

KAYOBA



- SE** Bruksanvisning för spinningcykel
- NO** Bruksanvisning for spinningssykel
- PL** Instrukcja obsługi roweru spinningowego
- EN** User instructions for spinning bike

Värna om miljön!

Får inte slängas bland hushållssopor!

Denna produkt innehåller elektriska eller elektroniska komponenter som ska återvinnas. Lämna produkten för återvinning på anvisad plats, till exempel kommunens återvinningsstation.

Rätten till ändringar förbehålles.

Vid eventuella problem, kontakta vår serviceavdelning på telefon 0200-88 55 88.

www.jula.se

Verne om miljøet!

Må ikke kastes sammen med husholdningsavfallet! Dette produktet må inneholder elektriske eller elektroniske komponentersom skal gjenvinnes. Lever produkt till gjenvinning på anvist sted, f.eks. kommunens miljøstation.

Med forbehold om endringer.

Ved eventuelle problemer kan du kontakte vår serviceavdeling på telefon 67 90 01 34.

www.jula.no

Dbaj o środowisko!

Nie wyrzucaj zużytego produktu wraz z odpadami komunalnymi! Produkt zawiera elektryczne komponenty mogące być zagrożeniem dla środowiska i dla zdrowia. Produkt należy oddać do odpowiedniego punktu składowania lub przynieść go do jednego ze sklepów gdzie przy zakupie nowego sprzętu bezpłatnie przyjmimy stary tego samego rodzaju i w tej samej ilości.

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.

W razie ewentualnych problemów skontaktuj się telefonicznie z naszym działem obsługi klienta pod numerem: 22 338 88 88.

www.jula.pl

Care for the environment!

Must not be discarded with household waste! This product contains electrical or electronic components that should be recycled. Leave the product for recycling at the designated station e.g. the local authority's recycling station.

Jula reserves the right to make changes. In the event of problems, please contact our service department.

www.jula.com



Tillverkare/ Produsent/ Producenci/ Manufacturer
Jula AB, Box 363, 532 24 SKARA

Distributør/ Distributør/ Dystrybutor/ Distributor
Jula Poland Sp. z o.o., ul.
Malborska 49, 03-286 Warszawa, Polska
Jula Norge AS, Solheimsveien 6–8,
1471 LØRENSKOG

2016-11-10

© Jula AB

SVENSKA	4
SÄKERHETSANVISNINGAR	4
TEKNISKA DATA	6
MONTERING	6
HANDHAVANDE	10
UNDERHÅLL	12
 NORSK	 13
SIKKERHETSANVISNINGER	13
TEKNISKE DATA	15
MONTERING	15
BRUK	19
VEDLIKEHOLD	21
 POLSKI	 22
ZASADY BEZPIECZEŃSTWA	22
DANE TECHNICZNE	24
MONTAŻ	24
OBŚŁUGA	28
KONSERWACJA	30
 ENGLISH	 31
SAFETY INSTRUCTIONS	31
TECHNICAL DATA	33
ASSEMBLY	33
USE	37
MAINTENANCE	39

SÄKERHETSANVISNINGAR

Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!

Spara den för framtida behov.

- Produkten är avsedd för hemmabruk. Största tillåtna belastning för produkten är 110 kg.
- Håll barn och djur borta från produkten. Låt inte barn eller vistas i närheten av produkten utan övervakning. Barn ska hållas under uppsikt så att de inte leker med apparaten.
- Placera produkten på plant, stabilt underlag och justera den så att den är horisontell.
- Cykeln har ingen frihjulsfunktion, vilket gör att pedalerna snurrar fritt när du släpper dem och kan orsaka personskada.
- Använd nödbromsen för att stoppa pedalerna.
- Bromsa pedalerna kontrollerat.
- Placera fötterna i pedalkorgarna för att hindra att du flyttar dem från pedalerna oavsiktligt.
- Ställ in styre och sadel så att träningen blir bekväm och säker. Överskrid aldrig stoppmarkeringarna vid inställning.
- Produkten är inte avsedd för sjukvårdande behandling. Rådfråga läkare innan du börjar använda produkten eller startar ett träningsprogram. Om du drabbas av bröstsmärtor, illamående, yrsel eller får svårt att andas, sluta träna omedelbart och kontakta läkare omedelbart.
- Ägaren ansvarar för att alla som använder produkten informeras om nödvändiga säkerhetsåtgärder.
- Placera produkten på en matta på stabilt, horisontellt underlag. Lämna minst 1 m fritt utrymme runt produkten för montering och användning. Justera fötterna så att cykeln står stadigt.
- Cykeln har ingen frihjulsfunktion. Du kan när som helst stoppa pedalerna genom att trycka på nödbromsknappen under träning.
- Använd lämpliga kläder. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i rörliga delar. Använd lämpliga skor.

- Håll händerna borta från rörliga delar.
- Produkten får endast användas på avsett sätt och i enlighet med dessa anvisningar. Använd endast tillbehör och tillsatsutrustning som rekommenderas av tillverkaren.
- Värm alltid upp före träning.
- Kontrollera före varje användning att inga delar är skadade, saknas eller är slitna.
- Använd inte produkten om den inte fungerar korrekt.
- Följ dessa underhållsanvisningar för bästa säkerhet, funktion och livslängd.
- Byt omedelbart ut eventuella skadade delar. Använd inte produkten om den inte fungerar korrekt.
- Var särskilt uppmärksam på bromsbelägget, som är utsatt för kraftigt slitage.
- Dra åt, reparera eller byt ut eventuella lösa, slitna eller skadade delar.
- Kontrollera och prova produkten efter montering.
- Pedalerna kan orsaka personskada när de snurrar fritt. Bromsa pedalerna kontrollerat.
- Ställ in styre och sadel så att de passar dig. Dra åt vreden stadigt så att sadel och styre låses säkert på plats Överskrid aldrig stoppmarkeringarna.
- Stå inte på pedalerna och trampa. Sitt alltid på sadeln med händerna på styret under träning.
- Kontrollera bromsbelägget med avseende på slitage före varje användning.
- Var försiktig när du sitter upp och sitter av.
- Felaktig eller överdriven träning kan vara hälsoskadlig.
- Cykeln är avsedd för konditionsträning och för träning av muskler. Använd inte utrustningen för ändamål den inte är avsedd för.
- Motståndet vid träning ställs in med ett vred.
- Läs alla anvisningar och säkerhetsanvisningar och alla varningsmärken på produkten före användning.
- Ersätt varningsmärken som blivit oläsliga eller försvunnit.

TEKNISKA DATA

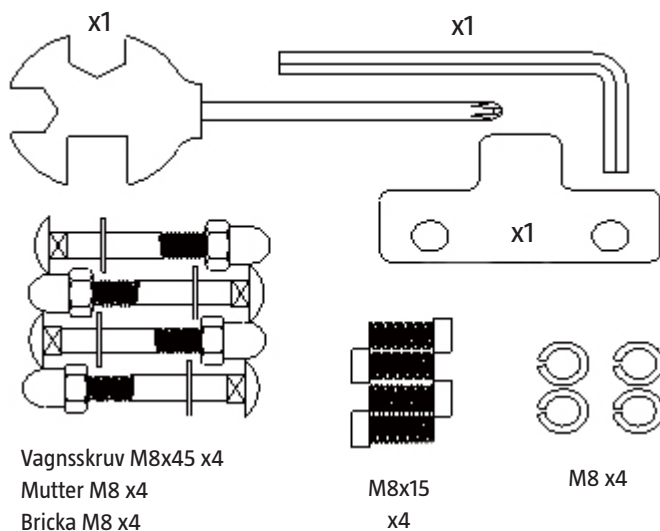
Träningsdator

Time (tid)	00:00 - 99:59 min:s
Speed (hastighet)	0,0 - 999,9 km/h
Distance (sträcka)	0,00 - 999,9 km
Calories (kalorier)	0,0 - 999,9 kcal

MONTERING

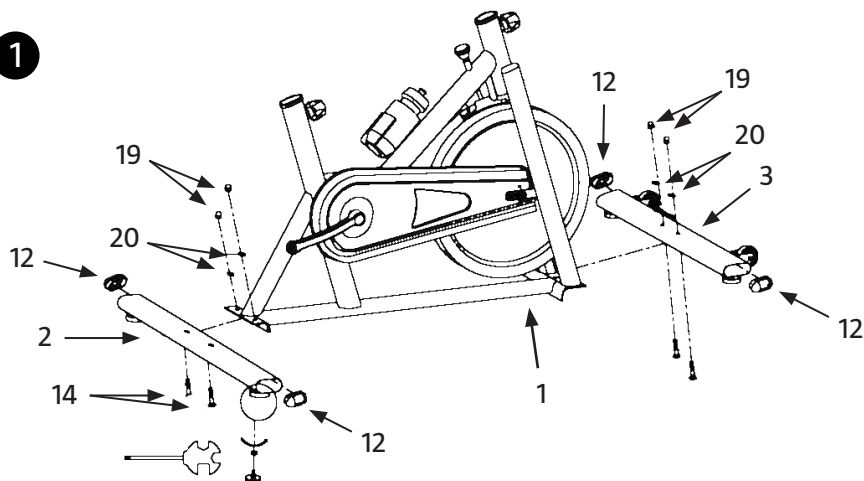
Monteringsdetaljer och verktyg

OBS! Använd endast verktygen till denna produkt.



