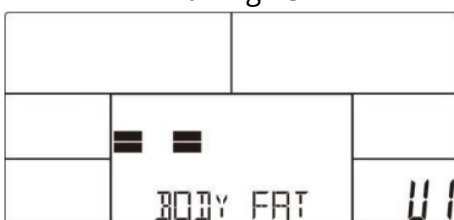
Drawing 22



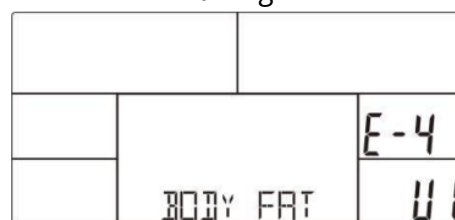
Drawing 23



Drawing 24



Drawing 25



Drawing 26

Notes:

- After four minutes without pedalling or pulse input, the console switches to power saving mode. Press any key to wake up the console.
- If the computer behaves abnormally, unplug the adapter, and plug it back in.

Care and maintenance

- Before cleaning, make sure the machine is disconnected from the mains. Wipe off the sweat after each exercise.
- Regularly wipe off dust and dirt from the surface of the entire machine with a soft damp cloth (water or mild detergents are sufficient). After cleaning, wipe the machine dry.
- Use the machine in a clean, ventilated, and dry room.
- Tighten all screws properly during assembly (check tightening again after about 10 hours of use). If there is increased noise, it is necessary to check that all connections are tightened correctly.
- If the computer does not display correctly, check the connection of the scanning cables (between each other and with the display).

Storage

Store the machine indoors in a clean, dry area. Protect it from direct sunlight and high temperatures. Do not place any items on the treadmill. Make sure the main switch is off and the machine is not plugged into electricity. Avoid using more static electricity with the exercise bike, which can interfere with the proper functioning of the meters or even damage them.

Warranty conditions

A new product purchased from Alza.cz is covered by a 2-year warranty. In case of need for repair or other service within the warranty period, please contact the seller of the product directly, it is necessary to present the original proof of purchase with the date of purchase.

The following shall be deemed to be a breach of warranty for which a claim may not be accepted:

- Use of the product for a purpose other than that for which it is intended or failure to follow the instructions for maintenance, operation and servicing of the product.
- Damage to the product due to natural disaster, unauthorized person or mechanical fault of the buyer (e.g. during transportation, cleaning by improper means, etc.).
- Natural wear and aging of consumables or components during use (e.g. batteries, etc.).
- The action of adverse external influences such as solar and other radiation or electromagnetic fields, liquid ingress, object ingress, mains surges, electrostatic discharge of voltage (including lightning), faulty supply or input voltage and improper polarity of this voltage, chemical processes such as used power supplies, etc.
- If anyone has made alterations, modifications, design changes or adaptations to change or extend the product's functions from the design purchased or use non-original parts.

Vážený zákazníku,

děkujeme, že jste si zakoupil náš výrobek. Tento rotoped vám v rámci domácího prostředí pomůže splnit cíl být v dobré fyzické kondici a správně rozvíjet svaly.

Před uvedením rotopedu do provozu si, prosím, pečlivě přečtěte návod k montáži a obsluze, a to i v případě, že jste zakoupil stroj sestavený.

Pokud jste zakoupil stroj v originálním kartónovém obalu, tedy v rozloženém stavu, věnujte pozornost pokynům k montáži. Před zahájením montáže vyjměte opatrně jednotlivé komponenty z krabice, zkontrolujte jejich kompletnost/nepoškozenost a podle návodu si promyslete postup montáže. Používejte pouze originální dodané díly. Věříme, že budete se zakoupeným výrobkem spokojeni a stroj přispěje k upevnění vašeho zdraví. Přejeme mnoho úspěchů, vytrvalosti a sil při dosažení vašich sportovních cílů.

V případě jakýchkoli dotazů nás můžete kontaktovat níže uvedenými způsoby.

✉ www.alza.cz/kontakt

☎ +420 255 340 111

Dovozce Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Praha 7, www.alza.cz

Bezpečnostní pravidla

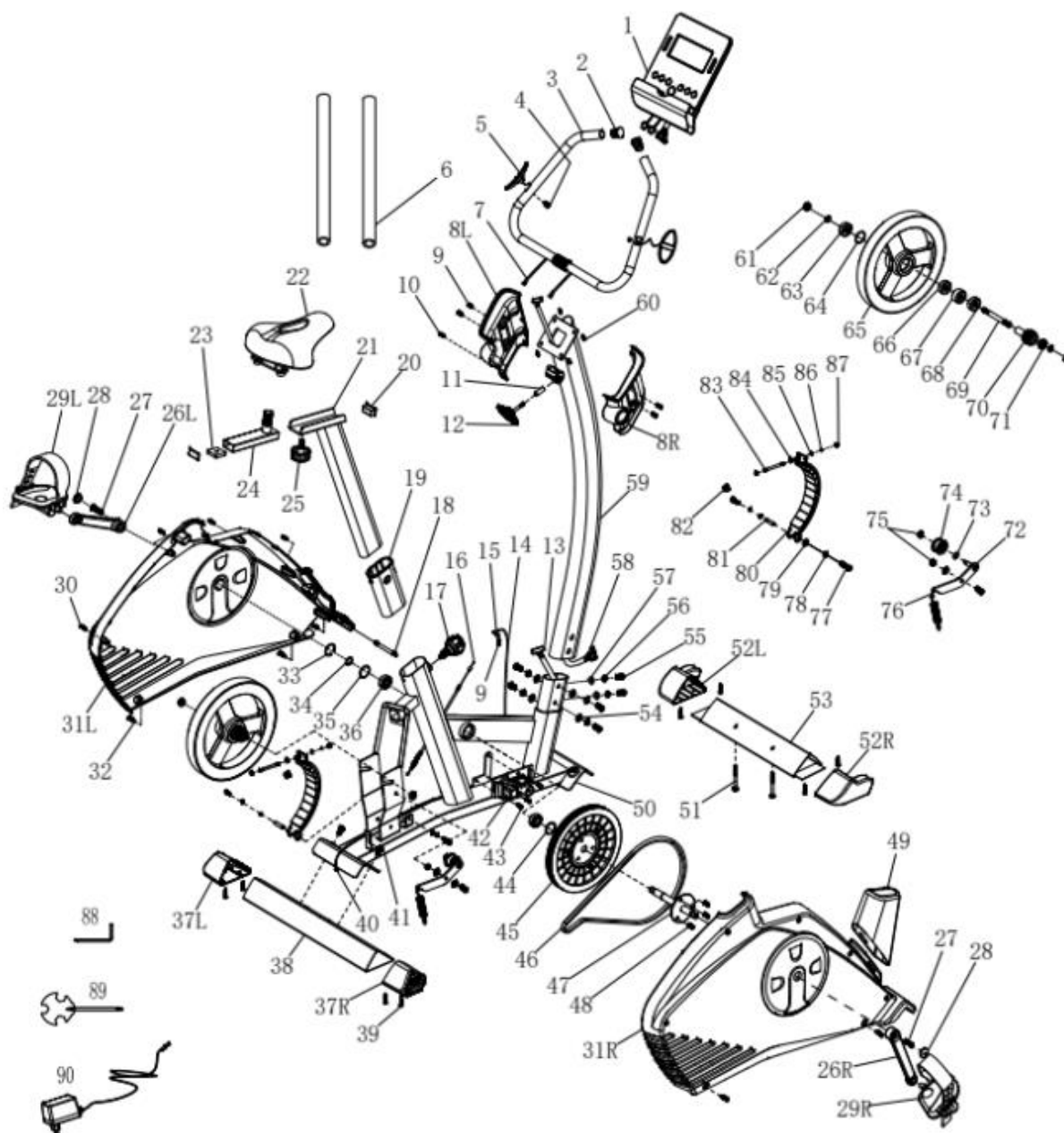
- Umístěte stroj na pevnou, rovnou a čistou plochu a ujistěte se, že stojí stabilně. Doporučujeme pod stroj položit nějakou ochrannou vrstvu/podložku, abyste předešli případnému poškození podlahy.
- Nepoužívejte stroj:
 - Venku (stroj je speciálně navržen pro vnitřní použití),
 - Na nerovných plochách,
 - Na přímém slunečním světle nebo v blízkosti tepelného zdroje,
 - Ve vlhkém nebo mokřém prostředí,
 - V uzavřeném prostoru, kde necirkuluje vzduch (v nevětraných místnostech), nebo v prostoru s hořlavou kapalinou nebo plynem.
- Nechte kolem stroje volnou plochu minimálně 60 cm ve směru přístupu k zařízení (nejlépe pak na všechny strany). Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro nouzové opuštění zařízení. Jestliže je zařízení umístěno v blízkosti dalšího zařízení, může se tento volný prostor sdílet.
- Zasuňte zástrčku přímo do zásuvky, nepoužívejte prodlužovací kabel ani rozdvojku. Při nestabilní dodávce elektřiny se mohou objevit chyby. Prosím nepoužívejte stejnou elektrickou zásuvku jako pro počítače, klimatizace a podobně.
- Pokud dojde k poruše přívodního kabelu, nahraďte jej přívodním kabelem poskytnutým výrobcem/dovozcem daného stroje. Pro výměnu se obraťte na místního distributora.
- **UPOZORNĚNÍ: Bezpečná úroveň tréninkového zařízení může být zdržena pouze tehdy, bude-li pravidelně kontrolováno jeho poškození a opotřebení.** Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou řádně dotaženy. Pravidelně kontrolujte všechny části, pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte dodavatele. Odstavte zařízení z provozu, dokud nebude opraveno a plně funkční. Ujistěte se, že žádný ze seřizovaných prostředků nevyčnívá, mohl by překážet pohybu.
- Předtím, než případně sejmete ochranný kryt stroje nebo budete provádět údržbu či měnit součástky, se ujistěte, že hlavní spínač je vypnutý a stroj odpojený od elektrické sítě.
- Pokud stroj nepoužíváte, odpojte ho od elektrické sítě.
- Při vniknutí vody do stroje hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem nebo smrti.
- Uschovejte tento návod pro pozdější nahlédnutí a případně objednání náhradních dílů.
- Stroj může současně používat maximálně jedna osoba.
- Před zahájením cvičení odstraňte z okolí stroje všechny nebezpečné předměty s ostrými hranami.

- Před cvičením si nastavte sedlo, jeho výšku a vzdálenost řídítek. Mělo by se Vám sedět pohodlně. Výška sedla by měla být přibližně ve výšce Vašich kyčlí. Noha by neměla být zcela propnutá, ani když je pedál v nejnižší poloze. Ruce by při držení řídítek měly být lehce pokrčené. Při tréninku se snažte držet rovná záda (i když budete v mírném předklonu), hlavu udržíte v prodloužení páteře.
Tip: Pohledem směřujte do vzdálenosti přibližně dvou metrů před rotoped, nedívejte se dlouho dolů na nohy. Pro efektivní a hlavně bezpečné cvičení zajistěte nohu na pedálu řemínkem.
Cvičením na rotopedu posilujete především stehenní, lýtkové a hýžďové svaly. Správným a pravidelným cvičením dochází také k posílení kardiovaskulárního systému.
Trénink začněte s mírnou zátěží a v nižším tempu. Stejně tak je důležité trénink tímto způsobem i zakončit. Na rotopedu můžete šlapat v sedě i ve stoje. Šlapejte plynule a rytmicky. Důležité je také správné, pravidelné a hlubší dýchání (do břicha).
- Pokud budete během cvičení na stroji sledovat televizi nebo se věnovat jiné zábavě, prosím buďte zvláště opatrní. Další souběžné činnosti mohou rozptýlit vaši soustředěnost, a tak zapříčinit ztrátu vaší rovnováhy a zranění.
- Nesprávné používání (např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení) může poškodit vaše zdraví. Před začátkem cvičení konzultujte váš zdravotní stav (srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy a podobně) se svým lékařem, zvláště pokud trpíte některým z následujících onemocnění: vysoký krevní tlak, cukrovka, respirační onemocnění, jiná chronická nebo komplikovaná onemocnění; dále pokud trpíte nadváhou, jste kuřáci nebo pokud je uživatelem těhotná či kojící žena. Pokud se během cvičení objeví kterýkoliv z níže uvedených příznaků, okamžitě přestaňte cvičit a kontaktujte svého lékaře. Takovými příznaky jsou bolest/tlak v hrudním koši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, pocit na omdlení, točení hlavy, nevolnost.
- Děti, starší osoby a těhotné ženy by neměly stroj používat bez dozoru, popřípadě bez konzultace s lékařem.
- Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.
- Správný způsob cvičení konzultujte s fitness trenérem.
- Při cvičení doporučujeme nosit pohodlné sportovní oblečení a vhodnou sportovní obuv. Vaše oblečení by nemělo být příliš volné, aby nedošlo k zachycení oděvu strojem.
- Prosím, odložte šperky (řetízky, prstýnky a podobně).
- Nenechávejte začínající sportovce a děti bez dozoru na stroji či v jeho blízkosti (zvláště pokud je v provozu), aby nedošlo k případnému zranění. Nenechávejte děti (mladší 12 let) či domácí zvířata hrát si v blízkosti stroje. Tento stroj není hračka.
- Prosím dodržujte dostatečný pitný režim, cvičíte-li na stroji déle než 20 minut.

- **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence (pokud jím je zařízení vybaveno) nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinut vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

Maximální hmotnost uživatele je 150 kg. Hmotnost stroje je 43,8 kg. Klasifikací je stroj Třída použití H, to znamená pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení. Třída přesnosti je C (nízká). Stroj splňuje normy EN ISO 20957-1:2013 a EN ISO 20957-5:2016.

Seznam dílů

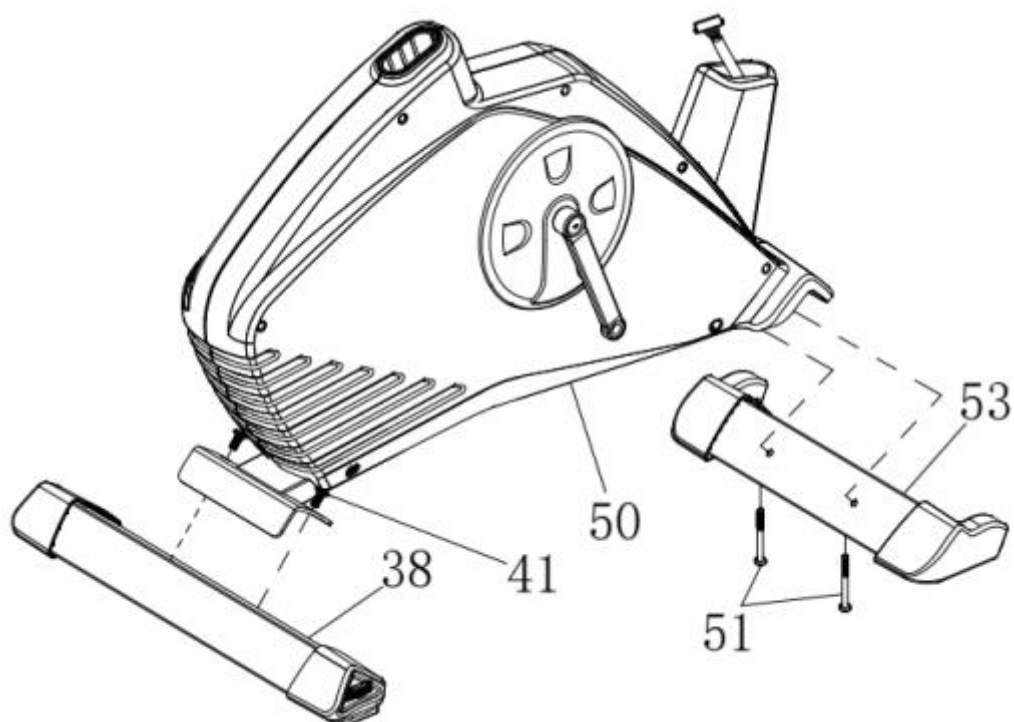


Číslo	Název	Počet
1	Počítač	1
2	Koncový uzávěr	2
3	Řídítka	1
4	Šroub	2
5	Ruční pulzní podložka	2
6	Pěna na řídítka	2
7	Ruční pulzní kabel	2
8L	Plastový kryt počítače vlevo	1
8R	Plastový kryt počítače vpravo	1
9	Šroub M5	5
10	Šroub M4	1
11	Rozpěrka trubky	1
12	Knoflík ve tvaru T	1
13	Spodní kabel počítače	1
14	Snímací kabel	1
15	Senzor	1
16	Kabel	1
17	Drážkovaný kolík s kulatou hlavou	1
18	Připojte trubku	1
19	Pouzdro	1
20	Koncovka trubky	2
21	Sedlovka	1
22	Sedlo	1
23	Matice	1
24	Posuvná trubka	1
25	Knoflík 12	1
26L	Klika vlevo	1
26R	Klika vpravo	1
27	Šroub M8 se šestihrannou hlavou proti uvolnění	2
28	Koncovka kliky	2
29L	Pedál doleva	1
29R	Pedál vpravo	1
30	Samořezný šroub	5
31L	Kryt řetězu vlevo	1
31R	Kryt řetězu vpravo	1
32	Šroub M5	4
33	Podložka ve tvaru C	1
34	Zvlněná pračka	1
35	Podložka	3
36	Ložisko 6003RZ	2
37L	Zadní koncovka levá	1
37R	Zadní koncovka vpravo	1
38	Zadní stabilizační tyč	1
39	Šroub	8
40	DC kabel	1
41	Šroub	2
42	Motor	1
43	Šroub	3

