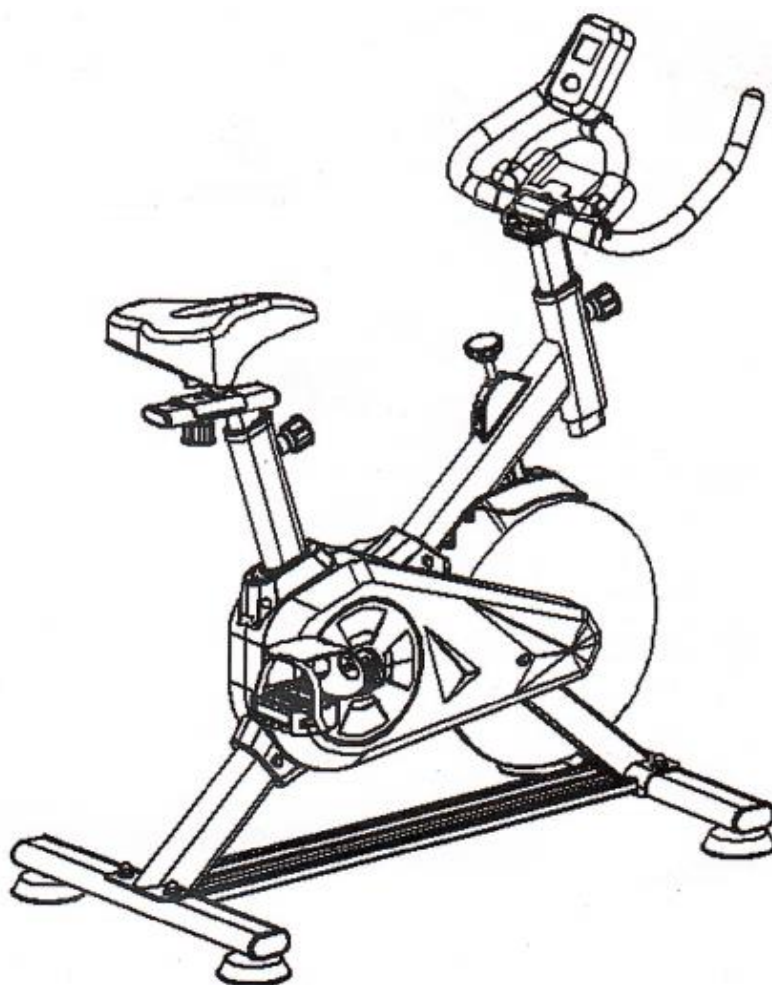




ROWER SPINNINGOWY – SPIN BIKE –SPININGOVÝ TRENAŽÉR – SPINNING-BIKE

SW2501



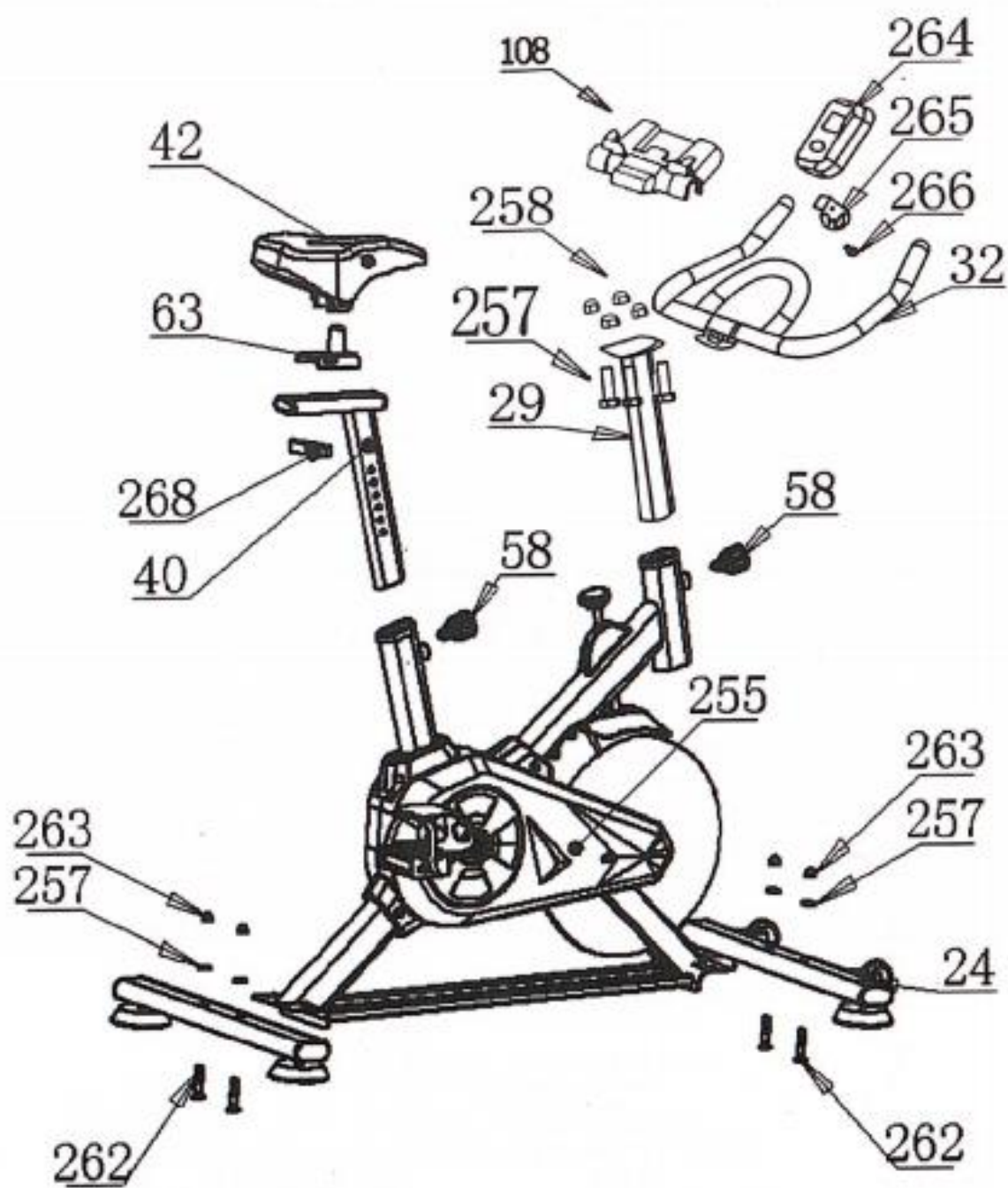
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –
NÁVOD K OBSLUZE - BEDIENUNGSANLEITUNG**

