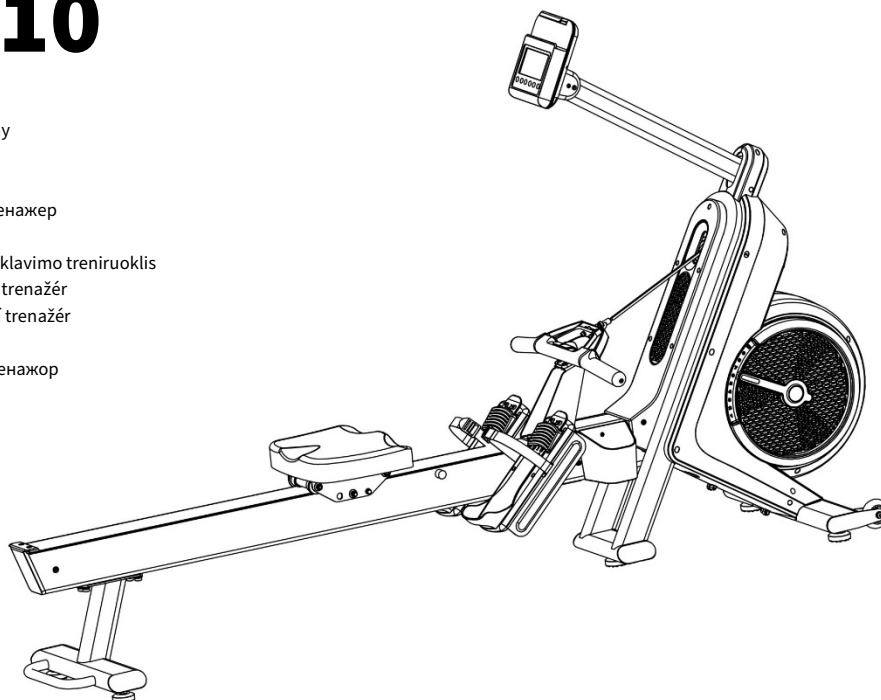


ZIPRO

Power10

PL Wioślarz powietrzno-magnetyczny
EN Air-magnetic rowing machine
DE Luftmagnetisches Rudergerät
RU Пневмомагнитный гребной тренажер
RO Mașină de vâsliț aer-magnetică
LT Oro-magnetinio pasipriešinimo irklavimo treniruoklis
CZ Vzduchový magnetický veslovací trenažér
SK Vzduchovo-magnetický veslovací trenažér
HU Levegő-mágneses evezőpad
BG Въздушно-магнитен гребен тренажор
FR Rameur à air et magnétique
IT Vogatore magnetico ad aria
ES Máquina de remo aeromagnética
NL Luchtmagnetische roeimachine