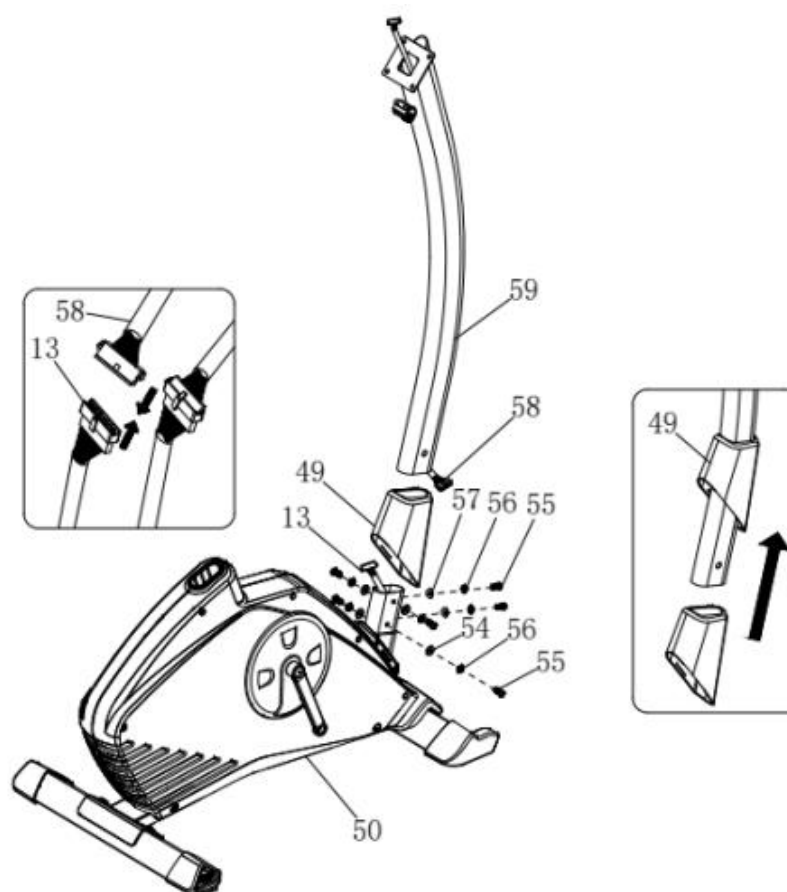
44	Podložka	2
45	Pásové kolo	1
46	Sázka	1
47	Pedálová náprava	1
48	imbusový šroub M8*12mm	3
49	Plastový kryt hlavního sloupku	1
50	Hlavní rám	1
51	M8 imbusový šroub	2
52L	Přední kryt vlevo	1
52R	Přední kryt vpravo	1
53	Přední stabilizační tyč	1
54	Podložka	6
55	imbusový šroub M8*20mm	7
56	Pružinová pračka	6
57	Zakřivená podložka	2
58	Kabel horního počítače	1
59	Hlavní příspěvek	1
60	Šroub M5	4
61	Matice příruby	2
62	Matice M10	2
63	Ložisko 6300 RZ	1
64	Podložka	1
65	Setrvačnick	1
66	Ložisko 6003RZ	1
67	Jednosměrné ložisko	1
68	Ložisko 6203RZ	1
69	Osa setrvačnicku	1
70	Malé pásové kolo	1
71	Ložisko 6000 RZ	1
72	Volný stojan	1
73	Zvlněná pračka	3
74	Nečinný	1
75	Matice	2
76	Jaro	1
77	Šestihranný šroub M6	2
78	Pružinová pračka	2
79	Podložka	2
80	Sada magnetů	1
81	Hřidel setrvačnicku	1
82	Kuželová pružina	1
83	Dvouhlavý šroub	1
84	Matice M6	1
85	Plastová podložka	1
86	Podložka	1
87	Matice	2
88	imbusový klíč	1
89	Kombinovaný klíč	1
90	Adaptér	1

Montážní postup

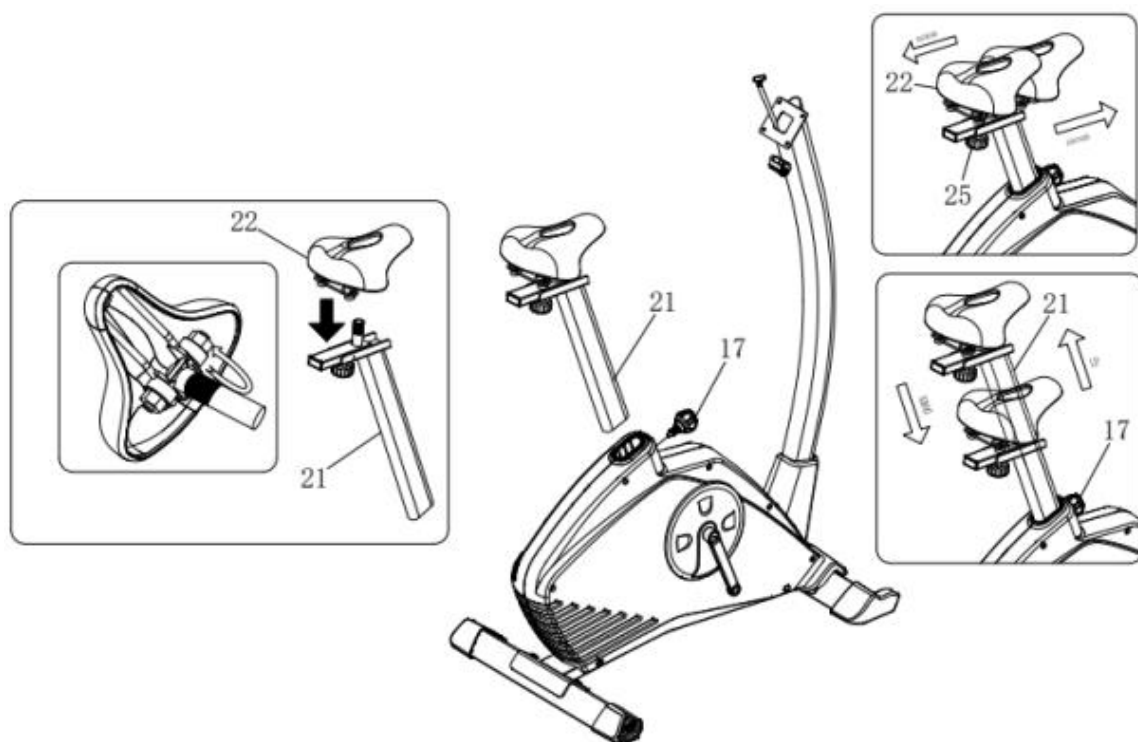
Krok 1



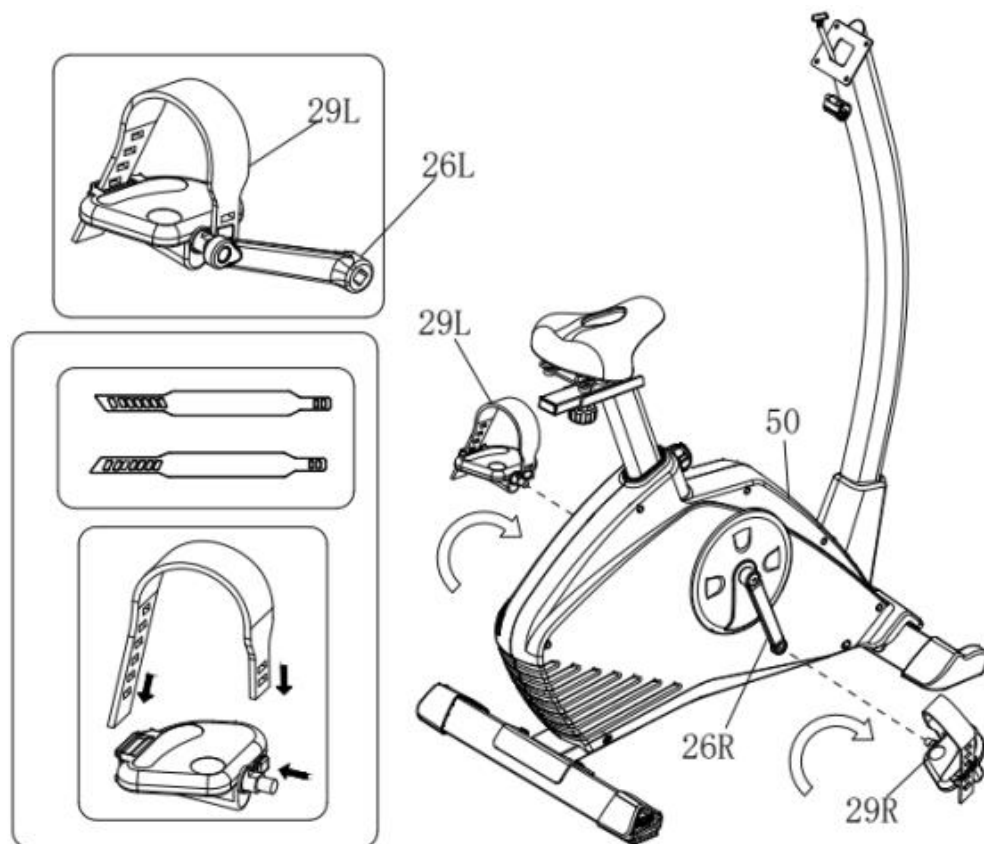
Krok 2



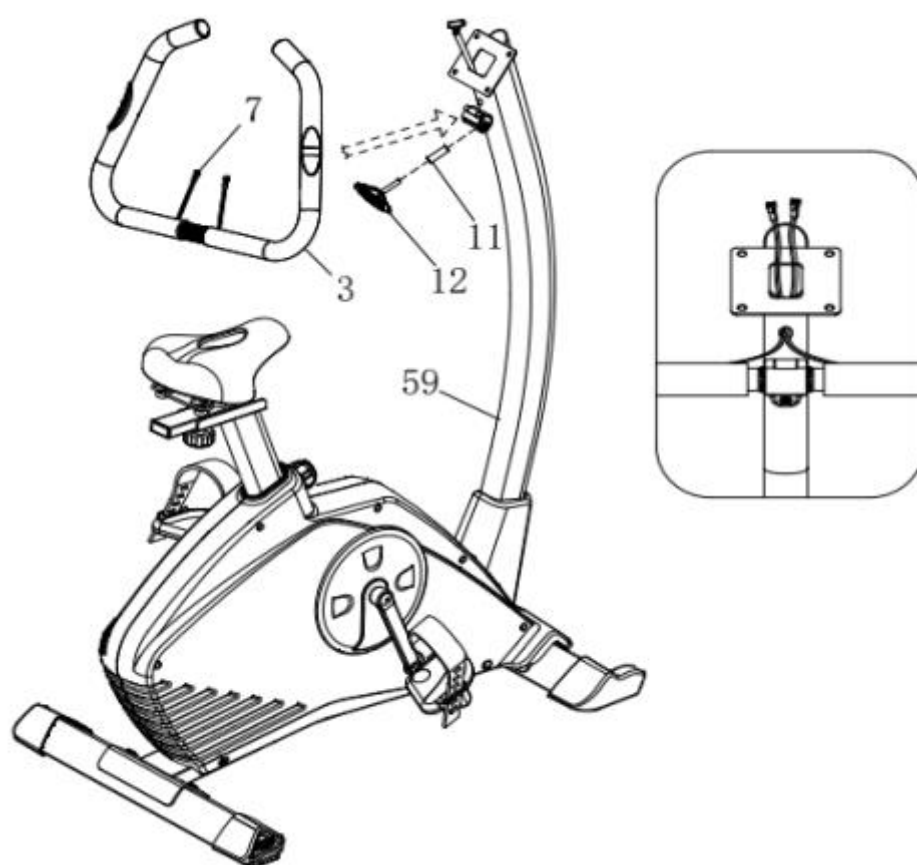
Krok 3



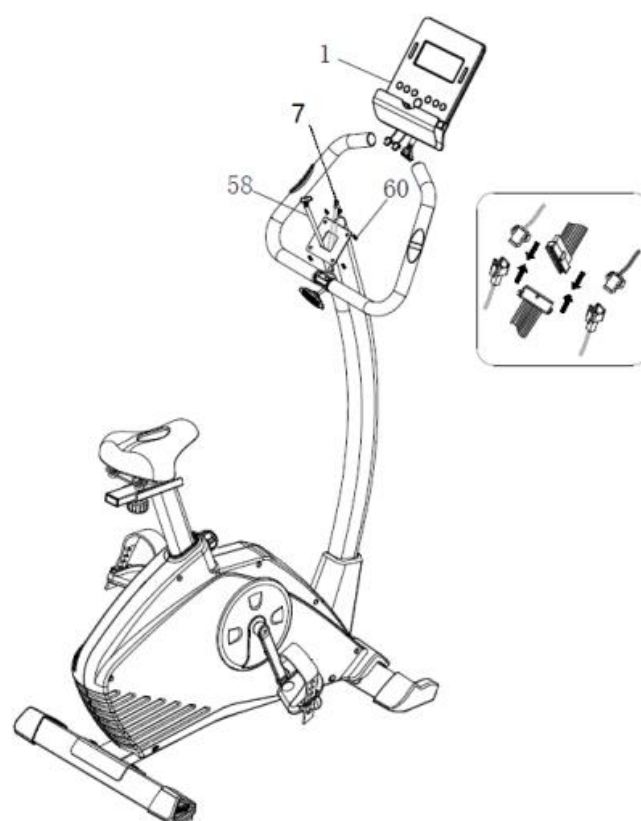
Krok 4



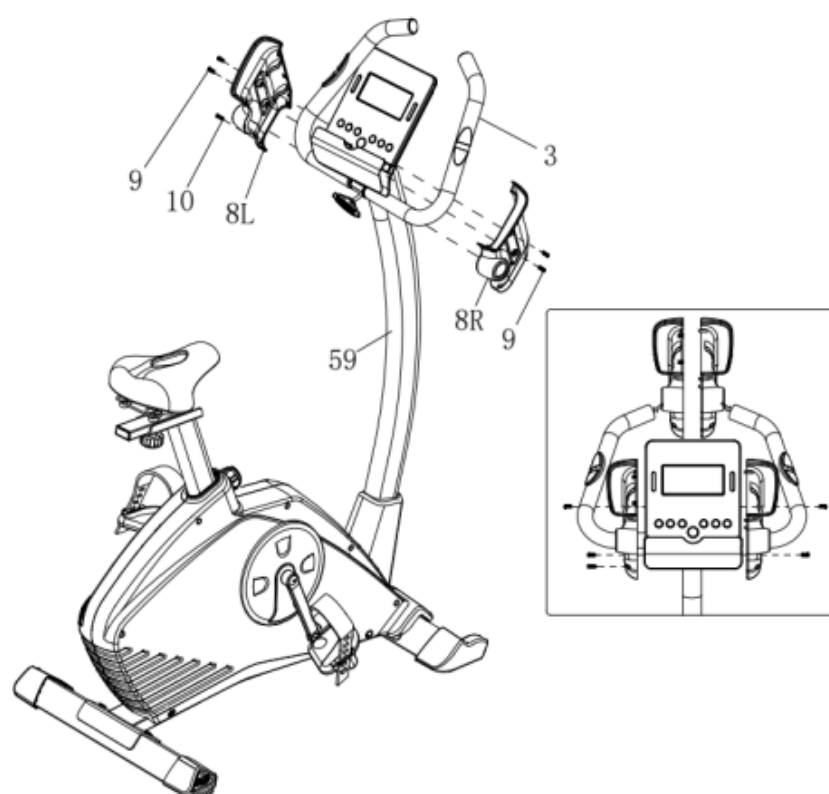
Krok 5



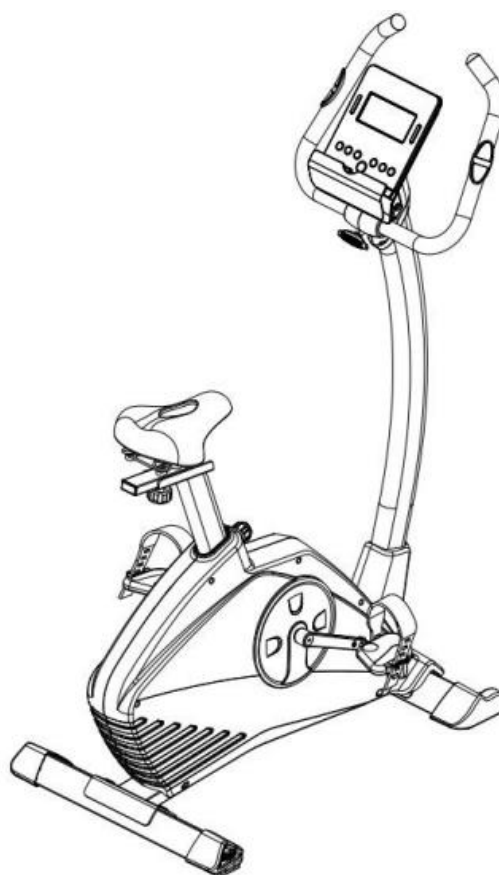
Krok 6



Krok 7



Krok 8

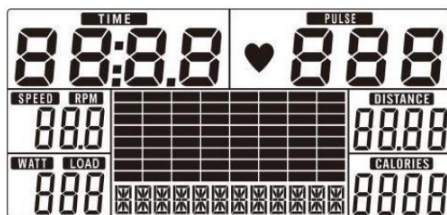


Displej

ČAS	Count up – Žádný přednastavený cíl, čas se bude odpočítávat od 00:00 do maxima 99:59 s každým přírůstkem je 1 minuta. Odpočítávání – Pokud trénujete s přednastaveným časem, bude se čas odpočítávat od resetu do 00:00. Každý přednastavený přírůstek nebo snížení je 1 minuta mezi 00:00 a 99:00.
RYCHLOST	Zobrazuje aktuální rychlost tréninku. Maximální rychlost je 99,9 KM/H nebo ML/H.
VZDÁLENOST	Akumuluje celkovou vzdálenost od 0,00 do 99,9 km nebo ML. Uživatel může přednastavit údaje o cílové vzdálenosti pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ. Každé zvýšení nebo snížení je 0,1 KM nebo ML mezi 0,00~99,9.
KALORIE	Akumuluje spotřebu kalorií během tréninku od 0 do maximálně 9999 kalorií. (Tato data jsou hrubým vodítkem pro srovnání různých cvičebních relací které nelze použít při léčbě.)
PULS	Uživatel může nastavit cílový pulz od 0–30 do 230; a bzučák počítače bude pípat, když skutečná tepová frekvence během tréninku překročí cílovou hodnotu.
RPM	Zobrazuje počet otáček za minutu. Rozsah zobrazení 0~999
WATTY	Spotřeba energie při cvičení Rozsah 0 ~ 999 V konstantním režimu Watt zůstane počítač přednastavenou hodnotou wattu (rozsah nastavení 0~350)
MANUÁL	Trénink v manuálním režimu.
PROGRAM	12 Volba PROGRAMU.
UŽIVATELSKÝ PROGRAM	Uživatel vytvoří profil úrovně odporu.
H.R.C.	Cílový tréninkový režim HR.
PROGRAM WATT	Konstantní tréninkový režim WATT.
Nahoru (kodér)	Zvyšte úroveň odporu. Výběr nastavení.
Dolů (kodér)	Snižte úroveň odporu. Výběr nastavení.
Režim / Enter	Potvrďte nastavení nebo výběr.
Reset	Podržte stisknuté 2 sekundy, počítač se restartuje a spustí se od uživatelského nastavení. Návrat do hlavní nabídky během přednastavení hodnoty tréninku nebo režimu zastavení.
Začátek Konec	Zahájení nebo ukončení cvičení.
Zotavení	Otestujte stav obnovy srdeční frekvence.
Tělesný tuk	V režimu zastavení stiskněte pro měření tělesného tuku.

