

EN Stationary Exercise Bike

PL Stacjonarny rower treningowy

DE Stationäres Trainingsfahrrad

CZ Stacionární cvičný bicykl

SK Stacionárny tréningový bicykel

UA Статичний тренажерний велосипед

EN	2
PL	10
DE	18
CZ	26
SK	34
UA	42

Gymio Spin Flex

Model: GMSF-S1-V01

EN Operating Instructions Manual

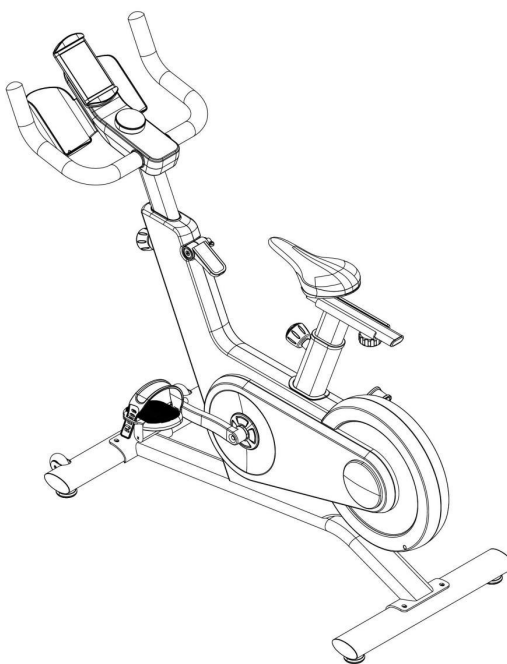
PL Instrukcja Obsługi

DE Betriebsanleitung

CZ Manuál k obsluze

SK Manuál na obsluhu

UA інструкція з експлуатації



gymiosport.com/europe/

v.24.01.02.GMSF-S1-V01



fitshow.com/qr



Operating Instructions Manual

1. Before installation and operation, please read this operation manual carefully.
2. Please save this manual for future reference.
3. Product may vary slightly from the item pictures due to model upgrades.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING - Read all instructions before using this stationary exercise bike. It is important your equipment receives regular maintenance to prolong its useful life. Failing to regularly maintain your stationary exercise bike may void your warranty.

- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 60 cm of free space all around it.
- Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Keep children away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Keep pets away from the equipment.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use it until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
- Keep hands away from all moving parts.
- Never drop or insert any object into any openings.
- The stationary exercise bike is intended for in-home use only.
- The stationary exercise bike is not for therapeutic use.
- The maximum weight capacity of this unit is 110 kg.
- To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
- Your equipment is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
- Allowed temperature: 5 to 40 degrees.
- For your safety, it is recommended that you never attempt to dismount or remove your feet from the pedals until both the flywheel and pedals/cranks have come to a complete stop. Failure to follow this recommendation may lead to loss of control and/or serious injury.

IMPORTANT OPERATION INSTRUCTIONS

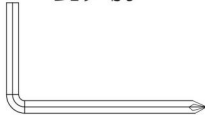
- Before first use, read and understand the entire operating manual.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety, Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before starting exercises, consult with a doctor to ensure that you have no health contraindications to exercising on the device. This is particularly important for people over the age of 35, those with chronic illnesses, and pregnant or breastfeeding women.
- In case of dizziness, excessive fullness, chest pain, or other concerning symptoms during exercise, immediately stop exercising and consult a doctor. Remember that excessive exercise can be dangerous for your health and life.
- Drink adequate water after taking exercises on the stationary cycle bike for more than 20 minutes.
- Warm up your muscles before exercising.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure.
- Hold on to the handle when cycling.

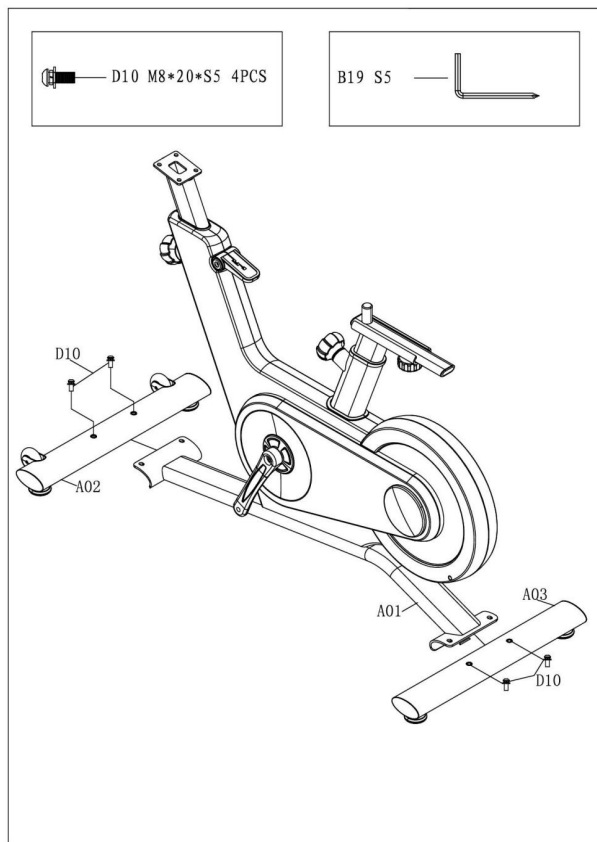
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

When you open the carton, you will find the below parts:

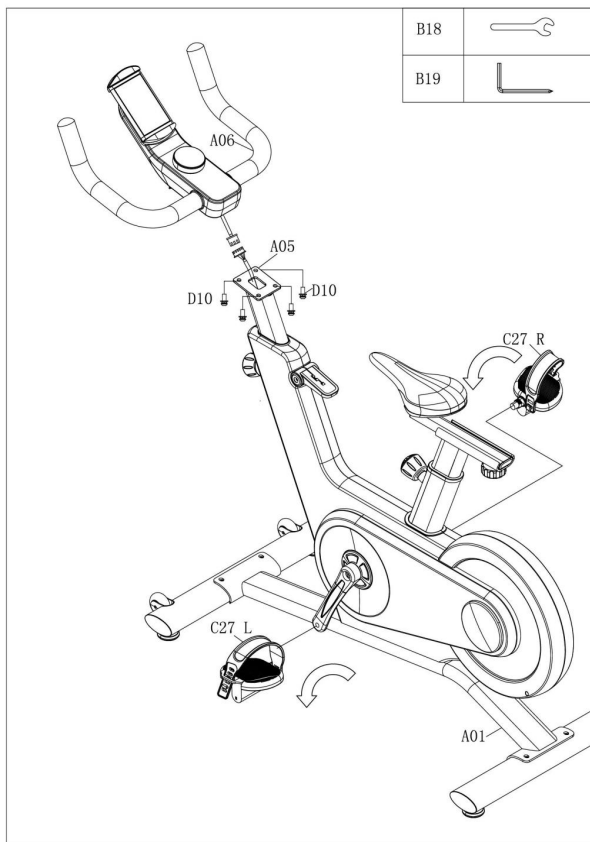
No.	Description	pcs.	No.	Description	pcs.
A01	Main Frame	1	C08	Bottle Holder	1
A02	Front Stabilizer	1	C27L/R	Pedal Set L/R	2
A03	Rear Stabilizer	1	C23	Seat	1
A06	Handlebar	1			

Hardware Package:

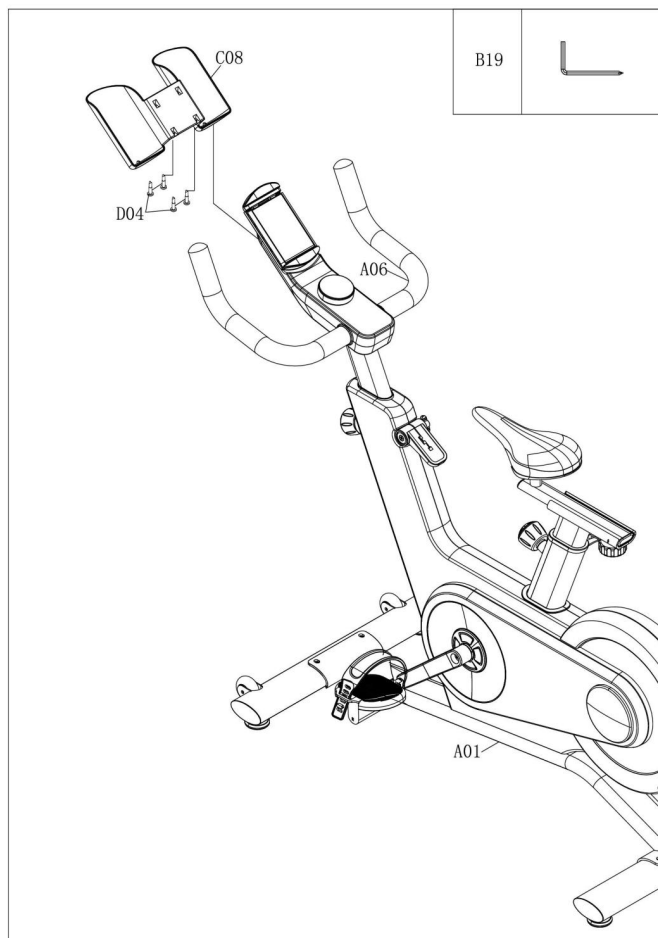
 D10 M8*20*S5 8PCS	B18 S15 
 D04 ST4. 2*13 4PCS	B19 S5 



1. Attach the Front & Rear Stabilizers (**A02** & **A03**) to the Main Frame (**A01**) by using 4 Bolts (**D10**). Tighten and secure with Allen Wrench (**B19**).



2. Connect the Top Single Wire coming from the Handlebar (**A06**) to the Middle Single Wire coming from the Upright Tube (**A05**). **Pay attention** to the protection of the Middle Single Wire to avoid falling into the tube.
3. Attach Handlebar (**A06**) onto the Upright Tube (**A05**) by using 4 Bolts (**D10**). Tighten and secure with Allen Wrench (**B19**).
4. Align Pedal Set Left and Right (**C27 L** and **C27 R**) with the Left and Right Crank Arm. Screw the Pedal Sets (**C27 L** & **C27 R**) counter-clockwise into Crank Arms. Once screwed in place, use the Spanner (**B18**) to tighten securely.



5. Attach the Bottle Holder (**C08**) to the Handlebar (**A06**) by using the 4 Bolts (**D04**). Tighten and secure with Allen Wrench (**B19**).
6. **Your spinning bike is ready for training.**

ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

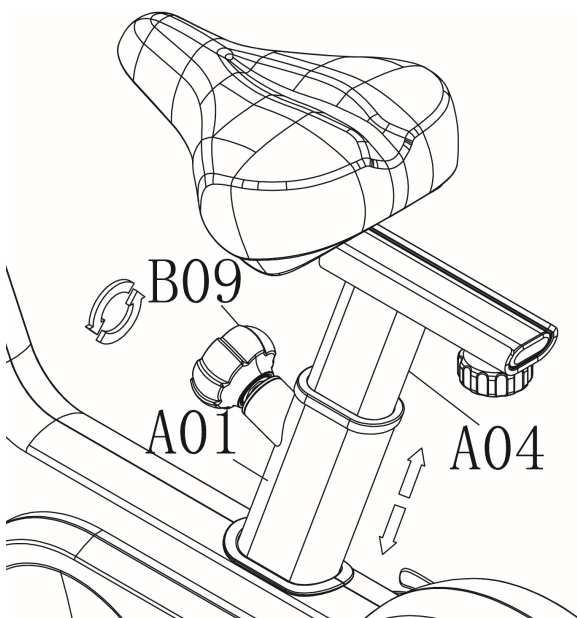
Adjusting the balance

In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the stability of the bike is secured. If you notice that the bike is unbalanced during use, you should adjust the 4 Foot Pads located beneath the Front & Rear Stabilizers (**A02 & A03**) of the bike.

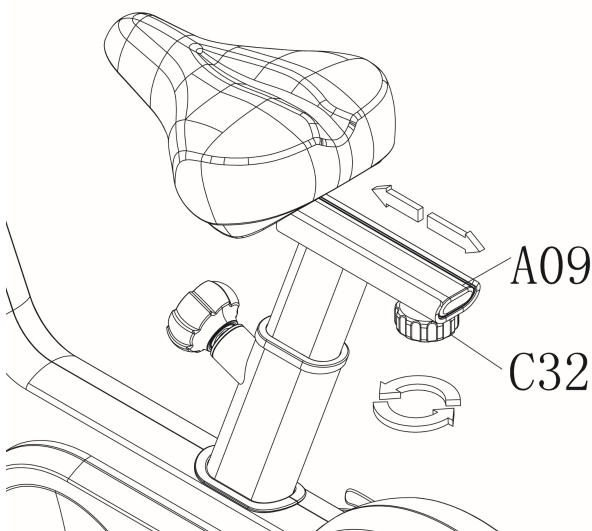
Adjusting the seat

The seat of this bike is fully adjustable as it moves Up, Down, Forward and Backward.

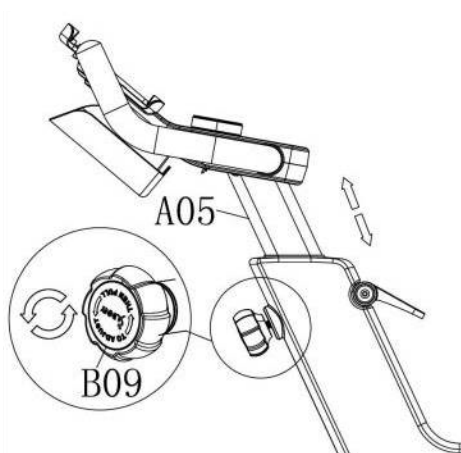
To adjust the height of the Seat Post (**A04**), loosen and pull the Circular Knob (**B09**) outward, then raise or lower the seat to the desired height. Once adjusted, re-insert and tighten the Circular Knob (**B09**) to secure the seat in place.



To adjust the Seat back and forth, loosen the Seat Knob (**C32**) outward, then slide the Seat Slider Tube (**A09**) to the desired position. Once positioned, re-tighten the Seat Knob (**C32**) to secure the seat slider tube in place.