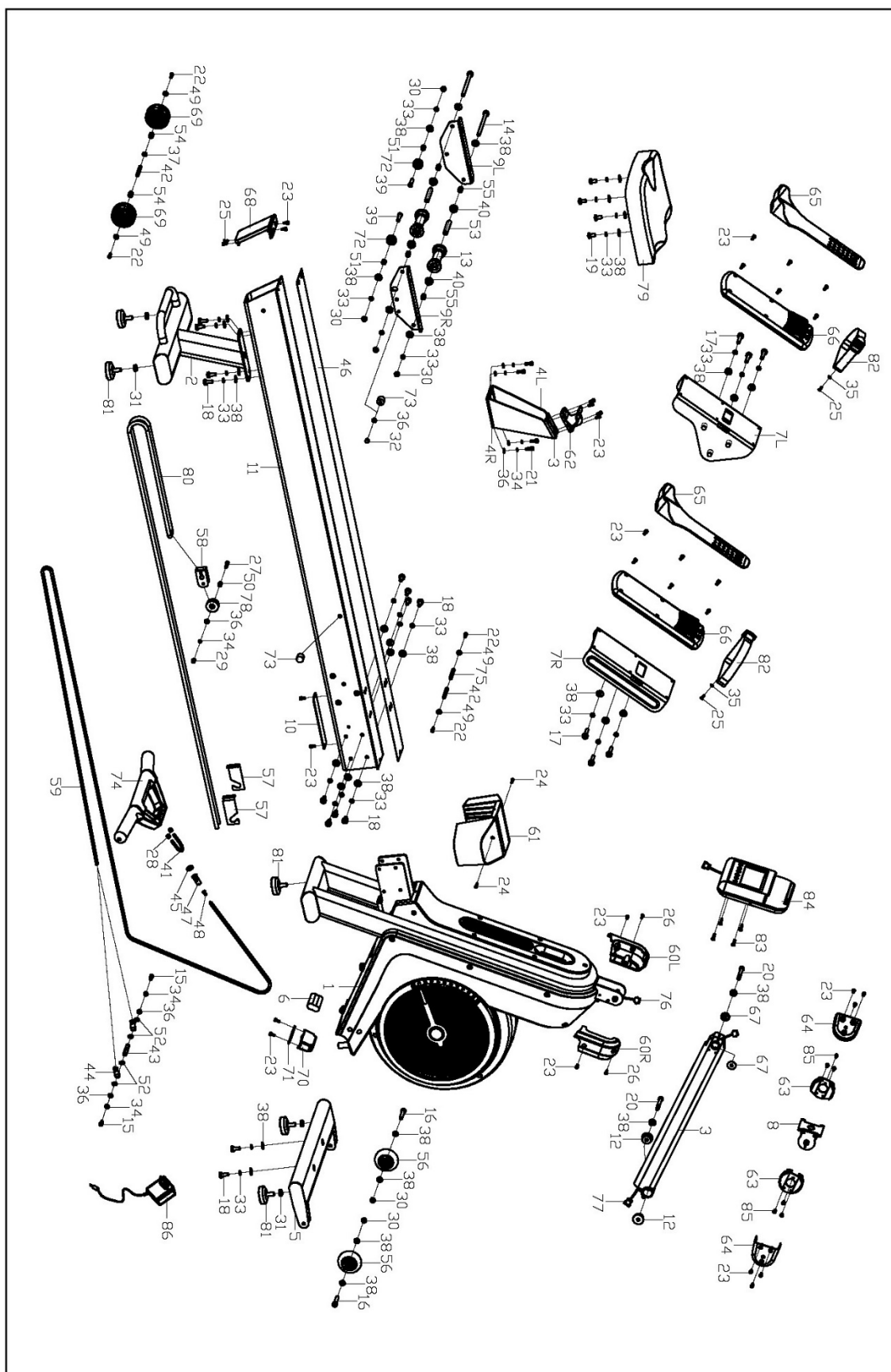
PL Podręcznik użytkowania.....	14
EN User Manual.....	20
DE Bedienungsanleitung	26
RU Руководство к пользованию	32
RO Manual de utilizare.....	39
LT Naudotojo vadovas.....	45
CZ Příručka uživatele	51
SK Príručka užívateľa	57
HU Használati kézikönyv	63
BG Инструкция за употреба	69
FR Manuel d'utilisation	76
IT Manuale d'uso.....	82
ES Manual de uso.....	88
NL Oefen loopband.....	94

PL Producent - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polska
EN Manufacturer - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracow, Poland
DE Hersteller - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakau, Polen
RU Производитель - ООО Morele.net, д/р. Яна Павла II 43б, 31-864 Краков, Польша
RO Producător - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia
LT Gamintojas - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krokuva, Lenkija
CZ Výrobce - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Polsko
SK Výrobca - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Poľsko
HU Gyártó - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakkó, Lengyelország
BG Производител - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Краков, Полша
FR Fabricant - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovie, Pologne
IT Fabbricante - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia
ES Fabricante - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864, Cracovia, Polonia
NL Fabrikant - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakau, Polen

PL SCHEMAT MONTAŻOWY
EN ASSEMBLY DIAGRAM
DE MONTAGESCHEMA
RU МОНТАЖНАЯ СХЕМА
RO SCHEMĂ DE MONTAJ

LT MONTAVIMO SCHEMA
CZ MONTÁŽNÍ SCHÉMA
SK MONTÁŽNA SCHÉMA
HU ÖSSZESZERELÉSI SÉMA
BG МОНТАЖЕН ЧЕРТЕЖ

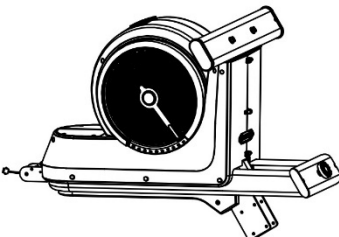
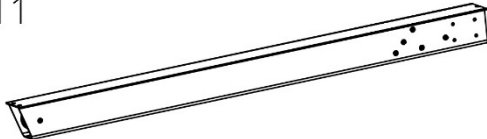
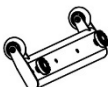
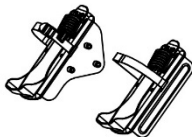
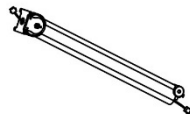
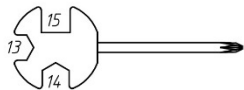
FR SCHÉMA DE MONTAGE
IT SCHEMA DI MONTAGGIO
ES ESQUEMA DE MONTAJE
NL INSTALLATIESCHEMA



PL W KARTONIE ZNAJDUJĄ SIĘ
EN THE PACKAGE INCLUDES
DE DAS PAKET ENTHÄLT
RU В КОРОБКЕ НАХОДЯТСЯ
RO CUTIA DE CARTON INCLUDE