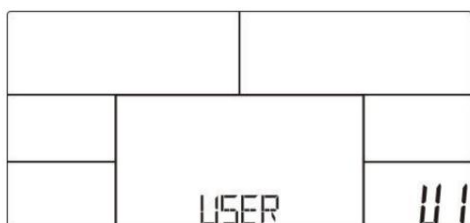
Zapnutí

Zapojte napájecí zdroj, počítač se zapne a zobrazí všechny segmenty na LCD po dobu 2 sekund (nákreš 1).



Nákres 1

Poté přejděte do Nastavení uživatelských dat. Pomocí UP nebo DOWN (Kodér) vyberte U1~U4 (nákreš 2), poté nastavte POHLED, VĚK, VÝŠKA, HMOTNOST (nákreš 3) a potvrďte stisknutím tlačítka MODE / ENTER. Po dokončení uživatelského datového profilu se počítač dostane do hlavní nabídky.



Nákres 2



Nákres 3

Výběr tréninku

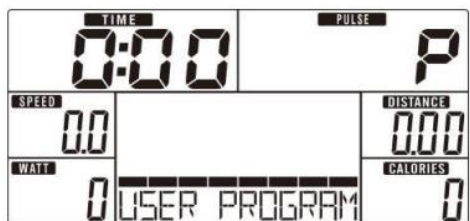
Použijte UP nebo DOWN (Kodér) pro výběr tréninku Manuální (nákreš 4) Program (nákreš 5), Uživatelský program (nákreš 6), H.R.C. (nákreš 7), Watt (nákreš 8).



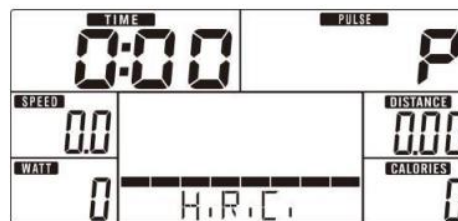
Nákres 4



Nákres 5



Nákres 6



Nákres 7

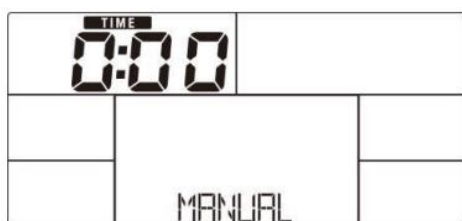


Nákres 8

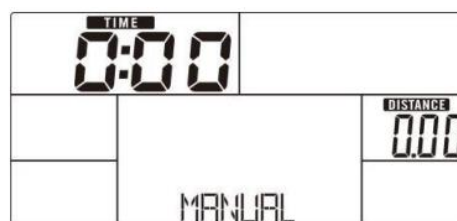
Ruční režim

Stisknutím START v hlavní nabídce můžete zahájit cvičení v manuálním režimu.

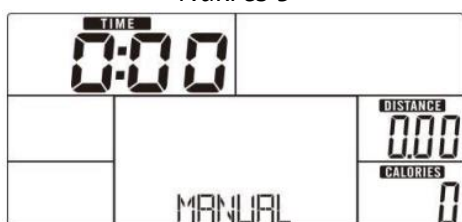
1. Použijte UP nebo DOWN (Kodér) pro výběr cvičebního programu, zvolte Manual a stiskněte MODE / ENTER pro vstup.
2. Použijte UP nebo DOWN (Kodér) pro přednastavení ČASU (nákres 9), VZDÁLENOSTI (nákres 10), KALORIÍ (nákres 11), PULSU (nákres 12) a stiskněte MODE / ENTER pro potvrzení.
3. Stiskněte tlačítka START/STOP pro zahájení cvičení. Pomocí UP nebo DOWN (kodér) upravte úroveň zatížení. Zobrazení úrovně zatížení v okně WATT, bez úpravy po dobu 3 s, přepne se na zobrazení WATT (nákres 13).
4. Stiskněte tlačítka START/STOP pro pozastavení cvičení. Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



Nákres 9



Nákres 10



Nákres 11



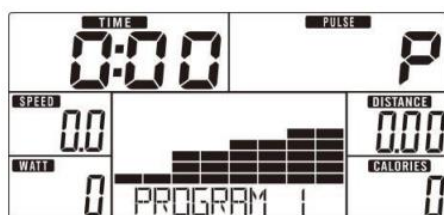
Nákres 12



Nákres 13

Režim Program

1. Použijte UP nebo DOWN (kodér) pro výběr cvičebního programu, stiskněte MODE / ENTER pro vstup.
2. Použijte UP nebo DOWN (kodér) pro výběr programu 1~12 (náskres 14) a stiskněte MODE / ENTER pro vstup.
3. Použijte UP nebo DOWN (kodér) pro přednastavení ČASU.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Pomocí UP nebo DOWN (kodér) upravte úroveň zatížení.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pozastavení tréninku. Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



Náskres 14

Režim uživatelského programu

1. Použijte UP nebo DOWN (kodér) pro výběr cvičebního programu, zvolte režim uživatelského programu a stiskněte MODE / ENTER pro vstup.
2. Použijte UP nebo DOWN (Kodér) k vytvoření uživatelského profilu (náskres 15). Existuje celkem 20 sloupců, uživatel může upravit úroveň zatížení každého sloupce. Během nastavování může uživatel podržet MODE / ENTER po dobu 2 sekund pro ukončení.
3. Pomocí UP nebo DOWN (kodér) nastavte ČAS.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Pomocí UP nebo DOWN (kodér) upravte úroveň zatížení.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pozastavení tréninku. Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



Náskres 15

H.R.C. Režim

1. Použijte UP nebo DOWN (kodér) pro výběr cvičebního programu, zvolte H.R.C. a stiskněte MODE / ENTER pro vstup.
2. Pomocí UP nebo DOWN (Kodér) vyberte 55 % (náskres 16), 75 %, 90 % nebo TAG (TARGET H.R.) (výchozí: 100, náskres 17).

3. Použijte UP nebo DOWN (kodér) k přednastavení ČASU tréninku.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte nebo zastavíte trénink. Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



Nákres 16



Nákres 17

WATT režim

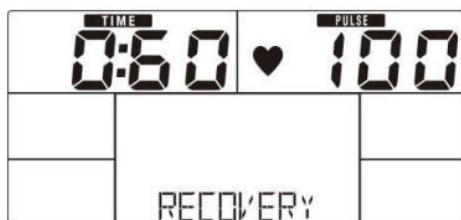
1. Použijte UP nebo DOWN (kodér) pro výběr cvičebního programu, zvolte WATT a stiskněte MODE / ENTER pro vstup.
2. Použijte UP nebo DOWN (kodér) pro přednastavení cíle WATT. (výchozí: 120, nákres 18).
3. Použijte UP nebo DOWN (kodér) pro přednastavení ČASU.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Pomocí UP nebo DOWN (kodér) upravte úroveň WATT.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pozastavení tréninku. Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



Nákres 18

Zotavení

Po určité době cvičení se držte za rukojeti nebo noste hrudní pás a stiskněte tlačítko RECOVERY. Zobrazení všech funkcí se zastaví kromě „TIME“ začne odpočítávat od 00:60 do 00:00 (nákres 19). Na obrazovce se zobrazí stav obnovení vaší srdeční frekvence pomocí F1, F2.... na F6. F1 je nejlepší, F6 je nejhorší (nákres 20). Uživatel může pokračovat ve cvičení, aby zlepšil stav obnovení srdeční frekvence. (Dalším stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní displej.)



Nákres 19



Nákres 20

Tělesný tuk

1. V režimu STOP stiskněte tlačítko BODY FAT pro zahájení měření tělesného tuku (nákres 21).

2. Během měření musí uživatelé držet obě ruce za rukojeti. A na LCD se zobrazí „= = =” (nákres 22) po dobu 8 sekund, dokud počítač nedokončí měření.

3. LCD zobrazí symbol doporučení TĚLESNÝ TUK, procento TĚLESNÉHO TUKU (nákres 23), BMI (Nákres 24) po dobu 30 sekund.

4. Chybová zpráva:

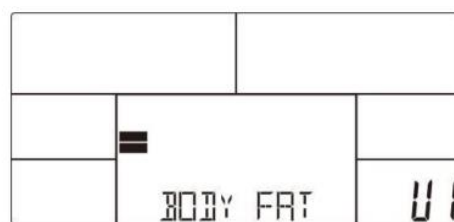
*Na displeji LCD se zobrazí „= = =” „= =” (nákres 25) – to znamená, že nedržíte rukojeť nebo nenosíte správně hrudní pás.

*E-1 – Nebyl zjištěn žádný vstup signálu srdeční frekvence.

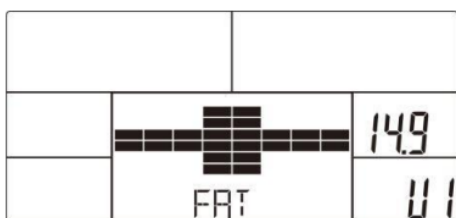
*E-4 – Vyskytuje se, když je FAT % pod 5 nebo přesahuje 50 a výsledek BMI je pod 5 nebo přesahuje 50 (nákres 26).



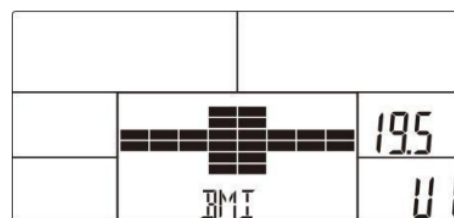
Nákres 21



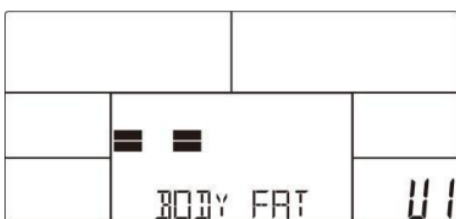
Nákres 22



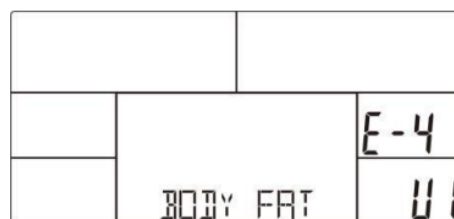
Nákres 23



Nákres 24



Nákres 25



Nákres 26

Poznámky:

- Po čtyř minutých bez šlapání nebo pulzního vstupu se konzole přepne do úsporného režimu. Stisknutím libovolné klávesy můžete konzoli probudit.
- Pokud se počítač chová abnormálně, odpojte adaptér a znovu jej zapojte.

Péče a údržba

- Před čištěním se ujistěte, že je stroj vypojený z elektrické sítě. Po ukončení každého cvičení otřete pot.
- Pravidelně otírejte prach a nečistoty z povrchu celého stroje pomocí měkkého navlhčeného hadříku (postačí voda, případně jemné čisticí prostředky). Po očištění otřete stroj d o sucha.
- Používejte stroj v čisté, větrané a suché místnosti.
- Při montáži řádně dotáhněte všechny šrouby (cca po 10 hodinách používání stroje toto dotažení znovu zkontrolujte). Při zvýšené hlučnosti je nutné zkontrolovat správné dotáhnutí všech spojů.
- Pokud počítač neukazuje správně, zkontrolujte spojení snímacích kabelů (mezi sebou a s displejem).

Skladování

Skladujte stroj ve vnitřních, suchých a čistých prostorách. Chraňte jej před přímým slunečním zářením a vysokými teplotami. Neodkládejte na rotoped žádné věci. Ujistěte se, že hlavní vypínač je vypnutý a stroj není zapojen do elektřiny. Vyhněte se s rotopedem větší statické elektřině, která může narušit správné fungování měřičů či je dokonce poškodit.

Záruční podmínky

Na nový výrobek zakoupený v prodejní síti Alza.cz se vztahuje záruka 2 roky. V případě potřeby opravy nebo jiného servisu v záruční době se obraťte přímo na prodejce výrobku, je nutné předložit originální doklad o koupi s datem nákupu.

Za rozpor se záručními podmínkami, pro který nemusí být uplatněná reklamacie uznána, se považují následující skutečnosti:

- Používání výrobku k jinému účelu, než ke kterému je výrobek určen, nebo nedodržení pokynů pro údržbu, provoz a servis výrobku.
- Poškození výrobku živelnou pohromou, zásahem nepovolané osoby nebo mechanicky vinou kupujícího (např. při přepravě, čištění nevhodnými prostředky apod.).
- Přirozené opotřebení a stárnutí spotřebního materiálu nebo součástí během používání (např. baterie apod.).
- Působení nepříznivých vnějších vlivů, jako je sluneční záření a jiné záření nebo elektromagnetické pole, vniknutí kapaliny, vniknutí předmětu, přepětí v síti, elektrostatický výboj napětí (včetně blesku), vadné napájecí nebo vstupní napětí a nevhodná polarita tohoto napětí, chemické procesy, např. použité zdroje atd.

Pokud někdo provedl úpravy, modifikace, změny konstrukce nebo adaptace za účelem změny nebo rozšíření funkcí výrobku oproti zakoupené konstrukci nebo použití neoriginálních součástí.

Vážený zákazník,

Ďakujeme vám za zakúpenie nášho výrobku. Tento bicykel na cvičenie vám pomôže splniť váš cieľ, ktorým je dobrá fyzická kondícia a správny rozvoj svalov v domácom prostredí.

Pred uvedením trenažéra do prevádzky si pozorne prečítajte návod na montáž a obsluhu, a to aj v prípade, že ste stroj zakúpili zmontovaný.

Ak ste stroj zakúpili v pôvodnom obale, t. j. v rozloženom stave, venujte pozornosť návodu na montáž. Pred začatím montáže opatrne vyberte jednotlivé komponenty zo škatule, skontrolujte ich kompletnosť/poškodenie a postupujte podľa pokynov na montáž. Používajte len originálne dodané diely. Veríme, že budete so zakúpeným výrobkom spokojní a stroj prispeje k upevneniu vášho zdravia. Prajeme vám veľa úspechov, vytrvalosti a sily pri dosahovaní vašich športových cieľov.

Ak máte akékoľvek otázky, môžete nás kontaktovať nižšie uvedenými spôsobmi.



www.alza.sk/kontakt



+421 257 101 800

Dovozca

Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Praha 7, www.alza.cz

Bezpečnostné pravidlá

- Stroj umiestnite na pevný, rovný a čistý povrch a ubezpečte sa, že je stabilný. Pod stroj sa odporúča umiestniť nejakú ochrannú vrstvu/podložku, aby sa zabránilo možnému poškodeniu podlahy.
- Stroj nepoužívajte:
 - Vonku (stroj je špeciálne navrhnutý na použitie v interiéri),
 - Na nerovnom povrchu,
 - Na priamom slnečnom svetle alebo v blízkosti zdroja tepla,
 - Vo vlhkom alebo mokrom prostredí,
 - V uzavretom priestore, kde necirkuluje vzduch (nevetrané miestnosti), alebo v priestore s horľavou kvapalinou alebo plynom.
- Okolo stroja nechajte voľný priestor s dĺžkou najmenej 60 cm v smere prístupu (najlepšie zo všetkých strán). Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzový východ zo stroja. Ak sa zariadenie nachádza v blízkosti iných zariadení, tento voľný priestor sa môže zdieľať.
- Zástrčku zasunúť priamo do zásuvky, nepoužívajte predlžovací kábel ani rozdvojku. Ak je napájanie nestabilné, môže dôjsť k chybám. Nepoužívajte rovnakú elektrickú zásuvku ako pre počítače, klimatizáciu atď.
- Ak prírodný kábel zlyhá, vymeňte ho za prírodný kábel dodaný výrobcom/dovozcom stroja. O výmene požiadajte miestneho distribútora.
- **UPOZORNENIE: Bezpečná úroveň výcvikového zariadenia môže byť zachovaná len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodené a opotrebované.** Pravidelne kontrolujte správne dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc. Pravidelne kontrolujte všetky diely, ak sú poškodené, stroj nepoužívajte a poškodené diely okamžite vymeňte alebo kontaktujte dodávateľa. Stroj vyradte z prevádzky, kým nebude opravený a úplne funkčný. Dbajte na to, aby žiadna časť zariadenia nevyčnievala, mohla by brániť pohybu.
- Pred odstránením ochranného krytu stroja, údržbou alebo výmenou dielov sa ubezpečte, že je hlavný vypínač vypnutý a stroj je odpojený od elektrickej siete.
- Keď zariadenie nepoužívate, odpojte ho zo zásuvky.
- Ak sa do zariadenia dostane voda, hrozí nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom alebo smrťou.
- Túto príručku si uschovajte pre budúce použitie a pre prípadné objednanie náhradných dielov.
- Stroj môže naraz používať maximálne jedna osoba.
- Pred začatím cvičenia odstráňte z okolia stroja všetky nebezpečné predmety s ostrými hranami.
- Pred cvičením si nastavte sedadlo, jeho výšku a vzdialenosť riadidiel. Mali by ste sa cítiť pohodlne. Výška sedadla by mala byť približne vo výške vašich bokov. Noha by nemala byť úplne vystretá, ani keď je pedál v najnižšej polohe. Pri držaní riadidiel by ste mali mať mierne pokrčené ruky. Pri tréningu sa snažte udržať rovný chrbát (aj keď ste mierne predklonení) a hlavu v predĺžení chrbtice.