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

1. Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się dokładnie z instrukcją i zachować ją na przyszłość.
2. Należy uwzględnić wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności łącznie z etapami montażu. Z maszyny można korzystać jedynie zgodnie z jej przeznaczeniem.
3. Mając na względzie własne bezpieczeństwo, produkt należy zmontować i użytkować zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszelkich innych użytkowników o zasadach bezpiecznego użytkowania.
4. Należy chronić urządzenie przed dostępem dzieci i zwierząt. Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu maszyny bez nadzoru. Maszynę może montować i użytkować jedynie osoba dorosła.
5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to niezbędne zwłaszcza w przypadku osób mających problemy zdrowotne lub przyjmujących lekarstwa mogące wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
6. Należy uważnie obserwować swój organizm. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów (ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, brak oddechu, nudności lub zawroty głowy) należy niezwłocznie przerwać trening. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub urazów.
7. Maszynę należy ustawić na płaskiej, suchej i czystej nawierzchni i zapewnić swobodną przestrzeń minimum 0,6 m od innych przedmiotów, aby zwiększyć poziom bezpieczeństwa.
8. Należy korzystać z odpowiedniego stroju sportowego i butów. Należy unikać zbyt luźnych ubrań.
9. Maszyny nie wolno używać na świeżym powietrzu.
10. Przrząd należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń lub zużycia przed każdym treningiem.
11. Należy zaprzestać użytkowania, gdy na sprzęcie pojawią się ostre krawędzie.
12. Jeżeli maszyna zacznie wydawać niecodzienne dźwięki należy przerwać użytkowanie.
13. Żadna regulowana część nie powinna wystawać, ani utrudniać ruchów użytkownika. Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba w danym momencie.
14. Hamowanie nie zależy od prędkości.
15. Maszyna nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.
16. Zależy zachować ostrożność przy podnoszeniu lub transporcie maszyny, aby uniknąć kontuzji pleców. Należy korzystać jedynie z odpowiednich technik podnoszenia lub zapewnić sobie pomoc drugiej osoby.
17. Nie wolno wprowadzać modyfikacji w konstrukcji produktu. W razie potrzeby należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem.
18. **Maksymalna waga użytkownika: 120 kg**
19. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego/komercyjnego. Nie może być używany w celach terapeutycznych i rehabilitacyjnych.**

OSTRZEŻENIE! Monitoring tętna może nie być doskonale dokładny. Przeciążenie w czasie treningu może prowadzić do poważnej kontuzji, a nawet śmierci. Jeżeli poczujesz się słabo, niezwłocznie przerwij ćwiczenia.

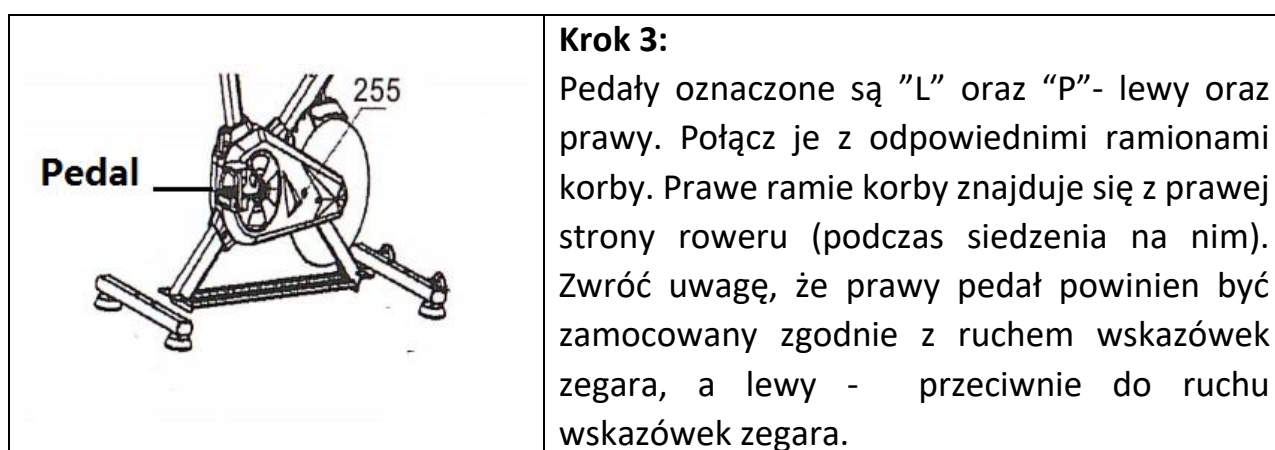
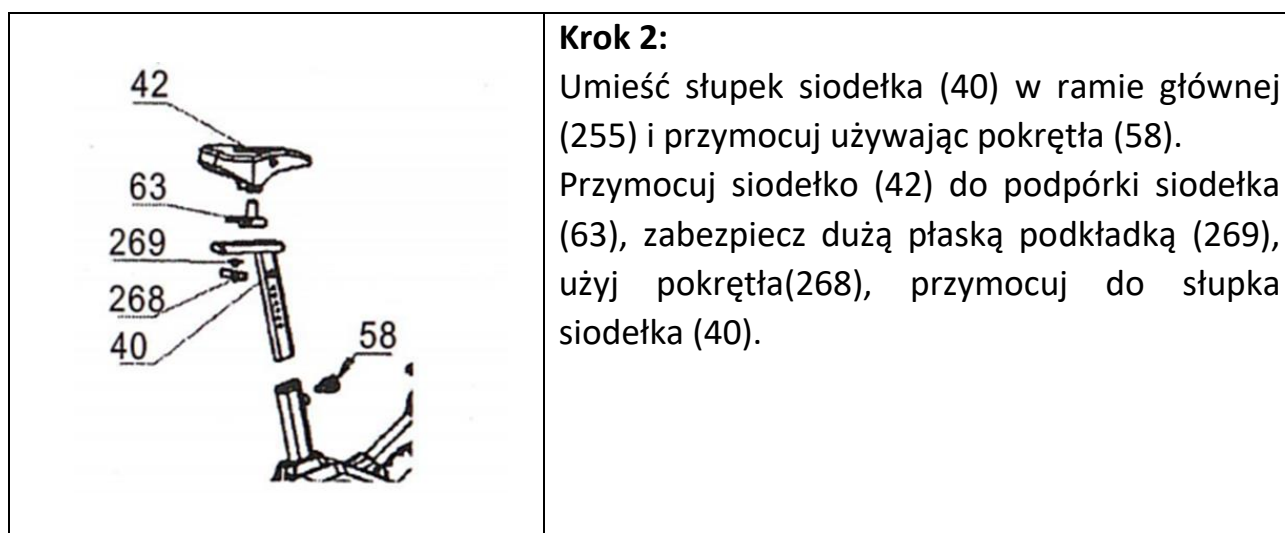
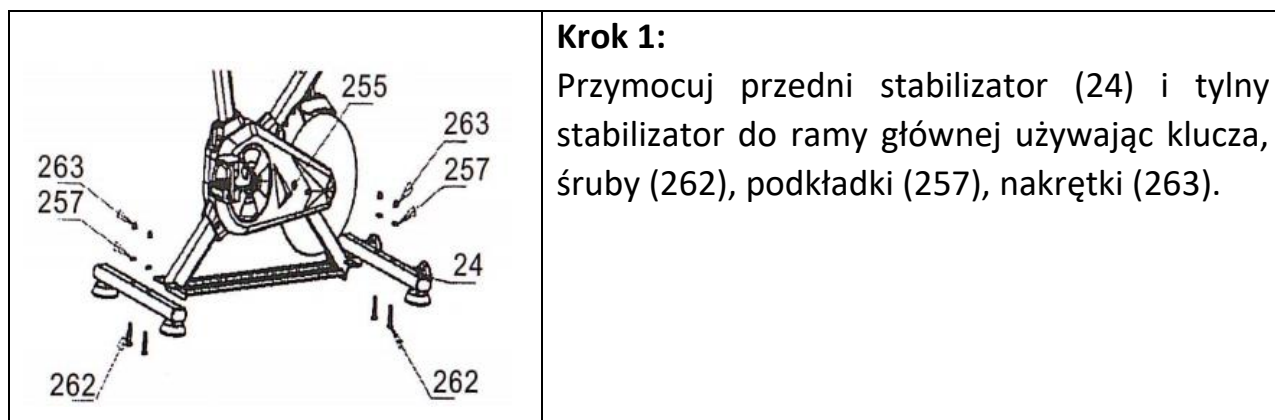
SCHEMAT SZCZEGÓŁOWY