LT PAKUOTĖJE YRA
CZ BALEŇÍ OBSAHUJE
SK V KARTÓNE SÚ
HU A DOBOZ TARTALMA
BG В КУТИЯТА СЕ НАМИРАТ

FR DANS LA BOÎTE, IL Y A
IT NELLA SCATOLA CI SONO
ES EN LA CAJA HAY
NL IN DE DOOS BEVINDEN ZIJ

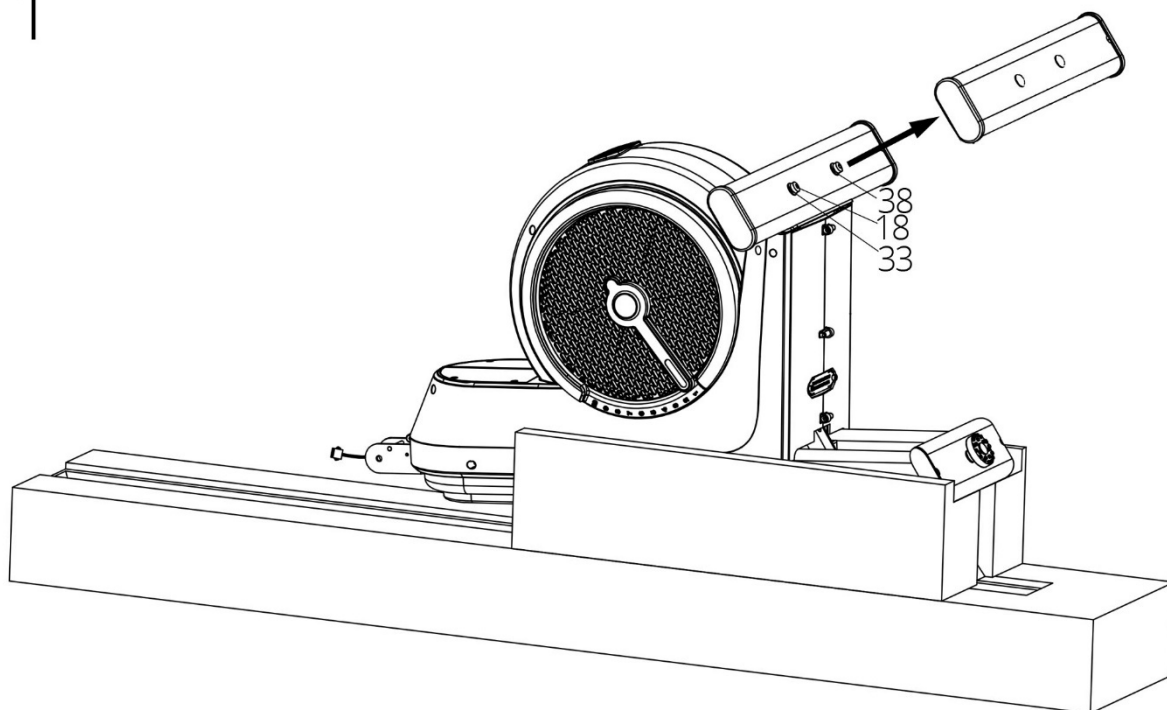
1				11					
5		2		7L/R			3		
68		79		84			64		
4L/R		74		60L/R			61		
86		S=4			S=5			S=6	
S=13, 14, 15				S=8, 10					

PL INSTRUKCJA MONTAŻU
EN ASSEMBLY MANUAL
DE MONTAGEANLEITUNG
RU ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ
RO INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ