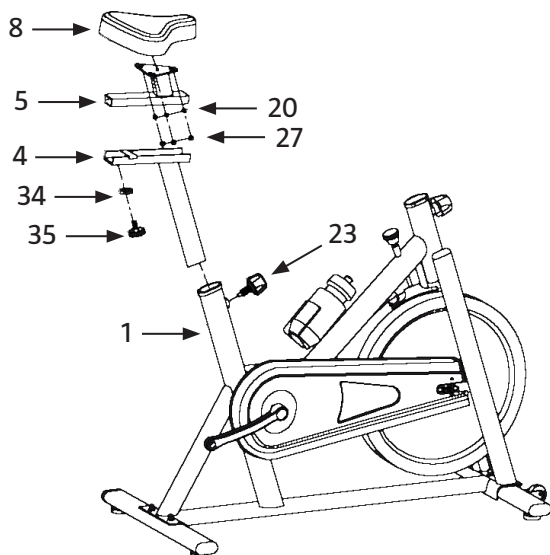
Förberedelser

Lämna minst 1 m fritt utrymme runt produkten för montering och användning.



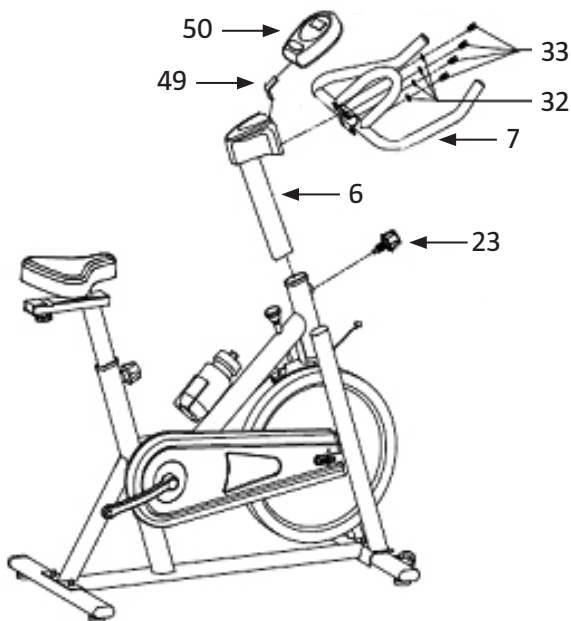
1. Montera den främre foten (3) på ramen (1) med 2 st. uppsättningar av planbricka Ø 8 (20), kupolmutter M8 (19) och vagnsskruv M8 x 45 (14). Montera den bakre foten (2) på ramen (1) med 2 st. uppsättningar av planbricka Ø 8 (20), kupolmutter M8 (19) och vagnsskruv M8 x 45 (14). Montera ändpluggarna (12) på den bakre- och främre foten.

2



2. För in sadelröret (5) i sadelstolpen (4), passa in lämpligt hål för önskad sadelhöjd och sätt i låsvredet (35) med planbricka (36). Montera sadeln (8) på sadelröret (5) enligt bilden, med planbricka (20) och nylonmutter (27). För in sadelstolpen (4) ramen (1) och passa in hålen mot varandra. Lås sadeln på plats med fjäderstiftet (23). Du kan justera sadelhöjden efter att cykeln är monterad.

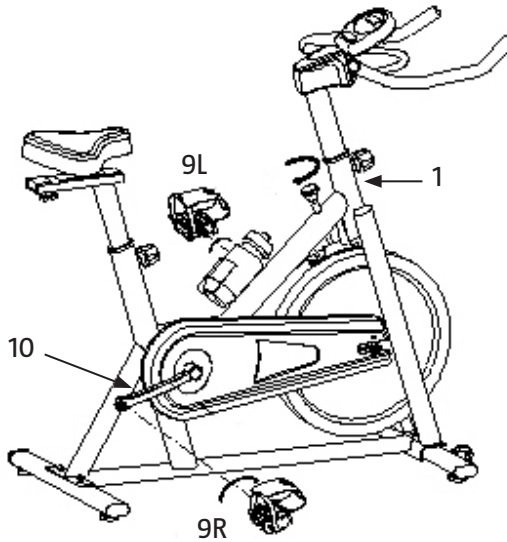
3



3. För in styrstolpen (6) i fästet i ramen. Lossa fjäderstiftet (23), dra ut det och passa in lämpligt hål för önskad höjd. Släpp fjäderstiftet och dra åt.
Montera styret (7), datorhållaren (49) och datorn (50) med två uppsättningar av fjäderbricka $\varnothing 8$ (32) och skruv M8 x 15 (33).

VIKTIGT! Se till att styret sitter ordentligt fast.

4



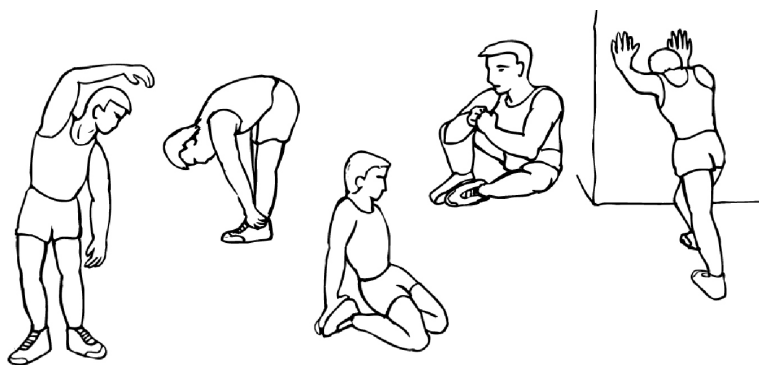
4. Skruva fast pedalerna (9 L) och (9 R) på respektive vevarm (57, vänster märkt L) och (10, höger märkt R). Om inte dessa anvisningar följs kan gängen på vevarm eller pedal skadas.
Skruva fast den högra pedalen, märkt R, på den högra vevarmen, också märkt R, och dra åt stadigt medurs. Skruva fast den vänstra pedalen, märkt L, på den högra vevarmen, också märkt L, och dra åt stadigt moturs.

HANDHAVANDE

VIKTIGT! Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt om du är äldre än 35 år eller har problem med hälsan. Läs alla anvisningar innan du använder någon träningsutrustning.

Uppvärmning

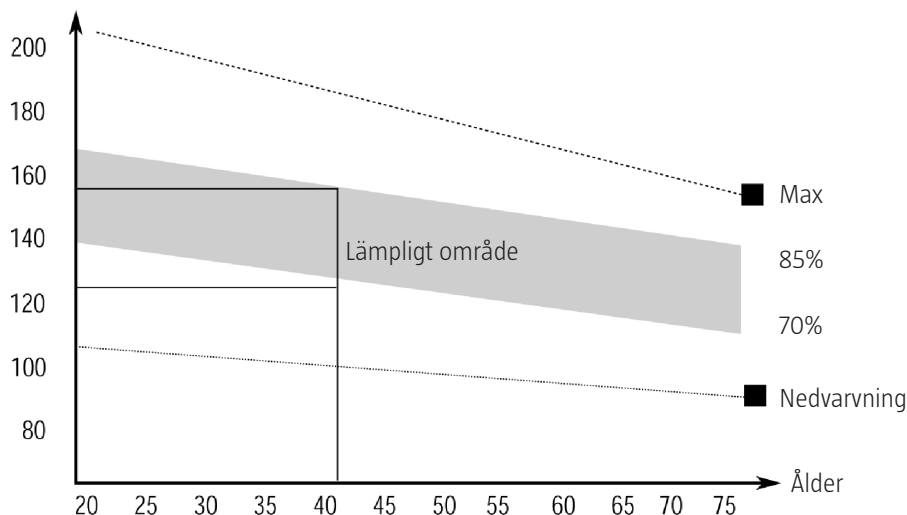
Under uppvärmningsfasen ökar blodcirkulationen i kroppen och musklerna att mjukas upp och börjar arbeta. Uppvärmning minskar också risken för kramp och skada. Vi rekommenderar att du stretchar enligt bilderna nedan. Håll varje stretchrörelse cirka 30 sekunder. Ta inte för mycket. Sluta omedelbart om det gör ont.



Träning

Träning med spinningcykeln medför flera fördelar, som bättre kondition och muskeltonus, och kan, tillsammans med kontrollerad diet, hjälpa dig att gå ned i vikt. Under träningsfasen utsätter du kroppen för ansträngning. Regelbunden träning gör musklerna starkare. Håll jämnt tempo och träna med belastning som passar dig. Du bör träna så hårt att din hjärtfrekvens ligger inom lämpligt område enligt grafen nedan.

Hjärtfrekvens



Denna fas bör vara under minst 12 minuter för de flesta personer. Börja med cirka 15 till 20 minuter.

Nedvarvning

Under nedvarvningsfasen återgår hjärt-/kärlsystemet och musklerna till sin normala status. Varva ned genom att långsamt minska belastningen under cirka 5 minuter. Upprepa stretchövningarna från uppvärmningen.

När din kondition blir bättre kan du träna längre och hårdare. Det är lämpligt att träna minst tre gånger i veckan, helst med jämna mellanrum.

Styrketräning

För att styrketräna musklerna med spinningcykeln ska du ställa in ganska högt motstånd. Därmed belastas benmusklerna hårdare, vilket kan göra att du inte orkar träna lika länge. Om du också vill förbättra konditionen bör du värma upp, träna och varva ned som vanligt med lämplig puls, men mot slutet av träningsfasen ökar du belastningen så att du måste arbeta hårdare med benen. Du kan behöva sänka tempot för att behålla lagom hög puls.

Viktnedgång

Träna som vid konditionsträning. Ju längre du tränar desto mer energi förbrukar du.