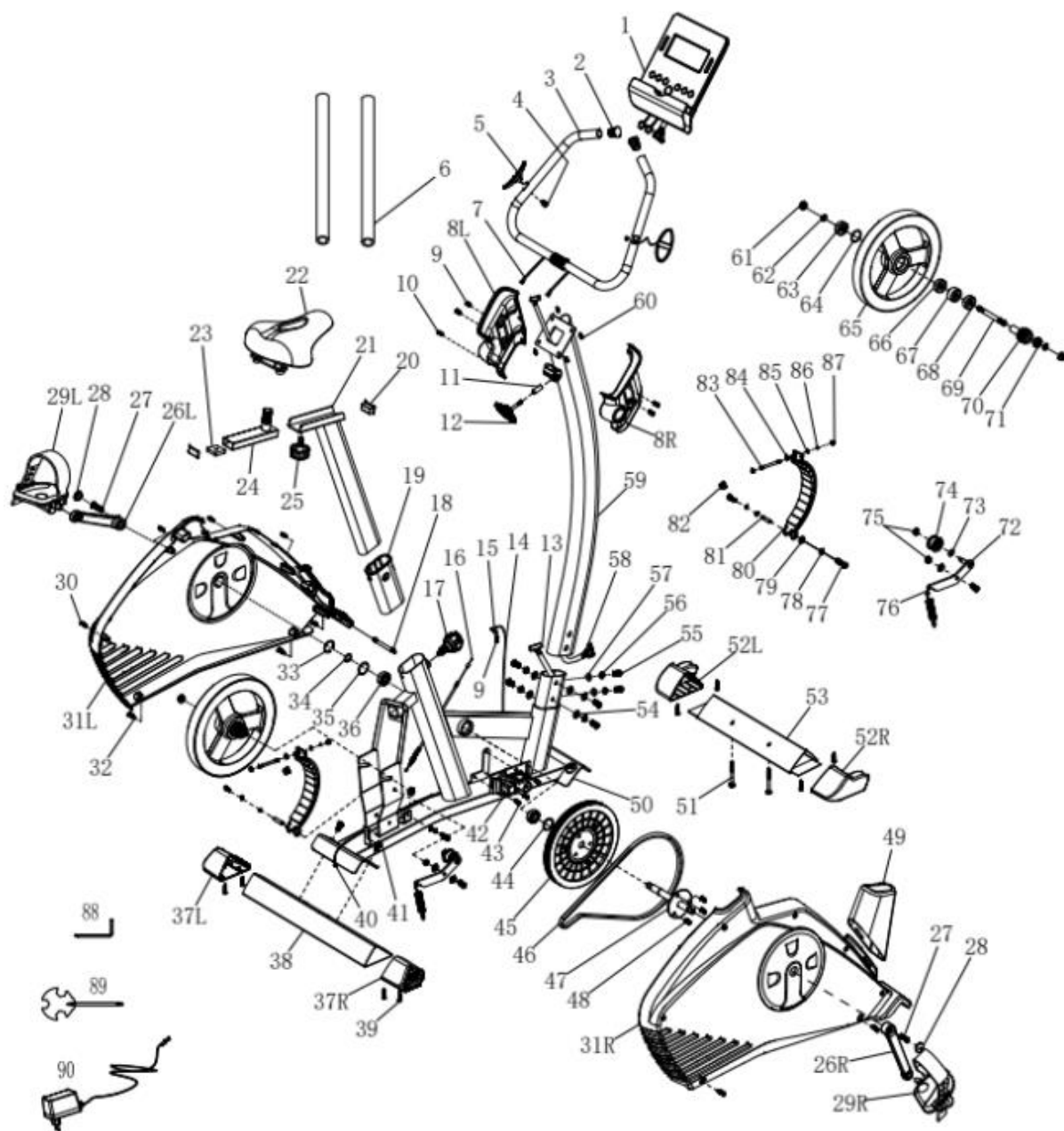
Tip: Udržujte svoj pohľad približne dva metre pred bicyklom, nepozerajte sa dlho na svoje nohy. Pre efektívny a bezpečný tréning si pripevnite nohu k pedálom pomocou remienka.

Cvičením na rotopéde posilňujete najmä stehenné, lýtkové a sedacie svaly. Správnym a pravidelným cvičením sa posilňuje aj kardiovaskulárny systém. Začnite trénovať s miernou záťažou a pomalším tempom. Rovnako dôležité je týmto spôsobom aj ukončiť tréning. Na bicykli môžete šliapať v sede alebo v stoji. Plynulo a rytmicky šliapte do pedálov. Dôležité je tiež správne, pravidelné a hlboké dýchanie (do brucha).

- Ak počas cvičenia na stroji sledujete televízor alebo sa venujete inej zábave, buďte mimoriadne opatrní. Iné súbežné činnosti môžu rozptýliť vašu pozornosť a spôsobiť stratu rovnováhy a zranenie.
- Nesprávne používanie (napr. nadmerné cvičenie, prudké pohyby bez zahriatia, nesprávne nastavenie) môže poškodiť vaše zdravie. Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom o svojom zdravotnom stave (srdcový pulz, krvný tlak, ortopedické problémy atď.), najmä ak trpíte niektorým z nasledujúcich ochorení: vysoký krvný tlak, cukrovka, ochorenia dýchacích ciest, iné chronické alebo komplikované ochorenia; tiež ak máte nadváhu, ste fajčiar alebo ak ste tehotná alebo dojčiaca žena. Ak sa u vás počas cvičenia vyskytne niektorý z nižšie uvedených príznakov, okamžite prestaňte cvičiť a kontaktujte svojho lekára. Medzi takéto príznaky patrí bolesť/tlak na hrudníku, nepravidelný srdcový pulz, veľmi skrátané dýchanie, pocit na omdlenie, závraty, nevoľnosť.
- Deti, staršie osoby a tehotné ženy by nemali prístroj používať bez dozoru alebo bez konzultácie s lekárom.
- Výrobca nezodpovedá za žiadne zranenia, poškodenia alebo poruchy spôsobené používaním tohto výrobku alebo nesprávnou montážou a údržbou stroja.
- O správnom spôsobe cvičenia sa poraďte s kondičným trénerom.
- Pri cvičení odporúčame nosiť pohodlné športové oblečenie a vhodnú športovú obuv. Oblečenie by nemalo byť príliš voľné, aby sa nezachytilo o stroj.
- Odložte si šperky (retiazky, prstene atď.).
- Nenechávajte začínajúcich športovcov a deti bez dozoru na stroji alebo v jeho blízkosti (najmä keď sa používa), aby ste predišli možnému zraneniu. V blízkosti prístroja nenechávajte hrať sa deti (mladšie ako 12 rokov) ani domáce zvieratá. Tento stroj nie je hračka.
- Ak cvičíte na stroji dlhšie ako 20 minút, ubezpečte sa, že dostatočne pijete.
- **VAROVANIE:** Systém monitorovania srdcovej frekvencie (ak je ním zariadenie vybavené) nemusí byť presný. Nadmerná námaha počas tréningu môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť!

Maximálna hmotnosť používateľa je 150 kg. Hmotnosť stroja je 43,8 kg. Zariadenie je zaradené do triedy použitia H, t. j. len na domáce použitie. Zariadenie nie je určené na komerčné použitie a vyššie výkonové zaťaženie. Trieda presnosti je C (nízka). Stroj je v súlade s normami EN ISO 20957-1:2013 a EN ISO 20957-5:2016.

Zoznam dielov

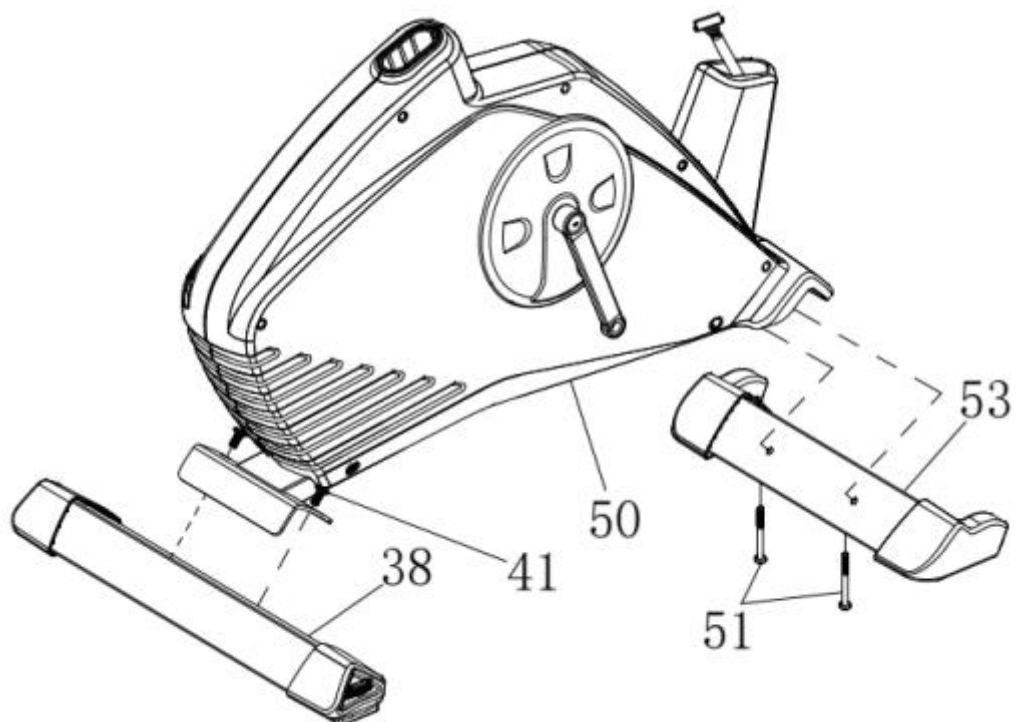


Číslo	Názov	Počet
1	Počítač	1
2	Koncový uzáver	2
3	Riadidlá	1
4	Skrutka	2
5	Ručná pulzná podložka	2
6	Pena na riadidlá	2
7	Ručný impulzný kábel	2
8L	Plastový kryt počítača na ľavej strane	1
8R	Plastový kryt počítača vpravo	1
9	Skrutka M5	5
10	Skrutka M4	1
11	Dištančná rúrka	1
12	Tlačidlo v tvare T	1
13	Spodný počítačový kábel	1
14	Snímací kábel	1
15	Senzor	1
16	Kábel	1
17	Drážkovaný kolík s okrúhlou hlavou	1
18	Spoj rúrky	1
19	Puzdro	1
20	Koncový uzáver rúrky	2
21	Sedlová tyč	1
22	Sedlo	1
23	Matica	1
24	Posuvná rúrka	1
25	Gombík 12	1
26L	Kľuka vľavo	1
26R	Kľuka vpravo	1
27	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8 proti uvoľneniu	2
28	Koncovka kľuky	2
29L	Pedál vľavo	1
29R	Pedál vpravo	1
30	Samorezná skrutka	5
31L	Kryt reťaze vľavo	1
31R	Kryt reťaze vpravo	1
32	Skrutka M5	4
33	Podložka v tvare C	1
34	Zvlnená podložka	1
35	Podložka	3
36	Ložisko 6003RZ	2
37L	Zadný kryt vľavo	1
37R	Zadný kryt na pravej strane	1
38	Zadný stabilizátor	1
39	Skrutka	8
40	Kábel DC	1
41	Skrutka	2
42	Motor	1
43	Skrutka	3

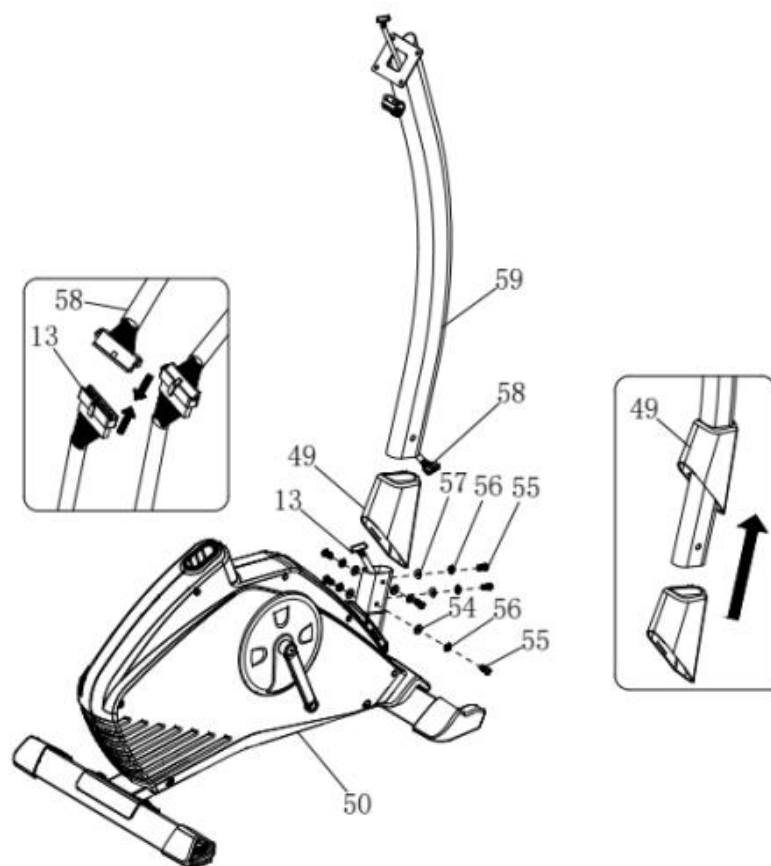
44	Podložka	2
45	Pásové koleso	1
46	Stávka	1
47	Pedálová náprava	1
48	Skrutka s imbusom M8×12 mm	3
49	Plastový kryt hlavného stĺpika	1
50	Hlavný rám	1
51	Skrutka M8 s imbusom	2
52L	Predný kryt vľavo	1
52R	Predný kryt vpravo	1
53	Predný stabilizátor	1
54	Podložka	6
55	Skrutka M8×20 mm	7
56	Pružinová podložka	6
57	Zakrivená podložka	2
58	Horný počítačový kábel	1
59	Hlavný stĺpik	1
60	Skrutka M5	4
61	Matica príruby	2
62	Matica M10	2
63	Ložisko 6300 RZ	1
64	Podložka	1
65	Zotrvačník	1
66	Ložisko 6003RZ	1
67	Jednosmerné ložisko	1
68	Ložisko 6203RZ	1
69	Os zotrvačníka	1
70	Malé pásové koleso	1
71	Ložisko 6000 RZ	1
72	Voľný stojan	1
73	Zvlnená podložka	3
74	Nečinný	1
75	Matica	2
76	Pružina	1
77	Šesťhranná skrutka M6	2
78	Pružinová podložka	2
79	Podložka	2
80	Sada magnetov	1
81	Hriadeľ zotrvačníka	1
82	Kužeľová pružina	1
83	Skrutka s dvojitou hlavou	1
84	Matica M6	1
85	Plastová podložka	1
86	Podložka	1
87	Matica	2
88	Imbusový kľúč	1
89	Kombinovaný kľúč	1
90	Adaptér	1