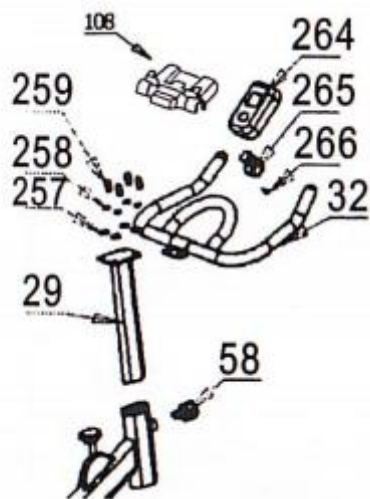


LISTA CZĘŚCI

Nr.	OPIS	ROZMIAR	ILOŚĆ
262	Śruba	M8x40	4
257	Podkładka	Ø 8	4
263	Nakrętka	M8	4
	Tyłny stabilizator		1
	Śruba regulująca		4
255	Rama główna		1
P	Pedał prawy		1
24	Przedni stabilizator		1
58	Pokrętło		2
L	Pedał lewy		1
268	Pokrętło		1
269	Duża płaska podkładka		1
40	Słupek siodełka		1
63	Podpórka siodełka		1
42	Siodełko		1
108	Uchwyt do telefonu		1
29	Słupek		1
32	Kierownica		1
266	Śruba	ST4.2 x 32	1
265	Podpórka konsoli		1
264	Konsola		1
259	Śruba		4
258	Podkładka sprężynująca	Ø 8	4
257	Podkładka płaska	Ø 8	4

INSTRUKCJA MONTAŻU:



**Krok 4:**

Umieść słupek (29) w ramie głównej (255) i przymocuj używając pokrętła (58).

Połącz kierownicę ze słupkiem za pomocą śruby (259), podkładki sprężynującej (258) oraz płaskiej podkładki (257). Poluzuj śrubę (266) w podpórcie, a następnie przymocuj podpórkę na kierownicy. Umieść konsolę na podpórcie.

Rozgrzewka

I. FAZA ROZGRZEWKI

Faza ta ma za zadanie poprawić krążenie i usprawnić pracę mięśni, a także zmniejszyć ryzyko skurczu lub kontuzji. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z poniższymi ilustracjami. Każde ćwiczenie rozciągające powinno trwać około 30 sekund. Nie należy nadmiernie rozciągać ani przeciążać mięśni. W razie wystąpienia bólu należy natychmiast przerwać trening.

II. FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, która wymaga największego wysiłku. Przy regularnym treningu mięśnie nóg zyskują na elastyczności. Zachowaj równe tempo w czasie ćwiczeń. Intensywność treningu powinna zwiększyć tętno do wartości docelowej zgodnie z poniższymi danymi.

UWAGA: Faza ta powinna trwać co najmniej 12 minut. Dlatego większość ćwiczących zaczyna od około 15-20 minut.

III. FAZA RELAKSU PO TRENINGU

W tej fazie układ sercowo-naczyniowy i mięśniowy powinny się odprężyć. Powtarzaj ćwiczenia rozgrzewkowe, zmniejszając tempo. Kontynuuj przez około 5 minut. Powtórz ćwiczenia rozgrzewkowe, unikając nadmiernego rozciągania i przeciążania mięśni. Wraz z poprawą kondycji fizycznej, możliwe będzie wydłużenie i zwiększenie intensywności treningu. Zaleca się trenować co najmniej 3 razy w tygodniu. Jeśli to możliwe, należy rozłożyć treningi równomiernie na cały tydzień.

Wzmocnienie mięśni

Aby wzmocnić mięśnie podczas jazdy na rowerze treningowym, musisz ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli próbujesz poprawić swoją kondycję, musisz zmieniać programy treningowe. Powinieneś trenować normalnie podczas fazy rozgrzewki i odpoczynku, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, aby twoje nogi pracowały ciężiej. Będziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

Użytkowanie

Wysokość siedziska można regulować, zdejmując pokrętło regulacyjne i podnosząc lub opuszczając siedzisko. W sztycy znajduje się 7 otworów pozwalających na ustawienie różnych wysokości. Po wybraniu odpowiedniej wysokości, należy włożyć ponownie pokrętło regulacyjne i dokręcić je. Pokrętło regulacji napięcia umożliwia zmianę oporu pedałów. Wysoki opór utrudnia pedałowanie; niski opór sprawia, że jest to łatwiejsze. Aby uzyskać najlepsze wyniki, ustaw opór podczas użytkowania roweru.

Konserwacja

Właściwa konserwacja urządzenia wpływa znacząco na jego żywotność. Niewłaściwa konserwacja może spowodować uszkodzenie bieżni lub skrócić żywotność produktu. Wszystkie części należy regularnie sprawdzać i dokręcać. Zużyte części należy natychmiast wymienić.