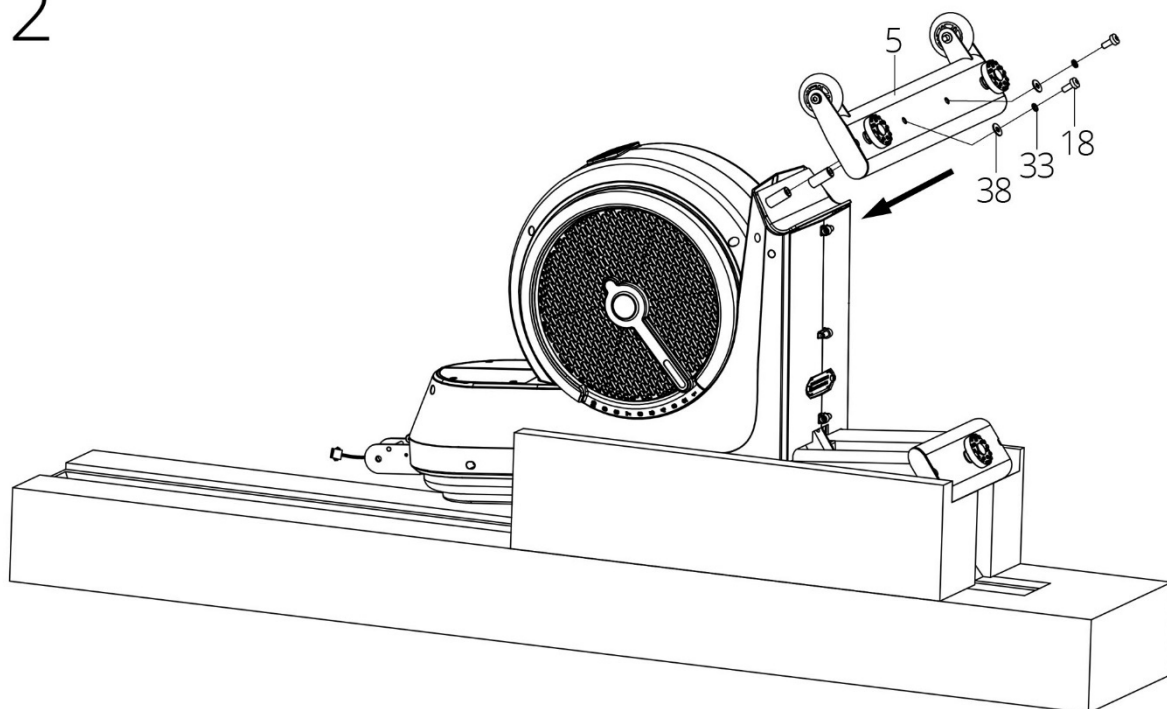
LT MONTAVIMO INSTRUKCIJA
CZ NÁVOD NA MONTÁŽ
SK NÁVOD NA MONTÁŽ
HU ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ
BG ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ

FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE
IT ISTRUZIONI DI MONTAGGIO
ES LISTA DE COMPONENTES
NL INSTALLATIE-INSTRUCTIES