Postup inštalácie

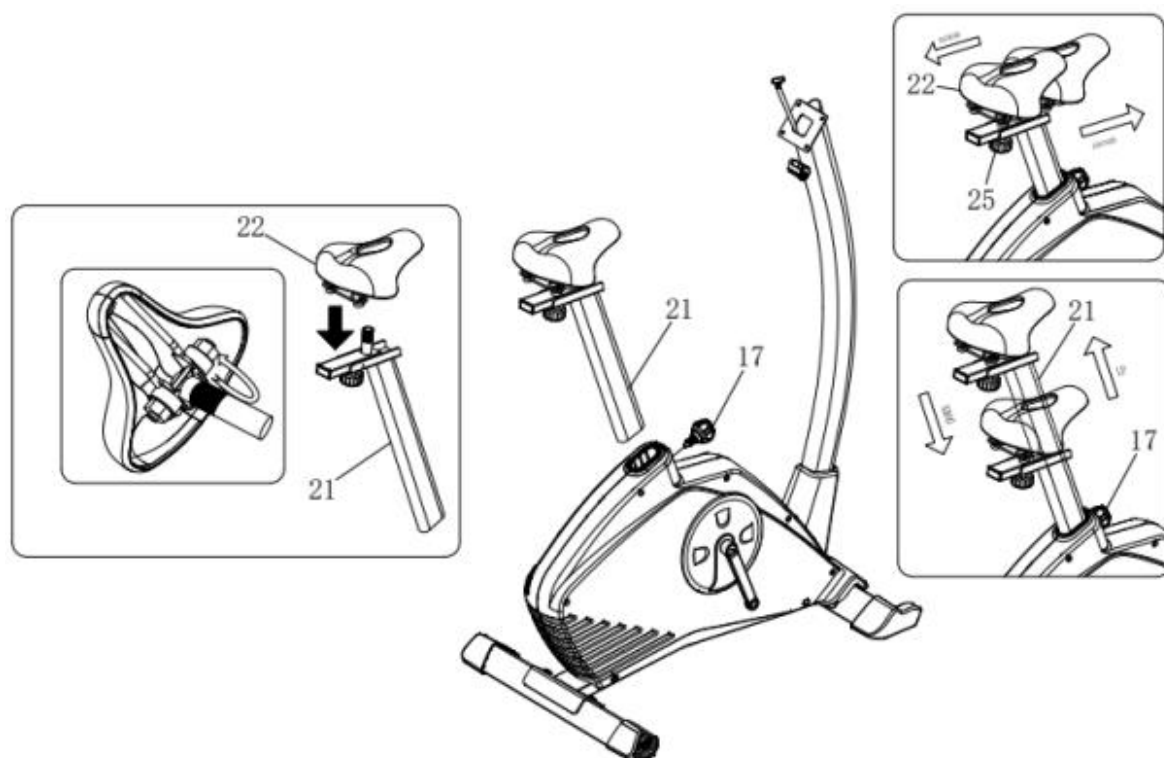
Krok 1



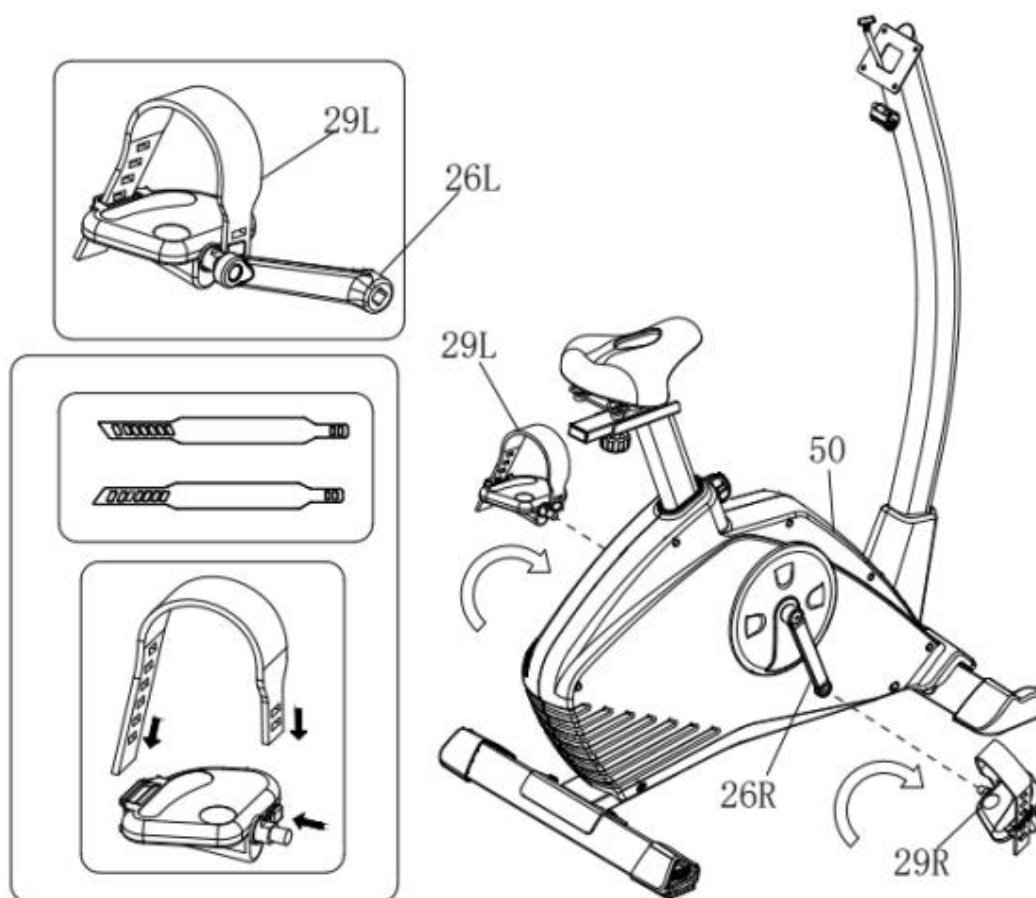
Krok 2



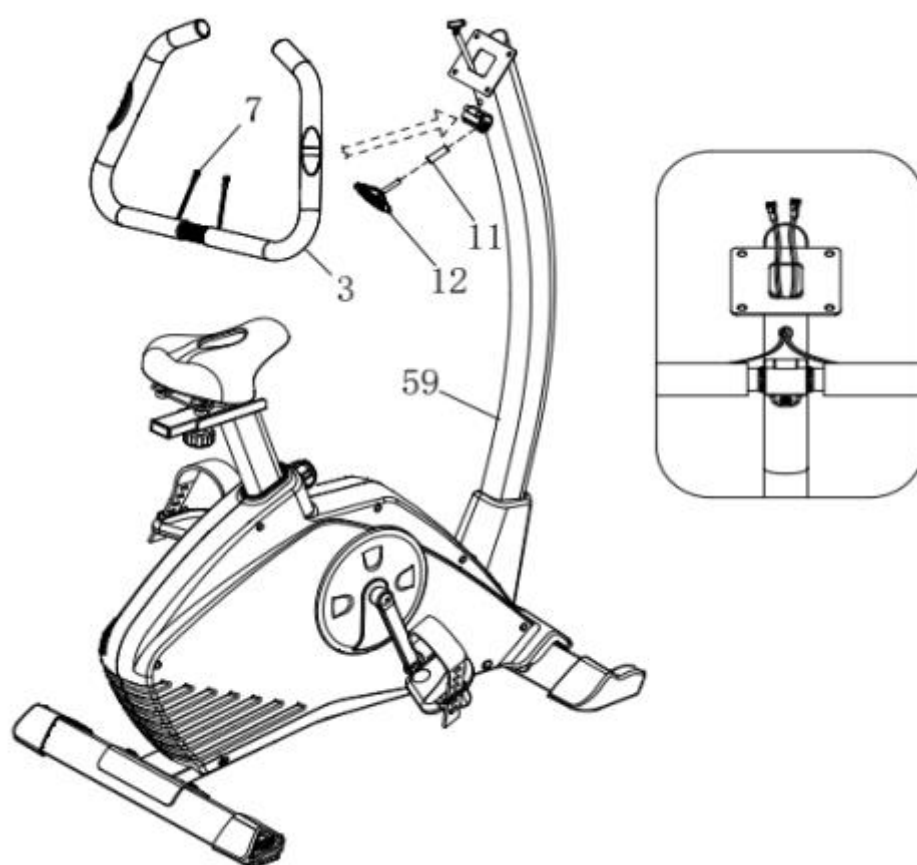
Krok 3



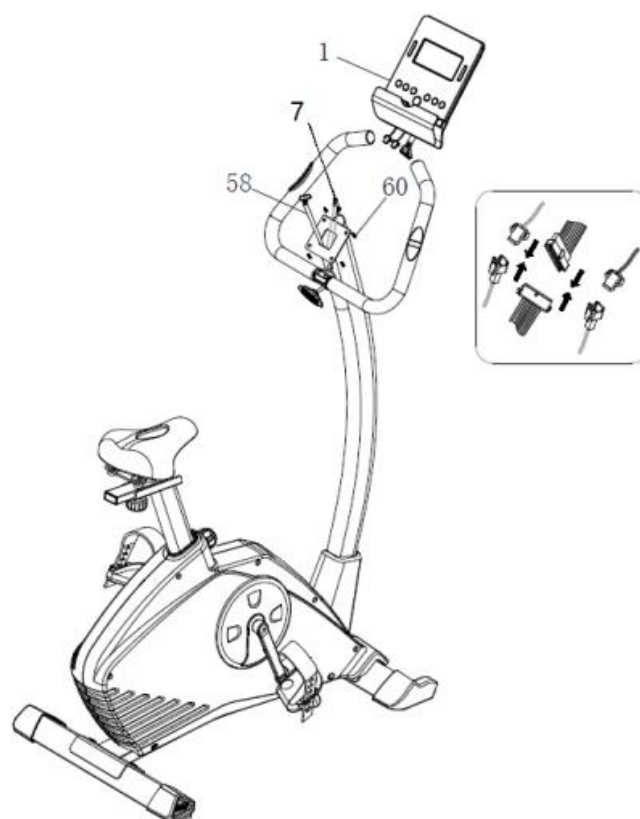
Krok 4



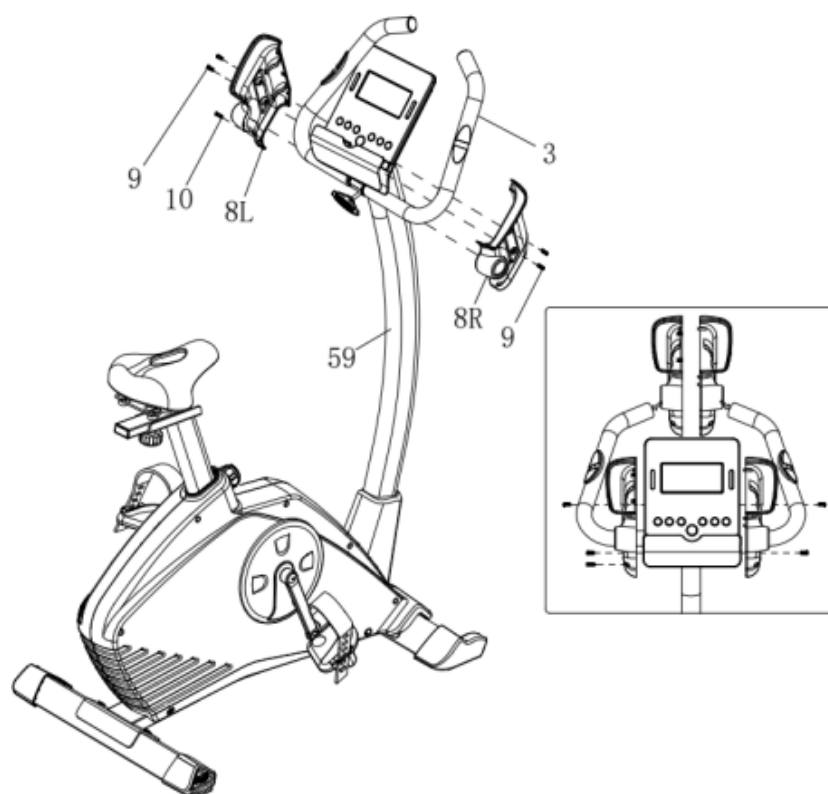
Krok 5



Krok 6



Krok 7



Krok 8

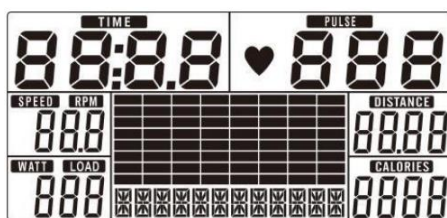


Displej

ČAS	Odpočítavanie – Žiadny prednastavený cieľ, čas sa bude odpočítavať od 00:00 do maximálne 99:59, pričom každý prírastok je 1 minúta. Odpočítavanie – Ak trénujete s prednastaveným časom, čas sa bude odpočítavať do vynulovania 00:00. Každý prírastok alebo úbytok predvoľby je 1 minúta v rozmedzí od 00:00 do 99:00.
RÝCHLOSŤ	Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť. Maximálna rýchlosť je 99,9 KM/H alebo ML/H.
VZDIALENOSŤ	Kumuluje celkovú vzdialenosť od 0,00 do 99,9 km alebo ML. Používateľ môže prednastaviť údaje o cieľovej vzdialenosti pomocou tlačidla UP/DOWN. Každé zvýšenie alebo zníženie je 0,1 KM alebo ML medzi 0,00 ~ 99,9.
KALÓRIE	Kumuluje spotrebu kalórií počas tréningu od 0 do maximálne 9999 kalórií. (Tieto údaje sú hrubým ukazovateľom na porovnanie rôznych cvičení, ktoré nemožno použiť pri liečbe.)
PULSE	Používateľ môže nastaviť cieľový impulz od 0-30 do 230; a počítačový bzučiak zapípa, keď skutočná srdcová frekvencia počas tréningu prekročí cieľovú hodnotu.
RPM	Zobrazuje počet otáčok za minútu. Rozsah zobrazenia 0~999
WATT	Spotreba energie pri cvičení Rozsah 0 ~ 999 V režime konštantného wattu zostane počítač na prednastavenej hodnote wattu (rozsah nastavenia 0~350)
MANUÁLNE PROGRAM	Tréning v manuálnom režime.
POUŽÍVATEĽ PROGRAM	12 programov na výber
H.R.C.	Cieľový tréningový režim HR.
PROGRAM WATT	Tréningový režim konštantného WATT.
Nahor (kodér)	Zvýšte úroveň odporu. Výber nastavení.
Nadol (snímač)	Znížte úroveň odporu. Výber nastavení.
Režim/Vstup Obnovenie	Potvrďte nastavenie alebo výber. Podržte ho stlačený 2 sekundy, počítač sa reštartuje a spustí sa z používateľských nastavení. Návrat do hlavnej ponuky počas prednastavenej hodnoty tréningu alebo režimu zastavenia.
Začiatok Koniec	Začatie alebo ukončenie cvičenia.
Zotavenie	Otestujte stav obnovy srdcovej frekvencie.
Telesný tuk	V režime zastavenia stlačte tlačidlo na meranie telesného tuku.

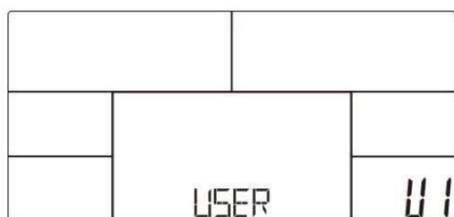
Zapnite

Zapojte napájací zdroj, počítač sa zapne a na 2 sekundy zobrazí všetky segmenty na LCD displeji (obrázok 1).

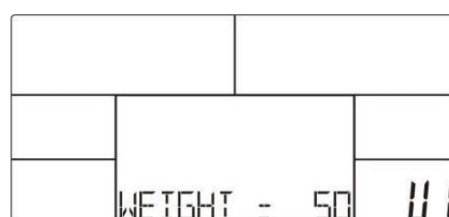


Obrázok 1

Potom prejdite na položku Nastavenia používateľských údajov. Pomocou tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) vyberte U1~U4 (obrázok 2), potom nastavte ATTITUDE, AGE, HEIGHT, WEIGHT (obrázok 3) a potvrďte stlačením tlačidla MODE/ENTER. Po dokončení profilu používateľských údajov počítač prejde do hlavnej ponuky.



Obrázok 2



Obrázok 3

Výber tréningu

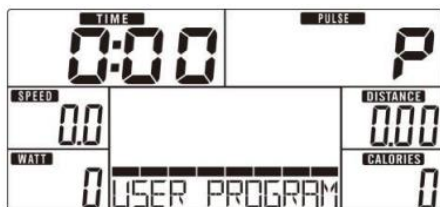
Pomocou tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) vyberte tréningový manuál (obrázok 4) Program (obrázok 5), používateľský program (obrázok 6), H.R.C. (obrázok 7), Watt (obrázok 8).



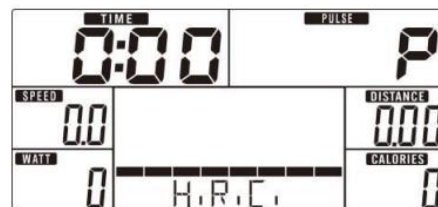
Obrázok 4



Obrázok 5



Obrázok 6



Obrázok 7

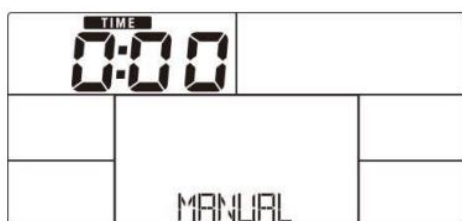


Obrázok 8

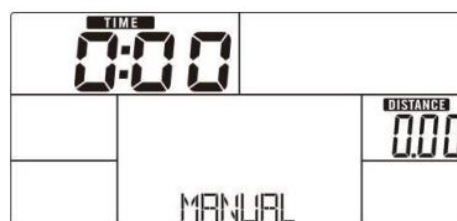
Manuálny režim

Stlačením tlačidla START v hlavnej ponuke spustíte tréning v manuálnom režime.

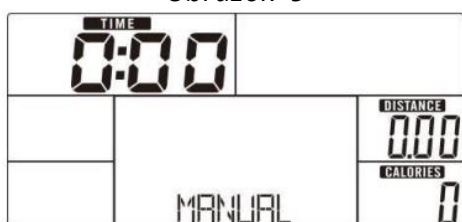
1. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN (Encoder) vyberte cvičebný program, vyberte Manual a stlačte MODE/ENTER pre vstup.
2. Pomocou tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) prednastavte TIME (Obrázok 9), DISTANCE (Obrázok 10), CALORIES (Obrázok 11), PULSE (Obrázok 12) a stlačte MODE / ENTER na potvrdenie.
3. Stlačením tlačidiel START/STOP spustíte cvičenie. Na nastavenie úrovne zaťaženia použite tlačidlo UP alebo DOWN (snímač). Zobrazenie úrovne zaťaženia v okne WATT sa bez nastavenia na 3 sekundy prepne na zobrazenie WATT (obrázok 13).
4. Stlačením tlačidiel START/STOP cvičenie pozastavíte. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 9



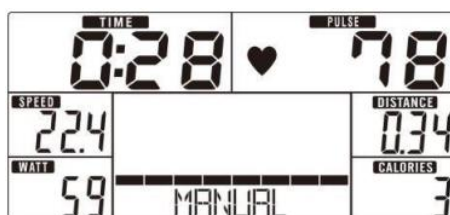
Obrázok 10



Obrázok 11



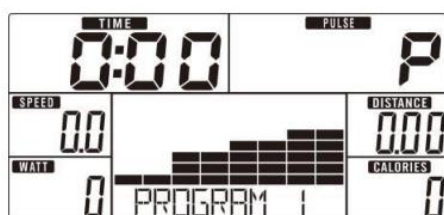
Obrázok 12



Obrázok 13

Programovací režim

1. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN (ovládač) vyberte cvičebný program a stlačte MODE/ENTER pre vstup.
2. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN (enkodér) vyberte program 1~12 (obr. 14) a stlačte MODE/ENTER pre vstup.
3. Pomocou tlačidla UP alebo DOWN (ovládač) prednastavte TIME.
4. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Na nastavenie úrovne zaťaženia použite tlačidlo UP alebo DOWN (snímač).
5. Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 14

Režim používateľského programu

1. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN (kodér) vyberte cvičebný program, vyberte režim užívateľského programu a stlačte MODE/ENTER na vstup.
2. Pomocou tlačidla UP alebo DOWN (kódovač) vytvorte profil používateľa (obrázok 15). K dispozícii je celkovo 20 stĺpcov, používateľ môže nastaviť úroveň zaťaženia každého stĺpca. Počas nastavovania môže používateľ podržať MODE/ENTER na 2 sekundy, aby ukončil nastavovanie.
3. Pomocou tlačidla UP alebo DOWN (ovládač) nastavte TIME.
4. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Na nastavenie úrovne zaťaženia použite tlačidlo UP alebo DOWN (snímač).
5. Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 15

Režim H.R.C.

1. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN (kodér) vyberte cvičebný program, vyberte H.R.C. a stlačte MODE/ENTER pre vstup.
2. Pomocou tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) vyberte 55 % (obrázok 16), 75 %, 90 % alebo TAG (TARGET H.R.) (predvolené: 100, obrázok 17).
3. Pomocou tlačidla UP alebo DOWN (ovládač) prednastavte ČAS cvičenia.
4. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte alebo zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 16



Obrázok 17

Režim WATT

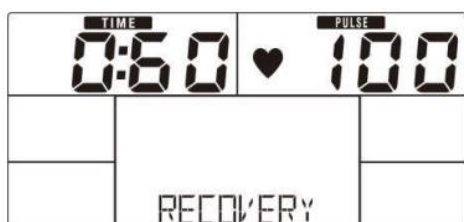
1. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN (ovládač) vyberte cvičebný program, vyberte WATT a stlačte MODE/ENTER pre vstup.
2. Pomocou ovládača UP alebo DOWN prednastavte cieľovú hodnotu WATT (predvolená hodnota: 120, obrázok 18).
3. Pomocou tlačidla UP alebo DOWN (ovládač) prednastavte TIME.
4. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Pomocou tlačidla UP alebo DOWN (ovládač) nastavte úroveň WATT.
5. Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



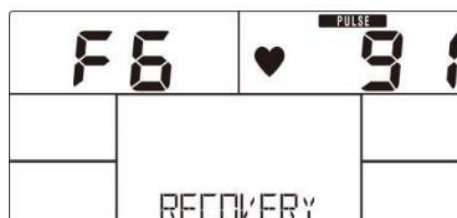
Obrázok 18

Zotavenie

Po skončení cvičenia sa držte rukovätí alebo si nasadte hrudný pás a stlačte tlačidlo RECOVERY. Zobrazenie všetkých funkcií sa zastaví, okrem „TIME“, ktorý začne odpočítavať čas od 00:60 do 00:00 (obr. 19). Na obrazovke sa zobrazí stav zotavenia srdcovej frekvencie pomocou F1, F2.... až F6. F1 je najlepší, F6 je najhorší (obrázok 20). Používateľ môže pokračovať v cvičení, aby zlepšil stav zotavenia srdcovej frekvencie. (Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavný displej.)



Obrázok 19



Obrázok 20

Telesný tuk

1. V režime STOP stlačte tlačidlo BODY FAT, čím spustíte meranie telesného tuku (obrázok 21).
 2. Používatelia musia počas merania držať obe ruky na rukovätiach. A na LCD displeji sa zobrazí „=“ „=“ (obrázok 22) na 8 sekúnd, kým počítač neukončí meranie.
 3. Na LCD displeji sa na 30 sekúnd zobrazí symbol odporúčania BODY FAT, percento BODY FAT (obrázok 23), BMI (obrázok 24).
 4. Chybová správa:
- *Na LCD displeji sa zobrazí „=“ „=“ (obrázok 25) - to znamená, že nedržíte rukoväť alebo nemáte správne nasadený hrudný pás.