Träningsdator

Användning

Automatisk PÅ/AV: Displayen stängs av automatiskt om inga sensorsignaler detekteras på 4 minuter. Displayen aktiveras automatiskt när du börjar träna eller trycker på någon knapp.

Knappfunktioner

MODE/CLEAR	Välj önskad funktion. Håll intryckt i 4 sekunder för att radera alla värden.
TIME (TMR)	Lagrar automatiskt träningstiden.
SPEED (SPD)	Visar aktuell hastighet.
DISTANCE(DST)	Ackumulerad träningssträcka.
CALORIES(CAL)	Lagrar automatiskt antalet förbrukare kalorier under träning.
SCAN	Växlar automatiskt mellan funktionerna TIME, SPEED, DISTANCE och CALORIES.

UNDERHÅLL

Batteri

Byt batterierna om visningen på displayen inte fungerar korrekt. Installera 2 st nya AA-batterier.

Demontera inte produkten och försök inte reparera den. Eventuella reparationer ska utföras av kvalificerad personal eller behörig servicerepresentant. Rengör vid behov produkten utvändigt enligt anvisningarna nedan.

1. Metallytor kan rengöras med en mjuk trasa och lite bilvax. Använd inte vax på sprej- eller pumpflaska, som kan göra att det kommer vax på datorenheten.
2. Använd inte starka eller frätande kemikalier för rengöring, det kan skada datorenheten. Rengör ytan med rengöringsmedel för datorskrämar och liknande.
3. Följ dessa underhållsanvisningar för bästa säkerhet, funktion och livslängd.
4. Var försiktig när produkten lyfts och flyttas, för att undvika skador.
5. Bromsbelägget är utsatt för kraftigt slitage. Kontrollera bromsbelägget före varje användning.
6. Se till att säkerhets- och varningsmärken på produkten är hela och läsbara. Ersätt märken som blivit oläsliga eller försvunnit.
7. Följ dessa underhållsanvisningar för bästa säkerhet, funktion och livslängd. Ägaren/ användaren ansvarar för att produkten underhålls korrekt. Byt omedelbart ut eventuella skadade delar. Använd inte produkten om den inte fungerar korrekt. Använd endast delar och tillbehör som tillverkaren rekommenderar.

SIKKERHETSANVISNINGER

Les bruksanvisningen nøye før bruk!

Ta vare på den for fremtidig bruk.

- Produktet er beregnet for privat bruk. Største tillatte belastning for produktet er 110 kg.
- Hold barn og dyr borte fra produktet. Ikke la barn oppholde seg i nærheten av produktet uten oppsikt. Barn skal holdes under oppsyn, slik at de ikke leker med apparatet.
- Plasser produktet på et jevnt, stabilt underlag og juster det slik at det er horisontalt.
- Sykkelen har ingen frihjulsfunksjon. Pedalene snurrer derfor fritt når du slipper dem, og kan forårsake personskafe.
- Bruk nødbremsen til å stoppe pedalene.
- Brems pedalene kontrollert.
- Plasser føttene i pedalbøyelene for å hindre at du flytter dem fra pedalene utilsikt.
- Still inn styre og sete slik at du kan trene komfortabelt og trygt. Overskrid aldri stoppmarkeringene ved innstilling.
- Produktet er ikke beregnet for behandling av sykdom eller skade. Rådfør deg med lege før du begynner å bruke produktet eller starter et treningsprogram. Hvis du opplever brystmerter, kvalme, svimmelhet eller pusteproblemer, må du umiddelbart slutte å trene og kontakte lege umiddelbart.
- Eierne har ansvar for at alle som bruker produktet, får informasjon om nødvendige sikkerhetstiltak.
- Plasser produktet på et teppe på et stabilt, horisontalt underlag. La det være minst 1 m åpen plass rundt produktet for montering og bruk. Juster føttene slik at sykkelen står stødig.
- Sykkelen har ingen frihjulsfunksjon. Du kan når som helst stoppe pedalene ved å trykke på nødbremsknappen under trening.
- Bruk passende klær. Ikke bruk løstsittende klær som kan sette seg fast i bevegelige deler. Bruk passende sko.
- Hold hendene unna bevegelige deler.

- Produktet skal bare brukes til det det er beregnet for, og i henhold til disse anvisningene. Bruk kun tilbehør og tilleggsutstyr som anbefales av produsenten.
- Varm alltid opp før trening.
- Kontroller før hver gangs bruk at ingen deler mangler, er skadet eller slitt.
- Produktet må ikke brukes hvis det ikke fungerer som det skal.
- Følg disse vedlikeholdsanvisningene for å oppnå best mulig sikkerhet, funksjon og levetid.
- Skift umiddelbart ut eventuelle skadede deler. Produktet må ikke brukes hvis det ikke fungerer som det skal.
- Vær spesielt oppmerksom på bremsebelegget, som er utsatt for kraftig slitasje.
- Trekk til, reparer eller bytt ut eventuelle løse, slitte eller skadede deler.
- Kontroller og test produktet etter montering.
- Pedalene kan forårsake personskade når de snurrer fritt. Brems pedalene kontrollert.
- Still inn styre og sete slik at de passer deg. Trekk til knappene slik at sete og styre låses trygt på plass. Overskrid aldri stoppmarkeringene.
- Ikke stå på pedalene og tråkk. Sitt alltid på setet med hendene på styret under trening.
- Kontroller bremsebelegget for slitasje før hver gangs bruk.
- Vær forsiktig både når du setter deg på og når du går av sykkelen.
- Feil eller overdreven trening kan være helsefarlig.
- Sykkelen er beregnet for kondisjonstrening og for trening av muskler. Utstyret må ikke brukes til andre formål enn det det er beregnet på.
- Motstanden ved trening stilles inn med en knapp.
- Les alle anvisninger, sikkerhetsanvisninger og varselmerker på produktet før bruk.
- Erstatt varselmerker som har blitt uleselige eller borte.

TEKNISKE DATA

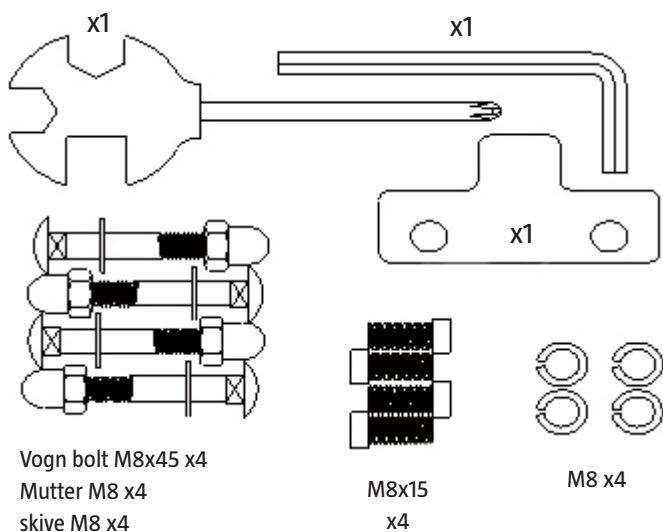
Treningsdatamaskin

Time (tid)	00:00–99:59 min:s
Speed (hastighet)	0,0–999,9 km/h
Distance (strekning)	0,00–999,9 km
Calories (kalorier)	0,0–999,9 kcal

MONTERING

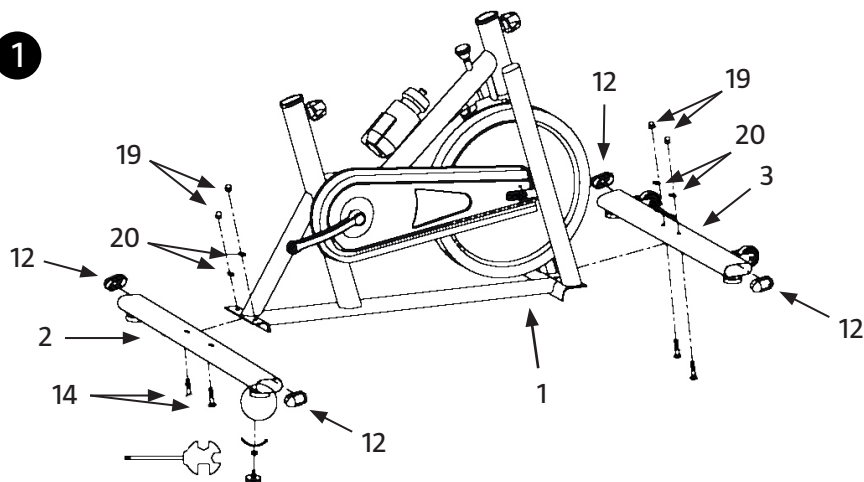
Monteringsdeler og verktøy

Bruk bare verktøy med dette produktet.



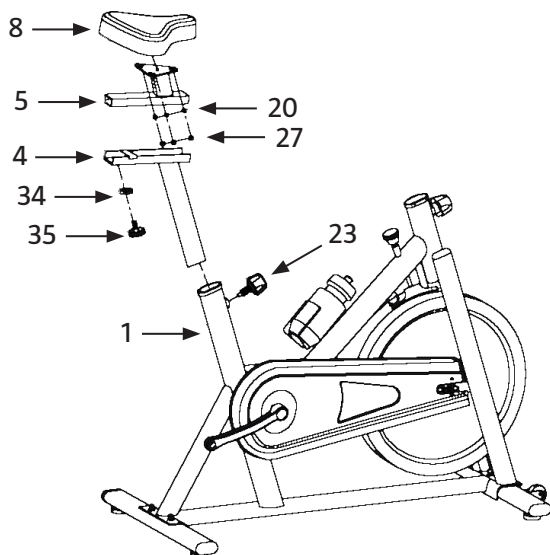
Forberedelser

La det være minst 1 m åpen plass rundt produktet for montering og bruk.