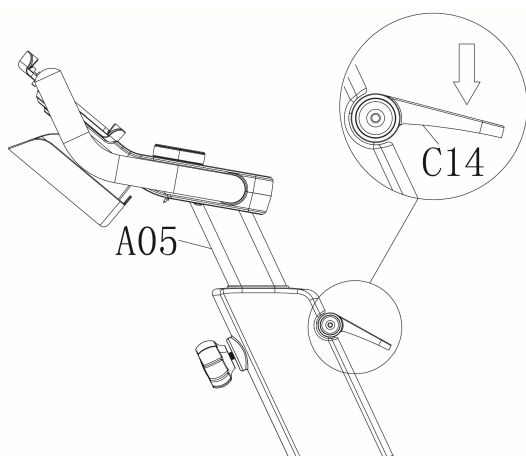


Adjusting the handlebar



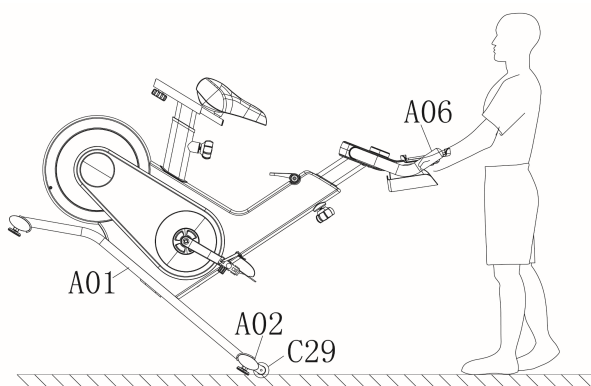
It is important that the handlebar and seat are both set to the correct height to your body. To adjust the handlebar height, loosen and pull the Circular Knob (**B09**) outward, then slide the Upright Tube (**A05**) up or down to the desired height. Once adjusted, re-insert and tighten the Circular Knob (**B09**) to secure the handlebar in place.

Emergency brake



During use, users can stop the bike completely by pushing down on the Brake Handle (**C14**). Pushing down on the Brake Handle (**C14**) will enforce the brake and bring the spinning wheel to an immediate stop.

Transporting the bike



To move the bike, stand at the front of the bike so that you're directly in front of the handlebar. Firmly grasp and hold each side of the handlebar, place one foot on the Front Stabilizer (**A02**) and tilt the bike towards you until the 2 Transportation Wheels (**C29**) touch the ground. With the Transportation Wheels (**C29**) on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.

NOTE: When moving the bike, always use extreme caution as unexpected impact, such as dropping the bike, may cause injury and affect the bike's operation.

OPERATION GUIDE

Multi-function Dial:

Pressing Multi-function Dial:

1. Short press the **Multi-function Dial** to change the display mode.
2. Long press the **Multi-function Dial** for 3 seconds to reset all values to zero.

Turning Multi-function Dial:

1. Turn the **Multi-function Dial** clockwise will increase the resistance value from 1 to 16.
2. Turn the **Multi-function Dial** counter-clockwise to reduce the resistance value from 16 to 1.

When staying on the resistance value, short press the **Multi-function Dial** to change the display.



Display Functions:

Available display features are: Resistance → Calories → Time → Distance → Speed → Bluetooth status.

1.  Display current resistance "1,2,3,...,16".
2.  Display the calories consumed. Accumulate total calories from 0.0 to 999.9 kcal.
3.  Display the cycling time. Accumulates total time from 00:00 to 99:59 min.
4.  Display the distance traveled. Accumulates total distance from 0.0 to 99.9 km.
5.  Display current speed from 0.0 to 72.0 km/h.
6.  When connected with Bluetooth, Display Bluetooth connected.

MAINTENANCE INSTRUCTIONS

Daily Maintenance

After each exercise session, wipe down all the equipment: seat, frame, and handlebars. Pay special attention to the seat post, handlebar post, and belt/chain guard. Sweat is very corrosive and may cause problems that require parts replacement later.

If you feel vibrations in the pedals after starting your workout, you may need to tighten the pedals, bottom bracket, or adjust the tension of the drive belt/chain. Using a wrench, tighten the pedals until they are secure.

Weekly Maintenance

1. Inspect moving parts and tighten the hardware.
2. Inspect pull pin frame fittings to make sure the fittings are secured. Loose frame fittings may strip out threads over time and cause extensive damage.
3. Clean and lubricate the pop pin of Circular Knob assemblies. Pull on the pin and spray a small amount of lubricant onto the shaft.
4. Tighten the seat hardware to make sure the seat is level and centered.

Ważne informacje:

1. Przed instalacją i uruchomieniem sprzętu uważnie przeczytaj instrukcję obsługi.
2. Po uruchomieniu urządzenia zachowaj instrukcję.
3. Produkt może nieznacznie różnić się od przedstawionego na zdjęciach z powodu aktualizacji modelu.

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

UWAGA - Przed użyciem stacjonarnego roweru treningowego przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Instrukcja zawiera informacje dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia. Poprawne korzystanie ze sprzętu oraz jego konserwacja wydłużają żywotność produktu i są podstawą do utrzymania ważności gwarancji.

- Używaj sprzętu na stabilnej, płaskiej powierzchni. W celu zabezpieczenia podłogi lub dywanu przed uszkodzeniem zaleca się umieszczenie urządzenia na ochronnej macie. Dla zapewnienia bezpieczeństwa, sprzęt powinien mieć co najmniej 60 cm (3 stopy) wolnej przestrzeni dookoła.
- Upewnij się, że wszystkie nakrętki i śruby są mocno dokręcone przed użyciem sprzętu. Regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.
- Stacjonarny rower treningowy nie jest przeznaczony dla dzieci – nie dopuszczaj ich w pobliże urządzenia
- Trzymaj zwierzęta domowe z daleka od sprzętu.
- Zawsze używaj sprzętu zgodnie z instrukcją. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek wadliwy komponenty podczas montażu lub sprawdzania sprzętu, lub jeśli usłyszysz niepokojące dźwięki dochodzące z urządzenia podczas ćwiczeń, natychmiast zaprzestań używania sprzętu i nie korzystaj z niego, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Noś odpowiednią odzież podczas korzystania ze sprzętu. Unikaj noszenia luźnych ubrań, które mogą zaplątać się w urządzenie.
- Nie dotykaj ruchomych części sprzętu podczas użytkowania
- Nie wkładaj obcych przedmiotów do żadnych otworów w urządzeniu.
- Stacjonarny rower treningowy jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
- Stacjonarny rower treningowy nie jest przeznaczony do użytku terapeutycznego.
- Nie przekraczaj maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika dla urządzenia. Informację o maksymalnej wadze znajdziesz na etykiecie urządzenia.
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia sprzętu. Wykonywanie tej czynności w niewłaściwy sposób może spowodować urazy ciała, uszkodzenia produktu lub mienia.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku wyłącznie w chłodnych i suchych warunkach. Powinieneś unikać przechowywania go w skrajnie zimnych, gorących lub wilgotnych miejscach, ponieważ może to prowadzić do korozji lub innych problemów.
- Dozwolona temperatura pomieszczenia, w której znajduje się sprzęt: od 5 do 40 stopni.

BEZPIECZEŃSTWO UŻYTKOWANIA

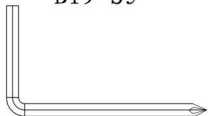
- Przed pierwszym użyciem zapoznaj się z całą instrukcją obsługi.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych czy umysłowych, lub braku doświadczenia i wiedzy, chyba że są one nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem w celu upewnienia się, czy nie masz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do ćwiczeń na urządzeniu. Dotyczy to w szczególności osób po 35 roku życia, przewlekłe chorych, kobiet w ciąży i karmiących piersią
- W przypadku zawrotów głowy, nadmiernego uczucia sytości, bólu w klatce piersiowej lub innych niepokojących objawów podczas treningu, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem. Pamiętaj, że nadmierne ćwiczenia mogą być niebezpieczne dla Twojego zdrowia i życia.
- Rozgrzej mięśnie przed ćwiczeniami.
- Po ćwiczeniach na stacjonarnym rowerze treningowym przez więcej niż 20 minut, pamiętaj o nawodnieniu organizmu.
- Nie używaj nadmiernej siły podczas używania przycisków sterowania konsoli. Są precyzyjnie ustawione, aby działać poprawnie przy niewielkim nacisku palca.
- Trzymaj się uchwytu podczas jazdy na rowerze.

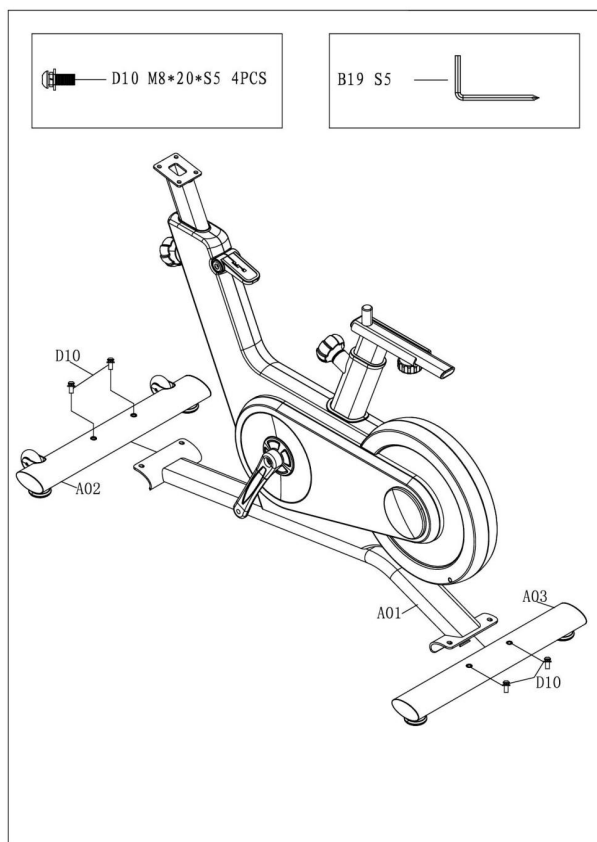
INSTRUKCJA MONTAŻU

W opakowaniu znajdziesz następujące elementy:

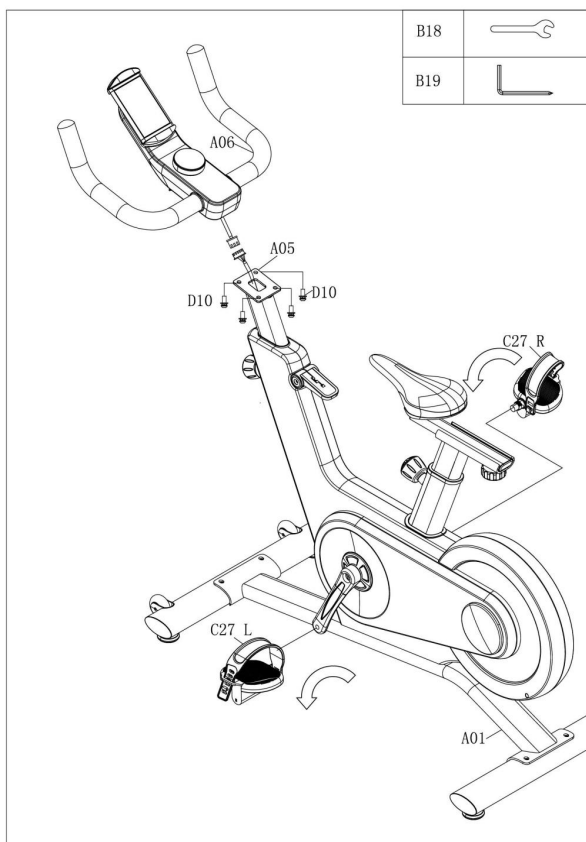
No.	Description	pcs.	No.	Description	pcs.
A01	Rama główna	1	C08	Uchwyt na butelki	1
A02	Podstawa przednia	1	C27L/R	Zestaw pedałów L/R	2
A03	Podstawa tylna	1	C23	Siodełko	1
A06	Uchwyt kierownicy	1			

Paczka akcesoriów do montażu:

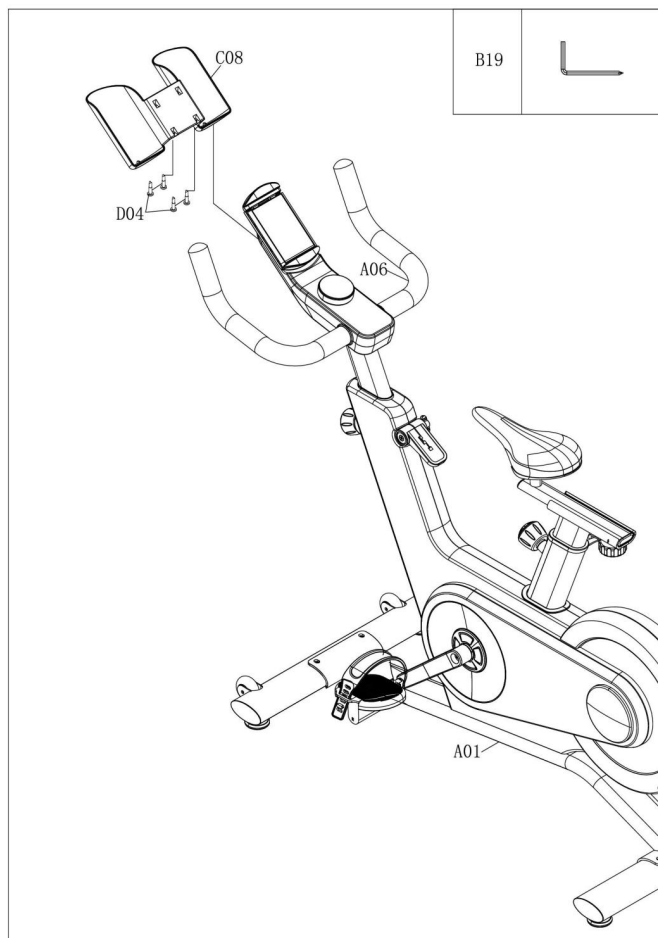
 D10 M8*20*S5 8PCS	 B18 S15
 D04 ST4, 2*13 4PCS	 B19 S5



1. Przykręć przednią i tylną podstawę (**A02** & **A03**) do głównej ramy (**A01**) używając 4 śrub (**D10**). Dokręć mocno śruby kluczem imbusowym (**B19**).



2. Podłącz przewód komunikacyjny wychodzący z uchwytu kierownicy (**A06**) z przewodem po stronie ramy głównej (**A05**). **Uważaj** aby przewód wychodzący z ramy głównej nie wpadł do wnętrza rury.
3. Przykręć uchwyt kierownicy (**A06**) do rury w ramie głównej (**A05**) używając 4 śrub (**D10**). Dokręć mocno śruby kluczem imbusowym (**B19**).
4. Dopasuj zestaw pedałów lewy i prawy (**C27 L** and **C27 R**) do lewego i prawego ramienia korby. Wkręć pedały (**C27 L** & **C27 R**) do ramion korby przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Po przykręceniu pedałów użyj klucza (**B18**) i mocno dokręć.