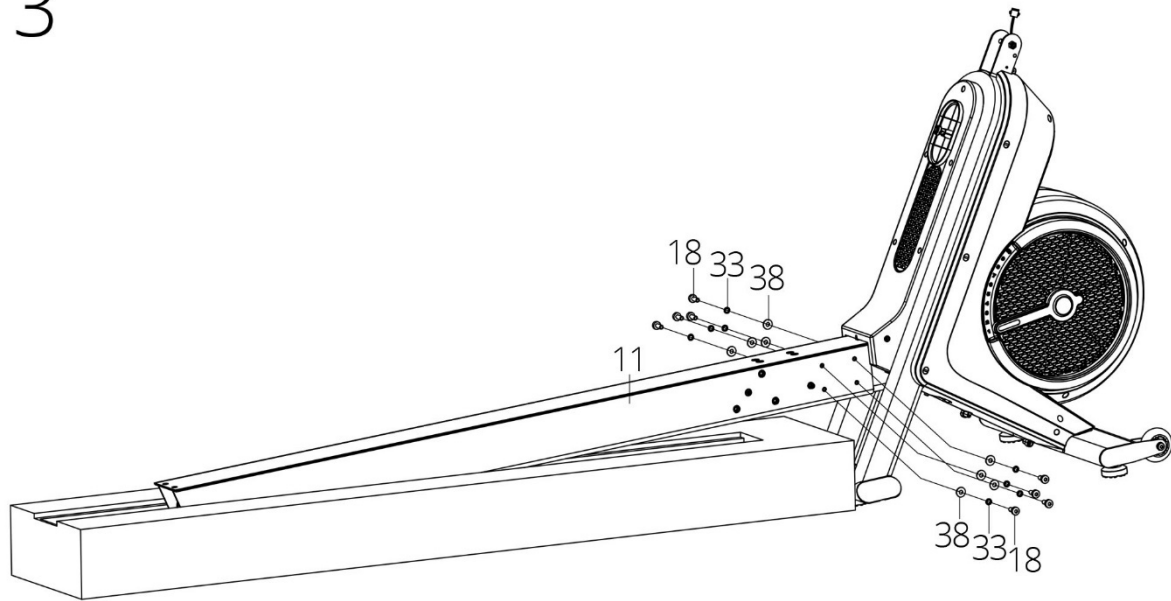
1



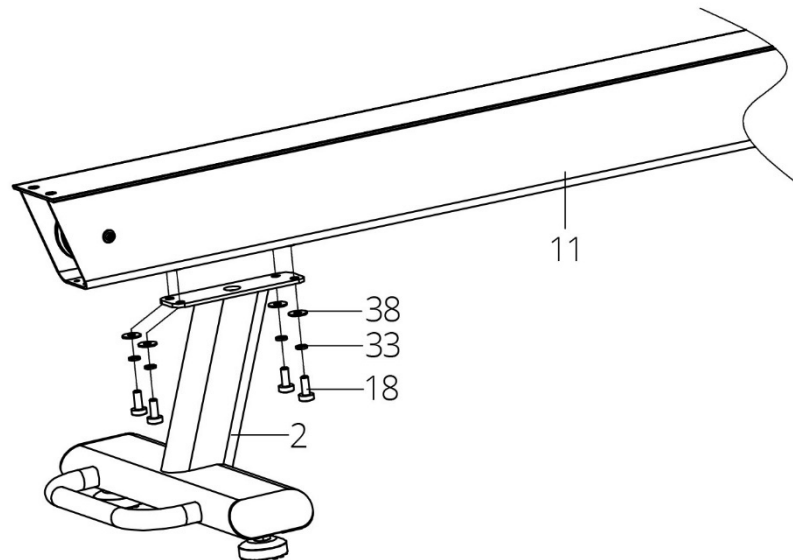
2