*E-1 – Nebol zistený žiadny vstupný signál srdcovej frekvencie.

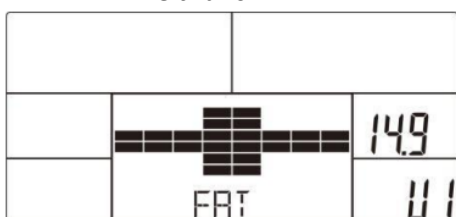
*E-4 – nastáva, keď je % tuku pod 5 alebo nad 50 a skóre BMI je pod 5 alebo nad 50 (obrázok 26).



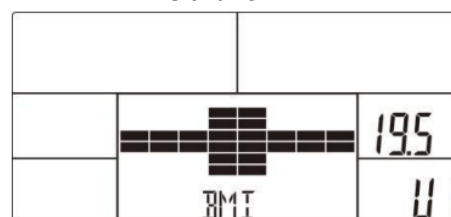
Obrázok 21



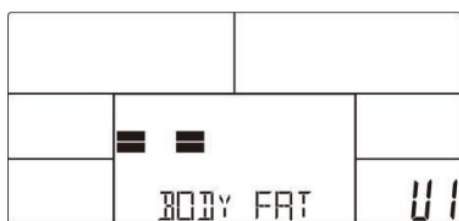
Obrázok 22



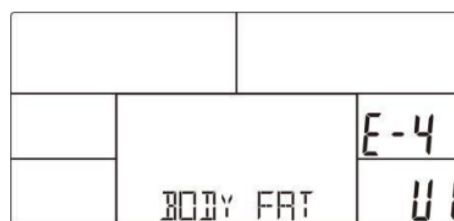
Obrázok 23



Obrázok 24



Obrázok 25



Obrázok 26

Poznámky:

- Po štyroch minútach bez šliapania do pedálov, alebo impulzov sa konzola prepne do úsporného režimu. Stlačením ľubovoľného tlačidla prebudíte konzolu.
- Ak sa počítač správa neobvykle, odpojte adaptér a znova ho zapojte.

Starostlivosť a údržba

- Pred čistením sa ubezpečte, že je zariadenie odpojené od elektrickej siete. Po každom cvičení si utrite pot.
- Pravidelne utierajte prach a nečistoty z povrchu celého zariadenia mäkkou vlhkou handričkou (stačí voda alebo jemné čistiace prostriedky). Po čistení stroj utrite do sucha.
- Stroj používajte v čistej, vetranej a suchej miestnosti.
- Počas montáže riadne utiahnite všetky skrutky (utiahnutie skontrolujte znova približne po 10 hodinách používania). V prípade zvýšeného hluku je potrebné skontrolovať, či sú všetky spoje správne dotiahnuté.
- Ak počítač nezobrazuje správne, skontrolujte pripojenie skenovacích káblov (medzi sebou a s displejom).

Skladovanie

Stroj skladujte v interiéri na čistom a suchom mieste. Chráňte ho pred priamym slnečným žiarením a vysokými teplotami. Na zariadenie neodkladajte žiadne predmety. Ubezpečte sa, že je hlavný vypínač vypnutý a stroj nie je zapojený do elektrickej siete. Vyhnite sa pri používaní rotopédu väčšiemu množstvu statickej elektriny, ktorá môže narušiť správne fungovanie meracích prístrojov alebo ich dokonca poškodiť.

Záručné podmienky

Na nový výrobok zakúpený na Alza.cz sa vzťahuje 2-ročná záruka. V prípade potreby opravy alebo iného servisu počas záručnej doby sa obráťte priamo na predajcu výrobku, je potrebné predložiť originálny doklad o kúpe s dátumom nákupu.

Za porušenie záruky, pre ktoré nemožno uznať reklamáciu, sa považujú nasledujúce skutočnosti:

- Používanie výrobku na iný účel, než na aký je určený, alebo nedodržanie pokynov na údržbu, prevádzku a servis výrobku.
- Poškodenie výrobku v dôsledku živeľnej pohromy, zásahu neoprávnenej osoby alebo mechanického zavinenia kupujúceho (napr. počas prepravy, čistenia nesprávnymi prostriedkami atď.).
- Prirodzené opotrebovanie a starnutie spotrebného materiálu alebo komponentov počas používania (napr. batérie atď.).
- Pôsobenie nepriaznivých vonkajších vplyvov, ako je slnečné a iné žiarenie alebo elektromagnetické pole, vniknutie kvapaliny, vniknutie predmetov, prepätie v sieti, elektrostatický výboj napätia (vrátane blesku), nesprávne napájacie alebo vstupné napätie a nesprávna polarita tohto napätia, chemické procesy, ako sú použité napájacie zdroje atď.

Ak niekto vykonal úpravy, modifikácie, zmeny dizajnu alebo adaptácie s cieľom zmeniť alebo rozšíriť funkcie výrobku oproti zakúpenému dizajnu alebo použiť neoriginálne diely.

Kedves Ügyfél,

Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Ez az edzőkerékpár segít Önnek elérni azt a célját, hogy jó fizikai állapotban legyen és megfelelően fejlessze izmait otthoni környezetben.

Mielőtt üzembe helyezné az edzőkerékpárt, kérjük, olvassa el figyelmesen az összeszerelési és kezelési útmutatót, még akkor is, ha a gépet összeszerelve vásárolta.

Ha a gépet az eredeti dobozában, azaz szétszerelt állapotban vásárolta, kérjük, vegye figyelembe az összeszerelési utasításokat. Az összeszerelés megkezdése előtt óvatosan vegye ki az egyes alkatrészeket a dobozból, ellenőrizze azok teljességét/károsodását, és kövesse az összeszerelési utasításokat. Csak a mellékelt eredeti alkatrészeket használja. Hisszük, hogy elégedett lesz a megvásárolt termékkel, és a gép hozzájárul egészségének megszilárdításához. Sok sikert, kitartást és erőt kívánunk a sportcélok eléréséhez.

Ha bármilyen kérdése van, az alábbi módokon léphet kapcsolatba velünk.

✉ www.alza.hu/kapcsolat

☎ +36-1-701-1111

Importőr Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Prága 7, www.alza.cz

Biztonsági szabályok

- Helyezze a gépet szilárd, vízszintes és tiszta felületre, és győződjön meg arról, hogy stabilan áll. Javasoljuk, hogy a gép alá valamilyen védőréteget/betétet helyezzen, hogy megakadályozza a padló esetleges sérülését.
- Ne használja a gépet:
 - Kültéren (a gépet kifejezetten beltéri használatra tervezték),
 - Egyenetlen felületeken,
 - Közvetlen napfényben vagy hőforrás közelében,
 - Nedves vagy párás környezetben,
 - Zárt térben, ahol a levegő nem kering (szellőztelen helyiségek) vagy gyúlékony folyadékot vagy gázt tartalmazó területen.
- A gép körül a hozzáférés irányában hagyjon legalább 60 cm szabad területet (lehetőleg minden oldalon). A szabad térben helyet kell biztosítani a gépből való vészkijárat számára is. Ha a berendezés más berendezések közelében található, ez a szabad hely megosztható.
- Helyezze a dugót közvetlenül a konnektorba, ne használjon hosszabbítót vagy elosztót. Hibák léphetnek fel, ha a tápellátás instabil. Kérjük, ne használja ugyanazt az elektromos csatlakozót, mint a számítógépek, légkondicionálók stb. számára.
- Ha a tápkábel meghibásodik, cserélje ki a gép gyártója/importőre által biztosított tápkábellel. A csere érdekében forduljon a helyi forgalmazóhoz.
- **FIGYELMEZTETÉS: Az edzőeszközök biztonságos szintje csak akkor késleltethető, ha rendszeresen ellenőrzik a sérülések és kopás szempontjából.** Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar és anya megfelelő meghúzását. Rendszeresen ellenőrizze az összes alkatrészt, ha sérült, ne használja a gépet, és azonnal cserélje ki a sérült alkatrészeket, vagy lépjen kapcsolatba a szállítóval. Vegye ki a gépet a forgalomból, amíg meg nem javítják és teljesen működőképes nem lesz. Győződjön meg róla, hogy egyik beállítás sem áll ki, mert akadályozhatja a mozgást.
- Győződjön meg arról, hogy a gép fő kapcsolója ki van kapcsolva, és a gép le van választva a hálózatról, mielőtt eltávolítja a gép védelmét, karbantartást végez vagy alkatrészeket cserél.
- Húzza ki a készüléket a konnektorból, ha nem használja.
- Elektromos áramütés vagy halálozás veszélye áll fenn, ha víz kerül a gépbe.
- Tartsa meg ezt a kézikönyvet a későbbi használatra és szükség esetén a pótalkatrészek megrendeléséhez.
- Egyszerre legfeljebb egy személy használhatja a gépet.
- A gyakorlat megkezdése előtt távolítson el minden veszélyes, éles szélű tárgyat a gép környékéről.
- Edzés előtt állítsa be a nyeret, annak magasságát és a kormány távolságát. Kényelmesnek kell lennie. A nyereg magasságának körülbelül csípőmagasságban

kell lennie. A lábának nem szabad teljesen kinyújtva lennie, még akkor sem, ha a pedál a legalacsonyabb állásban van. A karjait enyhén behajlítva kell tartania a kormányt. Edzés közben igyekezzon egyenesen tartani a hátát (még akkor is, ha kissé előrehajol), és a fejét a gerince meghosszabbításában tartsa.

Tipp: Tartsa a tekintetét körülbelül két méterre az edzőkerékpár előtt, ne nézzen lefelé a lábára hosszú ideig. A hatékony és biztonságos edzés érdekében rögzítse lábát a pedálokhoz egy hevederrel.

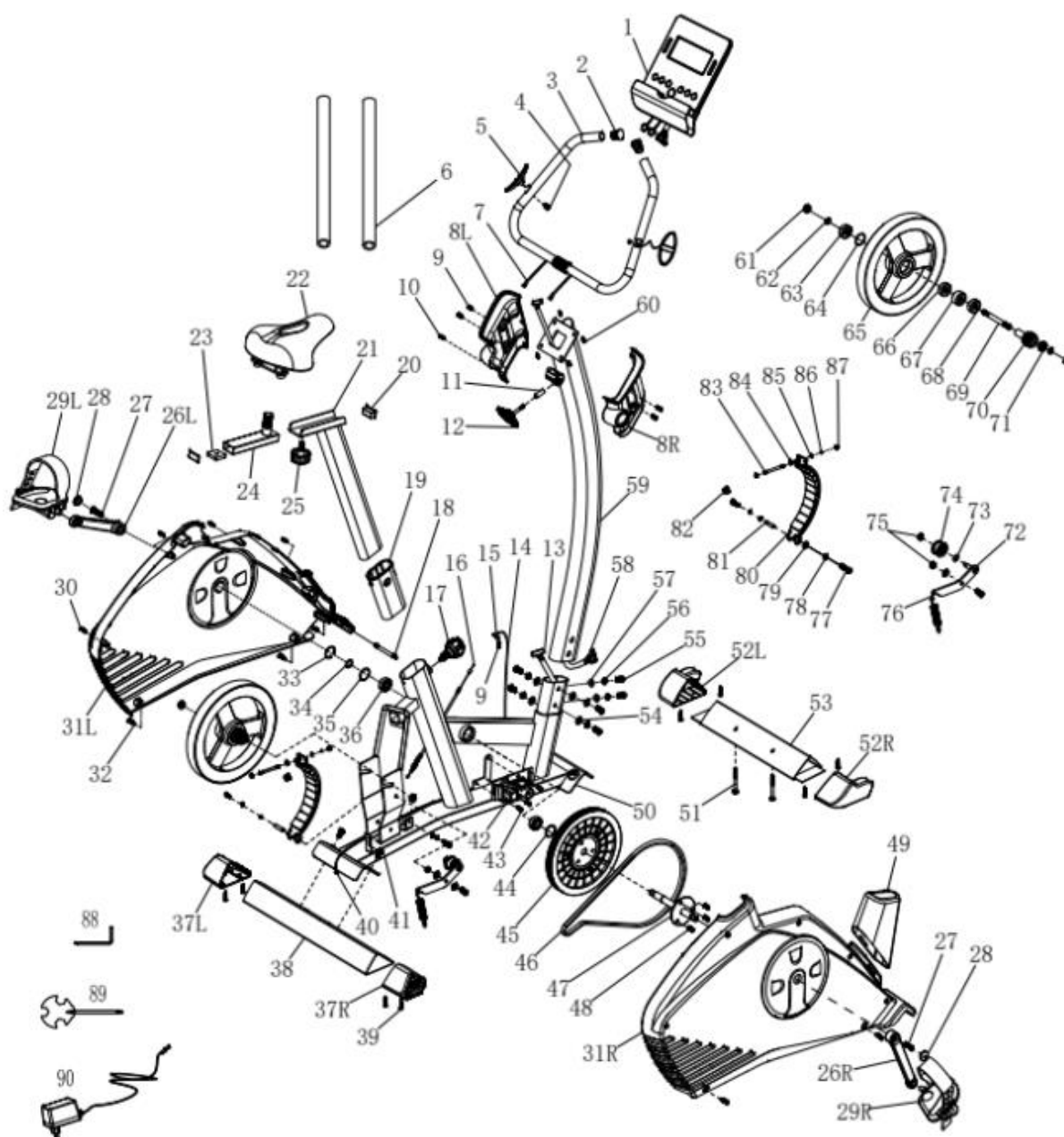
Az edzőkerékpáron végzett edzéssel elsősorban a comb-, a vádli- és a farizmokat erősíti. A megfelelő és rendszeres testmozgással a szív- és érrendszer is erősödik. Kezdje az edzést mérsékelt terheléssel és lassabb tempóban. Ugyanilyen fontos, hogy a képzést így fejezzük be. Az edzőkerékpárt ülve vagy állva is pedálozhatja. Pedálozzon egyenletesen és ritmikusan. Fontos a helyes, rendszeres és mély (hasba irányuló) légzés is.

- Ha a gépen végzett edzés közben tévét néz vagy más szórakozást folytat, kérjük, legyen különösen óvatos. Más, egyidejűleg végzett tevékenységek megzavarhatják a koncentrációját, és egyensúlyvesztéshez és sérüléshez vezethetnek.
- A nem megfelelő használat (pl. túlzott edzés, hirtelen mozdulatok bemelegítés nélkül, helytelen beállítások) károsíthatja az egészségét. Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával az egészségi állapotáról (szívrendszer, vérnyomás, ortopédiai problémák stb.), különösen, ha az alábbi állapotok bármelyikében szenved: magas vérnyomás, cukorbetegség, légzőszervi betegségek, egyéb krónikus vagy szövődményes betegségek; továbbá, ha túlsúlyos, dohányzik, vagy ha a felhasználó terhes vagy szoptató nő. Ha az alábbiakban felsorolt tünetek bármelyikét tapasztalja edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához. Ilyen tünetek közé tartozik a mellkasi fájdalom/nyomás, szabálytalan szívverés, nagyon rövid légzés, ájulás, szédülés, hányinger.
- Gyermek, idős és terhes nők ne használják a gépet felügyelet nélkül vagy orvoshoz fordulás nélkül.
- A gyártó nem vállal felelősséget semmilyen sérülésért, kárért vagy meghibásodásért, amelyet a termék használata vagy a gép nem megfelelő összeszerelése és karbantartása okoz.
- Forduljon fitneszedzőhöz a helyes edzés módszerekkel kapcsolatban.
- Edzéskor kényelmes sportruházat és megfelelő sportcipő viselése ajánlott. A ruhák ne legyenek túl bőek, hogy ne akadjan el a gépben.
- Kérjük, vegye le az ékszereket (láncokat, gyűrűket stb.).
- Ne hagyja felügyelet nélkül a kezdő sportolókat és a gyermekeket a gépen vagy annak közelében (különösen használat közben), hogy elkerülje az esetleges sérüléseket. Ne hagyjon gyerekeket (12 év alattiakat) vagy háziállatokat játszani a gép közelében. Ez a gép nem játék.
- Ha 20 percnél hosszabb ideig edz a gépen, kérjük, gondoskodjon arról, hogy eleget igyon.

- **FIGYELMEZTETÉS:** A pulzsmérő rendszer (ha fel van szerelve) nem biztos, hogy pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha hányingert tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést!

A felhasználó maximális súlya 150 kg. A gép súlya 43,8 kg. A gép besorolása a H használati osztályba tartozik, azaz kizárólag háztartási használatra. A gépet nem kereskedelmi használatra és nagyobb teljesítményű terhelésre tervezték. A pontossági osztály C (alacsony). A gép megfelel az EN ISO 20957-1:2013 és az EN ISO 20957-5:2016 szabványoknak.