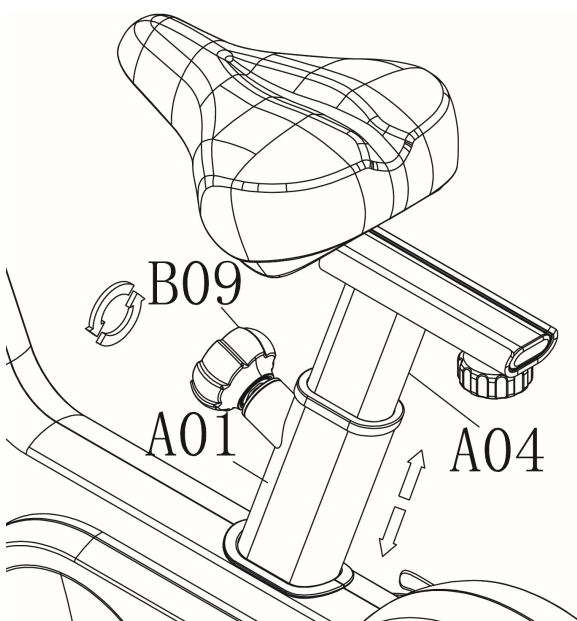
5. Przykręć uchwyt na butelki (**C08**) do kierownicy (**A06**) używając 4 śrub (**D04**).
Dokręć śruby kluczem imbusowym (**B19**).
6. **Twój rower jest gotowy do treningu.**

PRZEWODNIK UŻYTKOWNIKA

Regulacja stopek stabilizujących

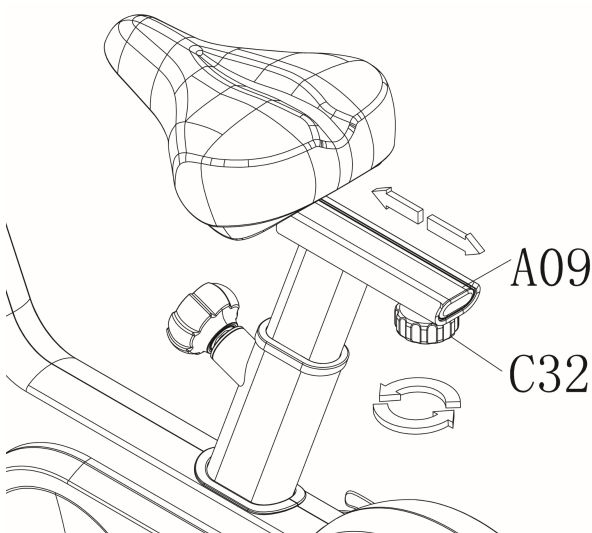
Aby zapewnić komfortową jazdę, należy zadbać o stabilność roweru. Jeśli zauważysz, że podczas treningu rower nie jest całkowicie stabilny, wyreguluj 4 stopki znajdujące się pod przednimi i tylnymi podstawami (**A02 i A03**) roweru.

Ustawianie siodełka



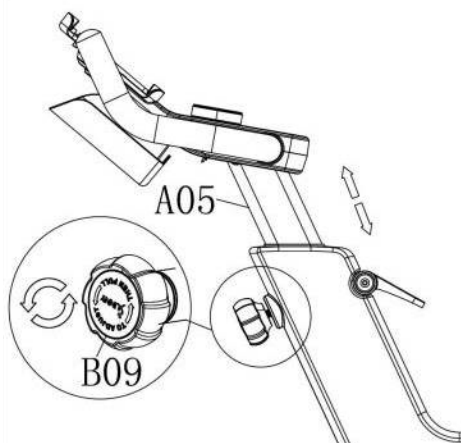
Siodełko tego roweru jest w pełni regulowane. Porusza się **w górę, w dół, do przodu i do tyłu**.

Aby wyregulować wysokość sztycy siodełka (**A04**), poluzuj i pociągnij okrągłą gałkę (**B09**) do zewnątrz, a następnie podnieś lub opuść siedzisko do żądanej wysokości. Po wyregulowaniu włóż ponownie i dokręć okrągłe pokrętło (**B09**), aby zachować pozycję siedziska.



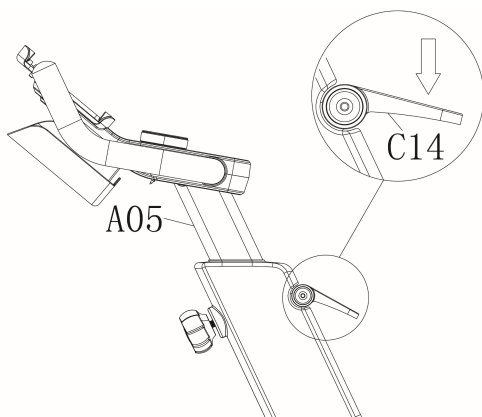
Aby przesunąć siedzisko **do przodu i do tyłu**, poluzuj i pociągnij do zewnątrz pokrętło siedziska (**C32**), a następnie przesunij rurkę suwaka siedziska (**A09**) do żądanej pozycji. Po ustawieniu ponownie dokręć gałkę siedziska (**C32**), aby zachować pozycję siedziska.

Regulacja wysokości kierownicy



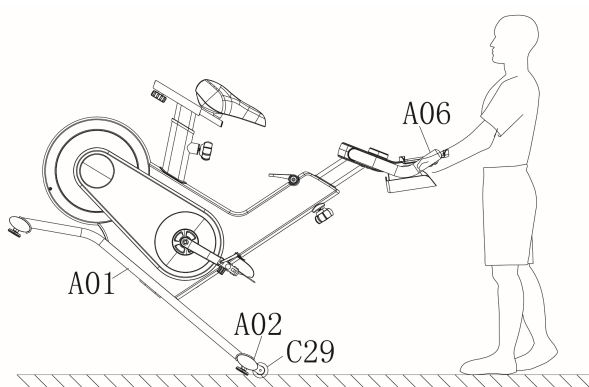
Ważne jest, aby kierownica i siodełko były ustawione na odpowiedniej wysokości w stosunku do Twojego ciała. Aby wyregulować wysokość kierownicy, poluzuj i pociągnij okrągłe pokrętko (**B09**) na zewnątrz, a następnie przesunąć rurę wspornika (**A05**) w górę lub w dół do żądanej wysokości. Po wyregulowaniu włóż ponownie i dokręć okrągłe pokrętko (**B09**), aby zabezpieczyć pozycję kierownicy.

Hamulec awaryjny



Podczas użytkowania można szybko zatrzymać rower, naciskając uchwyt hamulca (**C14**). Naciśnięcie uchwyty hamulca (**C14**) spowoduje uruchomienie hamulca i natychmiastowe zatrzymanie obracającego się koła i pedałów.

Przesuwanie roweru



Aby przesunąć rower, stań z przodu roweru, tak aby znaleźć się bezpośrednio przed kierownicą. Mocno chwyć i przytrzymaj kierownicę z obu stron, połóż jedną stopę na przedniej podstawie (**A02**) i przechyl rower do siebie, aż 2 koła transportowe (**C29**) dotkną podłoża. Dzięki kółkom transportowym (**C29**) umieszczonym na podłożu możesz z łatwością przetransportować rower w wybrane miejsce. **UWAGA:** Podczas przenoszenia roweru należy zawsze zachować szczególną ostrożność, ponieważ nieoczekiwane uderzenie, takie jak upuszczenie roweru, może spowodować obrażenia i wpłynąć na działanie roweru.

PRZEWODNIK UŻYTKOWNIKA

Pokrętło Multi-funkcyjne:

Wciśnięcie multi-funkcyjnego pokrętła:

1. Krótco dociśnij **pokrętło**, aby włączyć/wyłączyć przycisk **pauzy**.
2. Dociskaj **pokrętło** przez 3 sekundy, aby wyzerować wyświetlane wartości.

Obrócenie multi-funkcyjnego pokrętła:

1. Przekręć **pokrętło** zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć obciążenie od 1 do 16.
2. Przekręć **pokrętło** przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby zmniejszyć obciążenie z 16 do 1.



Display Functions:

Dostępne funkcje wyświetlacza to: Obciążenie → Kalorie → Czas → Dystans → Prędkość → Stan Bluetooth.

1.  Wyświetlanie aktualnego obciążenia "1,2,3,...,16".
2.  Wyświetlanie spalonych kalorii. Wartość wzrasta od 0.0 do 999.9 kcal.
3.  Wyświetla czas treningu. Wartość wzrasta od 00:00 do 99:59 min.
4.  Wyświetla pokonany dystans. Wartość wzrasta od 0.0 do 99.9 km.
5.  Wyświetla aktualną prędkość od 0.0 do 72.0 km/h.
6.  Wyświetlane gdy jest aktywne połączenie Bluetooth.

KONSERWACJA I PIELEGNACJA

Codzienna konserwacja

Po każdej sesji ćwiczeń wytrzymaj cały sprzęt: siedzisko, ramę i kierownicę. Zwróć szczególną uwagę na sztycę siodełka, słupek kierownicy i obudowę. Pot jest bardzo żrący i może powodować problemy wymagające późniejszej wymiany części.

Jeśli po rozpoczęciu treningu poczujesz wibracje w pedałach, może być konieczne dokręcenie pedałów, suportu lub wyregulowanie napięcia paska/łańcucha napędowego. Za pomocą klucza dokręć pedały, aż będą pewnie zamocowane.

Cotygodniowa konserwacja

1. Sprawdź ruchome części i dokręć osprzęt.
2. Przejrzyj pokręta do regulacji siodełka i kierownicy. Upewnij się, że są dokręcone.
3. Oczyszcz i nasmaruj sworzeń pokręta do regulacji siodełka i kierownicy. Pociągnij za sworzeń i spryskaj wał niewielką ilością smaru.
4. Dokręć elementy siedziska, aby upewnić się, że siedzisko jest wypoziomowane i wyśrodkowane.

Spezielle Hinweise:

1. Vor der Installation und Inbetriebnahme lesen Sie bitte sorgfältig diese Bedienungsanleitung.
2. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch für zukünftige Referenzen auf.
3. Das Produkt kann sich aufgrund von Modell-Aktualisierungen geringfügig von den abgebildeten Artikeln Bildern unterscheiden.

WARNUNG - Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses stationäre Trainingsfahrrad benutzen. Es ist wichtig, dass Ihr Gerät regelmäßig gewartet wird, um seine Lebensdauer zu verlängern. Eine unterlassene regelmäßige Wartung Ihres stationären Trainingsfahrrads kann Ihre Garantie ungültig machen.

SICHERHEITSINFORMATIONEN

- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem Schutzüberzug für Ihren Boden oder den Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät rundherum mindestens 2 Fuß (60 cm) freien Raum haben.
- Stellen Sie sicher, dass alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden. Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
- Halten Sie Kinder fern vom Gerät. Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung durch Erwachsene konzipiert.
- Halten Sie Haustiere fern vom Gerät.
- Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder während des Trainings ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stellen Sie die Nutzung des Geräts sofort ein und verwenden Sie es nicht weiter, bis das Problem behoben wurde.
- Tragen Sie geeignete Kleidung, wenn Sie das Gerät verwenden. Vermeiden Sie das Tragen von lockerer Kleidung, die sich in dem Gerät verfangen könnte.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Lassen Sie niemals irgendeinen Gegenstand fallen oder stecken Sie nichts in irgendwelche Öffnungen ein.
- Das stationäre Trainingsfahrrad ist ausschließlich für den Gebrauch zu Hause vorgesehen.
- Das stationäre Trainingsfahrrad ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet
- Überschreiten Sie nicht das maximal zulässige Benutzergewicht für das Gerät. Informationen über das maximale Gewicht finden Sie auf dem Etikett des Geräts.
- Um Körperverletzungen und/oder Beschädigungen des Produkts oder des Eigentums zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Heben und Bewegen erforderlich.
- Ihr Gerät ist für den Einsatz in kühlen und trockenen Bedingungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
- Zulässige Temperatur: 5 bis 40 Grad.

BENUTZERSICHERHEIT

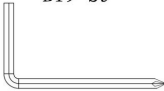
- Lesen und verstehen Sie vor dem ersten Gebrauch die gesamte Bedienungsanleitung.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis vorgesehen, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in der Benutzung des Geräts unterwiesen. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie einen Arzt, um sicherzustellen, dass Sie keine gesundheitlichen Gegenanzeigen für das Training auf dem Gerät haben. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre, Personen mit chronischen Krankheiten sowie schwangere oder stillende Frauen.
- Bei Schwindel, übermäßiger Fülle, Brustschmerzen oder anderen besorgniserregenden Symptomen während des Trainings, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt. Denken Sie daran, dass übermäßiges Training gefährlich für Ihre Gesundheit und Ihr Leben sein kann.
- Wärme deine Muskeln vor dem Training auf.
- Trinken Sie ausreichend Wasser, nachdem Sie länger als 20 Minuten auf dem stationären Fahrrad trainiert haben.
- Verwende nicht übermäßigen Druck auf den Bedientasten der Konsole. Sie sind präzise eingestellt, um ordnungsgemäß mit wenig Fingerdruck zu funktionieren.
- Halte dich am Griff fest, während du radelst.

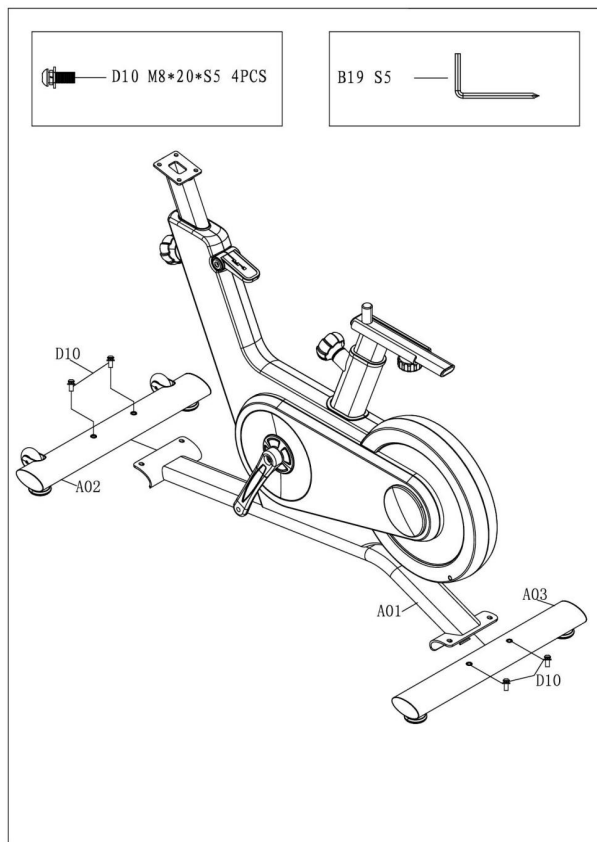
MONTAGEANLEITUNG

Im Paket finden Sie folgende Teile:

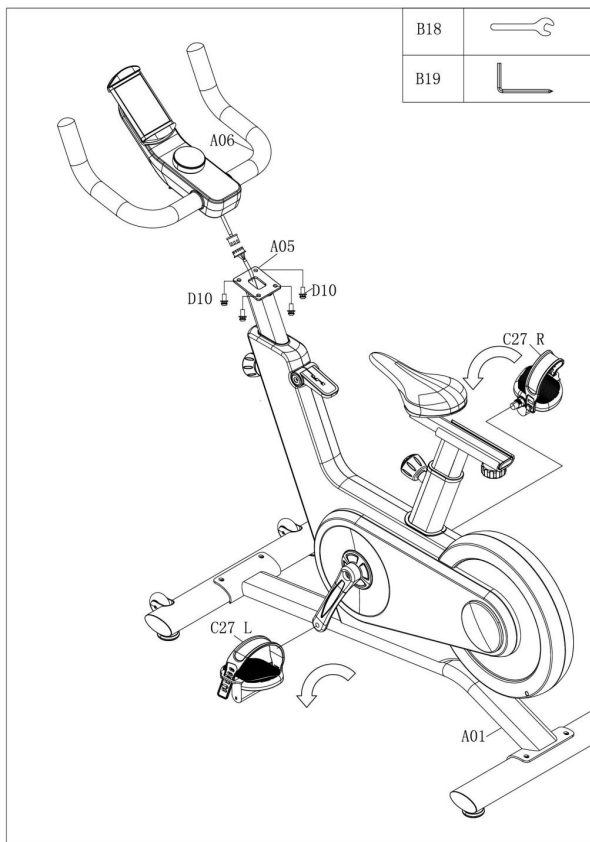
Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.
A01	Hauptrahmen	1	C08	Flaschenhalter	1
A02	Vordere Basis	1	C27L/R	Pedalsatz L/R	2
A03	Hintere Basis	1	C23	Sattel	1
A06	Lenker	1			