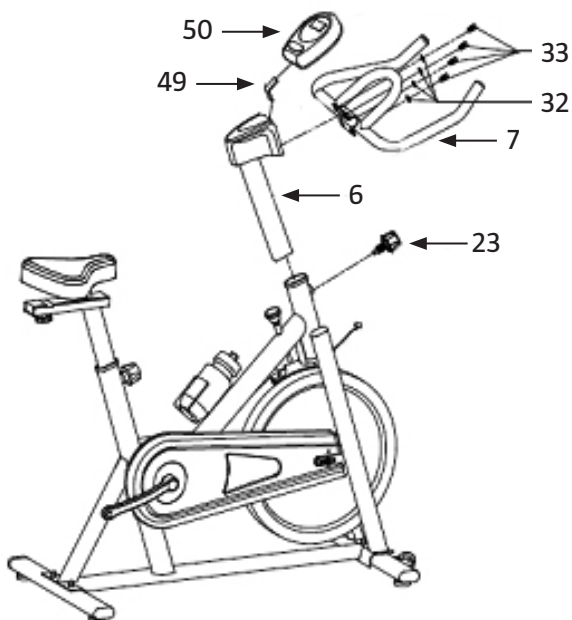
1. Monter den fremre foten (3) på rammen (1) med 2 sett underlagsskiver Ø 8 (20), kapselmutter M8 (19) og vognbolt M8 x 45 (14). Monter den bakre foten (2) på rammen (1) med 2 sett underlagsskiver Ø 8 (20), kapselmutter M8 (19) og vognbolt M8 x 45 (14). Monter endepluggene (12) på den bakre og den fremre foten.

2



2. Før seterøret (5) inn i setepinnen (4), juster i egnet hull for ønsket setehøyde og sett inn låsebryteren (35) med underlagsskive (36). Monter setet (8) på seterøret (5) som vist på bildet, med underlagsskive (20) og nylonmutter (27). Før setepinnen (4) inn i rammen (1) og juster hullene mot hverandre. Lås setet på plass med fjærstiften (23). Du kan justere setehøyden etter at sykkel er montert.

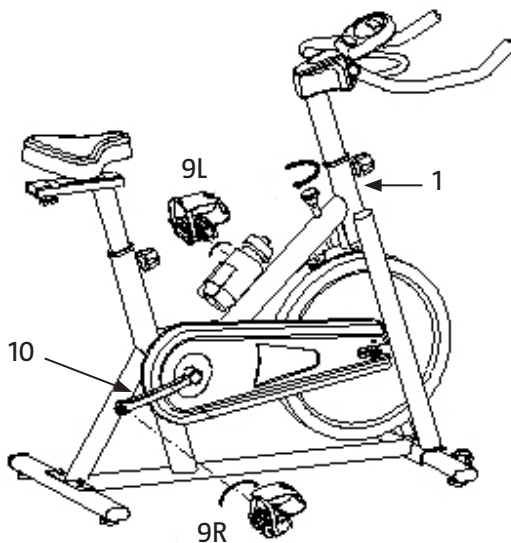
3



3. Før styrestolpen (6) inn i festet i rammen. Løsne fjærstiften (23), trekk den ut og juster i egnet hull for ønsket høyde. Slipp fjærstiften og trekk til. Monter styret (7), datamaskinholderen (49) og datamaskinen (50) med to sett fjærbrikker Ø 8 (32) og skruer M8 x 15 (33).

VIKTIG! Pass på at styret sitter skikkelig fast.

4



4. Skru fast pedalene (9 L) og (9 R) på respektive veivarm (57, venstre merket L) og (10, høyre merket R). Hvis ikke disse anvisningene følges, kan gjengen på veivarm eller pedal skades. Skru fast den høyre pedalen, merket R, på den høyre veivarmen, også merket R, og trekk godt til i retning med klokken. Skru fast den venstre pedalen, merket L, på den venstre veivarmen, også merket L, og trekk godt til i retning mot klokken.

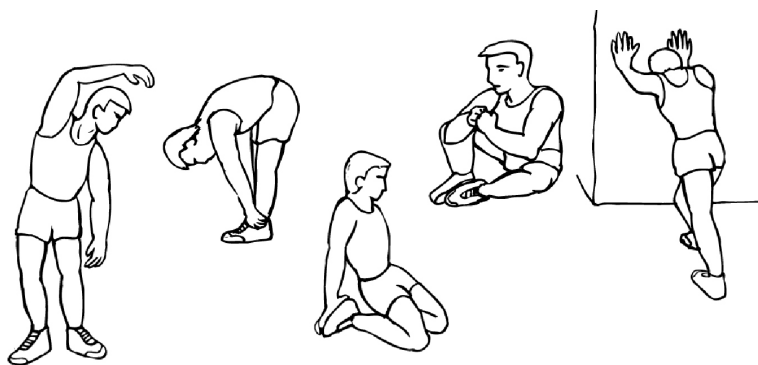
BRUK

VIKTIG! Ta kontakt med en lege før du starter et treningsprogram. Dette er spesielt viktig hvis du er eldre enn 35 år eller har helseproblemer. Les alle anvisninger før du tar treningsutstyr i bruk.

Oppvarming

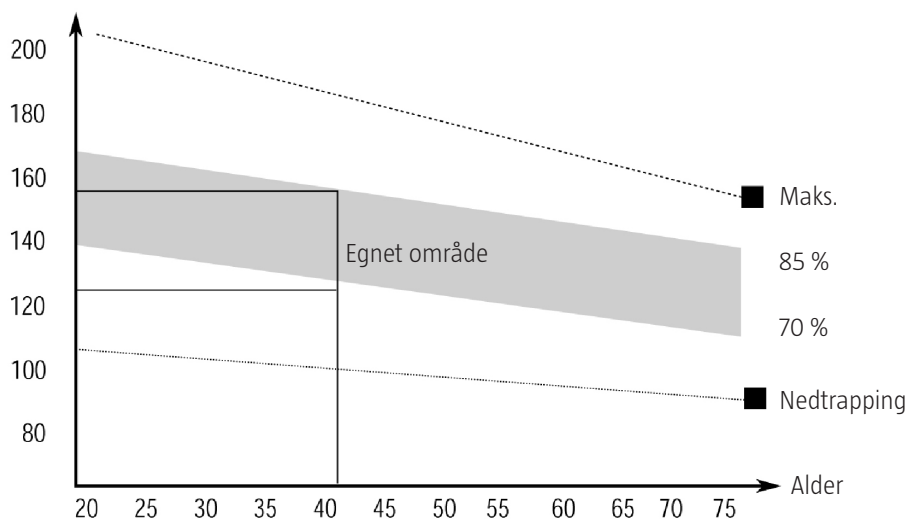
I oppvarmingsfasen øker blodsirkulasjonen i kroppen og musklene mykes opp og begynner å arbeide. Oppvarming reduserer også faren for krampe og skade. Vi anbefaler at du tøyer ut som vist på bildene nedenfor. Hold hver tøying i ca. 30 sekunder. Ikke ta for hardt i. Slutt umiddelbart hvis det gjør vondt.

Trening



Trening med spinningssykkelen gir en rekke fordeler, som bedre kondisjon og muskeltonus, og i kombinasjon med et kontrollert kosthold kan treningen også hjelpe deg med å gå ned i vekt. I treningsfasen utsetter du kroppen for anstrengelse. Regelmessig trening gjør musklene sterkere. Hold jevnt tempo og tren med en belastning som passer deg. Du bør trene så hardt at hjerterefrekvensen ligger innenfor egnet område, som vist i diagrammet nedenfor.

Hjertefrekvens



Denne fasen bør vare i minst 12 minutter for de fleste personer. Begynn med ca. 15 til 20 minutter.

Nedtrapping

I nedtrappingsfasen gjenopptar hjerte-/karsystemet og musklene sin normale tilstand. Trapp ned ved å redusere belastningen langsomt i ca. 5 minutter. Gjenta tøyningene fra oppvarmingen.

Etter hvert som du får bedre kondisjon, kan du trene lengre og hardere. Du bør trene minst tre ganger i uken, helst med jevne mellomrom.

Styrketrening

Når du bruker spinningsykkelen til å trene muskelstyrke, må du sette motstanden ganske høyt.

Beinmusklene belastes dermed hardere, slik at du kanskje ikke orker å trene like lenge. Hvis du også ønsker å forbedre kondisjonen, bør du varme opp, trene og trappe ned som vanlig med passelig puls, men mot slutten av treningsfasen øker du belastningen slik at du må arbeide hardere med beina. Du må kanskje redusere tempoet for å beholde en passe høy puls.

Vektnedgang

Tren som ved kondisjonstrening. Jo lengre du trener, jo mer energi forbruker du.

Treningsdatamaskin

Bruk

Automatisk PÅ/AV: Displayet slås av automatisk hvis ingen sensorsignaler oppdages på 4 minutter.

Displayet aktiveres automatisk når du begynner å trene eller trykker på en knapp.

Knappfunksjoner

MODE/CLEAR	Velg ønsket funksjon. Hold inne i 4 sekunder for å slette alle verdier.
TIME (TMR)	Lagrer automatisk treningstiden.
SPEED (SPD)	Viser aktuell hastighet.
DISTANCE(DST)	Akkumulert treningsstrekning.
CALORIES(CAL)	Lagrer automatisk antallet forbrukte kalorier under trening.
SCAN	Veksler automatisk mellom funksjonene TIME, SPEED, DISTANCE og CALORIES.