Dane techniczne

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg

Wymiar: 97-107 cm x 46 x 85 cm

Waga netto: 19.5 kg

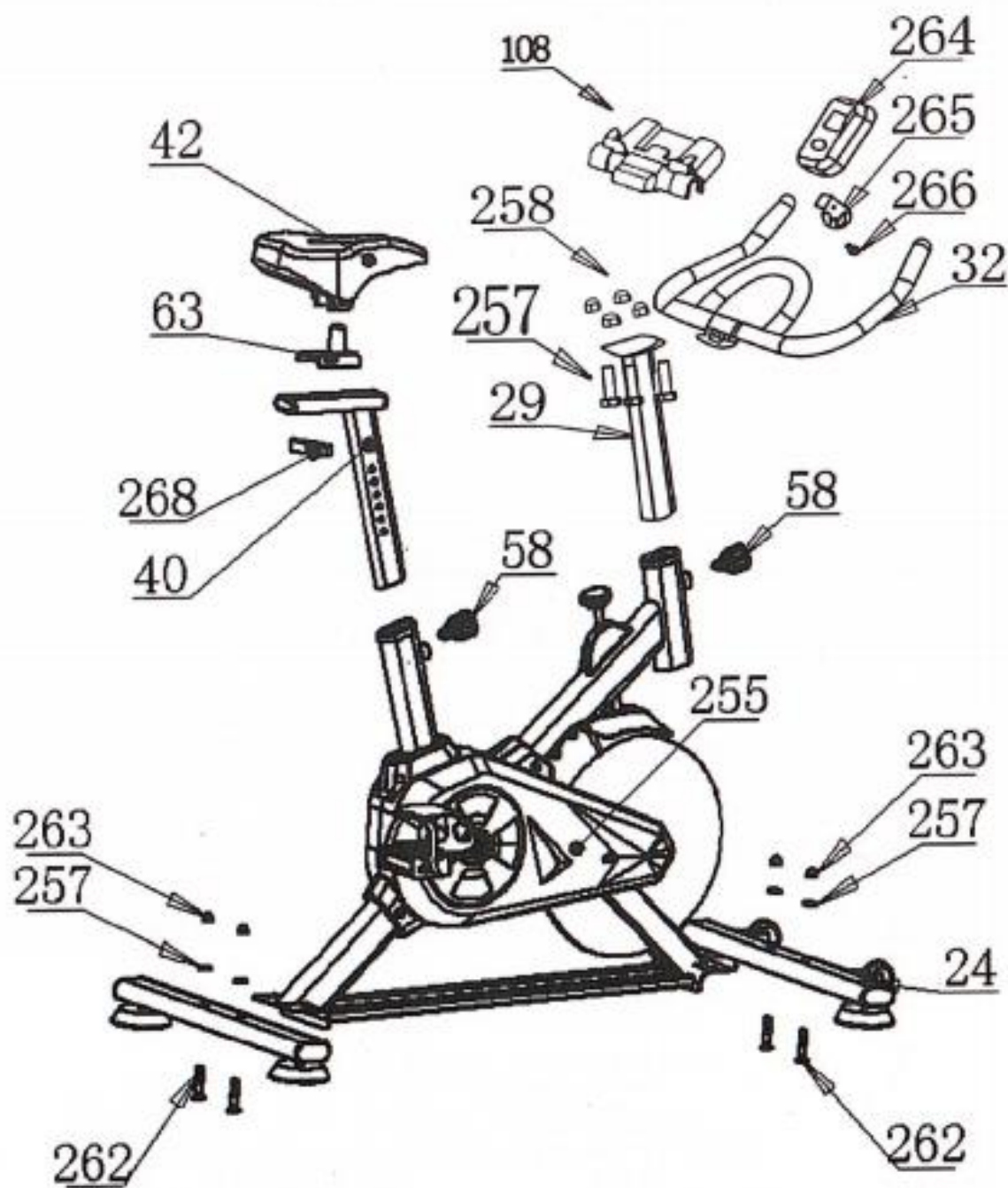
Waga brutto: 22.5 kg

SAFETY PRECAUTIONS

1. Read this manual carefully before first using and retain it for future reference.
2. Observe all warnings and precautions including assembly steps. Use it only for intended purpose.
3. Assemble and use it only according to this manual to assure your safety. Inform all other users about safe usage.
4. Keep it away from children and pets. Don't let children unattended near this device. Only an adult person may assemble and use it.
5. Ask your physician for advice before starting any exercise program. It is especially necessary if you suffer from some health problems or if you take some medication that could affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
6. Observe body signals. If you feel some problems (pain, tightness in chest, irregular heartbeat, breathing shortness, dizziness or nausea), stop immediately, improper exercising can result in serious health problems or in an injury.
7. Put it only on a flat, dry and clean surface and keep a safety clearance of at least 0.6 m from other objects for higher safety. Use a protective cover to protect carpet or floor.
8. Wear adequate sports clothes and sports shoes. Avoid too loose clothes.
9. Don't use it outdoors.
10. Check this device for damage or wearing before each using. Regularly check all bolts and nuts. They should be well tightened, Re-tighten, if necessary. Never use damaged or worn device to assure your safety.
11. If some sharp edges occur, stop using.
12. If you hear some unusual noises coming from this device, stop using.
13. No adjustable part should protrude and obstruct user movements. Only one person may use it at time.
14. Braking is independent of the speed.
15. It is not intended for therapeutic purpose.
16. Pay attention while lifting or transporting it to avoid back injury. Use only proper lifting techniques or ask some other person for help.
17. Don't do any improper modification of this product. If necessary, contact authorized service.
18. **Max user weight:** 120 kgs
19. **Category:** The equipment has been tested and certified according EN ISO 20957-1 under class H. It is not suite for therapeutic use.

WARNING! The heart rate frequency monitoring may not be completely accurate. Overexertion during training can lead to a serious injury or even death. If you start to feel faint, stop the exercise immediately.

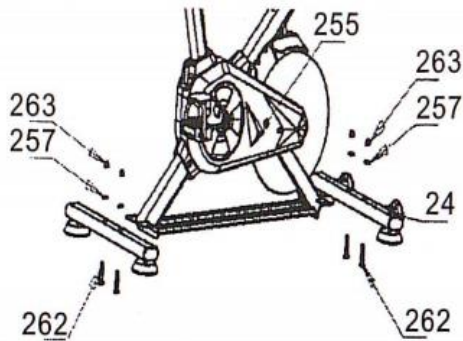
EXPLODED DRAWING:



Parts List:

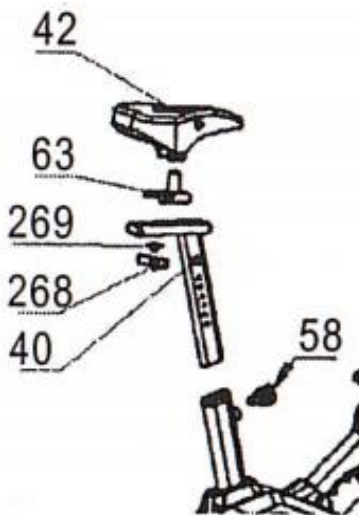
NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
262	Carriage bolt	M8x40	4
257	Washer	Ø 8	4
263	Cap nut	M8	4
	Rear foot tube		1
	Adjustable foot screw		4
255	Main frame		1
R	Right pedal		1
24	Front foot tube		1
58	Knob		2
L	Left pedal		1
268	Knob		1
269	Big flat washer		1
40	Cushion lifting pipe		1
63	Cushion soleplate		1
42	Cushion		1
108	Mobile phone holder		1
29	Lifting pipe		1
32	Handlebar		1
266	Bolt	ST4.2 x 32	1
265	Digital watch tower		1
264	Digital watch		1
259	Hand bolt		4
258	Spring washer	Ø 8	4
257	Flat washer	Ø 8	4

ASSEMBLY INSTRUCTION:



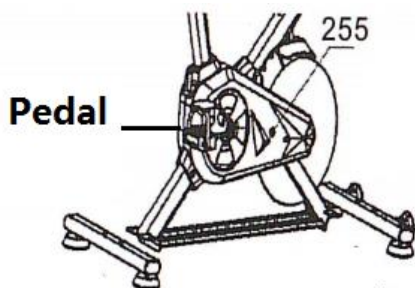
Step 1:

Assembly the front foot tube (24) and rear foot tube to the main frame using open end wrench, bolt(262), washer(257), cap nut(263).



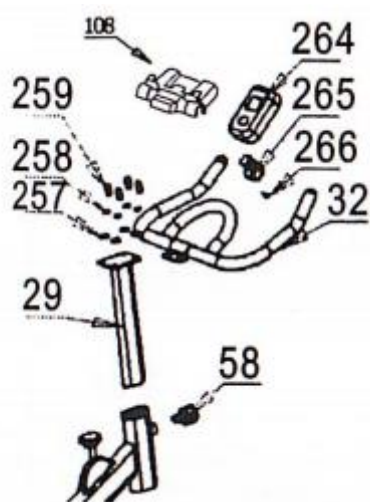
Step 2:

Insert cushion lifting pipe (40) into main frame(255) and fix it with the knob(58). Connect the seat (42) with seat soleplate(63), cover the big flat washer(269), use knob(268) with the seat lifting pipe(40).



Step 3:

Pedals are marked with "L" and "R"- left and right. Connect them to their appropriate crank arms. Right crank arm is on the right hand side of the cycle as sitting on it. Note that right pedal should be threaded on clockwise and left pedal is anti-clockwise.



Step 4:

Insert lifting pipe (29) into main frame (255) and fix it with the knob (58).

Using bolt(259), spring washer(258),flat washer(257) to connect handlebar(32) and handle lifting pipe(29).

Loose the bolt (266) into the watch tower and then tight the watch tower on the handlebar.

Put the watch on th watch tower.

Warm up

I. WARM-UP PHASE

This phase should help improving blood circulation and make your muscles working properly while reducing a cramp risk or injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretching exercise should be taken for approx. 30 seconds. Don't overstretch and don't jerk your muscles. If you feel pain, stop immediately.