Zubehörpaket zur Montage:

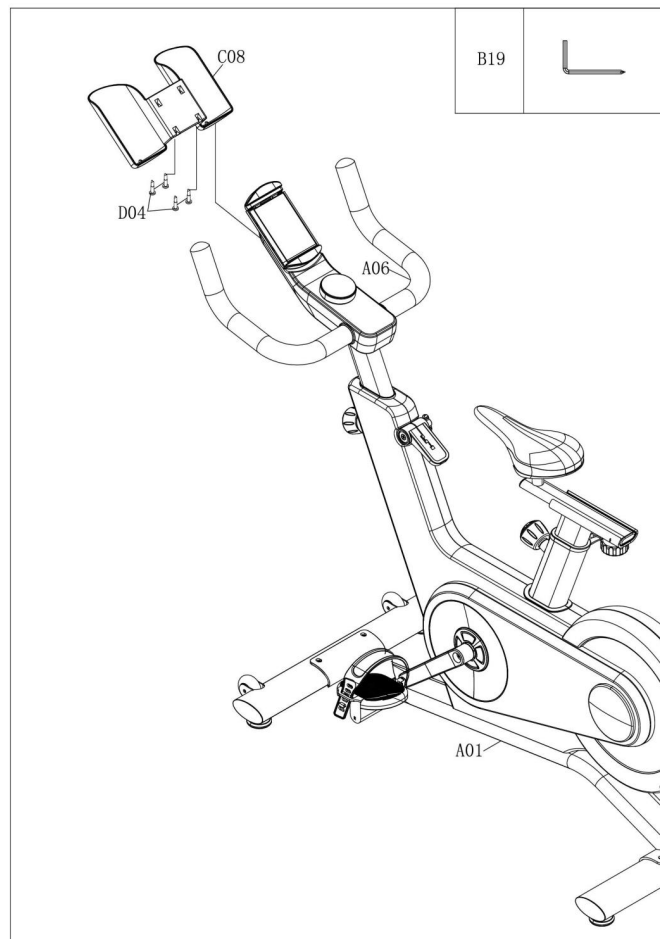
 D10 M8*20*S5 8PCS	B18 S15 
 D04 ST4. 2*13 4PCS	B19 S5 



1. Befestigen Sie die vordere und hintere Basis (**A02** & **A03**) am Hauptrahmen (**A01**) mit 4 Schrauben (**D10**). Ziehen Sie die Schrauben fest mit dem Inbusschlüssel (**B19**) an.



2. Verbinden Sie das Kommunikationskabel vom Lenker (**A06**) mit dem Kabel vom Hauptrahmen (**A05**). **Achten Sie darauf**, dass das Kabel aus dem Hauptrahmen nicht in das Rohr fällt.
3. Befestigen Sie den Lenker (**A06**) am Rohr im Hauptrahmen (**A05**) mit 4 Schrauben (**D10**). Ziehen Sie die Schrauben fest mit dem Inbusschlüssel (**B19**) an.
4. Passen Sie den linken und rechten Pedalsatz (**C27 L** und **C27 R**) an den linken und rechten Kurbelarm an. Schrauben Sie die Pedale (**C27 L** & **C27 R**) gegen den Uhrzeigersinn in die Kurbelarme. Nachdem die Pedale befestigt sind, ziehen Sie sie mit dem Schraubenschlüssel (**B18**) fest.



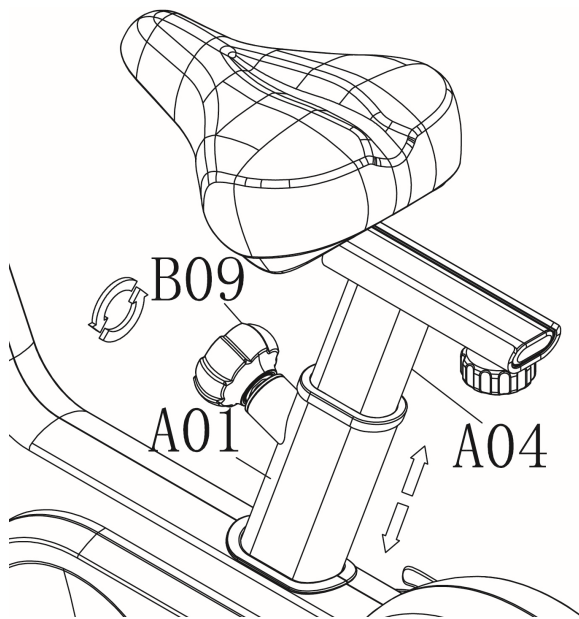
5. Befestigen Sie den Flaschenhalter (**C08**) am Lenker (**A06**) mit 4 Schrauben (**D04**). Ziehen Sie die Schrauben fest mit dem Inbusschlüssel (**B19**) an.
6. **Ihr Fahrrad ist jetzt einsatzbereit.**

BENUTZERHANDBUCH

Einstellung der Standfüße

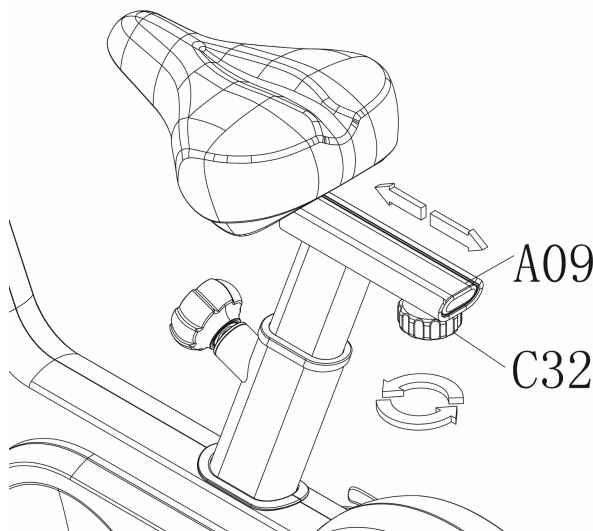
Um eine komfortable Fahrt zu gewährleisten, muss die Stabilität des Fahrrads sichergestellt werden. Wenn das Fahrrad während des Trainings instabil ist, passen Sie die 4 Standfüße an, die sich unter den vorderen und hinteren Basen (**A02** und **A03**) befinden.

Einstellung des Sattels



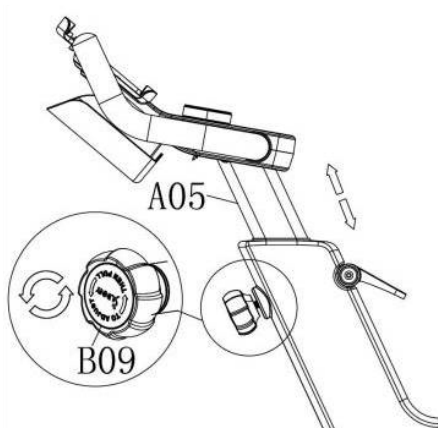
Der Sattel dieses Fahrrads ist vollständig einstellbar und bewegt sich nach **oben, unten, vorwärts und rückwärts**.

Um die Höhe der Sattelstütze (**A04**) einzustellen, lösen und ziehen Sie den runden Knopf (**B09**) nach außen, dann heben oder senken Sie den Sattel auf die gewünschte Höhe. Nach der Einstellung setzen Sie den Knopf wieder ein und ziehen ihn fest, um den Sattel zu fixieren.



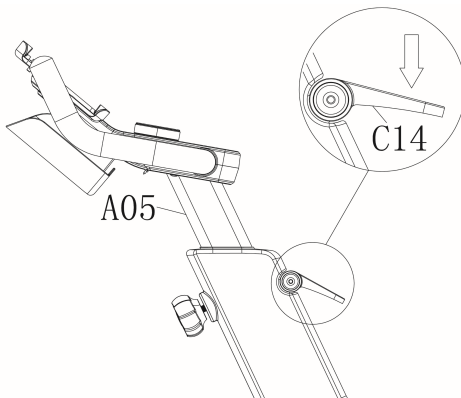
Um den Sattel vorwärts und rückwärts zu bewegen, lösen und ziehen Sie den Sattelknopf (**C32**) nach außen, dann schieben Sie das Sattelschieberohr (**A09**) in die gewünschte Position. Nach der Einstellung ziehen Sie den Sattelknopf (**C32**) fest, um die Position des Sattelschieberohrs zu sichern.

Einstellung der Lenkerhöhe



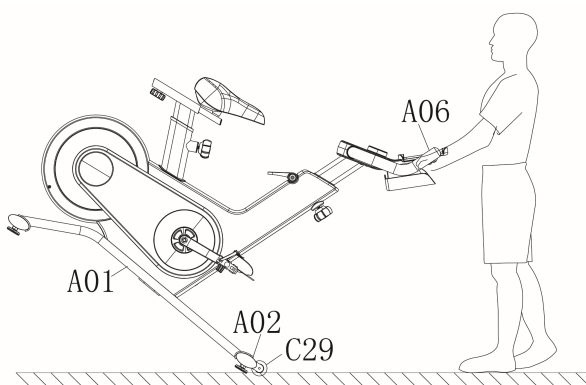
Es ist wichtig, dass Lenker und Sattel auf die richtige Höhe eingestellt sind. Um die Lenkerhöhe einzustellen, lösen und ziehen Sie den runden Knopf (**B09**) nach außen, dann schieben Sie das Rohr (**A05**) nach oben oder unten auf die gewünschte Höhe. Nach der Einstellung setzen Sie den Knopf wieder ein und ziehen ihn fest, um den Lenker zu sichern.

Notbremse



Während der Benutzung können Sie das Fahrrad schnell stoppen, indem Sie den Bremshebel (**C14**) nach unten drücken. Das Drücken des Bremshebels aktiviert die Bremse und bringt das Rad und die Pedale sofort zum Stillstand.

Transport des Fahrrads



Um das Fahrrad zu bewegen, stellen Sie sich vor das Fahrrad, so dass Sie direkt vor dem Lenker stehen. Greifen Sie fest und halten Sie den Lenker auf beiden Seiten, stellen Sie einen Fuß auf die vordere Basis (**A02**) und kippen Sie das Fahrrad zu sich, bis die 2 Transportrollen (**C29**) den Boden berühren. Mit den Transportrollen am Boden können Sie das Fahrrad leicht an den gewünschten Ort transportieren.

HINWEIS: Seien Sie beim Bewegen des Fahrrads immer besonders vorsichtig, da ein unerwarteter Aufprall, wie das Fallenlassen des Fahrrads, Verletzungen verursachen und die Funktion des Fahrrads beeinträchtigen kann.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Multifunktions-Drehknopf:

Drücken des Multifunktions-Drehknopfs:

1. Kurzes Drücken des Drehknopfs ändert den Anzeigemodus.
2. Drücken Sie den Drehknopf 3 Sekunden lang, um alle Werte auf Null zurückzusetzen.

Drehen des Multifunktions-Drehknopfs:

1. Drehen im Uhrzeigersinn erhöht den Widerstand von 1 auf 16.
2. Drehen gegen den Uhrzeigersinn verringert den Widerstand von 16 auf 1.



Bei Anzeige des Widerstandswerts kurz drücken, um die Anzeige zu ändern.

Anzeige-Funktionen:

Verfügbare Anzeige-Funktionen: Widerstand → Kalorien → Zeit → Entfernung → Geschwindigkeit → Bluetooth-Status.

1.  Aktueller Widerstand: "1,2,3,...,16".
2.  Kalorienverbrauch: 0,0 bis 999,9 kcal.
3.  Trainingszeit: 00:00 bis 99:59 Minuten.
4.  Zurückgelegte Entfernung: 0,0 bis 99,9 km.
5.  Aktuelle Geschwindigkeit: 0,0 bis 72,0 km/h.
6.  Bluetooth-Verbindung anzeigen, wenn aktiv.

WARTUNGSANLEITUNG

Tägliche Wartung

Wischen Sie nach jeder Trainingseinheit das gesamte Gerät ab: Sattel, Rahmen und Lenker. Achten Sie besonders auf die Sattelstütze, die Lenkerstütze und die Abdeckung. Schweiß ist sehr korrosiv und kann später Probleme verursachen, die einen Austausch von Teilen erfordern.

Wenn Sie nach Beginn des Trainings Vibrationen in den Pedalen spüren, müssen Sie möglicherweise die Pedale, das Tretlager oder die Spannung des Antriebsriemens/-kette einstellen. Ziehen Sie die Pedale mit einem Schraubenschlüssel fest, bis sie sicher sind.

Wöchentliche Wartung

1. Überprüfen Sie bewegliche Teile und ziehen Sie die Hardware fest.
2. Überprüfen Sie die Rahmenbefestigungen der Zugstifte, um sicherzustellen, dass die Befestigungen gesichert sind. Lose Rahmenbefestigungen können im Laufe der Zeit Gewinde beschädigen und erheblichen Schaden verursachen.
3. Reinigen und schmieren Sie die Bolzen der Knopf-Baugruppen. Ziehen Sie am Bolzen und sprühen Sie eine kleine Menge Schmiermittel auf die Welle.
4. Ziehen Sie die Sattel-Hardware fest, um sicherzustellen, dass der Sattel waagrecht und zentriert ist.

Speciální tipy:

1. Před instalací a provozem si prosím pozorně přečtěte tento provozní manuál.
2. Tento manuál si prosím uložte pro budoucí odkaz.
3. Výrobek se může mírně lišit od obrázků v důsledku aktualizací modelu.

VAROVÁNÍ - Před použitím tohoto stacionárního cvičebního kola si přečtěte všechny pokyny. Je důležité, aby vaše zařízení pravidelně procházelo údržbou, aby se prodloužila jeho užitečná životnost. Pokud nebudete pravidelně udržívat vaše stacionární cvičební kolo, může dojít k zrušení záruky.