VEDLIKEHOLD

Batteri

Bytt batteriene hvis visningen i displayet ikke fungerer som den skal. Installer 2 nye AA-batterier.

Ikke demonter produktet, og ikke forsøk å reparere det. Eventuelle reparasjoner skal utføres av kvalifisert personell eller en godkjent servicerepresentant. Rengjør ved behov produktet utvendig i henhold til anvisningene nedenfor.

1. Metallflater kan rengjøres med en myk klut og litt bilvoks. Ikke bruk voks på spray- eller pumpeflaske, som kan gjøre at det kommer voks på datamaskinenheten.
2. Ikke bruk sterke eller etsende kjemikalier til rengjøring, det kan skade datamaskinenheten. Rengjør overflaten med rengjøringsmiddel for datamaskinskjerm og tilsvarende.
3. Følg disse vedlikeholdsanvisningene for å oppnå best mulig sikkerhet, funksjon og levetid.
4. Vær forsiktig når produktet løftes og flyttes, for å unngå skade.
5. Bremsbelegget er utsatt for kraftig slitasje. Kontroller bremsebelegget før hver gangs bruk.
6. Sørg for at alle sikkerhets- og varselmerker på produktet er hele og lesbare. Skift ut merker som har blitt uleselige eller borte.
7. Følg disse vedlikeholdsanvisningene for å oppnå best mulig sikkerhet, funksjon og levetid. Eierne/brukeren har ansvaret for at produktet vedlikeholdes på riktig måte. Skift umiddelbart ut eventuelle skadede deler. Produktet må ikke brukes hvis det ikke fungerer som det skal. Bruk bare deler og tilbehør som produsenten anbefaler.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!

Zachowaj ją na przyszłość.

- Produkt jest przeznaczony do użytku domowego. Maksymalne dopuszczalne obciążenie produktu wynosi 110 kg.
- Dzieci i zwierzęta powinny przebywać z dala od urządzenia. Nie pozwól, aby dzieci przebywały w pobliżu urządzenia bez nadzoru. Dzieci powinny przebywać pod nadzorem, aby nie bawiły się urządzeniem.
- Ustaw urządzenie na płaskim, stabilnym podłożu i wyreguluj je w poziomie.
- Rower nie ma mechanizmu wolnego koła, co sprawia, że pedały obracają się swobodnie po zwolnieniu i mogą spowodować obrażenia.
- Aby zatrzymać pedały, użyj hamulca awaryjnego.
- Wyhamowuj pedały w sposób kontrolowany.
- Włóż stopy w paski pedałów, aby nie dopuścić do niezamierzonego wysunięcia się stóp z pedałów.
- Wyreguluj kierownicę i siodełko, aby trening był wygodny i bezpieczny. Podczas regulacji nigdy nie przekraczaj podanych wartości granicznych.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów medycznych. Przed użyciem produktu lub rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Jeżeli zaczniesz odczuwać bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub trudności w oddychaniu, natychmiast przerwij ćwiczenia i bezzwłocznie skontaktuj się z lekarzem.
- Właściciel urządzenia jest odpowiedzialny za to, aby wszyscy użytkownicy urządzenia zostali poinformowani o niezbędnych środkach ostrożności.
- Ustaw urządzenie na macie na stabilnym, poziomym podłożu. Podczas montażu i obsługi urządzenia pozostaw wokół niego co najmniej 1 m wolnej przestrzeni. Wyreguluj stópki, aby rower stał stabilnie.
- Rower nie ma mechanizmu wolnego koła. Pedały możesz zatrzymać w dowolnej chwili, naciskając w trakcie treningu przycisk hamulca awaryjnego.
- Noś odpowiednią odzież. Nie noś luźnych ubrań, które mogą zostać wciągnięte przez ruchome części urządzenia. Stosuj odpowiednie obuwie.
- Trzymaj ręce z dala od wszystkich części ruchomych.

- Produktu można używać wyłącznie w określony sposób, zgodnie z niniejszą instrukcją. Korzystaj wyłącznie z akcesoriów i części dodatkowych zalecanych przez producenta.
- Zawsze rozgrzewaj się przed treningiem.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy nie brakuje żadnej części i czy nie są one uszkodzone lub zużyte.
- Nie używaj produktu, jeśli nie działa on poprawnie.
- W celu zapewnienia możliwie największego bezpieczeństwa oraz najlepszego działania i okresu użytkowania przestrzegaj poniższych zasad konserwacji.
- Niezwłocznie wymieniaj uszkodzone części. Nie używaj produktu, jeśli nie działa on poprawnie.
- Szczególną ostrożność zachowaj w przypadku klocków hamulcowych, które są narażone na silne zużycie.
- Dokręć, napraw lub wymień wszelkie obluzowane, zużyte lub uszkodzone elementy.
- Po zmontowaniu urządzenia sprawdź je i przetestuj.
- Swobodnie obracające się pedały mogą spowodować obrażenia. Wyhamowuj pedały w sposób kontrolowany.
- Wyreguluj i dopasuj ustawienie kierownicy i siodełka. Mocno dokręć pokrętła, aby siodełko i kierownica zostały zablokowane w miejscu. Nigdy nie przekraczaj wartości granicznych.
- Nie stawaj na pedałach. W czasie treningu zawsze siedź na siodełku, trzymając dłonie na kierownicy.
- Przed każdym użyciem sprawdź klocki hamulcowe pod kątem zużycia.
- Zachowaj ostrożność podczas siadania i schodzenia.
- Niewłaściwy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Rower jest przeznaczony do treningu wytrzymałościowego i treningu mięśni. Nie używaj urządzenia do celów innych niż te, do których jest przeznaczone.
- Opór podczas treningu można wyregulować pokrętłem.
- Przed użyciem zapoznaj się ze wszystkimi instrukcjami, zasadami bezpieczeństwa oraz symbolami ostrzegawczymi na produkcie.
- Wymień naklejki ostrzegawcze, które stały się nieczytelne lub odpadły.

DANE TECHNICZNE

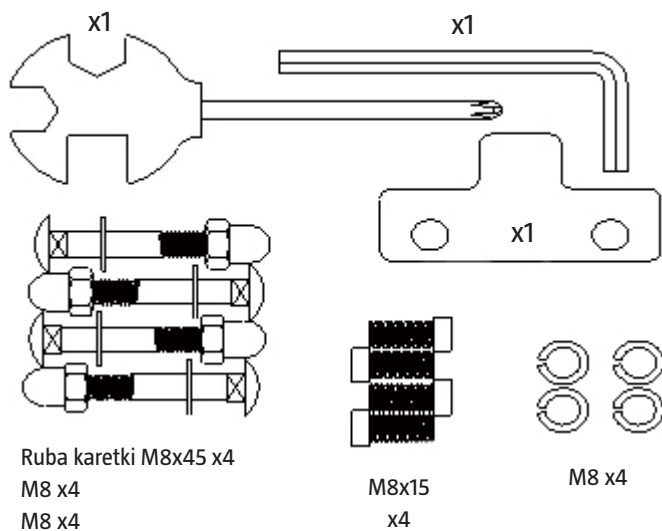
Komputer treningowy

Time (czas)	00:00–99:59 min:s
Speed (prędkość)	0,0–999,9 km/h
Distance (odległość)	0,00–999,9 km
Calories (kalorie)	0,0–999,9 kcal

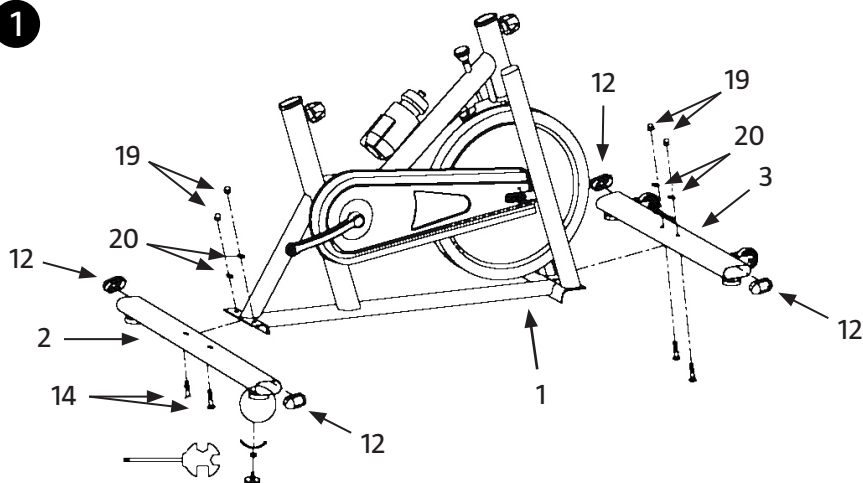
MONTAŻ

Przygotowania

Podczas montażu i obsługi urządzenia pozostaw wokół niego co najmniej 1 m wolnej przestrzeni.