Az alkatrészek listája

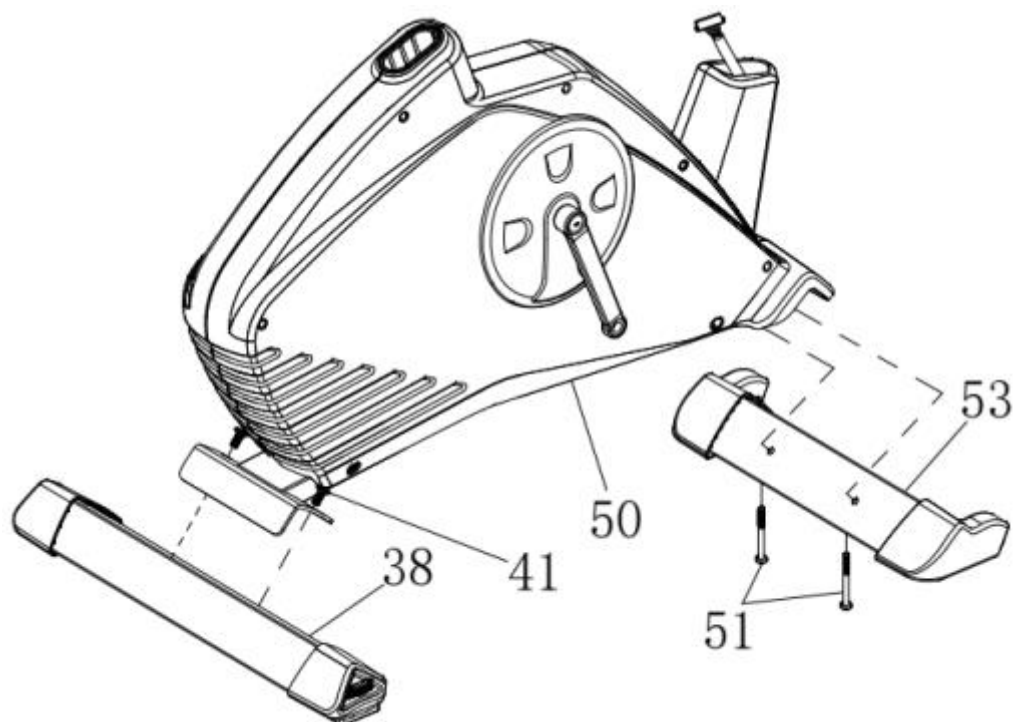


Szám	Név	A
1	Számítógép	1
2	Végzáró sapka	2
3	Kormány	1
4	Csavar	2
5	Kézi pulzusmérő pad	2
6	Kormány hab	2
7	Kézi pulzusmérő kábel	2
8L	Műanyag számítógépfedél a bal oldalon	1
8R	Műanyag számítógépfedél a jobb oldalon	1
9	M5 csavar	5
10	M4 csavar	1
11	Távtartó cső	1
12	T alakú gomb	1
13	Alsó számítógép kábel	1
14	Érzékelő kábel	1
15	Érzékelő	1
16	Kábel	1
17	Hornyolt csap kerek fejjel	1
18	Cső csatlakozó	1
19	Tok	1
20	Cső végzáró sapka	2
21	Nyereg táská	1
22	Ülés	1
23	Mátrix	1
24	Csúszó cső	1
25	Gomb 12	1
26L	Bal oldali hajtókar	1
26R	Jobb oldali hajtókar	1
27	M8 hatszögletű csavar a meglazulás ellen	2
28	Hajtókar vége	2
29L	Bal pedál	1
29R	Jobb pedál	1
30	Önmetsző csavar	5
31L	Bal láncfedél	1
31R	Jobb láncfedél	1
32	M5 csavar	4
33	C-alakú alátét	1
34	Hullámos alátét	1
35	Tömítés	3
36	6003RZ csapágyazás	2
37L	Bal hátsó zárófedél	1
37R	Jobb hátsó zárófedél	1
38	Hátsó stabilizátor rúd	1
39	Csavar	8
40	DC kábel	1
41	Csavar	2
42	Motor	1
43	Csavar	3

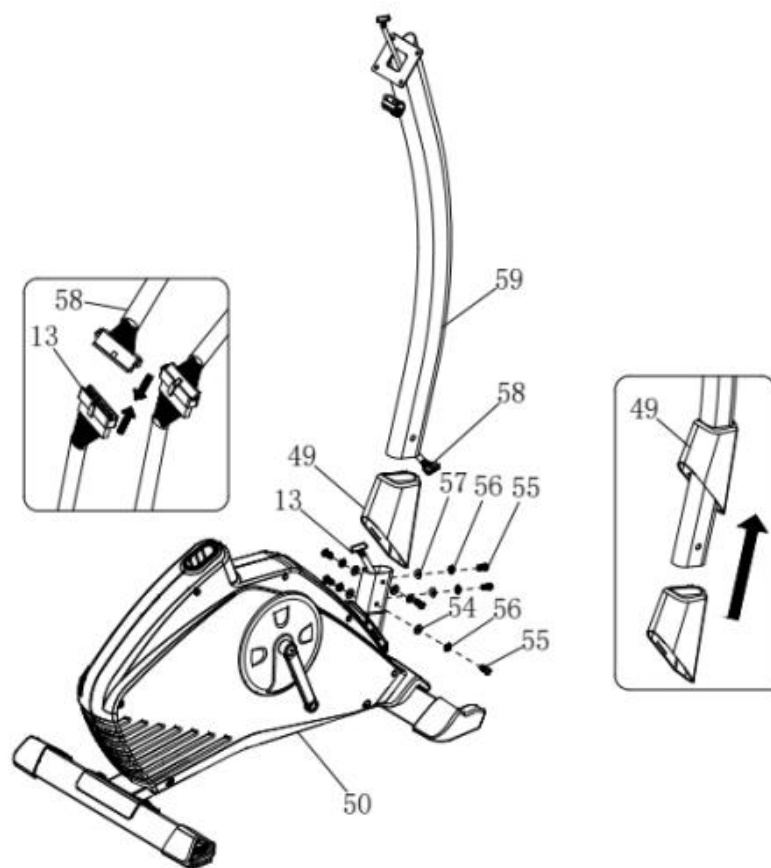
44	Tömítés	2
45	Caterpillar kerék	1
46	Öv	1
47	Pedál tengely	1
48	M8*12 mm-es imbuszcsavar	3
49	Műanyag borítás a főoszlophoz	1
50	Főkeret	1
51	M8-as imbuszcsavar	2
52L	Bal előlap	1
52R	Jobb előlap	1
53	Első stabilizátor rúd	1
54	Tömítés	6
55	M8*20mm-es imbuszcsavar	7
56	Rugó alátét	6
57	Görbe tömítés	2
58	Felső számítógép kábel	1
59	Fő oszlop	1
60	M5 csavar	4
61	Karimás anya	2
62	M10-es anya	2
63	Csapágyazás 6300 RZ	1
64	Tömítés	1
65	Lendkerék	1
66	6003RZ csapágyazás	1
67	Egyirányú csapágyazás	1
68	6203RZ csapágyazás	1
69	Lendkerék tengely	1
70	Kis caterpillar kerék	1
71	Csapágy 6000 RZ	1
72	Szabad állvány	1
73	Hullámos alátét	3
74	Üresjárat	1
75	Mátrix	2
76	Rugó	1
77	M6-os hatszögletű csavar	2
78	Rugó alátét	2
79	Tömítés	2
80	Mágneskészlet	1
81	Lendkerék tengely	1
82	Kúpos rugó	1
83	Kétfejű csavar	1
84	M6 anya	1
85	Műanyag alátét	1
86	Tömítés	1
87	Mátrix	2
88	Inbuszkulcs	1
89	Kombikulcs	1
90	Adapter	1