INFORMACE O BEZPEČNOSTI

- Používejte vybavení na pevném, rovném povrchu s ochranným krytem pro podlahu nebo koberec. Pro zajištění bezpečnosti by mělo být kolem vybavení alespoň 60 cm volného místa.
- Ujistěte se, že všechny matice a šrouby jsou pevně utaženy před použitím vybavení. Bezpečnost vybavení lze udržívat pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno na poškození a opotřebení.
- Držte děti mimo dosah vybavení. Vybavení je určeno pouze pro dospělé.
- Držte zvířata mimo dosah vybavení.
- Vždy používejte vybavení podle pokynů. Pokud během montáže nebo kontroly vybavení zjistíte vadné součásti, nebo pokud během cvičení slyšíte neobvyklé zvuky, okamžitě přestaňte vybavení používat a nepoužívejte ho, dokud problém nebude odstraněn.
- Při používání vybavení noste vhodné oblečení. Vyvarujte se nošení volného oblečení, které by se mohlo zachytit ve vybavení.
- Držte ruce mimo všechny pohyblivé části.
- Nikdy nepouštějte žádný objekt ani nevkládejte žádný předmět do žádných otvorů.
- Stacionární cvičební kolo je určeno pouze pro domácí použití.
- Stacionární cvičební kolo není určeno pro terapeutické účely.
- Nepřekračujte maximální povolenou hmotnost uživatele pro toto zařízení. Informace o maximální váze najdete na štítku zařízení.
- Abyste předešli zranění těla a/nebo poškození výrobku nebo majetku, je zapotřebí správně zdvíhat a přemisťovat.
- Vaše zařízení je určeno pro použití v chladných a suchých podmínkách. Měli byste se vyvarovat skladování v extrémně studených, horkých nebo vlhkých prostředích, protože to může vést k korozi a dalším souvisejícím problémům.
- Povolená teplota: 5 až 40 stupňů.

BEZPEČNOST POUŽITÍ

- Před prvním použitím si přečtěte a pochopíte celý provozní manuál.
- Tento spotřebič není určen k použití osobami (včetně dětí) s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jim nebyl poskytnut dozor nebo výuka ohledně použití spotřebiče osobou odpovědnou za jejich bezpečnost. Děti by měly být dohlíženy, aby se zajistilo, že se se spotřebičem nehrají.
- Před zahájením cvičení konzultujte s lékařem, aby se ujistili, že nemáte žádné zdravotní kontraindikace pro cvičení na tomto zařízení. To je zvláště důležité pro osoby starší 35 let, osoby s chronickými nemocemi a těhotné nebo kojící ženy.
- V případě závratě, nadměrné plnosti, bolesti na hrudi nebo jiných znepokojujících příznaků během cvičení okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte s lékařem. Pamatujte, že nadměrné cvičení může být nebezpečné pro vaše zdraví a život.
- Rozehřejte své svaly před cvičením.
- Po cvičení na stacionárním cyklu více než 20 minut pijte dostatek vody.
- Nepoužívejte nadměrný tlak na ovládací tlačítka konzole. Jsou přesně nastavena k tomu, aby správně fungovala s malým tlakem prstu.
- Držte se za rukojeť při jízdě na kole.

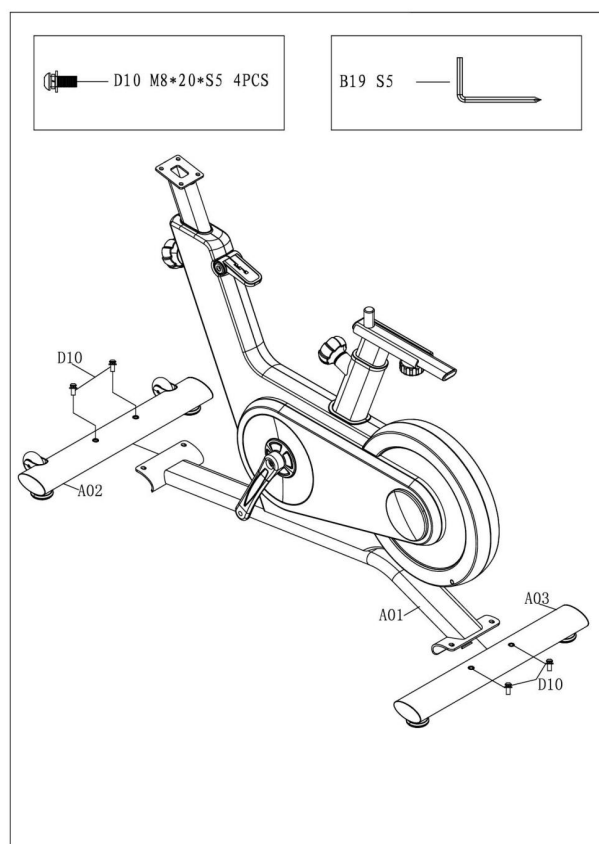
NÁVOD K MONTÁŽI

Po otevření krabice najdete následující části:

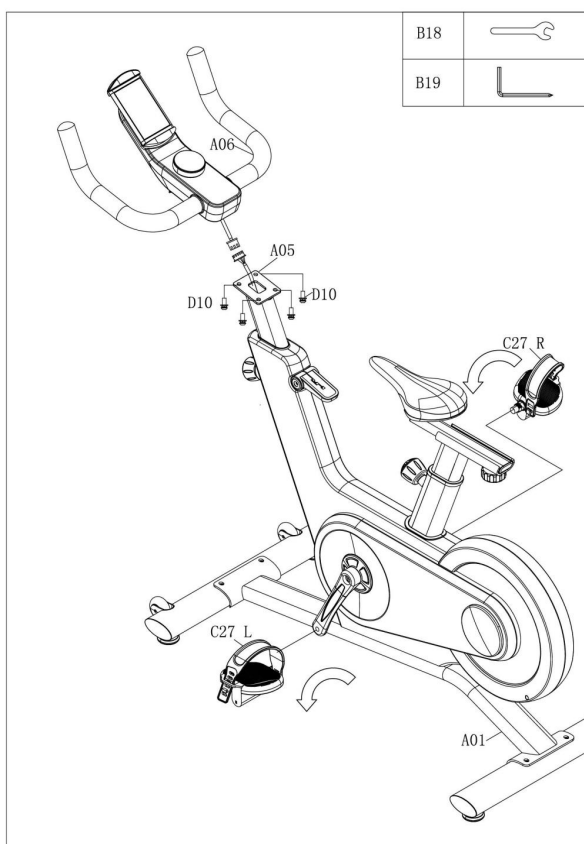
Č.	Popis	ks.	Č.	Popis	ks.
A01	Hlavní rám	1	C35	Držák na láhev	1
A02	Přední stabilizátor	1	C20L/R	Sada pedálů L/R	2
A03	Zadní stabilizátor	1	C21	Sedlo	1
A08	Řídítka	1			

Balíček s hardwarem:

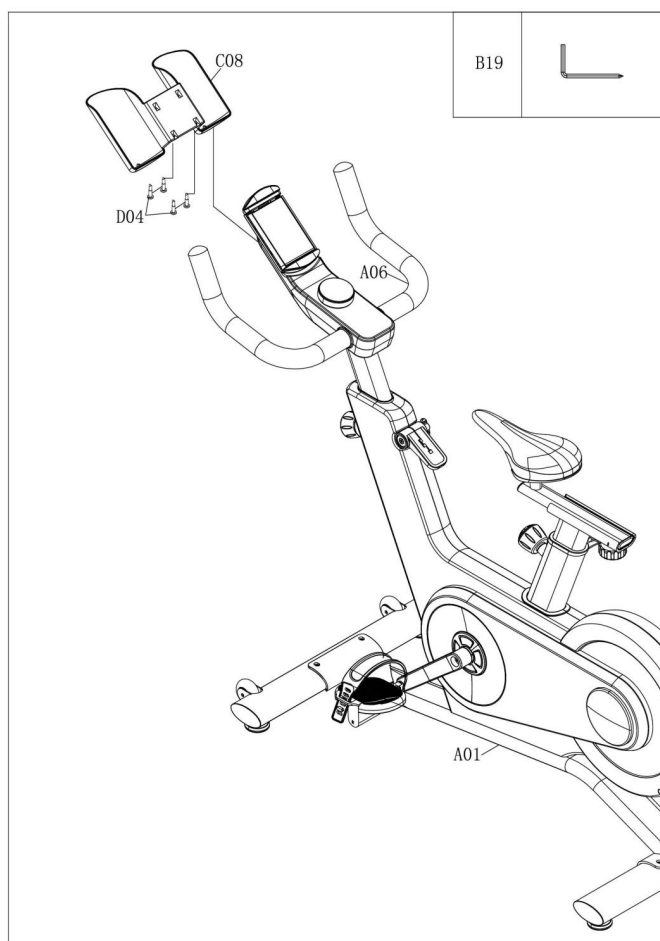
 D10 M8*20*S5 8PCS	B18 S15 
 D04 ST4. 2*13 4PCS	B19 S5 



1. Připevněte přední a zadní základnu (**A02** & **A03**) k hlavnímu rámu (**A01**) pomocí 4 šroubů (**D10**). Dotáhněte šrouby imbusovým klíčem (**B19**).



2. Připojte horní jednovodič vycházející z řídítek (**A06**) ke střednímu jednovodiči vycházejícímu z trubky rámu (**A05**).
Dávejte pozor, aby se kabel nepropadl do trubky.
3. Připevněte řídítka (**A06**) k trubce v hlavním rámu (**A05**) pomocí 4 šroubů (**D10**). Dotáhněte šrouby imbusovým klíčem (**B19**).
4. Připevněte levou a pravou sadu pedálů (**C27 L** a **C27 R**) k levému a pravému rameni kliky. Zašroubujte pedály (**C27 L** & **C27 R**) proti směru hodinových ručiček do ramen kliky. Po připevnění pedálů je utáhněte klíčem (**B18**).



5. Připevněte držák na láhev (**C08**) k řídítkům (**A06**) pomocí 4 šroubů (**D04**). Dotáhněte šrouby imbusovým klíčem (**B19**).
6. **Váš rotoped je připraven k použití.**

PRŮVODCE NASTAVENÍM A POUŽITÍM

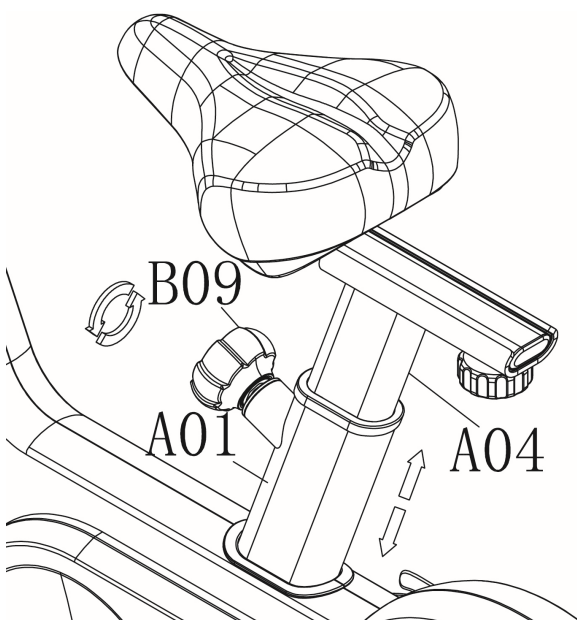
Nastavení stabilizačních nožiček

Aby byla jízda pohodlná, je nutné zajistit stabilitu kola. Pokud během tréninku zjistíte, že kolo není stabilní, upravte 4 nožičky umístěné pod přední a zadní základnou (**A02** a **A03**).

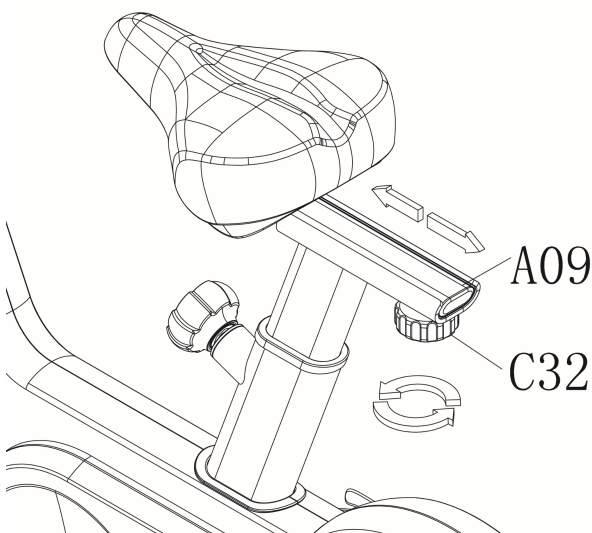
Nastavení sedla

Sedlo tohoto kola je plně nastavitelné a lze jej posouvat **nahoru, dolů, dopředu a dozadu**.

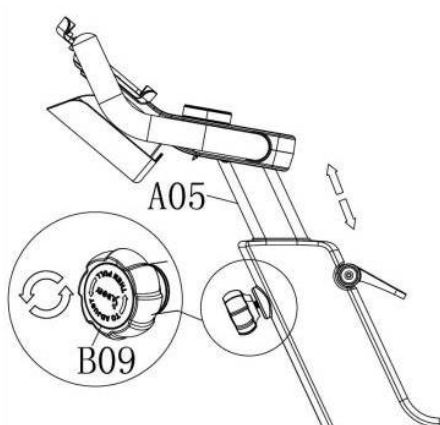
Pro nastavení výšky sedlové trubky (**A04**) povolte a vytáhněte kruhový knoflík (**B09**), poté zvedněte nebo snižte sedlo na požadovanou výšku. Po nastavení znovu zasuněte a utáhněte kruhový knoflík (**B09**) pro zajištění sedla na místě.



Pro nastavení sedla dopředu a dozadu povolte sedlový knoflík (**C32**), poté posuňte sedlovou trubku (**A09**) do požadované polohy. Po nastavení utáhněte sedlový knoflík (**C32**), aby byla sedlová trubka zajištěna.

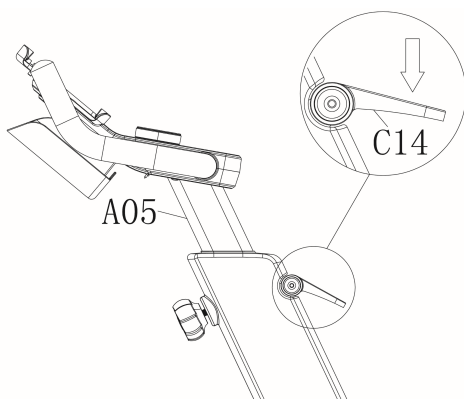


Nastavení výšky řídítek



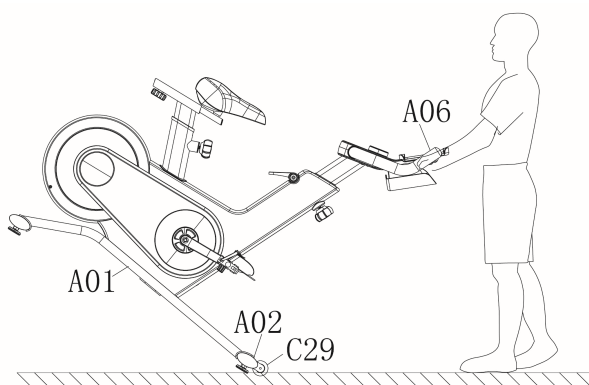
Je důležité, aby řídítka a sedlo byly nastaveny na správnou výšku vzhledem k vašemu tělu. Pro nastavení výšky řídítek povolte a vytáhněte kruhový knoflík (**B09**), poté posuňte trubku (**A05**) nahoru nebo dolů na požadovanou výšku. Po nastavení znovu zasuněte a utáhněte kruhový knoflík (**B09**) pro zajištění řídítek.