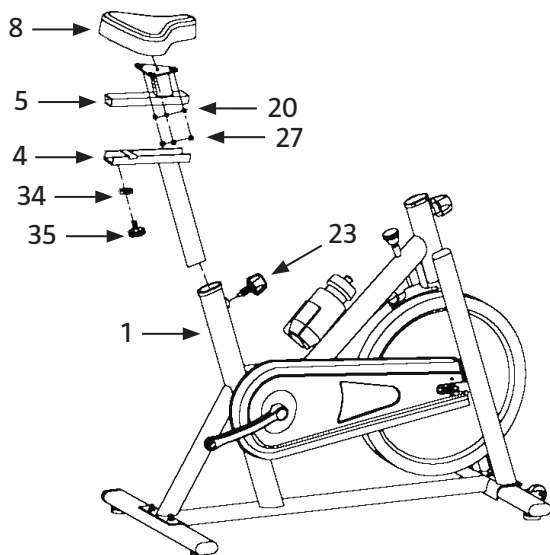


1



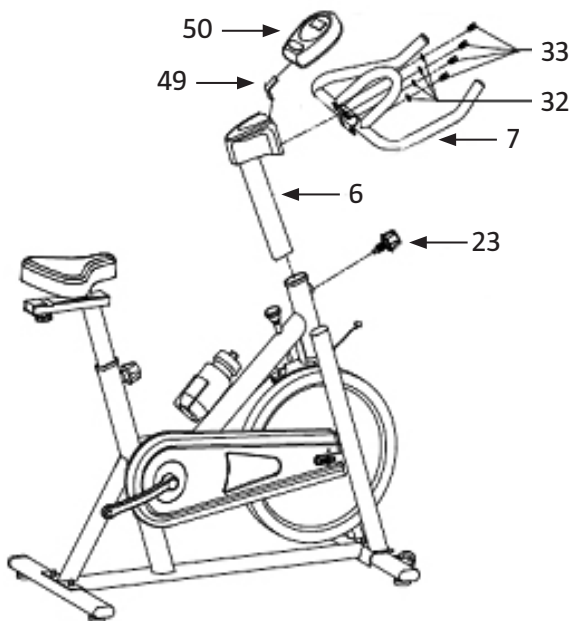
1. Zamontuj przednią podstawę (3) do ramy (1) za pomocą 2 zestawów składających się z podkładki płaskiej $\varnothing 8$ (20), nakrętki kołpakowej M8 (19) i śruby zamkowej M8 x 45 (14). Zamontuj tylną podstawę (2) do ramy (1) za pomocą 2 zestawów składających się z podkładki płaskiej $\varnothing 8$ (20), nakrętki kołpakowej M8 (19) i śruby zamkowej M8 x 45 (14). Zamontuj zaślepki (12) na tylnej i przedniej podstawie.

2



2. Wsuń rurę podsiodłową (5) w sztycę siodła (4), dopasuj otwór odpowiednio do żądanej wysokości siodła i włóż pokrętkę blokującą (35) wraz z podkładką płaską (36). Zamontuj siodło (8) na rurze podsiodłowej (5) zgodnie z ilustracją, używając podkładki płaskiej (20) i nakrętki nylonowej (27). Wsuń sztycę (4) w ramę (1) i dopasuj do siebie otwory. Zablockuj siodło w danym położeniu kołem sprężynowym (23). Po zmontowaniu roweru możesz dostosować wysokość siodła.

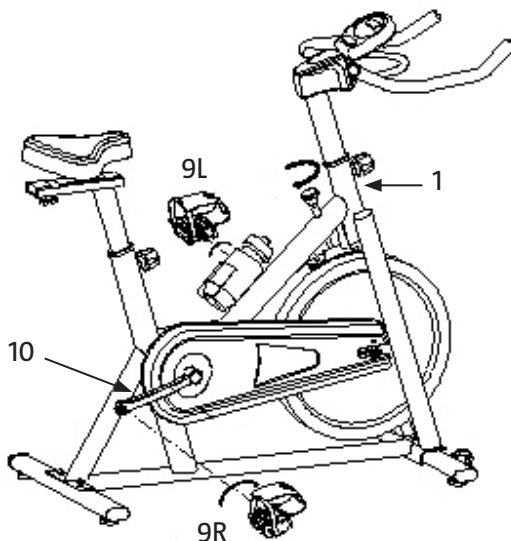
3



3. Wsuń sztycę siodełka (6) w mocowanie na ramie. Poluzuj trzpień sprężynowy (23), wyciągnij go i wsuń do otworu odpowiedniego do żądanej wysokości. Zwolnij trzpień sprężynowy i dokręć go. Zamontuj kierownicę (7), uchwyt komputera (49) i komputer (50) za pomocą dwóch zestawów składających się z podkładki sprężynowej $\varnothing 8$ (32) i śruby M8 x 15 (33).

WAŻNE! Upewnij się, że kierownica jest solidnie przymocowana.

4



4. Przykręć pedały (9 L) i (9 R) do odpowiedniej korby (57, lewa, oznaczona literą L) i (10, prawa, oznaczona literą R). Niezastosowanie się do powyższych zaleceń może spowodować uszkodzenie gwintu korby lub pedału.

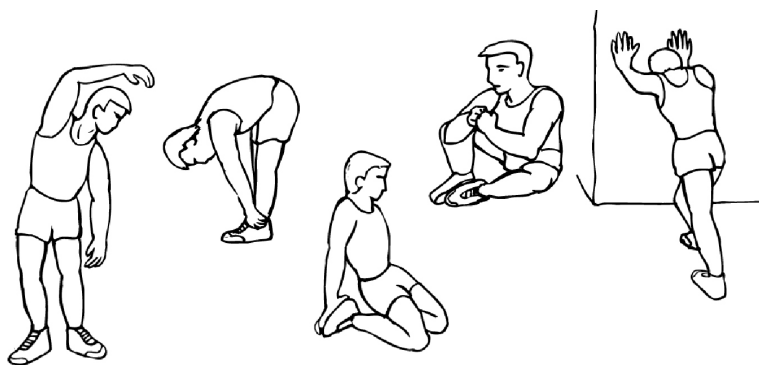
Przykręć prawy pedał, oznaczony literą R, do prawej korby, również oznaczonej literą R, i dokręć go mocno w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Przykręć lewy pedał, oznaczony literą L, do lewej korby, również oznaczonej literą L, i dokręć go mocno w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

OBŚŁUGA

WAŻNE! Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne, jeśli masz więcej niż 35 lat lub masz problemy ze zdrowiem. Przed użyciem sprzętu treningowego przeczytaj wszystkie zalecenia.

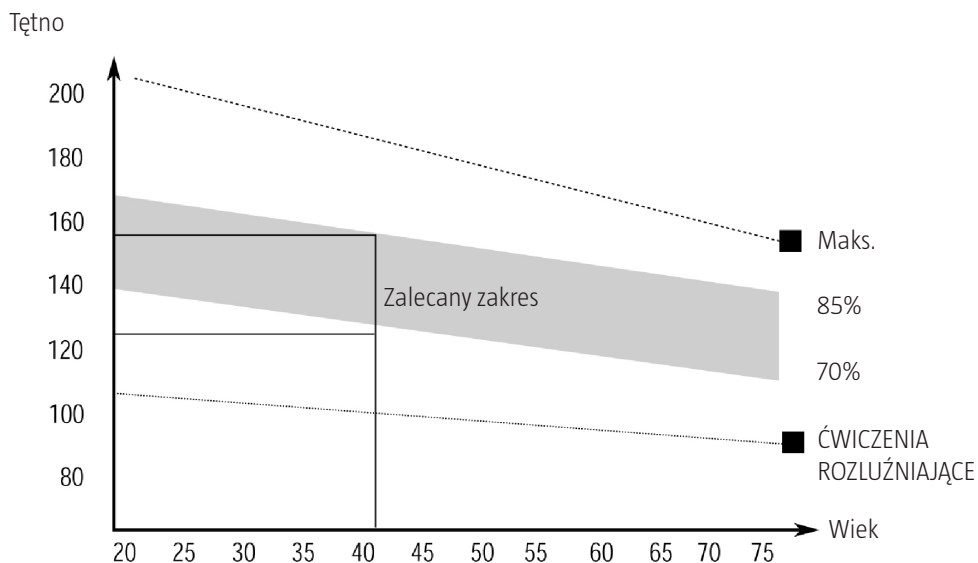
Rozgrzewka

Podczas rozgrzewki zwiększa się krążenie krwi w organizmie, a mięśnie rozluźniają się i zaczynają pracować. Rozgrzewka zmniejsza również ryzyko skurczu i kontuzji. Zalecamy ćwiczenia rozciągające według poniższych ilustracji. Każde rozciągnięcie utrzymuj przez około 30 sekund. Nie forsuj się. Jeżeli poczujesz ból, Natychmiast przerwij trening.



Trening

Trening na rowerku niesie ze sobą wiele korzyści, takich jak lepsza kondycja i tonus mięśniowy, a wraz z odpowiednią dietą może pomóc w obniżeniu wagi ciała. W fazie treningu wystawiamy ciało na wysiłek fizyczny. Regularny trening wzmacnia mięśnie. Utrzymuj równe tempo i trenuj z odpowiednim dla siebie obciążeniem. Należy trenować tak, aby tętno utrzymywało się w granicach podanych na poniższej ilustracji.



Ta faza powinna trwać co najmniej 12 minut w przypadku większości osób. Zaczynij od 15 do 20 minut.

ĆWICZENIA ROZLUŻNIAJĄCE

W fazie rozluźniania serce/układ krążenia i mięśnie powracają do stanu normalnego. Rozluźniaj się, powoli zmniejszając obciążenie przez około 5 minut. Powtórz ćwiczenia z fazy rozgrzewki.

Gdy poprawisz swoją kondycję, możesz trenować dłużej i bardziej intensywnie. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu w regularnych odstępach.

Trening siłowy

Do treningu siłowego mięśni na rowerku treningowym należy ustawić dosyć duży opór. W ten sposób obciążenie mięśni nóg będzie większe, co może spowodować, że ćwiczenie przez tyle samo czasu nie będzie możliwe. Jeżeli chcesz także poprawić kondycję, wykonaj rozgrzewkę, trening i rozluźnienie jak zwykle, przy odpowiednim zakresie tętna, ale pod koniec treningu zwiększ obciążenie, aby nogi pracowały mocniej. Być może trzeba będzie obniżyć tempo, aby utrzymać odpowiedni poziom tętna.