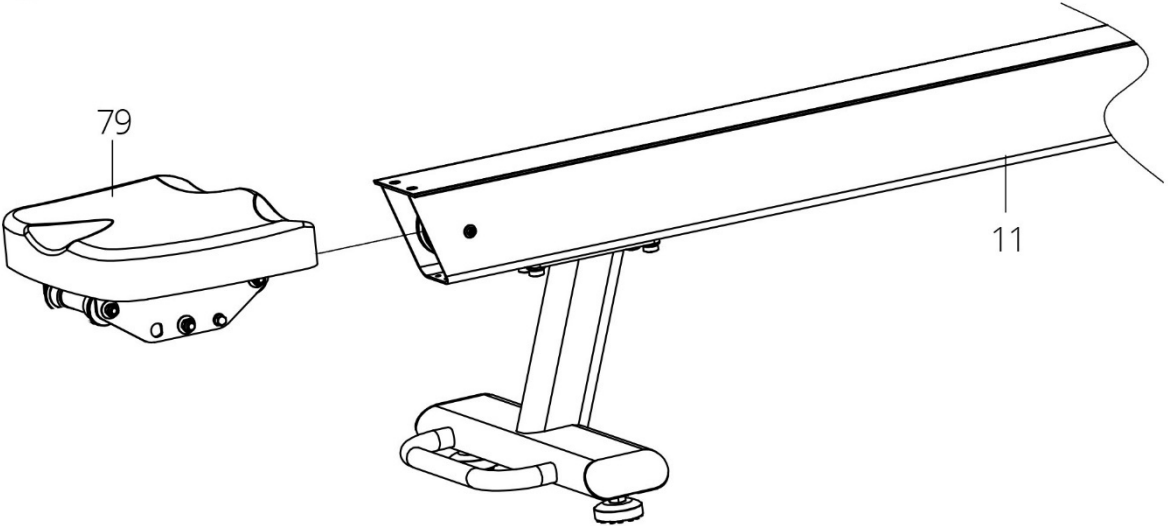
3



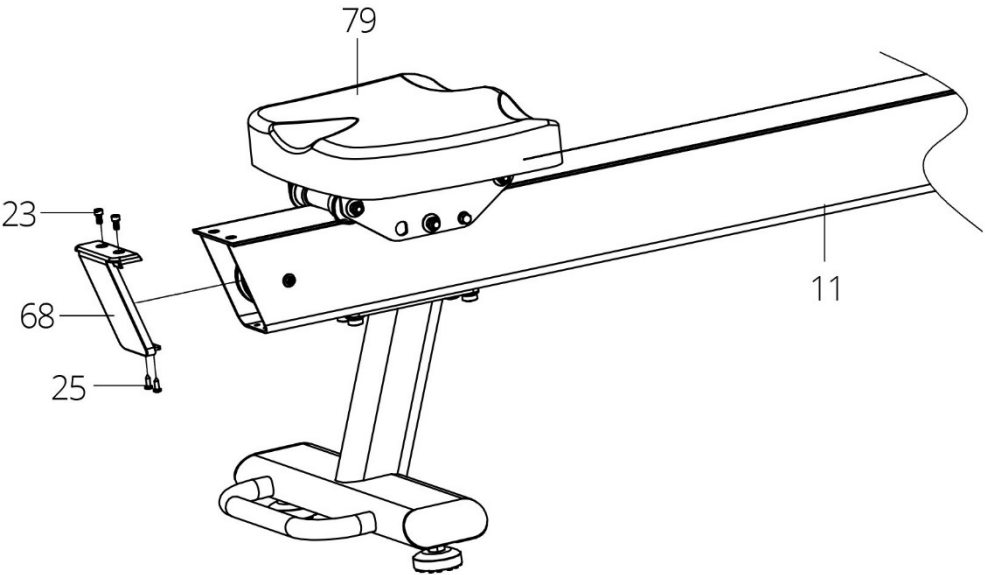
4



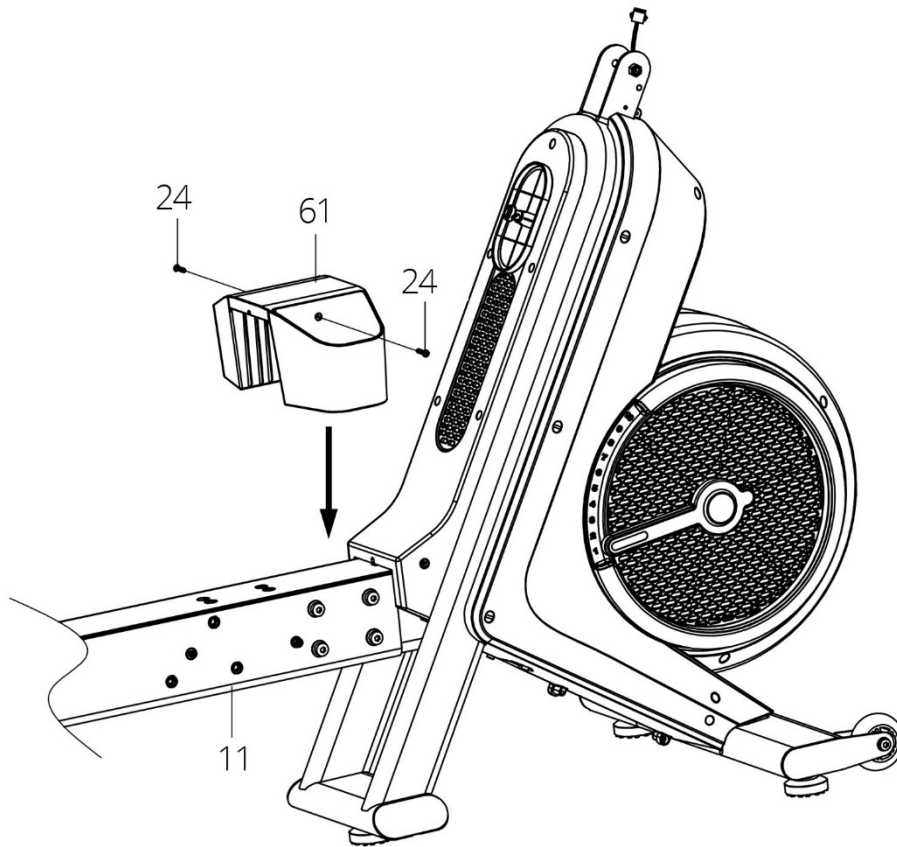