Telepítési eljárás

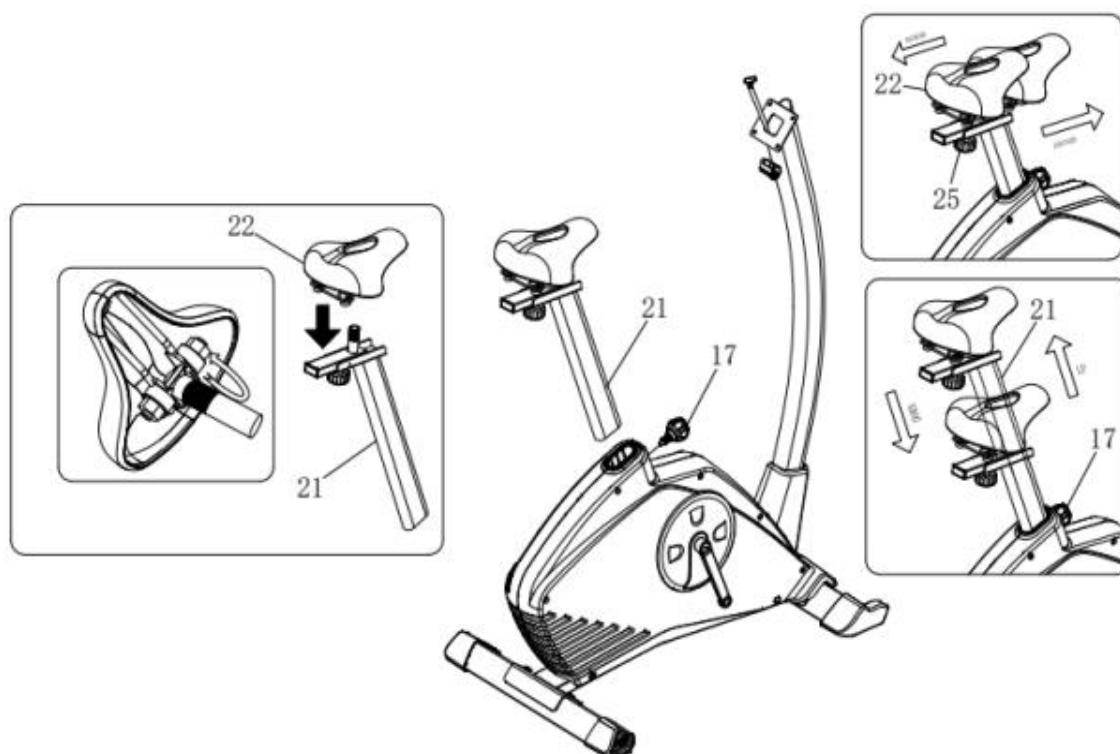
1. lépés



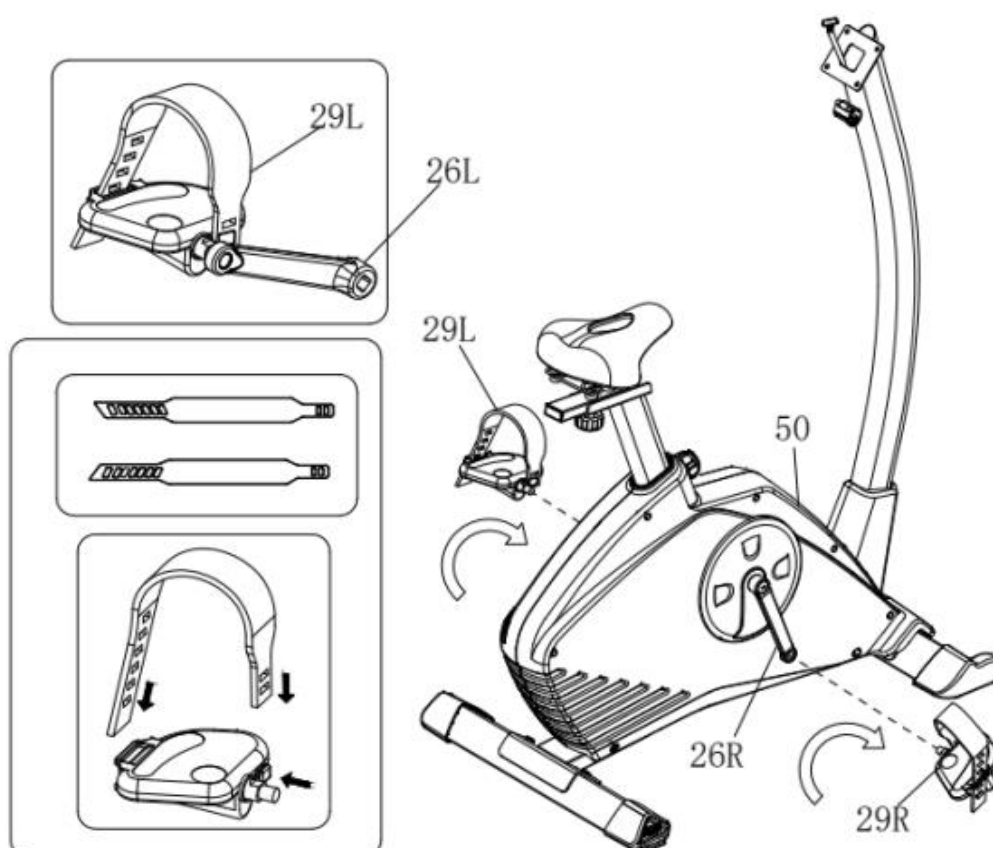
2. lépés



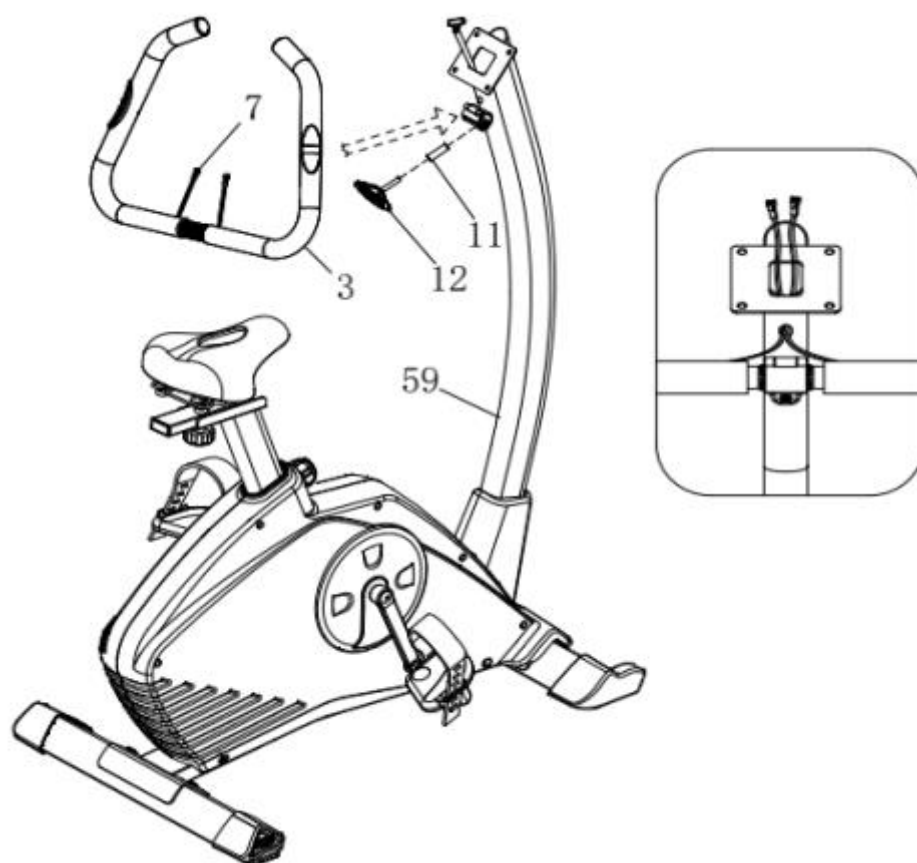
3. lépés



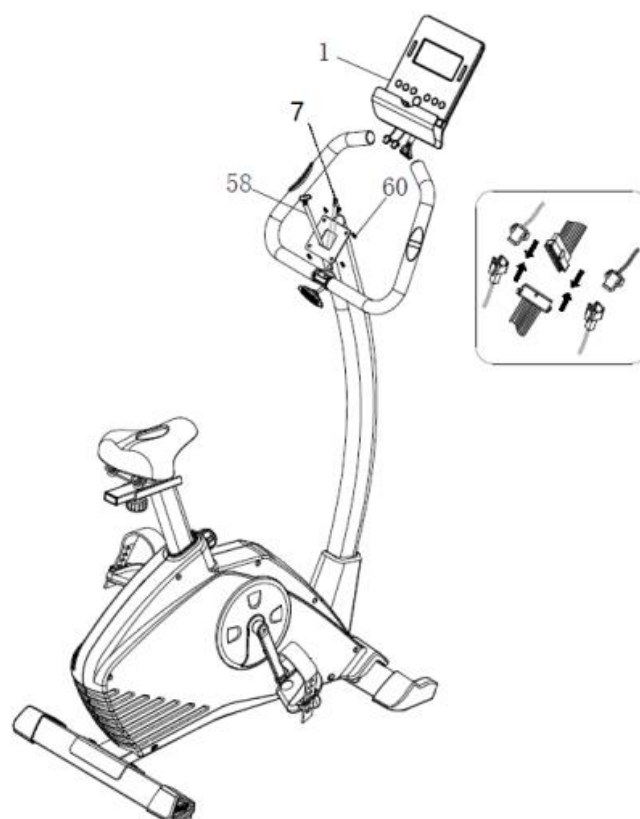
4. lépés



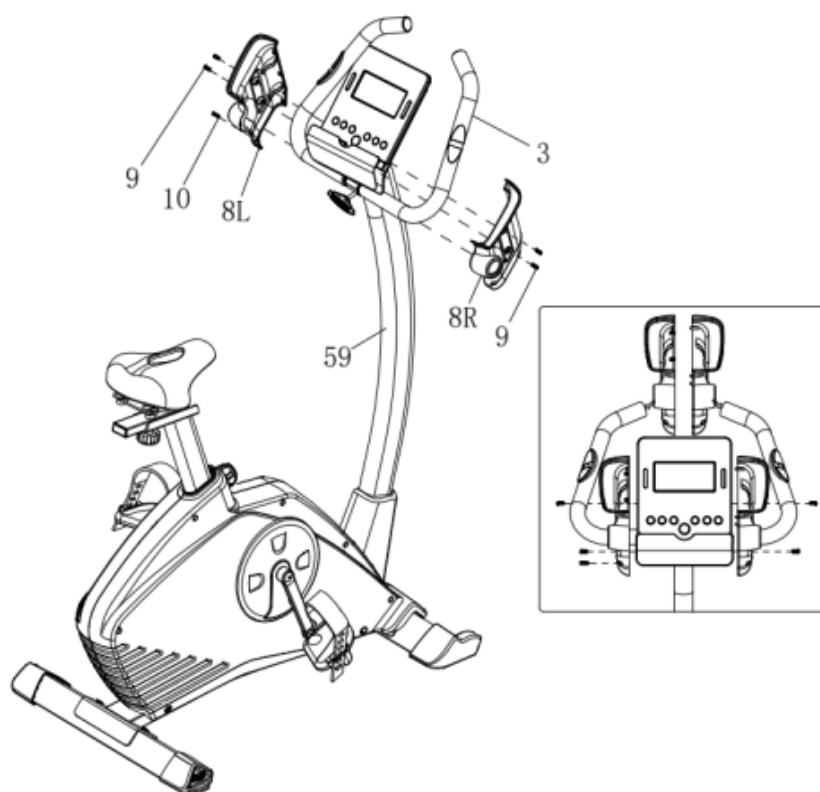
5. lépés



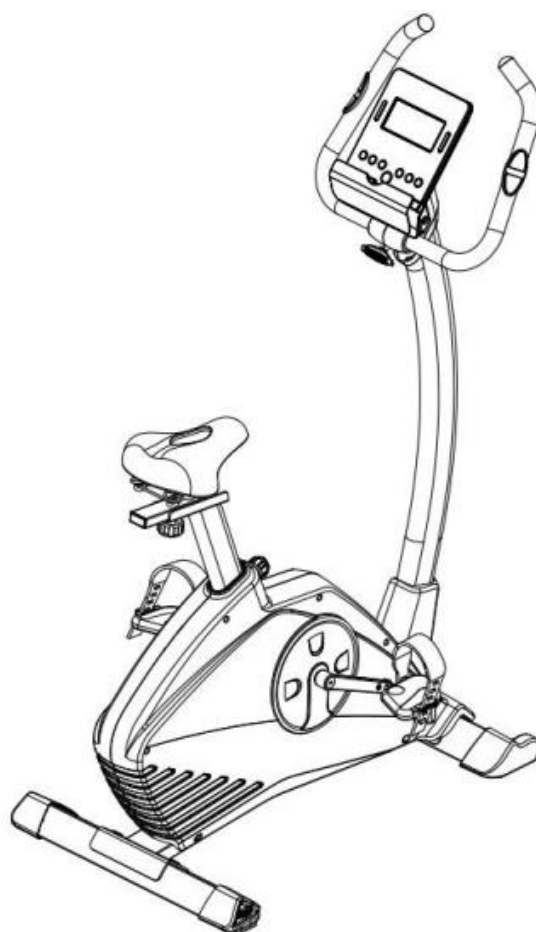
6. lépés



7. lépés



8. lépés

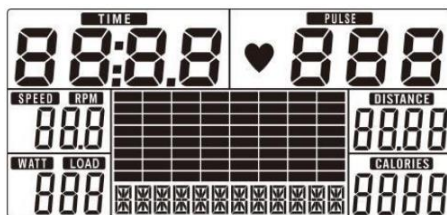


Megjelenítés

TIME	Időmérés - Nincs előre beállított cél, az idő 00:00-tól legfeljebb 99:59-ig számol, minden lépés 1 perc. Visszaszámlálás - Ha egy előre beállított idővel edz, az idő visszaszámlál a visszaállítástól 00:00-ig. Minden előre beállított növekedés vagy csökkenés 1 perc 00:00 és 99:00 között.
SPEED	Megjeleníti az aktuális edzési sebességet. A maximális sebesség 99,9 KM/H vagy ML/H.
DISTANCE	Összesíti a teljes távolságot 0,00 és 99,9 km vagy ML között. A felhasználó a FEL/LE gomb segítségével előre beállíthatja a céltávolság adatait. Minden növekedés vagy csökkenés 0,1 KM vagy ML 0,00~99,9 között.
CALORIES	Felhalmozza az edzés közbeni kalóriefogyasztást 0-tól maximum 9999 kalóriáig. (Ez az adat egy durva útmutató a különböző edzések összehasonlításához, amely nem használható a kezelésben.)
PULSE	A felhasználó beállíthatja a célimpulzust 0-30 és 230 között; a számítógép hangjelzője hangjelzést ad, ha az edzés során a tényleges pulzusszám meghaladja a célértéket.
RPM	Megjeleníti a percenkénti fordulatszámot. Megjelenítési tartomány 0~999
WATT	Edzés általi energiafogyasztás. Tartomány 0~999. Állandó watt üzemmódban a számítógép az előre beállított wattértéken marad (beállítási tartomány 0~350)
MANUAL	Gyakorlás kézi üzemmódban.
PROGRAMME	12 PROGRAM kiválasztása.
USER PROGRAMME	A felhasználó létrehoz egy ellenállásszint-profilt.
H.R.C.	Célzott HR edzésprogram.
WATT PROGRAMME	Állandó WATT edzés mód.
FEL (kódoló)	Növeli az ellenállás szintjét. A beállítások kiválasztása.
LE (kódoló)	Csökkenti az ellenállás szintjét. A beállítások kiválasztása.
Mode / Enter	Erősítse meg a beállítást vagy a választást.
Reset	Tartsa lenyomva 2 másodpercig, a számítógép újraindul, és a felhasználói beállításoktól indul. Visszatérés a főmenübe egy előre beállított edzésérték vagy megállási mód közben.
Start / End	A gyakorlat megkezdése vagy befejezése.
Recovery	Tesztelje a pulzusszám helyreállítási állapotát.
Body fat	Stop üzemmódban nyomja meg a testzsír méréséhez.

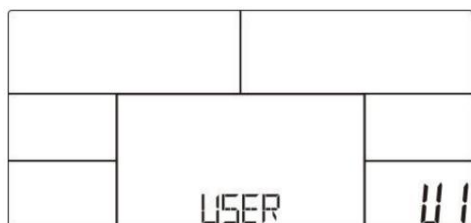
A kerékpár bekapcsolása

Csatlakoztassa a tápegységet, a számítógép bekapcsol, és az LCD kijelzőn 2 másodpercre megjelenik az összes szegmens (1. ábra).

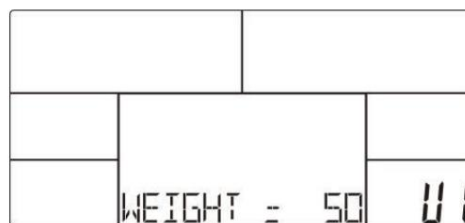


1. ábra

Ezután lépjen a Felhasználói adatok beállításai menüpontba. Használja a FEL vagy LE (kódoló) gombot az U1~U4 kiválasztásához (2. ábra), majd állítsa be az ATTITUDE, AGE, HEIGHT, WEIGHT (3. ábra) és erősítse meg a MODE / ENTER gomb megnyomásával. A felhasználói adatprofil elkészülte után a számítógép a főmenübe lép.



2. ábra



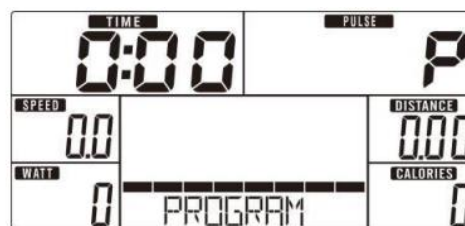
3. ábra

A gyakorlat kiválasztása

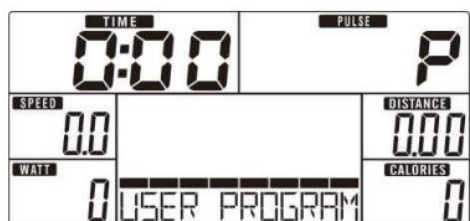
Használja a FEL vagy LE gombot (kódoló) a Kézi gyakorlat (4. ábra), Program (5. ábra), Felhasználói program (6. ábra), H.R.C. (7. ábra), Watt (8. ábra) kiválasztásához.



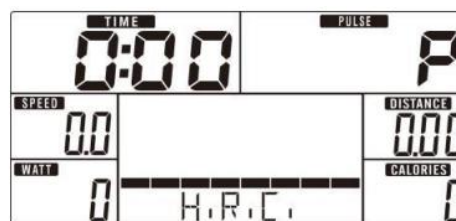
4. ábra



5. ábra



6. ábra



7. ábra



8. ábra

Kézi üzemmód

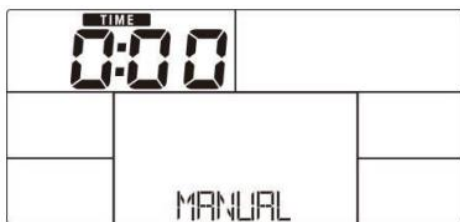
Nyomja meg a START gombot a főmenüben a gyakorlat kézi üzemmódban történő indításához.

1. Használja a FEL vagy LE (kódoló) gombot az edzésprogram kiválasztásához, válassza a Manual (Kézi) lehetőséget, majd nyomja meg a MODE / ENTER gombot a belépéshez.

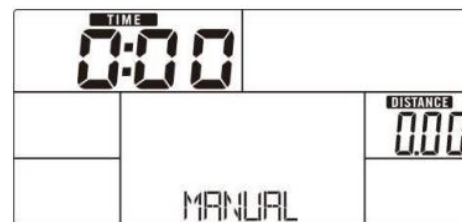
2. Használja a FEL vagy LE gombot (kódoló) az IDŐ (9. ábra), TÁVOLSÁG (10. ábra), KALÓRIÁK (11. ábra), PULZUS (12. ábra) beállításához, majd nyomja meg a MODE / ENTER gombot a megerősítéshez.

3. Nyomja meg a START/STOP gombokat a gyakorlat megkezdéséhez. A terhelés szintjének beállításához használja a FEL vagy LE (kódoló) gombot. A WATT ablakban a terhelési szint kijelzése 3 másodpercig tartó beállítás nélkül átvált a WATT kijelzésre (13. ábra).

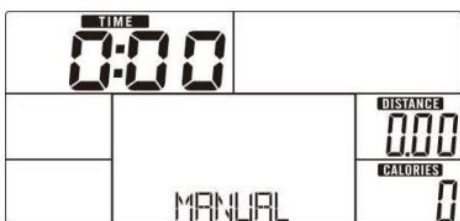
4. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



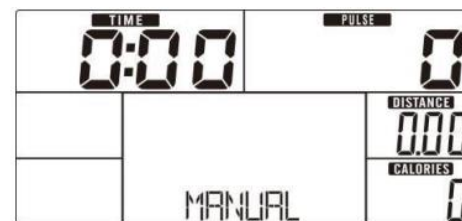
9. ábra



10. ábra



11. ábra



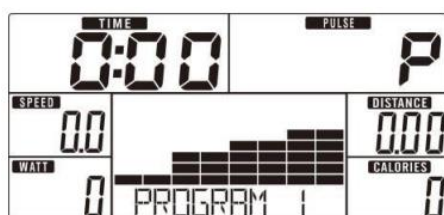
12. ábra



13. ábra

Program üzemmód

1. Használja a FEL vagy LE (kódoló) gombot az edzésprogram kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE / ENTER gombot a belépéshez.
2. A FEL vagy LE (kódoló) segítségével válassza ki az 1~12 programot (14. ábra), majd nyomja meg a MODE / ENTER gombot a belépéshez.
3. A FEL vagy LE (kódoló) segítségével állítsa be az IDŐT.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat megkezdéséhez. A terhelés szintjének beállításához használja a FEL vagy LE (kódoló) gombot.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



14. ábra

Felhasználói program mód

1. Használja a FEL vagy LE (kódoló) gombot az edzésprogram kiválasztásához, válassza ki a felhasználói program módot, és nyomja meg a MODE / ENTER gombot a belépéshez.
2. Használja a FEL vagy a LE gombot (kódoló) egy felhasználói profil létrehozásához (15. ábra). Összesen 20 oszlop van, a felhasználó beállíthatja az egyes oszlopok terhelési szintjét. A beállítás közben a felhasználó a kilépéshez 2 másodpercig lenyomva tarthatja a MODE/ENTER gombot.
3. A FEL vagy LE (kódoló) segítségével állítsa be az IDŐT.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat megkezdéséhez. A terhelés szintjének beállításához használja a FEL vagy LE (kódoló) gombot.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



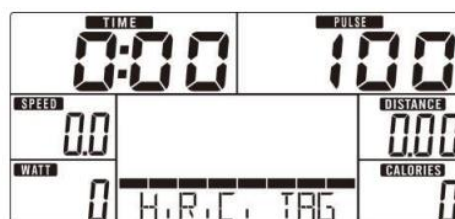
15. ábra

H.R.C. mód

1. Használja a FEL vagy LE (kódoló) gombot az edzésprogram kiválasztásához, válassza a H.R.C.-t, és nyomja meg a MODE / ENTER gombot a belépéshez.
2. Használja a FEL vagy LE (kódoló) gombot az 55% (16. ábra), 75%,90% vagy TAG (TARGET H.R.) kiválasztásához (alapértelmezett: 100, 17. ábra).
3. A FEL vagy LE (kódoló) segítségével állítsa be előre az edzés IDŐT.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához vagy leállításához. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



16. ábra



17. ábra

WATT üzemmód

1. Használja a FEL vagy LE (kódoló) gombot az edzésprogram kiválasztásához, válassza ki a WATT lehetőséget, majd nyomja meg a MODE / ENTER gombot a belépéshez.
2. A FEL vagy LE (kódoló) segítségével állítsa be a WATT célértéket (alapértelmezett: 120, 18. ábra).
3. A FEL vagy LE (kódoló) segítségével állítsa be az IDŐT.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat megkezdéséhez. A WATT szint beállításához használja a FEL vagy a LE (kódoló) gombot.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



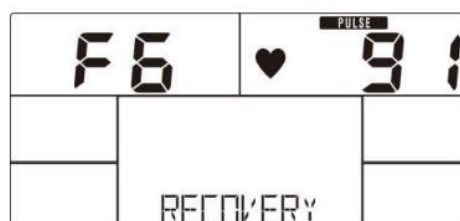
18. ábra

Helyreállítás

Az edzés időtartama után kapaszkodjon a fogantyúkba, vagy viseljen mellkasi övet, és nyomja meg a RECOVERY gombot. Az összes funkció kijelzője megáll, kivéve a "TIME" (IDŐ), amely 00:60-tól 00:00-ig visszaszámol (19. ábra). A képernyő az F1, F2.... és F6 segítségével mutatja a pulzusszám helyreállításának állapotát. F1 a legjobb, F6 a legrosszabb (20. ábra). A felhasználó folytathatja a gyakorlást a pulzusszám helyreállítási állapotának javítása érdekében. (Nyomja meg újra a RECOVERY gombot a fő kijelzőre való visszatéréshez.)



19. ábra



20. ábra

Testzsír

1. STOP üzemmódban nyomja meg a BODY FAT gombot a testzsírmérés elindításához (21. ábra).

2. A felhasználóknak a mérés során mindkét kezüket a fogantyúkon kell tartaniuk. Az LCD kijelzőn 8 másodpercig "=" " " = " (22. ábra) jelenik meg, amíg a számítógép be nem fejezi a mérést.

3. Az LCD kijelzőn 30 másodpercig megjelenik a testzsír ajánlás szimbólum, a testzsír százalékos aránya (23. ábra) és a BMI (24. ábra).

4. Hibaüzenet:

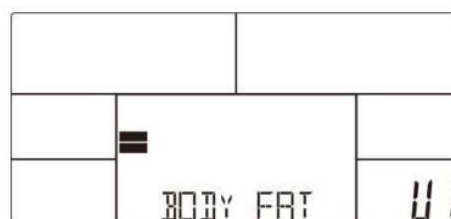
*Az LCD-kijelzőn megjelenik a "= = " " " " " = " (25. ábra) - ez azt jelenti, hogy nem megfelelően tartja a fogantyút vagy nem megfelelően viseli a mellkasi övet.

*E-1 - Nem észleltünk pulzusjel bemenetet.

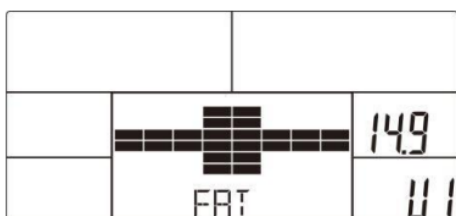
*E-4 - Akkor fordul elő, ha a testzsír 5% alatt vagy 50% felett van, és a BMI pontszám 5 alatt vagy 50 felett van (26. ábra).



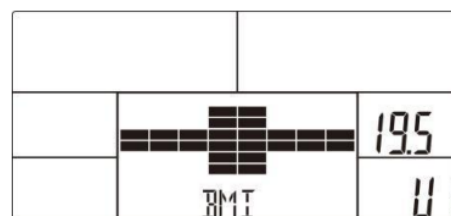
21. ábra



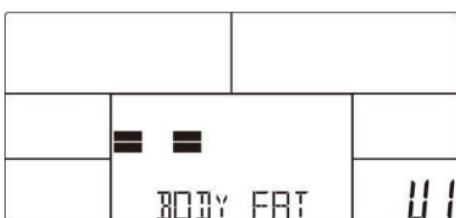
22. ábra



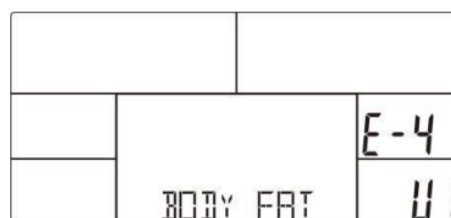
23. ábra



24. ábra



25. ábra



26. ábra

Megjegyzések:

- Négy perc pedálozás vagy impulzus bevitel nélkül a konzol energiatakarékos üzemmódba kapcsol. Nyomja meg bármelyik billentyűt a konzol felébresztéséhez.
- Ha a számítógép rendellenesen viselkedik, húzza ki az adaptert, majd dugja vissza.

Gondozás és karbantartás

- Tisztítás előtt győződjön meg arról, hogy a gép le van választva a hálózatról. Törölje le az izzadságot minden gyakorlat után.
- Rendszeresen törölje le a port és a szennyeződések az egész gép felületéről egy puha, nedves ronggyal (víz vagy enyhe tisztítószer elegendő). Tisztítás után törölje szárazra a gépet.
- A gépet tiszta, szellőztetett és száraz helyiségben használja.
- Az összeszerelés során minden csavart húzzon meg megfelelően (kb. 10 óra használat után ellenőrizze a meghúzást). Ha megnövekedett a zaj, ellenőrizni kell, hogy minden csavart megfelelően meghúztak-e.
- Ha a számítógép nem jeleníti meg megfelelően a kijelzőt, ellenőrizze a beolvasó kábelek csatlakozását (egymás között és a kijelzővel).

Tárolás

A gépet zárt térben, tiszta, száraz helyen tárolja. Védje a közvetlen napfénytől és a magas hőmérséklettől. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a futópadra. Győződjön meg róla, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a gép nincs áram alatt. Kerülje a nagyobb statikus elektromosságot az edzőkerékpárral, amely megzavarhatja a mérőműszerek megfelelő működését, vagy akár meg is károsíthatja azokat.

Jótállási feltételek

Az Alza.cz értékesítési hálózatában vásárolt új termékre 2 év garancia vonatkozik. Ha a garanciális időszak alatt javításra vagy egyéb szolgáltatásra van szüksége, forduljon közvetlenül a termék eladójához, ahol a vásárlás dátumával ellátott eredeti vásárlási bizonylatot kell bemutatnia.

Az alábbiak a jótállási feltételekkel való ellentétnek minősülnek, amelyek miatt az igényelt követelés nem ismerhető el:

- A terméknek a termék rendeltetésétől eltérő célra történő használata, vagy a termék karbantartására, üzemeltetésére és szervizelésére vonatkozó utasítások be nem tartása.
- A terméket természeti katasztrófa, illetéktelen személy beavatkozása vagy a vevő hibájából bekövetkezett mechanikai sérülés (pl. szállítás során, nem megfelelő eszközökkel történő tisztítás stb.) éri.
- A fogyóeszközök vagy alkatrészek természetes elhasználódása és öregedése a használat során (pl. akkumulátorok stb.).
- Káros külső hatásoknak való kitettség, például napfény és egyéb sugárzás vagy elektromágneses mezők, folyadék behatolása, tárgyak behatolása, hálózati túlfeszültség, elektrosztatikus kisülési feszültség (beleértve a villámlást), hibás táp- vagy bemeneti feszültség és e feszültség nem megfelelő polaritása, kémiai folyamatok, például használt tápegységek stb.

Ha valaki a termék funkcióinak megváltoztatása vagy bővítése érdekében a megvásárolt konstrukcióhoz képest módosításokat, átalakításokat, változtatásokat végzett a konstrukción vagy adaptációt végzett, vagy nem eredeti alkatrészeket használt.