Odchudzanie

Trenuj w taki sam sposób jak podczas treningu kondycyjnego. Im dłużej trenujesz, tym więcej energii zużywasz.

Komputer treningowy

Sposób użycia

AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE: Wyświetlacz wyłącza się automatycznie, jeżeli przez 4 minuty nie zostaną wykryte żadne sygnały.

Wyświetlacz włącza się automatycznie po rozpoczęciu treningu lub po naciśnięciu dowolnego przycisku.

Funkcje przycisków

MODE/CLEAR	Wybór żądanej funkcji. Aby wymazać wszystkie wartości, przytrzymaj wciśnięty przycisk przez 4 sekundy.
TIME (TMR)	Automatyczny zapis czasu treningu.
SPEED (SPD)	Wyświetlanie aktualnej prędkości.
DISTANCE(DST)	Łączna odległość treningu.
CALORIES(CAL)	Automatyczny zapis liczby kalorii spalonych w czasie treningu.
SCAN	Automatyczne przełączanie między funkcjami TIME, SPEED, DISTANCE i CALORIES.

KONSERWACJA

Bateria

Jeżeli wskazania na wyświetlaczu nie są wyświetlane prawidłowo, wymień baterie. Włóż 2 nowe baterie AA.

Nie rozbieraj urządzenia na części i nie próbuj go naprawiać. Ewentualne naprawy powinien wykonywać wykwalifikowany personel lub autoryzowany serwisant. W razie potrzeby czyść urządzenie od zewnątrz zgodnie z poniższymi wskazówkami.

1. Części metalowe należy czyścić miękką szmatką z niewielką ilością wosku samochodowego. Nie używaj wosku w aerozolu ani w dozowniku, ponieważ stwarza to ryzyko, że dostanie się on do środka komputera.
2. Nie używaj do czyszczenia silnych ani żrących środków chemicznych – mogą one uszkodzić komputer. Powierzchnię ekranu czyść środkiem do ekranów komputerowych lub podobnym.
3. W celu zapewnienia możliwie największego bezpieczeństwa oraz najlepszego działania i okresu użytkowania przestrzegaj poniższych zasad konserwacji.
4. Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia, aby uniknąć obrażeń.
5. Klocki hamulcowe są narażone na silne zużycie. Przed każdym użyciem sprawdź stan klocków hamulcowych.
6. Dopilnuj, aby naklejki ostrzegawcze na produkcie były czytelne i zachowane w całości. Wymień naklejki, które stały się nieczytelne lub odpadły.
7. W celu zapewnienia możliwie największego bezpieczeństwa oraz najlepszego działania i okresu użytkowania przestrzegaj poniższych zasad konserwacji. Właściciel/użytkownik urządzenia jest odpowiedzialny za prawidłową konserwację urządzenia. Niezwłocznie wymieniaj uszkodzone części. Nie używaj produktu, jeśli nie działa on poprawnie. Używaj wyłącznie części zamiennych i akcesoriów zalecanych przez producenta.

SAFETY INSTRUCTIONS

Read the user instructions carefully before use!

Save them for future reference.

- The product is intended for home use. The maximum permitted product load is 110 kg.
- Keep children and animals away from the product. Do not leave children unsupervised in the vicinity of the product. Keep children under supervision to make sure they do not play with the appliance.
- Place the product on a level, stable surface and adjust so that it is horizontal.
- The cycle has no freewheel function, which means the pedals spin freely when you release them, and can cause personal injury.
- Use the emergency brake to stop the pedals.
- Stop the pedals in a controlled manner.
- Place both feet in the pedal cages to prevent moving them accidentally from the pedals.
- Position the handlebars and saddle so that training is comfortable and safe. Never exceed the stop marks when setting.
- The product is not designed for rehabilitation purposes. Consult your doctor before using the product or starting an exercise programme. If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising at once and consult a doctor immediately.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all persons using the product have been informed about the requisite safety precautions.
- Place the product on a mat on a stable, horizontal surface. Leave at least 1 m of free space around the product for assembly and use. Adjust the feet so that the cycle is stable.
- The cycle does not have a freewheel function. You can stop the pedals at any time while exercising by pressing the emergency stop button.
- Wear suitable clothing. Do not wear loose-fitting clothing as these can get caught in moving parts. Wear appropriate boots.

- Keep your hands away from all moving parts.
- The product must only be used for its intended purpose and in accordance with these instructions. Only use accessories and attachments recommended by the manufacturer.
- Always warm up before exercising.
- Always check before use that no parts are damaged, missing or worn.
- Do not use the product if it is not working properly.
- Follow these maintenance instructions for best safety, functionality and useful life.
- Replace any damaged parts immediately. Do not use the product if it is not working properly.
- Pay particular attention to brake pad, which is subjected to heavy wear.
- Tighten, repair or replace any loose, worn or damaged parts.
- Check and test the product after assembly.
- The pedals can cause personal injury when they spin freely. Stop the pedals in a controlled manner.
- Adjust the handlebars and saddle to your size. Tighten the knobs firmly so that the saddle and handlebars are locked securely in place. Never exceed stop marks.
- Do not stand on the pedals and pedal. Always sit on the saddle with your hands on the handlebars while exercising.
- Check the brake pad for wear each time before use.
- Be careful when sitting up and getting off.
- Incorrect or excessive exercise can be a health hazard.
- The cycle is intended for cardio training and for training muscles. Only use the equipment for the purpose for which it is intended.
- The exercise resistance is set using a knob.
- Read all the instructions, safety instructions and warning labels on the product before using it.
- Replace any warning stickers that have become illegible or misplaced.

TECHNICAL DATA

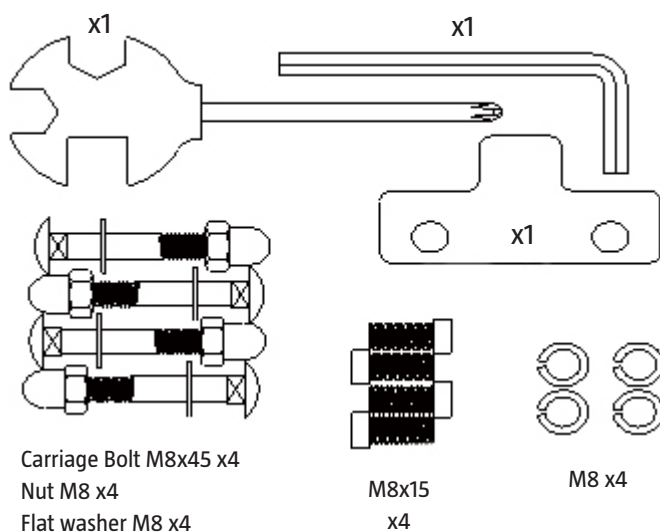
Training computer

Time	00:00 - 99:59 min
Speed	0.0 - 999.9 km/h
Distance	0.00 - 999.9 km
Calories	0.0 - 999.9 kcal

ASSEMBLY

TOOLS AND HARDWARE COLLECTIONS.

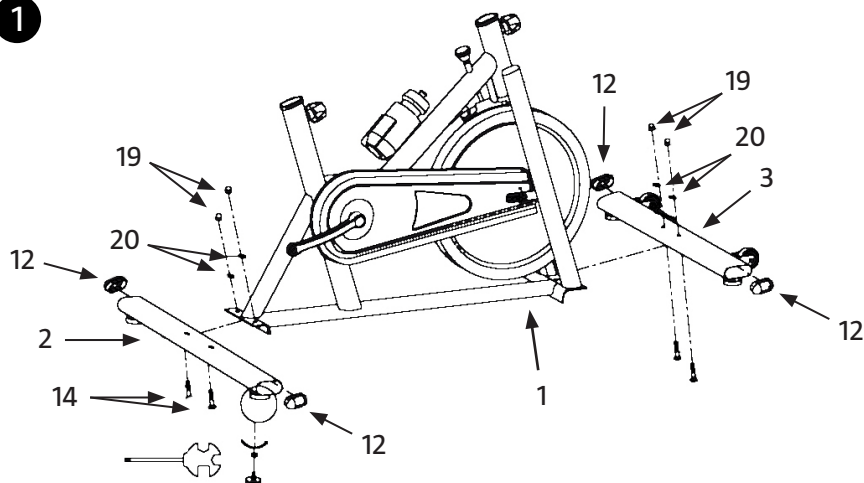
Note: Use the tool only for this exercise bike.



Preparations

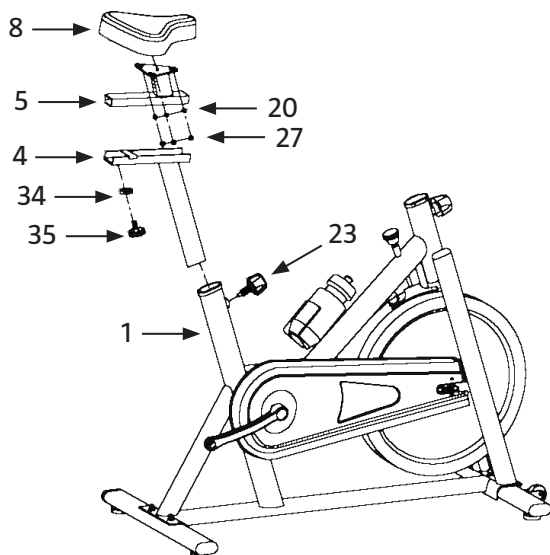
Leave at least 1 m of free space around the product for assembly and use.