Nouzová brzda



Během používání můžete kolo rychle zastavit stisknutím brzdové páky (**C14**). Stisknutím brzdové páky se aktivuje brzda a otáčející se kolo a pedály se okamžitě zastaví.

Přemisťování kola



Pro přesunutí kola se postavte před kolo tak, abyste stáli přímo před řídítky. Pevně uchopte a držte řídítka z obou stran, položte jednu nohu na přední základnu (**A02**) a nakloňte kolo k sobě, dokud se 2 přepravní kolečka (**C29**) nedotknou země. S přepravními kolečky na zemi můžete snadno přesunout kolo na požadované místo.

POZNÁMKA: Při přemisťování kola vždy používejte extrémní opatrnost, protože neočekávaný náraz, jako je upuštění kola, může způsobit zranění a ovlivnit provoz kola.

PRŮVODCE PROVOZEM

Multifunkční ovládací knoflík:

Stisknutí multifunkčního ovládacího knoflíku:

1. Krátkým stisknutím knoflíku změníte režim zobrazení.
2. Stisknutím knoflíku po dobu 3 sekund resetujete všechny hodnoty na nulu.

Otočení multifunkčního ovládacího knoflíku:

1. Otočením ve směru hodinových ručiček zvýšíte hodnotu odporu z 1 na 16.
2. Otočením proti směru hodinových ručiček snížíte hodnotu odporu z 16 na 1.



Při zobrazení hodnoty odporu krátce stiskněte knoflík pro změnu zobrazení.

Funkce displeje:

Dostupné funkce displeje: Odpor → Kalorie → Čas → Vzdálenost → Rychlost → Stav Bluetooth.

1.  Zobrazení aktuálního odporu „1,2,3,...,16“.
2.  Zobrazení spotřebovaných kalorií. Akumulace celkových kalorií od 0,0 do 999,9 kcal.
3.  Zobrazení doby cvičení. Akumulace celkové doby od 00:00 do 99:59 min.
4.  Zobrazení ujeté vzdálenosti. Akumulace celkové vzdálenosti od 0,0 do 99,9 km.
5.  Zobrazení aktuální rychlosti od 0,0 do 72,0 km/h.
6.  Zobrazení připojení Bluetooth, pokud je aktivní.

NÁVOD NA ÚDRŽBU

Denní údržba

Po každém tréninku otřete celé zařízení: sedlo, rám a řídítka. Zvláštní pozornost věnujte sedlové trubce, řídítkové trubce a krytu. Pot je velmi korozivní a může později způsobit problémy, které vyžadují výměnu dílů.

Pokud po zahájení tréninku cítíte vibrace v pedálech, může být nutné utáhnout pedály, střed nebo upravit napětí hnacího řemene/řetězu. Pomocí klíče utáhněte pedály, dokud nebudou pevně uchyceny.

Týdenní údržba

1. Zkontrolujte pohyblivé části a utáhněte šrouby.
2. Zkontrolujte upevnění rámu kolíky a ujistěte se, že jsou zajištěny. Volné upevnění rámu může časem poškodit závity a způsobit značné škody.
3. Vyčistěte a namažte čep sestavy kruhového knoflíku. Zatáhněte za čep a nastříkejte malé množství maziva na hřídel.
4. Utáhněte upevnění sedla, aby bylo zajištěno, že sedlo je vodorovně a vycentrované.

Špeciálne tipy:

1. Pred inštaláciou a prevádzkou si pozorne prečítajte tento prevádzkový manuál.
2. Tento manuál si prosím uložte pro budúci odkaz.
3. Výrobek se může mírně lišit od obrázků v důsledku aktualizací modelu.

VAROVANIE - Pred použitím tohto stacionárneho cvičebného bicykla si prečítajte všetky pokyny. Je dôležité, aby vaše vybavenie dostávalo pravidelnú údržbu, aby sa predĺžil jeho životný cyklus. Nepravidelná údržba vášho stacionárneho cvičebného bicykla môže zrušiť záruku.

INFORMÁCIE O BEZPEČNOSTI

- Používajte vybavenie na pevnom, rovnom povrchu s ochranným krytom pre podlahu alebo koberce. Pre zabezpečenie bezpečnosti by malo byť okolo zariadenia aspoň 60 cm voľného priestoru.
- Uistite sa, že všetky matice a skrutky sú pevne utiahnuté pred použitím zariadenia.
- Bezpečnosť zariadenia je možné udržiavať len v pravidelných kontrolách na poškodenie a opotrebovanie.
- Deti nechajte zariadenie mimo dosahu. Zariadenie je určené len pre dospelých.
- Zvážajte zvieratá od zariadenia.
- Vždy používajte zariadenie podľa pokynov. Ak počas montáže alebo kontroly zariadenia nájdete vadné komponenty alebo počujete počas cvičenia nezvyčajné zvuky, okamžite prestanete používať zariadenie a nepoužívajte ho, kým problém nebude vyriešený.
- Pri používaní zariadenia nosite vhodný oblek. Vyhnite sa noseniu voľného oblečenia, ktoré by sa mohlo zachytiť v zariadení.
- Držte ruky mimo všetkých pohyblivých častí.
- Nikdy neopúšťajte alebo nevkladajte žiadny predmet do otvorov.
- Stacionárny bicykel na cvičenie je určený len na domáce použitie.
- Stacionárny bicykel na cvičenie nie je určený na terapeutické účely.
- Neprekračujte maximálnu povolenú hmotnosť užívateľa pre zariadenie. Informácie o maximálnej hmotnosti nájdete na štítku zariadenia.
- Pre zabránenie zraneniam a/alebo poškodeniu produktu alebo majetku je potrebné správne zdvíhanie a prenášanie.
- Vaše zariadenie je určené na použitie v chladných a suchých podmienkach. Mali by ste sa vyhnúť skladovaniu v extrémne chladných, horúcich alebo vlhkých oblastiach, pretože to môže viesť k korózii a ďalším s tým súvisiacim problémom.
- Povolená teplota: od 5 do 40 stupňov.

BEZPEČNOSŤ POUŽÍVANIA

- Pred prvým použitím prečítajte a pochopíte celý prevádzkový manuál.
- Tento spotrebič nie je určený na používanie osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, senzorickými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a znalostí, pokiaľ im nebola poskytnutá dozor alebo inštrukcia týkajúca sa používania spotrebiča osobou zodpovednou za ich bezpečnosť. Deti by mali byť dohliadané, aby sa zabezpečilo, že sa so spotrebičom nehrajú.
- Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom, aby ste sa uistili, že nemáte žiadne zdravotné kontraindikácie pre cvičenie na tomto zariadení. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov, osoby s chronickými ochoreniami a tehotné alebo dojčiace ženy.
- V prípade závratov, nadmerného plnenia, bolesti na hrudníku alebo iných znepokojivých príznakov počas cvičenia okamžite prestane cvičiť a konzultujte s lekárom. Pamätajte si, že nadmerné cvičenie môže byť nebezpečné pre vaše zdravie a život.
- Rozehrejte si svaly pred cvičením.
- Po cvičení na stacionárnom bicykli viac ako 20 minút pijte dostatok vody.
- Nepoužívajte nadmerný tlak na ovládací tlačítka konzole. Jsou přesně nastavena k tomu, aby správně fungovala s malým tlakem prstu.
- Držte se za rukojeť při jízdě na kole.

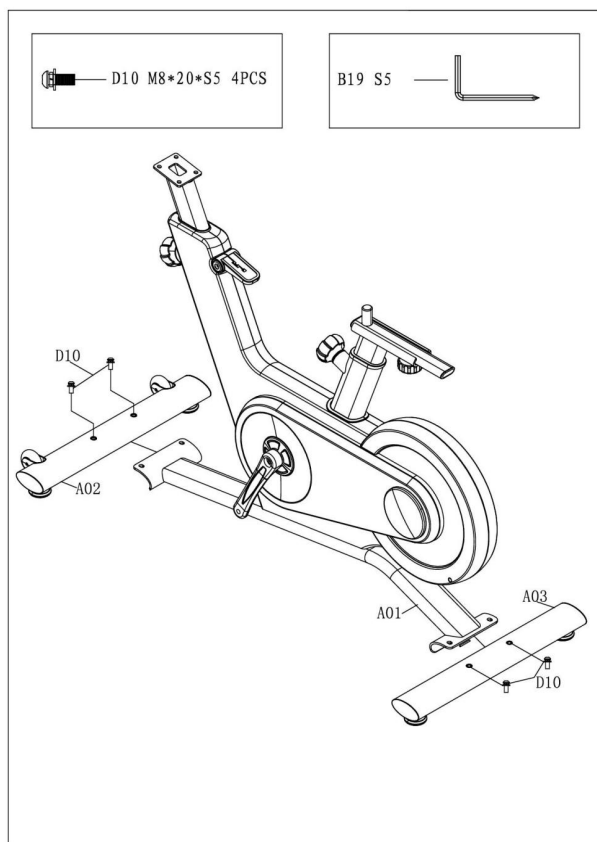
NÁVOD NA MONTÁŽ

Po otevření krabice najdete následující části:

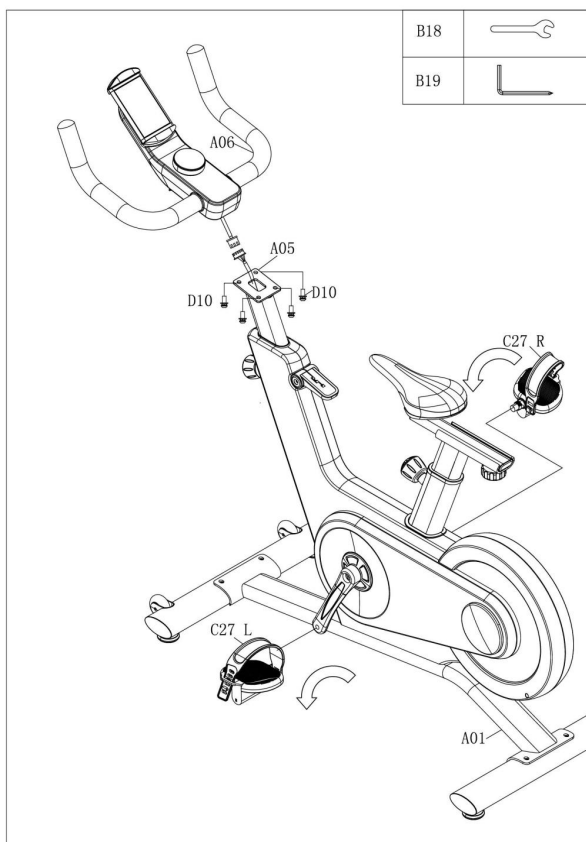
Č.	Popis	ks.	Č.	Popis	ks.
A01	Hlavný rám	1	C35	Držiak na fľašu	1
A02	Predný stabilizátor	1	C20L/R	Sada pedálov L/P	2
A03	Zadný stabilizátor	1	C21	Sedlo	1
A08	Riadidlá	1			

Balík s hardvérom:

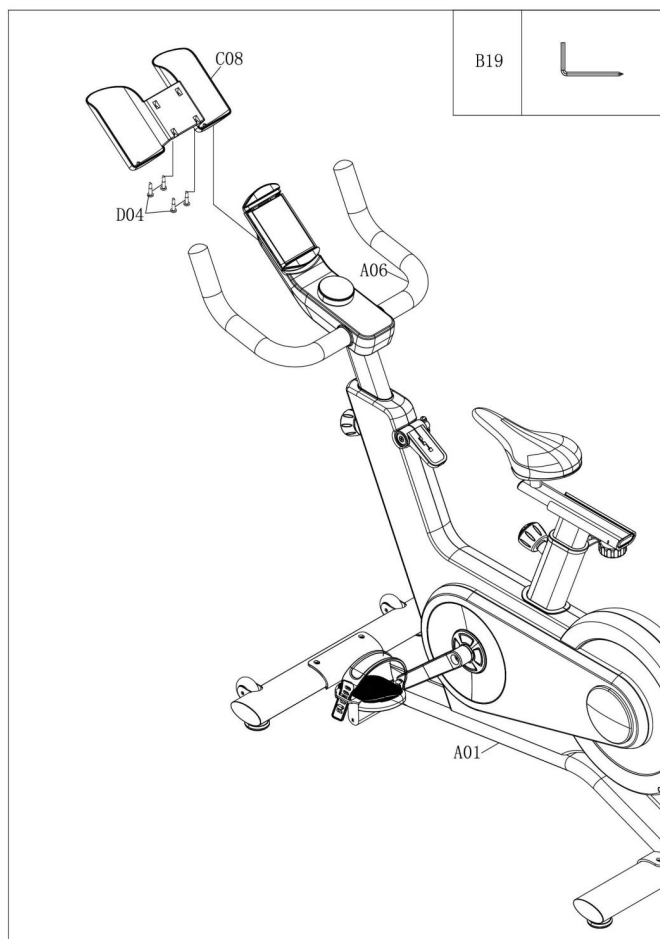
 D10 M8*20*S5 8PCS	 B18 S15
 D04 ST4. 2*13 4PCS	 B19 S5



1. Pripojte prednú a zadnú základňu (**A02** & **A03**) k hlavnému rámu (**A01**) pomocou 4 skrutiek (**D10**). Dotiahnite skrutky imbusovým kľúčom (**B19**).



2. Pripojte horný jednokábel vychádzajúci z riadidiel (**A06**) k strednému jednokáblu vychádzajúcemu z rámovej trubky (**A05**). **Dbajte na to**, aby sa kábel z rámovej trubky nepropadol do trubky.
3. Pripojte riadidlá (**A06**) k trubke v hlavnom ráme (**A05**) pomocou 4 skrutiek (**D10**). Dotiahnite skrutky imbusovým kľúčom (**B19**).
4. Pripojte ľavý a pravý pedálový set (**C27 L** a **C27 R**) k ľavému a pravému kľukovému ramenu. Skrutkujte pedále (**C27 L** & **C27 R**) proti smeru hodinových ručičiek do kľukových ramien. Po pripojení pedálov ich pevne dotiahnite kľúčom (**B18**).