II. EXERCISE PHASE

It is a phase, during which you should put in your effort. After regular workout, your leg muscles should get more flexible. Keep steady tempo throughout your exercising. The workout intensity should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone as shown below.

NOTE: This stage should last for at least 12 mins. Thus, most people start at approx. 15-20 mins.

III. COOL-DOWN PHASE

In this stage, your cardio-vascular system and muscles should get calm. Repeat the warm-up exercises, reduce your tempo and continue for approx. 5 mins. Repeat the stretching exercises, but don't overstretch or jerk your muscles. As you get fitter, you can exercise longer and harder. It is advisable to train at least three times a week and, if possible, to space your workouts evenly throughout a week.

Muscle toning

To tone muscle while on your Exercise bike you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Use

The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the seat. There are 7 holes in the seat post allowing for a range of heights. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten. The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal; a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

Maintenance

Proper maintenance is very important to ensure a faultless and operational condition of the treadmill. Improper maintenance can cause damage to the treadmill or shorten the life of the product.

All parts of the must be checked and tightened regularly. Worn out parts must be replaced immediately.

Technical data

Max user's weight: 120 kg

Dimension: 97-107 cm x 46 x 85 cm

Net weight: 19.5 kg

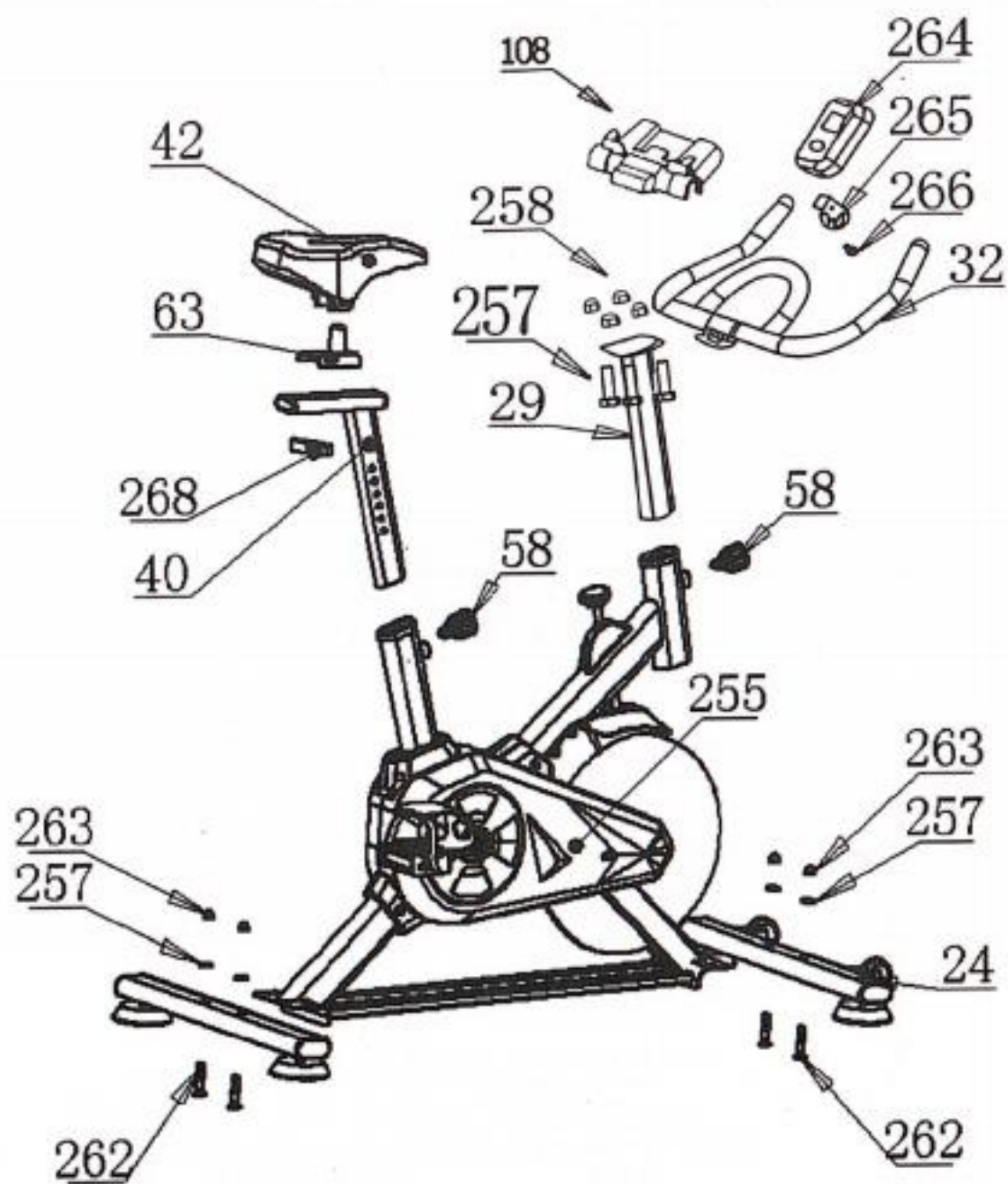
Gross weight: 22.5 kg

Bezpečnostní pokyny

1. Před prvním použitím je potřeba seznámit se přesně s návodem a uschovat si jej do budoucnosti.
2. Mějte na paměti všechna upozornění a bezpečnostní opatření včetně montážních kroků. Stroj lze používat pouze k určenému účelu.
3. S ohledem na vlastní bezpečnost by měl být výrobek sestaven a používán v souladu s tímto návodem. Všichni ostatní uživatelé by měli být informováni o zásadách bezpečného používání.
4. Přístroj musí být chráněn před přístupem dětí a zvířat. Děti by neměly zůstat v blízkosti zařízení bez dozoru. Zařízení může být sestaveno a používáno pouze dospělou osobou.
5. Před spuštěním jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. Je to nezbytné především v případě osob majících zdravotní problémy nebo užívajících léky, které mohou mít vliv na srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
6. Pozorně sledujte své tělo. V případě objevení se jakýchkoliv problémů (bolest, tlak na prsou, nepravidelná srdeční akce, lapání po dechu, nevolnosti nebo závratě), okamžitě přerušete trénink. Nesprávné provádění cviků může vést k vážným zdravotním problémům nebo zraněním.
7. Zařízení postavte na rovný, suchý a čistý povrch a zabezpečte volný prostor min. 0,6m od ostatních předmětů, za účelem zvýšení stupně bezpečnosti. Koberec nebo podlahu chraňte podložkou.
8. Používejte vhodné oblečení a boty. Vyhýbejte se volnému oblečení.
9. Zařízení není určeno k venkovnímu použití.
10. Zařízení zkontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení před každý tréninkem. Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice. Všechny by měly být řádně dotažené. V případě potřeby je musíte dotáhnout. V zájmu vlastní bezpečnosti nepoužívejte poškozené nebo použité zařízení.
11. Přerušete používání, pokud se na zařízení objeví ostré hrany.
12. Pokud zařízení začne vydávat neobvyklé zvuky, přestaňte jej používat.
13. Žádná nastavitelná část by neměla vyčnívat nebo bránit pohybu uživatele. Zařízení může být využíváno najednou pouze jedinou osobou.
14. Brždění nezávisí na rychlosti.
15. Zařízení není určeno k terapeutickým účelům.
16. Při zvedání nebo přepravě stroje je třeba dbát na to, aby nedošlo ke zranění zad. Používejte pouze vhodné techniky zdvihu nebo si zajistěte pomoc jiné osoby.
17. Nelze provádět modifikace v konstrukci produktu. V případě potřeby kontaktujte autorizovaný servis.
18. **Maximální hmotnost uživatele: 120 kg**
19. **Kategorie: Zařízení bylo klasifikováno jako H podle EN ISO 20957-1 a je určeno pro domácí. Nemůže být používán pro terapeutické a rehabilitační účely.**

UPOZORNĚNÍ! Monitorování srdeční frekvence nemusí být naprosto přesné. Přetížení během tréninku může vést k vážnému úrazu nebo dokonce ke smrti. Pokud se cítíte slabě, okamžitě ukončete cvičení.