5



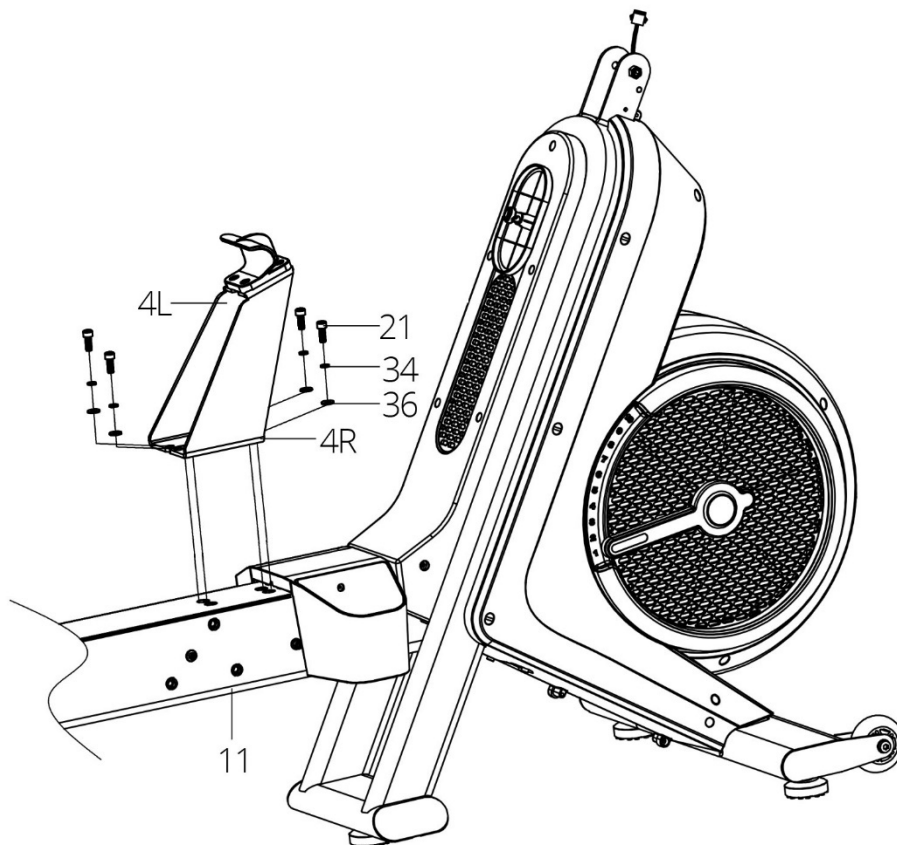
6



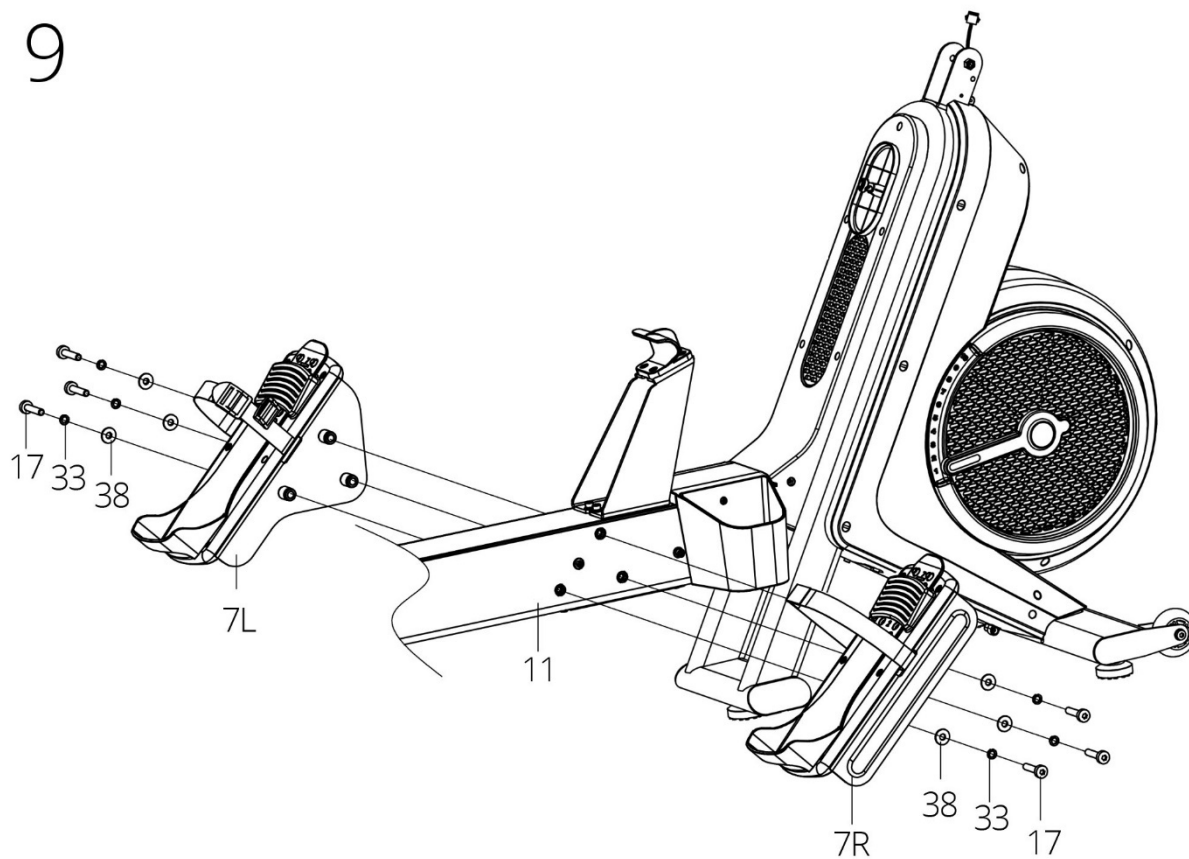