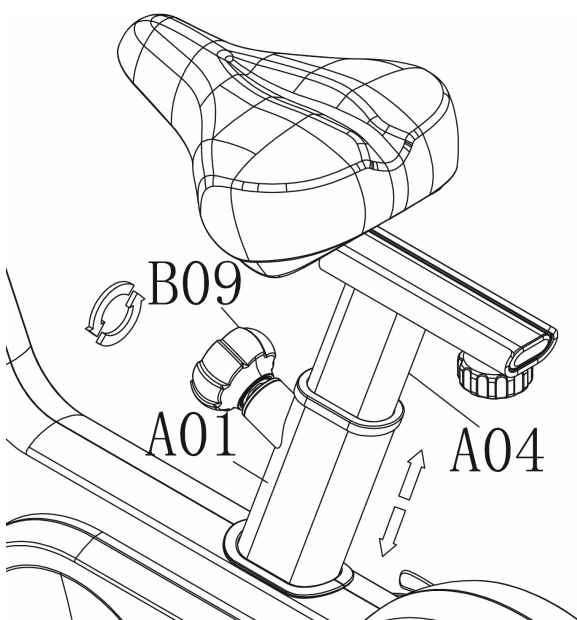
5. Pripojte držiak na fľašu (**C08**) k riadidlám (**A06**) pomocou 4 skrutiek (**D04**).
Dotiahnite skrutky imbusovým kľúčom (**B19**).
6. **Váš rotoped je pripravený na použitie.**

NÁVOD NA POUŽITIE

Nastavenie stabilizačných nožičiek

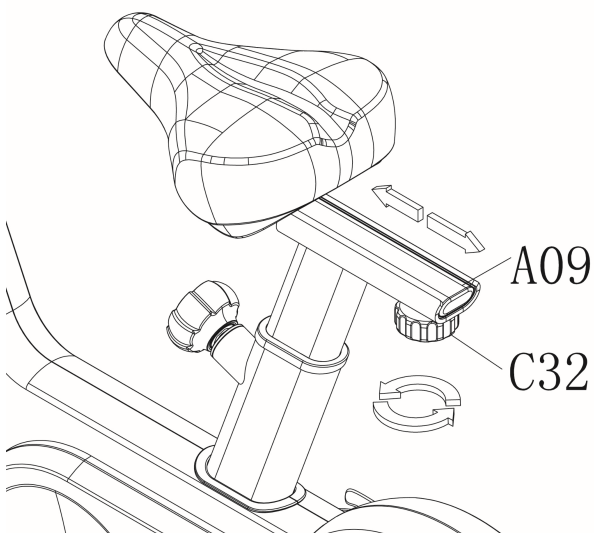
Aby bola jazda pohodlná, je potrebné zabezpečiť stabilitu bicykla. Ak počas tréningu zistíte, že bicykel nie je stabilný, upravte 4 nožičky umiestnené pod prednou a zadnou základňou (**A02** a **A03**).

Nastavenie sedla



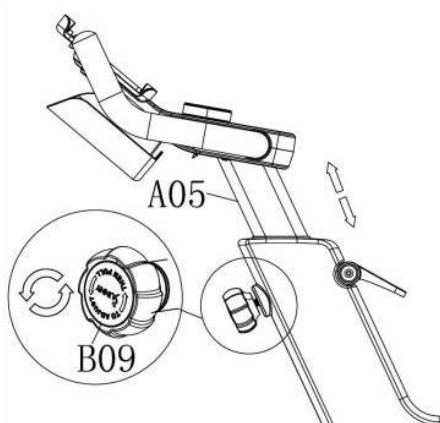
Sedlo tohto bicykla je plne nastaviteľné a môže sa posúvať **nahor, nadol, dopredu a dozadu**.

Na nastavenie výšky sedlovej trubky (**A04**) uvoľnite a vytiahnite kruhový gombík (**B09**), potom zdvihnite alebo znížte sedlo na požadovanú výšku. Po nastavení znovu zasunite a utiahnite kruhový gombík (**B09**) pre zaistenie sedla.



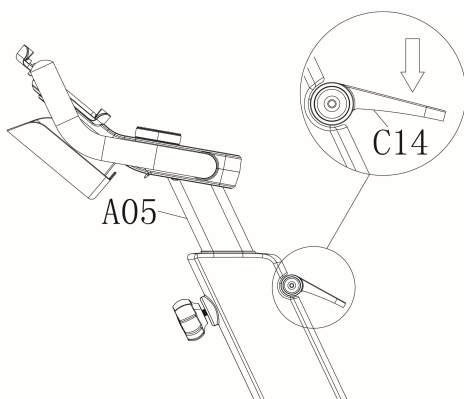
Na nastavenie sedla dopredu a dozadu uvoľnite sedlový gombík (**C32**), potom posuňte sedlovú trubku (**A09**) do požadovanej polohy. Po nastavení utiahnite sedlový gombík (**C32**), aby bola sedlová trubka zaistená.

Nastavenie výšky riadidiel



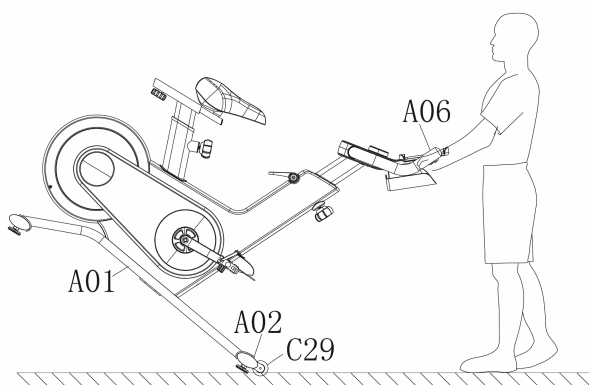
Je dôležité, aby boli riadidlá a sedlo nastavené na správnu výšku vzhľadom k vášmu telu. Na nastavenie výšky riadidiel uvoľnite a vytiahnite kruhový gombík (**B09**), potom posuňte trubku (**A05**) nahor alebo nadol na požadovanú výšku. Po nastavení znovu zasunúť a utiahnuť kruhový gombík (**B09**) pre zaistenie riadidiel.

Núdzová brzda



Počas používania môžete bicykel rýchlo zastaviť stlačením brzdovej páky (**C14**). Stlačenie brzdovej páky aktivuje brzdú a okamžite zastaví otáčajúce sa koleso a pedále.

Presúvanie bicykla



Na presunutie bicykla sa postavte pred bicykel tak, aby ste stáli priamo pred riadidlami. Pevne uchopíte a držte riadidlá z oboch strán, položte jednu nohu na prednú základňu (**A02**) a nakloňte bicykel k sebe, kým sa 2 prepravné kolieska (**C29**) nedotknú zeme. S prepravnými kolieskami na zemi môžete ľahko presunúť bicykel na požadované miesto.

POZNÁMKA: Pri presúvaní bicykla vždy používajte maximálnu opatrnosť, pretože neočakávaný náraz, ako je napríklad pád bicykla, môže spôsobiť zranenia a ovplyvniť fungovanie bicykla.

NÁVOD NA PREVÁDZKU

Multifunkčný ovládací gombík:

Stlačenie multifunkčného ovládacieho gombíka:

1. Krátkym stlačením gombíka zmeníte režim zobrazovania.
2. Stlačením gombíka po dobu 3 sekúnd resetujete všetky hodnoty na nulu.

Otočenie multifunkčného ovládacieho gombíka:

1. Otočením v smere hodinových ručičiek zvýšite hodnotu odporu z 1 na 16.
2. Otočením proti smeru hodinových ručičiek znížite hodnotu odporu z 16 na 1.



Pri zobrazení hodnoty odporu krátko stlačte gombík pre zmenu zobrazovania.

Funkcie displeja:

Dostupné funkcie displeja: Odpor → Kalórie → Čas → Vzdialenosť → Rýchlosť → Stav Bluetooth.

1.  Zobrazenie aktuálneho odporu „1,2,3,...,16“.
2.  Zobrazenie spotrebovaných kalórií. Akumulácia celkových kalórií od 0,0 do 999,9 kcal.
3.  Zobrazenie doby cvičenia. Akumulácia celkového času od 00:00 do 99:59 min.
4.  Zobrazenie prejdenej vzdialenosti. Akumulácia celkovej vzdialenosti od 0,0 do 99,9 km.
5.  Zobrazenie aktuálnej rýchlosti od 0,0 do 72,0 km/h.
6.  Zobrazenie pripojenia Bluetooth, ak je aktívne.

NÁVOD NA ÚDRŽBU

Denná údržba

Po každom tréningu utrite celé zariadenie: sedlo, rám a riadidlá. Zvláštnu pozornosť venujte sedlovej trubke, riadidlovej trubke a krytu. Pot je veľmi korozívny a môže neskôr spôsobiť problémy vyžadujúce výmenu dielov.

Ak po začatí tréningu pocítite vibrácie v pedáloch, môže byť potrebné utiahnuť pedále, stred alebo nastaviť napätie hnacieho remeňa/reťaze. Pomocou kľúča utiahnite pedále, kým nebudú pevne uchytené.

Týždenná údržba

1. Skontrolujte pohyblivé časti a dotiahnite skrutky.
2. Skontrolujte upevnenia rámu kolíkmi a uistite sa, že sú zaistené. Voľné upevnenia rámu môžu časom poškodiť závit a spôsobiť značné škody.
3. Vyčistite a namažte čap zostavy kruhového gombíka. Zatiahnite za čap a nastriekajte malé množstvo maziva na hriadeľ.
4. Utiahnite upevnenia sedla, aby bolo zaistené, že sedlo je vodorovné a vycentrované.

Спеціальні поради:

1. Перед встановленням та експлуатацією уважно прочитайте цю інструкцію з експлуатації.
2. Будь ласка, збережіть цей посібник для майбутнього використання.
3. Виріб може трохи відрізнятись від зображень через оновлення моделі.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ - Прочитайте всі інструкції перед використанням цього стаціонарного велотренажера. Важливо, щоб ваше обладнання отримувало регулярний технічний обслуговування, щоб продовжити його корисний термін служби. Недотримання регулярного технічного обслуговування стаціонарного велотренажера може призвести до анулювання гарантії.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО БЕЗПЕКУ

- Використовуйте обладнання на твердій, рівній поверхні з захисним покриттям для підлоги або килима. Для забезпечення безпеки, обладнання повинно мати принаймні 2 фути (60 см) вільного простору навколо нього.
- Переконайтеся, що всі гайки та болти належним чином закручені перед використанням обладнання. Безпеку обладнання можна забезпечити тільки в разі регулярної перевірки на пошкодження та знос.
- Тримайте дітей подалі від обладнання. Обладнання призначене лише для використання дорослими.
- Тримайте домашніх тварин подалі від обладнання.
- Завжди використовуйте обладнання згідно з інструкцією. Якщо ви виявите дефектні компоненти під час збирання або перевірки обладнання, або почуєте незвичайні звуки під час використання обладнання під час виконання фізичних вправ, припиніть використання обладнання негайно і не використовуйте його до усунення проблеми.
- Носіть відповідний одяг під час використання обладнання. Уникайте носіння вільного одягу, який може зачепитися за обладнання.
- Тримайте руки подалі від всіх рухомих частин.
- Ніколи не відпускайте або не вставляйте жодних предметів в будь-які отвори.
- Стаціонарний велотренажер призначений лише для використання вдома.
- Стаціонарний велотренажер не призначений для терапевтичних цілей.
- Не перевищуйте максимально допустиму вагу користувача для цього пристрою. Інформацію про максимальну вагу можна знайти на мітці пристрою.
- Для уникнення тілесних ушкоджень та/або пошкоджень продукту або майна необхідно правильно піднімати та переміщувати.
- Ваше обладнання призначене для використання в прохолодних і сухих умовах. Вам слід уникати зберігання в екстремально холодних, гарячих або вологих місцях, оскільки це може призвести до корозії та інших пов'язаних проблем.
- Допустима температура: від 5 до 40 градусів.

БЕЗПЕКА ВИКОРИСТАННЯ

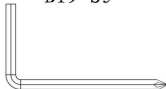
- Перед першим використанням прочитайте і зрозумійте весь посібник з експлуатації.
- Цей прилад не призначений для використання особами (включаючи дітей) з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими можливостями, або відсутністю досвіду і знань, якщо їм не надавали нагляд або інструкції з використання приладу особою, відповідальною за їх безпеку. Дітей слід наглядати, щоб вони не грали з приладом.
- Перед початком вправ консультиватися з лікарем, щоб переконатися, що у вас немає медичних протипоказань для занять на цьому приладі. Це особливо важливо для людей старше 35 років, осіб з хронічними захворюваннями, а також для вагітних або годуючих жінок.
- У разі запаморочення, надмірного переповнення, болю в грудях чи інших тривожних симптомів під час вправ негайно припиніть заняття і проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що надмірне навантаження може бути небезпечним для вашого здоров'я і життя.
- Розігріти м'язи перед заняттями.
- Після виконання вправ на стаціонарному велотренажері тривалістю понад 20 хвилин випивайте достатню кількість води.
- Не натискайте на кнопки керування консоллю з надмірною силою. Вони налаштовані з точністю для правильної роботи при слабкому натиску пальця.
- Тримайтеся за ручку під час катання на велосипеді.

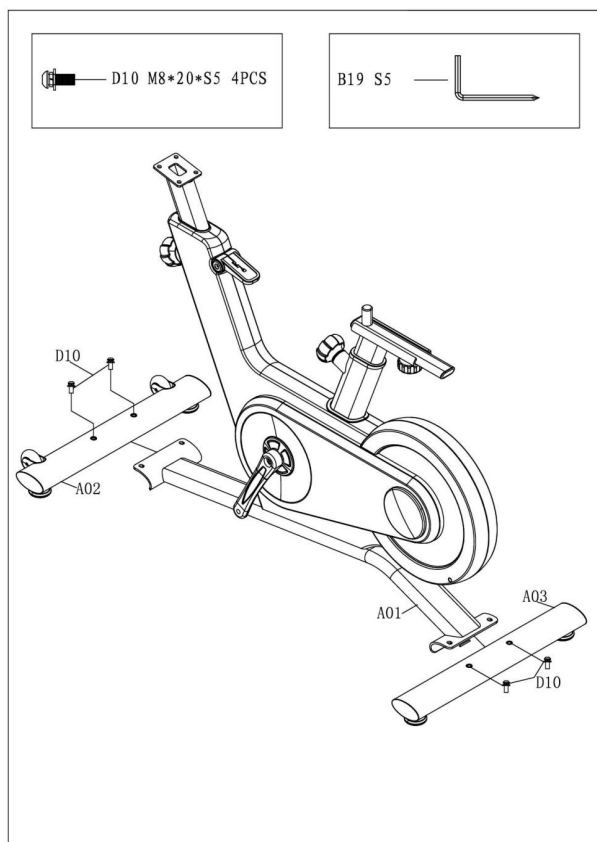
ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

Відкривши коробку, ви знайдете наступні частини:

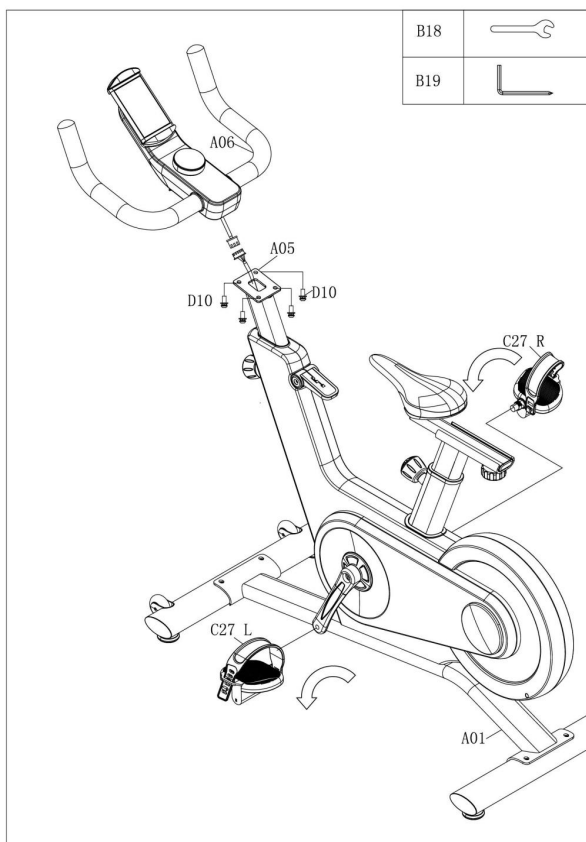
№	Опис	шт.	№	Опис	шт.
A01	Основна рама	1	C35	Тримач для пляшки	1
A02	Передня основа	1	C20L/R	Набір педалей L/R	2
A03	Задня основа	1	C21	Сідло	1
A08	Руль	1			

Пакет з кріпленнями

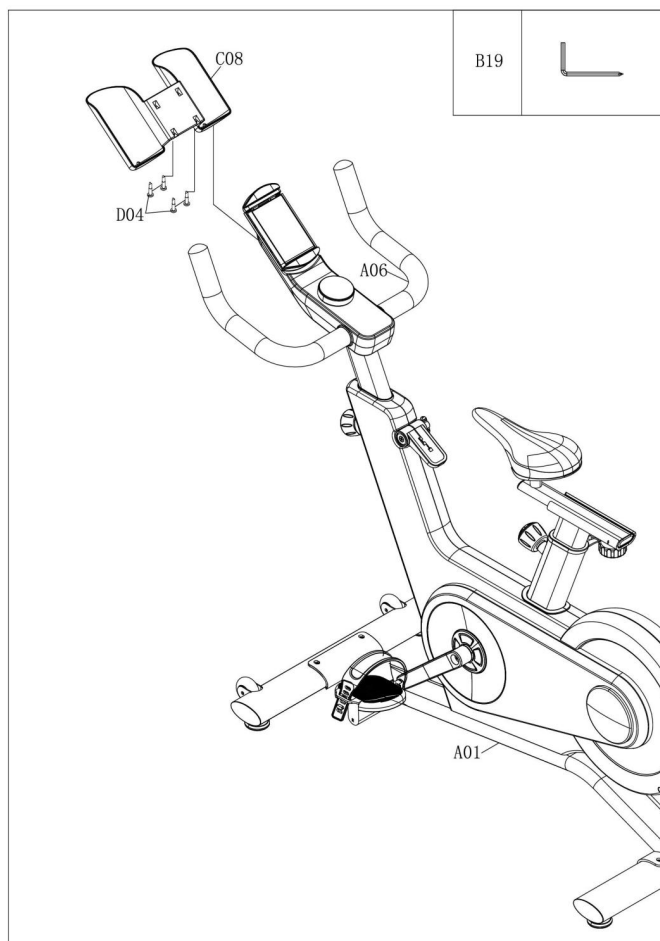
 D10 M8*20*S5 8PCS	 B18 S15
 D04 ST4. 2*13 4PCS	 B19 S5



1. Прикріпіть передню та задню основу (**A02** & **A03**) до основної рами (**A01**) за допомогою 4 болтів (**D10**). Закрутіть болти шестигранним ключем (**B19**).



2. Підключіть верхній одинарний дрід, що виходить з руля (**A06**), до середнього одинарного дроту, що виходить з трубки рами (**A05**). Слідкуйте, щоб дрід не впав всередину трубки.
3. Прикріпіть руль (**A06**) до трубки в основній рамі (**A05**) за допомогою 4 болтів (**D10**). Закрутіть болти шестигранним ключем (**B19**).
4. Вирівняйте лівий та правий набір педалей (**C27 L** і **C27 R**) з лівим та правим кривошипом. Вкрутіть педалі (**C27 L** & **C27 R**) проти годинникової стрілки в кривошипи. Після вкручування педалей, використовуйте ключ (**B18**) для їх надійного закручування.



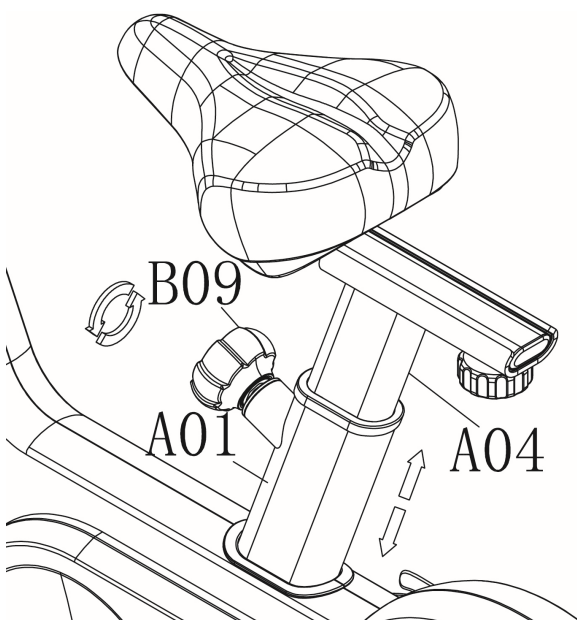
5. Прикріпіть тримач для пляшки (**C08**) до руля (**A06**) за допомогою 4 болтів (**D04**). Закрутіть болти шестигранним ключем (**B19**).
6. Ваш велосипед готовий до використання.

КЕРІВНИЦТВО КОРИСТУВАЧА

Регулювання стабілізаційних ніжок

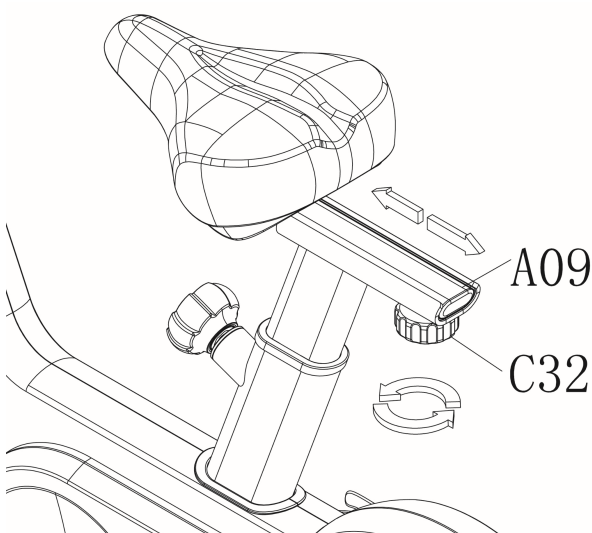
Щоб забезпечити комфортну їзду, потрібно забезпечити стабільність велосипеда. Якщо під час тренування ви помітили, що велосипед нестабільний, відрегулюйте 4 ніжки, розташовані під передньою та задньою основою (**A02** та **A03**).

Регулювання сидла



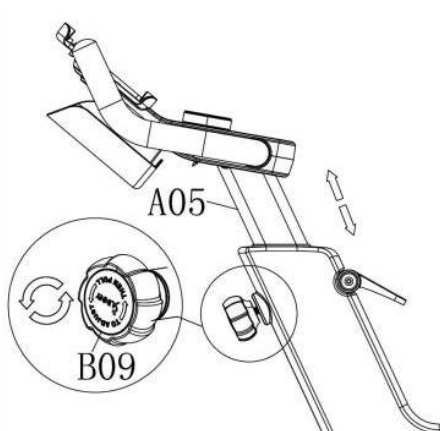
Сідло цього велосипеда повністю регульоване і може рухатися вгору, вниз, вперед і назад.

Щоб відрегулювати висоту підсідельного штиря (**A04**), послабте і витягніть круглу ручку (**B09**), потім підніміть або опустіть сідло до потрібної висоти. Після регулювання вставте та закрутіть круглу ручку (**B09**) для закріплення сидла.



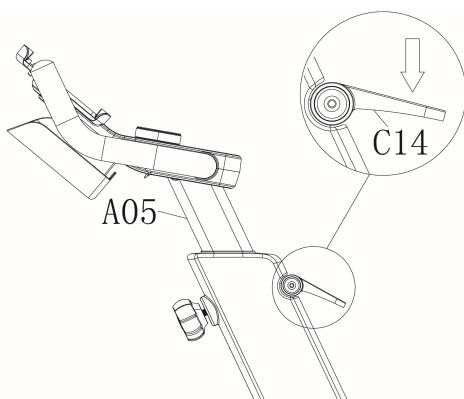
Щоб пересунути сідло вперед і назад, послабте ручку сидла (**C32**), потім перемістіть підсідельну трубку (**A09**) у потрібну позицію. Після регулювання закрутіть ручку сидла (**C32**) для закріплення трубки.

Регулювання висоти руля



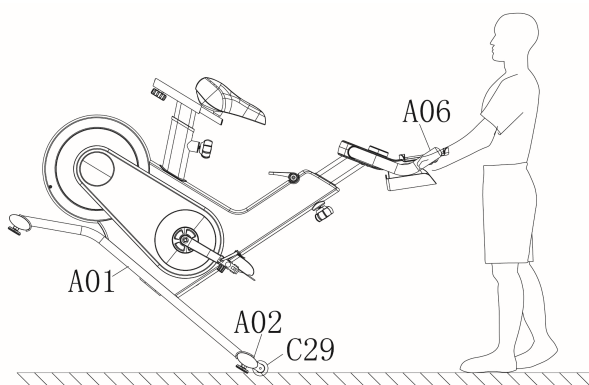
Важливо, щоб руль та сидло були встановлені на правильну висоту відносно вашого тіла. Щоб відрегулювати висоту руля, послабте і витягніть круглу ручку (**B09**), потім підніміть або опустіть трубку (**A05**) до потрібної висоти. Після регулювання вставте та закрутіть круглу ручку (**B09**) для закріплення руля.

Аварійне гальмо



Під час використання ви можете швидко зупинити велосипед, натиснувши на ручку гальма (**C14**). Натискання на ручку гальма активує гальмо та негайно зупинить обертове колесо і педалі.

Переміщення велосипеда



Щоб перемістити велосипед, станьте перед ним так, щоб ви стояли безпосередньо перед рулем. Міцно тримайте руль з обох сторін, поставте одну ногу на передню основу (**A02**) і нахиліть велосипед до себе, поки 2 транспортні колеса (**C29**) не торкнуться підлоги. З транспортними колесами на підлозі ви можете легко перемістити велосипед у потрібне місце.

ПРИМІТКА: Завжди будьте дуже обережні при переміщенні велосипеда, оскільки несподіваний удар, такий як падіння велосипеда, може спричинити травми та вплинути на роботу велосипеда.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Багатофункціональний регулятор:

Натискання багатофункціонального регулятора:

1. Коротке натискання багатофункціонального регулятора змінює режим відображення.
2. Довге натискання багатофункціонального регулятора протягом 3 секунд скидає всі значення на нуль.

Поворот багатофункціонального регулятора:

1. Поворот багатофункціонального регулятора за годинниковою стрілкою збільшує значення опору від 1 до 16.
2. Поворот багатофункціонального регулятора проти годинникової стрілки зменшує значення опору з 16 до 1.

Коли відображається значення опору, коротко натисніть багатофункціональний регулятор, щоб змінити відображення.



Функції дисплея:

Доступні функції дисплея: Опір → Калорії → Час → Відстань → Швидкість → Стан Bluetooth.

1.  Відображення поточного опору „1,2,3,...,16“.
2.  Відображення спалених калорій. Сумарні калорії від 0,0 до 999,9 ккал.
3.  Відображення часу тренування. Сумарний час від 00:00 до 99:59 хв.
4.  Відображення пройденої відстані. Сумарна відстань від 0,0 до 99,9 км.
5.  Відображення поточної швидкості від 0,0 до 72,0 км/год.
6.  Відображення стану Bluetooth при підключенні.

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

Щоденне обслуговування

Після кожного тренування витріть усе обладнання: сидло, раму і руль. Особливу увагу приділіть підсідельному штирю, рулевій трубці та кришці. Піт дуже корозійний і може викликати проблеми, що вимагають заміни деталей у майбутньому.

Якщо після початку тренування ви відчуєте вібрацію в педалях, можливо, потрібно затягнути педалі, середній вал або відрегулювати натяг ремня/ланцюга. Використовуйте ключ, щоб затягнути педалі, поки вони не будуть надійно закріплені.

Щотижневе обслуговування

1. Перевірте рухомі частини та затягніть кріплення.
2. Перевірте кріплення рами та переконайтеся, що вони закріплені. Розхитані кріплення рами можуть з часом пошкодити різьбу і спричинити значні пошкодження.
3. Очистіть і змастіть штир кріплення круглої ручки. Потягніть за штир і розпиліть невелику кількість мастила на вал.
4. Затягніть кріплення сидла, щоб переконаватися, що сидло рівне та центроване.

- Producer / Importer:
Kraina OZE Sp. z o.o., Zmigrodzka 242D, 51-131 Wrocław, Poland
VAT Number / NIP EU: PL8952198367
EORI: PL895219836700000
BDO: 000159581
gymio@gymiosport.com
Phone: +48 71 727 62 91
- Producent / Importer:
Kraina OZE Sp. z o.o., Zmigrodzka 242D, 51-131 Wrocław, Polska
NIP: 8982054851, NIP EU: PL8952198367
EORI: PL895219836700000, BDO: 000159581
gymio@gymiosport.com
Telefon: +48 71 727 62 91
- Hersteller / Importeur:
Kraina OZE Sp. z o.o., Zmigrodzka 242D, 51-131 Breslau, Polen
USt-IdNr.: 8982054851, EU-USt-IdNr.: PL8952198367
EORI: PL895219836700000, BDO: 000159581
gymio@gymiosport.com
Telefon: +48 71 727 62 91
- Výrobce / Dovozce:
Kraina OZE Sp. z o.o., Zmigrodzka 242D, 51-131 Vratislav, Polsko
DIČ EU: PL8952198367
EORI: PL895219836700000, BDO: 000159581
gymio@gymiosport.com
Telefon: +48 71 727 62 91
- Výrobca / Dovozca:
Kraina OZE Sp. z o.o., Zmigrodzka 242D, 51-131 Vratislav, POĽSKO
IČ EU: PL8952198367
EORI: PL895219836700000, BDO: 000159581
gymio@gymiosport.com
Telefón: +48 71 727 62 91
- Виробник / Імпортёр:
Kraina OZE Sp. z o.o., Zmigrodzka 242D, 51-131 Вроцлав, ПОЛЬЩА
ІПН: PL8952198367
EORI: PL895219836700000, BDO: 000159581
gymio@gymiosport.com
Телефон: +48 71 727 62 91