1



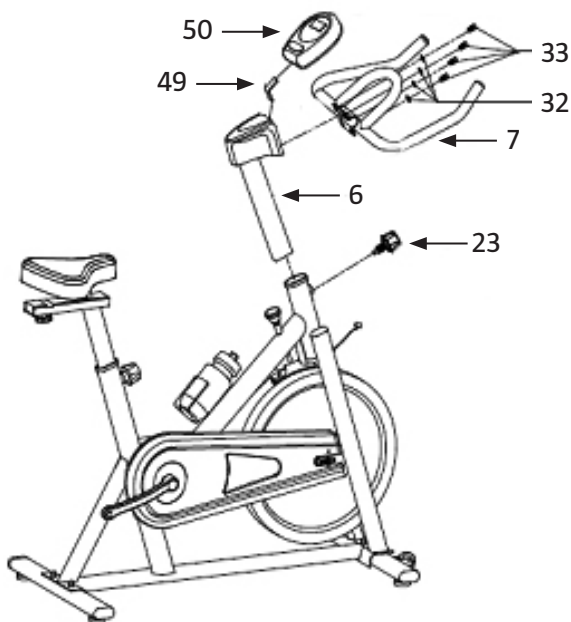
1. Fit the front base (3) on the frame (1) using 2 sets of flat washer $\varnothing 8$ (20), dome nut M8 (19) and carriage bolt M8 x 45 (14). Fit the rear base (2) on the frame (1) using 2 sets of flat washer $\varnothing 8$ (20), dome nut M8 (19) and carriage bolt M8 x 45 (14). Fit the end plugs (12) on the front foot and rear bases.

2



2. Insert the saddle tube (5) in the saddle post (4), align the appropriate hole for the desired saddle height and insert the locking handle (35) with a flat washer (36). Fit the saddle (8) on the saddle tube (5) as shown in the figure, with a flat washer (20) and nylon nut (27). Insert the saddle post (4) in the frame (1) and align the holes to each other. Lock the saddle in position with the spring pin (23). You can adjust the saddle height once the cycle has been assembled.

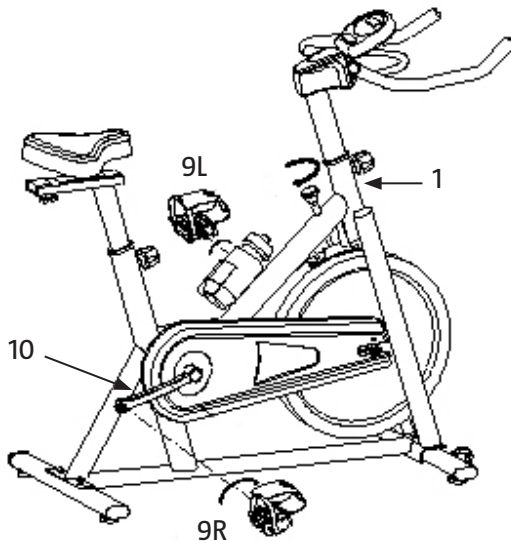
3



3. Insert the steering post (6) in the bracket in the frame. Release spring pin (23), pull it out and align with an appropriate hole for the desired height. Release the spring pin and tighten. Assemble the handlebar (7), computer holder (49) and computer (50) with two sets of spring washer $\varnothing$ 8 (32) and screw M8 x 15 (33).

IMPORTANT: Make sure that the handlebars are tightened correctly.

4



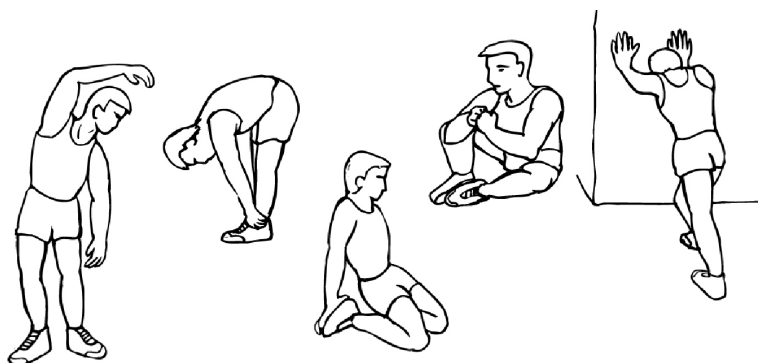
4. Screw on the pedals (9 L) and (9 R) of each crank arm (57, left marked L) and (10, right, marked R). If these instructions are not followed, the threads on the crank arm or pedal may be damaged. Screw on the right pedal, marked R on the right-hand crank arm, also marked R, and tighten firmly clockwise. Screw on the left pedal, marked L on the left-hand crank arm, also marked L, and tighten firmly anticlockwise.

USE

IMPORTANT: Consult your doctor before starting an exercise programme. This is particularly important if you are 35 or older or have health issues. Read all instructions before using any exercise equipment.

Warm-up

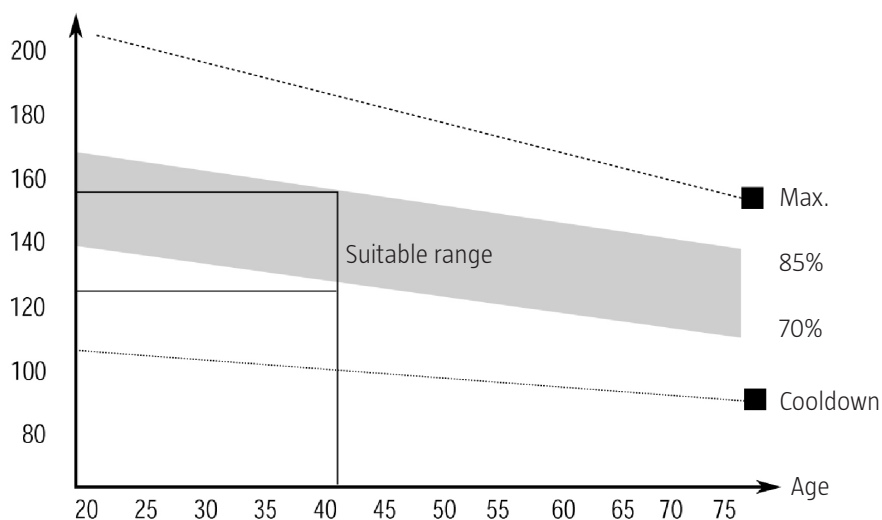
During the warm-up phase, the blood circulation increases in the body and the muscles soften and start to work. The warm-up reduces the risk of cramping and injury. We recommend that you stretch as shown in the figures below. Hold each stretch movement for about 30 seconds. Do not over do it. Stop immediately if it hurts.



Training

Training with spinning cycle brings several advantages, improved fitness and muscle tone, and may, along with a controlled diet, help you to lose weight. During the training phase, you expose the body for exertion. Regular exercise makes muscles stronger. Keep a steady pace and train with a load that suits you. You should train so hard that your heart rate is within the appropriate area according to the graph below.

Heart rate



This phase should be for at least 12 minutes for most people. Start with about 15 to 20 minutes.

Cooldown

During the cooldown phase the heart/vascular system and muscles revert to their normal status. Unwind by slowly reducing the load for about 5 minutes. Repeat the stretching exercises from the warm up.

Once your fitness improves, you can train longer and harder. It is ideal to exercise at least three times a week, preferably at regular intervals.

Strength training

Set quite a high resistance level to strengthen muscles with a spinning cycle. Doing so loads e.g. the leg muscles harder, which may mean you cannot train as long. If you also want to improve your overall fitness, you should warm up, workout and cooldown, as usual, with a suitable pulse, but towards the end of the training phase, you should increase the load so you have to work harder with your legs. You may need to lower the pace slightly to maintain a moderately high pulse.

Weight loss

Train as described for cardio training. The more you exercise the more energy you consume.

Training computer

Use

Automatic ON/OFF: The display switches off automatically if no sensor signals are detected for 4 minutes. The display switches on automatically when you start exercising, or when you press any button.

Button functions

MODE/CLEAR	Select the required function. Press and hold for 4 seconds to erase all values.
TIME (TMR)	Automatically stores the exercise time.
SPEED (SPD)	Shows the current speed.
DISTANCE (DST)	Cumulative training distance.
CALORIES (CAL)	Automatically stores the number of calories consumed during exercise.
SCAN	Automatically switches between the functions TIME, SPEED, DISTANCE and CALORIES.

MAINTENANCE

Battery

Replace the batteries if the display is not functioning properly. Install 2 new AA batteries.

Do not dismantle the product or try to repair it. Qualified personnel or an authorised service centre should carry out repairs. Clean the outside of the product if necessary in accordance with the instructions below.

1. The metal surfaces can be cleaned with a soft cloth and some car wax. Do not use wax in a spray or pump bottle, as the wax may then come into contact with the computer unit.
2. Do not use strong or corrosive chemicals for cleaning, this can damage the computer unit. Clean the surface with a cleaning agent for computer monitors and the like.
3. Follow these maintenance instructions for best safety, functionality and useful life.
4. Be careful when the product is lifted and moved, to avoid damage.
5. The brake pad is subjected to heavy wear. Check the brake pad before each use.
6. Make sure that the safety and warning labels on the product are complete and legible. Replace any labels that have become illegible or been lost.
7. Follow these maintenance instructions for best safety, functionality and useful life. The owner/user is responsible that the product is correctly maintained. Replace any damaged parts immediately. Do not use the product if it is not working properly. Only use parts and accessories recommended by the manufacturer.