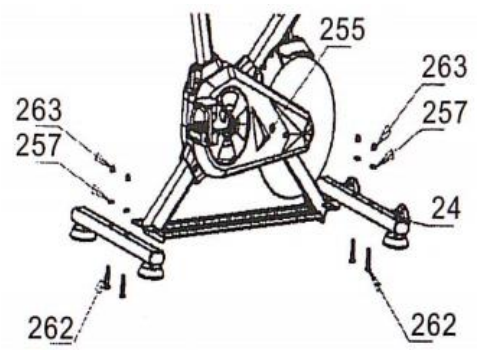
SCHÉMA:

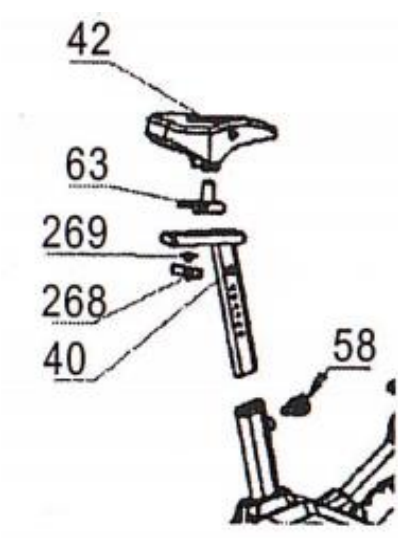


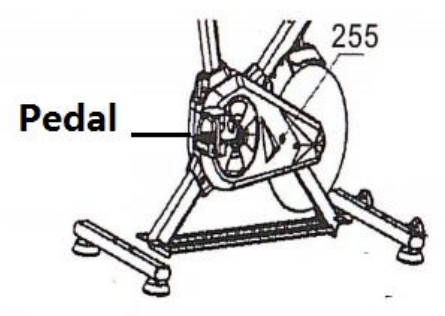
Seznam dílů:

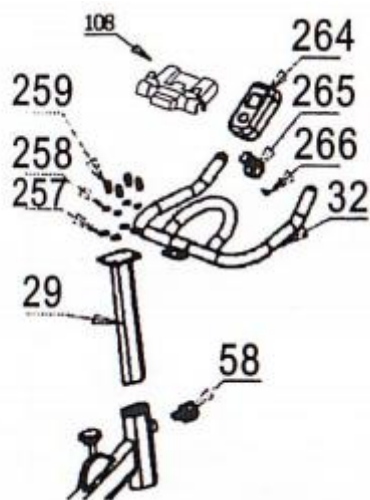
Č.	Název	Rozměr / velikost	KS
262	Vratový šroub	M8x40	4
257	Podložka	Ø 8	4
263	Ozdobná matice	M8	4
	Zadní stabilizátor		1
	Vyrovnávací šroub		4
255	Hlavní rám		1
R	Pravý pedál		1
24	Přední stabilizátor		1
58	Šroub		2
L	Levý pedál		1
268	Šroub		1
269	Velká, plochá podložka		1
40	Sedlová tyč		1
63	Posuv sedla		1
42	Sedlo		1
108	Držák mobilního zařízení		1
29	Tyč řídítek		1
32	Řídítka		1
266	Šroub	ST4.2 x 32	1
265	Držák počítače		1
264	Počítač		1
259	Šroub		4
258	Pružinová podložka	Ø 8	4
257	Plochá podložka	Ø 8	4

POSTUP MONTÁŽE:

	KROK 1: Přední (24) a zadní stabilizátor spojte s hlavním rámem (255) vždy pomocí 2 šroubů (262), podložek (257) a matic (263).
---	--

	KROK 2: Do hlavního rámu (255) vložte sedlovou tyč (40) a zajistěte ergonomickým šroubem s pružinou (58). Do kolejničky sedlové tyče (40) vložte pojezd sedla (63) a zajistěte jej pomocí podložky (269) a křídlové matice (268). Na pojezd sedla (63) připevněte sedlo (42).
--	--

	KROK 3: Pravý pedál (označený „R“) všroubujte do pravé kliky po směru hodinových ručiček. Levý pedál (označený „L“) všroubujte do levé kliky proti směru hodinových ručiček.
---	---



Krok 4:

Tyč řídítek (29) vložte do hlavního rámu (255) a zajistěte ji ergonomickým šroubem s pružinou (58). Řídítka (32) připevněte k tyči řídítek (29) pomocí sady 4 šroubů, podložek a matic (259, 258, 257). Držák počítače (265) připevněte k řídítkům (32) pomocí šroubu (266). Počítač (264) nasadte na držák (265). Na řídítka (32) připevněte držák mobilního zařízení (108).

Rozcvička

I. FÁZE ROZCVIČKY

Tato fáze má za úkol zlepšit krevní oběh a zlepšit práci svalů a také snížit riziko křeče nebo zranění. Doporučujeme provádět několik protahovacích cviků v souladu s ilustracemi níže. Každá rozcvička by měla trvat kolem 30 sekund. Svaly nesmíte příliš roztahovat a přetěžovat. V případě objevení se bolesti okamžitě přerušte trénink.

II. FÁZE CVIKŮ

Je to fáze, která vyžaduje největší úsilí. Díky pravidelného tréninku získávají svaly nohou na pružnosti. Během cviků udržujte rovnoměrné tempo. Intenzita tréninku by měla zvýšit tep na cílovou hodnotu v souladu s údaji níže.

POZOR: Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut. Proto většina cvičících začíná od 15-20 minut.

III. FÁZE PROTAHOVÁNÍ PO TRÉNINKU

V této fázi by měl kardiovaskulární a svalový systém relaxovat. Opakujte rozcvičku a snižuje tempo. Pokračujte přibližně 5 minut. Opakujte zahřívací cviky, vyhněte se nadměrnému protahování a přetížení svalů. Spolu se zlepšením fyziky bude možné prodloužit a zvýšit intenzitu tréninku. Doporučuje se trénovat alespoň 3krát týdně. Pokud je to možné, rozdělte cvičení rovnoměrně po celý týden.

TONIZACE SVALŮ

Chcete-li tréninkem na spinbiku posilovat svaly, musíte mít nastavený poměrně vysoký odpor. To bude znamenat větší zátěž pro svaly nohou a může to znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se zároveň snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a ochlazovací fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

POUŽITÍ

Výšku sedadla lze nastavit sejmutím nastavovacího knoflíku a zvednutím nebo snížením sedadla. Ve sloupku sedla je 7 otvorů, které umožňují nastavit různou výšku. Po zvolení správné výšky znovu nasadte nastavovací knoflík a utáhněte jej. Knoflík pro regulaci napětí umožňuje měnit odpor pedálů. Vysoký odpor ztěžuje šlapání, nízký odpor ho usnadňuje. Nejlepších výsledků dosáhnete nastavením napětí během používání kola.

Údržba

Správná údržba zařízení výrazně ovlivňuje jeho životnost.

Nesprávná údržba může poškodit trenažer nebo zkrátit životnost výrobku.

Technická data

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Rozměr: 97-107 cm x 46 x 85 cm

Hmotnost netto: 19.5 kg

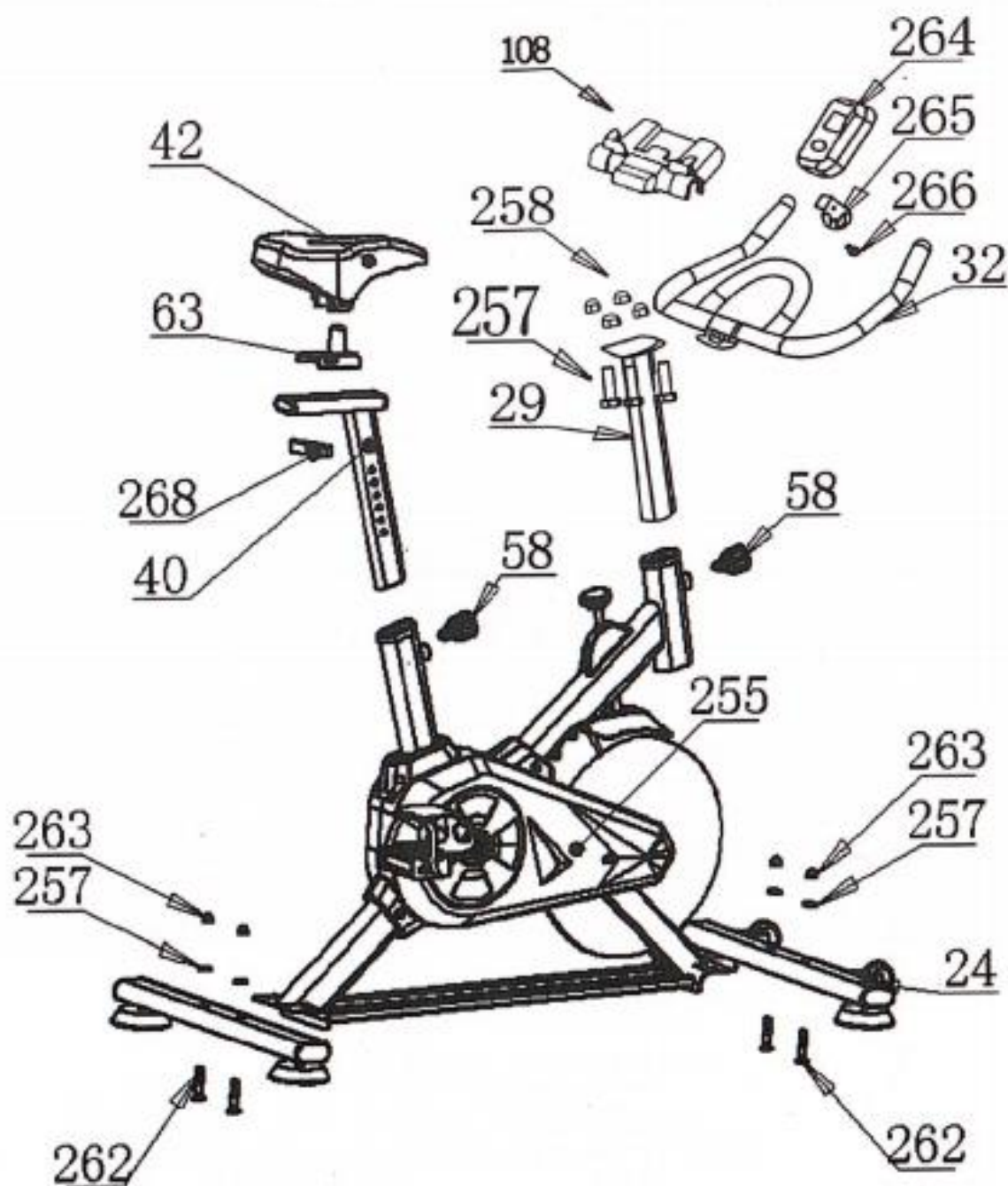
Hmotnost brutto: 22.5 kg

SICHERHEITSANMERKUNGEN

1. Vor dem ersten Gebrauch sollte die unten stehende Bedienungsanleitung sorgfältig durchgelesen und für die Zukunft aufbewahrt werden.
2. Es sollten alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen sowie die einzelnen Montageschritte berücksichtigt werden. Nutzen Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck.
3. Um die eigene Sicherheit nicht zu gefährden, sollte das Produkt gemäß dieser Anleitung aufgebaut und verwendet werden. Alle anderen Anwender sollten über die Grundsätze der sicheren Verwendung informiert werden.
4. Das Gerät sollte vor dem Zugriff von Kindern und Tieren gesichert werden. Kinder sollten sich nicht ohne Aufsicht in der Nähe der Maschine aufhalten. Das Gerät kann ausschließlich durch eine Person aufgebaut und verwendet werden.
5. Vor dem Beginn eines Übungsprogramms sollte ein Arzt konsultiert werden. Dies ist vor allem bei Personen mit Gesundheitsproblemen oder Personen, die Arzneimittel einnehmen, welche die Herzfrequenz, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel beeinflussen, notwendig.
6. Der eigene Körper sollte stets aufmerksam überwacht werden. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (z. B. Schmerzen, Druckgefühl im Brustkorbbereich, Herzrhythmusstörungen, Atemstillstand, Übelkeit, Schwindel), sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen und zu Verletzungen führen.
7. Das Gerät sollte auf einer flachen, trockenen und sauberen Oberfläche gestellt werden. Aus Sicherheitsgründen sollte der Abstand zu anderen Gegenständen mindestens 0,6 m betragen.
8. Es sollten entsprechende Sportkleidung und -schuhe verwendet werden. Zu lockere Kleidungsstücke sollten vermieden werden.
9. Das Gerät darf im Freien nicht benutzt werden.
10. Das Gerät sollte vor jedem Training auf mögliche Beschädigungen oder Abnutzungserscheinungen überprüft werden.
11. Falls auf dem Gerät scharfe Kanten entstehen, sollte die Benutzung sofort beendet werden.
12. Falls das Gerät ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, sollte die weitere Benutzung unterbrochen werden.
13. Keines der einstellbaren Teile darf hervorstehen und die Bewegungen des Benutzers behindern. Das Produkt ist ausschließlich zur Nutzung durch eine Person geeignet.
14. Die Bremsung hängt von der Geschwindigkeit nicht ab.
15. Das Gerät ist zu therapeutischen Zwecken nicht geeignet.
16. Beim Anheben oder beim Transport des Geräts sollte vorsichtig vorgegangen werden, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Es sollten entsprechende Techniken des Anhebens angewendet oder die Hilfe einer weiteren Person in Anspruch genommen werden.
17. Es dürfen keine Modifikationen am Produkt vorgenommen werden. Bei Bedarf sollte der technische Dienst kontaktiert werden.
18. **Maximales Nutzergewicht beträgt 120 kg.**
19. **Das Gerät wurde zur Klasse H laut EN ISO 20957-1 Norm angerechnet, daher es ist für den Heimgebrauch/den kommerziellen Gebrauch bestimmt. Es darf nicht zu therapeutischen und Rehabilitationszwecken verwendet werden.**

WARNUNG! Die Überwachung der Herzfrequenz kann ungenau sein. Eine Überlastung während der Übungen kann zu schweren Verletzungen und sogar zum Tod führen. Falls Sie sich schwach fühlen, unterbrechen Sie sofort die Übungen.

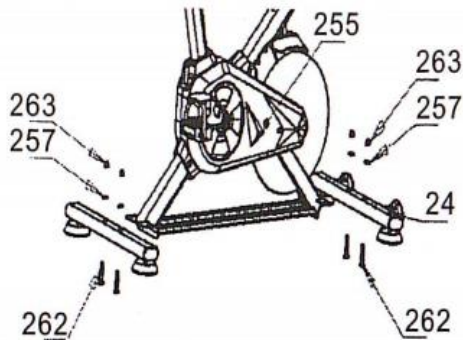
DETAILLIERTE ZEICHNUNG:



Liste der Teile:

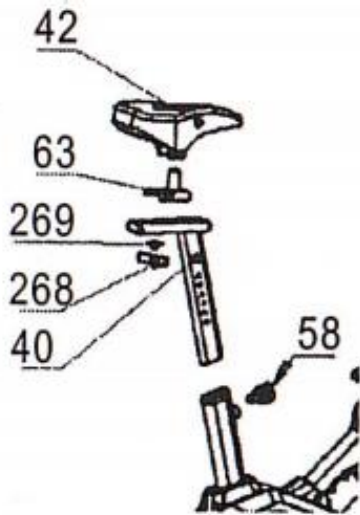
Nr.	BEZEICHNUNG	GRÖßE	Stk.
262	Schraube	M8x40	4
257	Unterlegscheibe	Ø 8	4
263	Mutter	M8	4
	hinterer Standfuß		1
	einstellbarer Fuß		4
255	Haupttrahmen		1
R	Pedal, rechts		1
24	vorderer Standfuß		1
58	Drehknopf		2
L	Pedal, links		1
268	Befestigungshebel		1
269	große und flache Unterlegscheibe		1
40	Sattelstützrohr		1
63	Stütze des Sattels		1
42	Sattel		1
108	Halterung für ein mobiles Gerät		1
29	Lenkerstützrohr		1
32	Lenker		1
266	Schraube	ST4.2 x 32	1
265	Stütze für die Konsole		1
264	Konsole		1
259	Schraube		4
258	Federring	Ø 8	4
257	flache Unterlegscheibe	Ø 8	4

MONTAGEANLEITUNG:



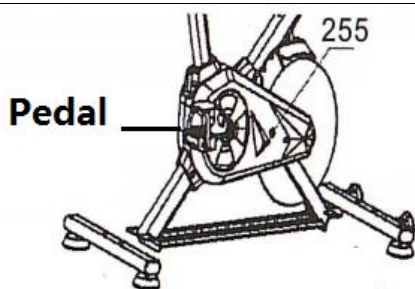
Schritt 1:

Befestigen Sie den vorderen (24) und den hinteren Standfuß am Hauptrahmen mittels des Schraubenschlüssels, der Schrauben (262), Unterlegscheiben (257) und Muttern (263).



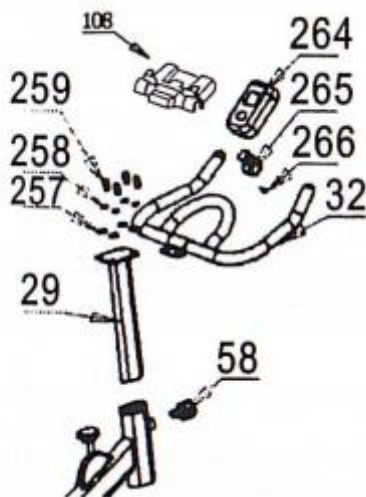
Schritt 2:

Führen Sie das Sattelstützrohr (40) in den Hauptrahmen (255) ein und fixieren Sie es mittels des Drehknopfs (58). Befestigen Sie den Sattel (42) an der Stütze des Sattels (63). Sichern Sie alles mittels einer großen, flachen Unterlegscheibe (269). Benutzen Sie den Befestigungshebel (268), um den Sattel am Sattelstützrohr (40) zu befestigen.



Schritt 3:

Pedale sind mit dem Buchstaben "L" - links und "R" - rechts markiert. Schrauben Sie sie an die Kurbelarme an. Der rechte Kurbelarm befindet sich auf der rechten Seite vom Spinning-Bike, wenn man auf ihm sitzt. Achten Sie darauf, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn angeschraubt werden sollen.



Schritt 4:

Führen Sie das Lenkerstützrohr (29) in den Hauptrahmen (255) ein und fixieren Sie es mittels des Drehknopfs (58). Befestigen Sie den Lenker (32) am Lenkerstützrohr (29) mittels der Schrauben (259), Federringe (258) und flachen Unterlegscheiben (257). Lösen Sie die Schraube (266) in der Stütze und fixieren Sie dann die Stütze am Lenker. Führen Sie die Konsole an diese Stütze heran.

Aufwärmübungen

I. AUFWÄRMEN

Diese Etappe dient der Verbesserung Ihrer Durchblutung und der Muskelleistung sowie der Verringerung des Risikos einer Kontraktion oder der Verletzungen. Es wird Ihnen empfohlen, die auf der Abbildung dargestellten Aufwärmübungen zu machen. Jede Übung soll circa 30 Sekunden lang gemacht werden. Sie sollten die Muskeln nicht überdehnen oder überfordern. Wenn Sie Schmerzen haben, unterbrechen Sie das Training sofort.

II. ÜBUNGEN

Diese Etappe erfordert die größte Anstrengung. Mit regelmäßigen Trainings gewinnen die Beinmuskeln an Flexibilität. Halten Sie während der Übung ein gleichmäßiges Tempo ein. Die Intensität Ihres Trainings sollte Ihre Herzfrequenz auf den Zielwert erhöhen, wie es unten dargestellt wurde.

ANMERKUNG: Diese Etappe sollte mindestens 12 Minuten dauern. Daher beginnen die meisten Trainerinnen und Trainer mit etwa 15-20 Minuten.

III. ERHOLUNG NACH DEM TRAINING

In dieser Etappe sollten sich das Herz-Kreislauf- und das Muskelsystem entspannen. Wiederholen Sie die Aufwärmübungen und reduzieren Sie das Tempo. Setzen Sie sie für etwa 5 Minuten fort. Wiederholen Sie die Aufwärmübungen und vermeiden Sie dabei die Überdehnung und die Überforderung Ihrer Muskeln. Wenn sich Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern wird, werden Sie auch in der Lage sein, Ihre Trainings zu verlängern und ihre Intensität zu erhöhen. Es wird empfohlen, mindestens 3 Mal pro Woche zu trainieren. Wenn das möglich ist, verteilen Sie Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche.

Wartung

Die richtige Wartung beeinflusst bedeutend die Haltbarkeit des Produkts. Die mangelhafte Wartung kann zur Beschädigung des Geräts bzw. zur kürzeren Haltbarkeit führen. Alle Teile sollten regelmäßig geprüft und immer fest angezogen werden. Die Teile, die vom Verschleiß betroffen sind, müssen unverzüglich ersetzt werden.

Technische Daten

Maximales Nutzergewicht: 120 kg

Abmessungen: 97-107 cm x 46 x 85 cm

Nettogewicht: 19.5 kg

Bruttogewicht: 22.5 kg

KARTA GWARANCYJNA

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

WARUNKI GWARANCJI:

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

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

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

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

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

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

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

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

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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