7



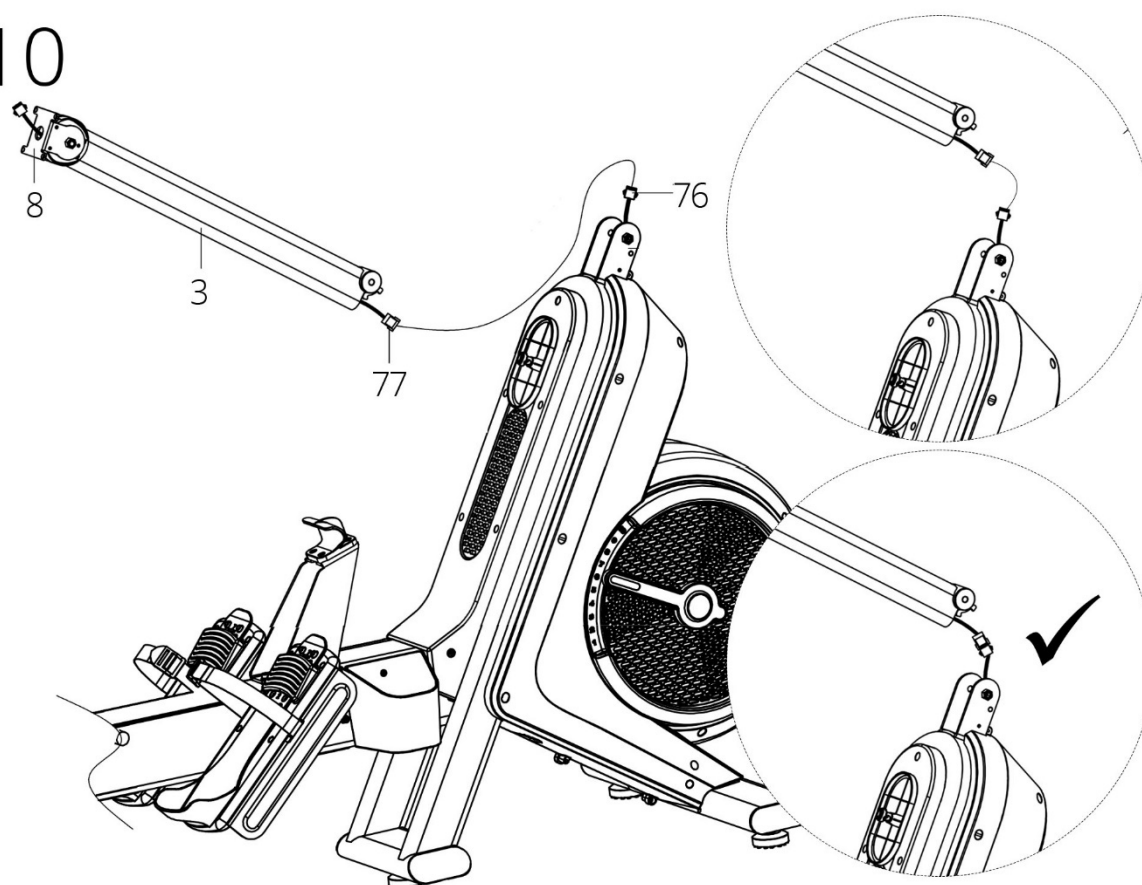
8



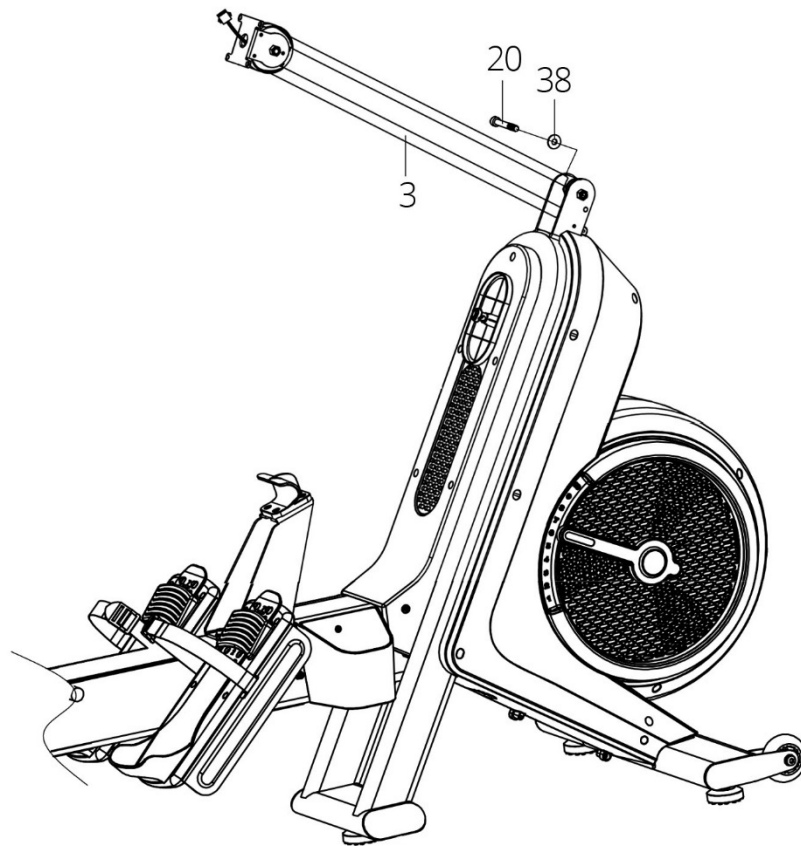
9



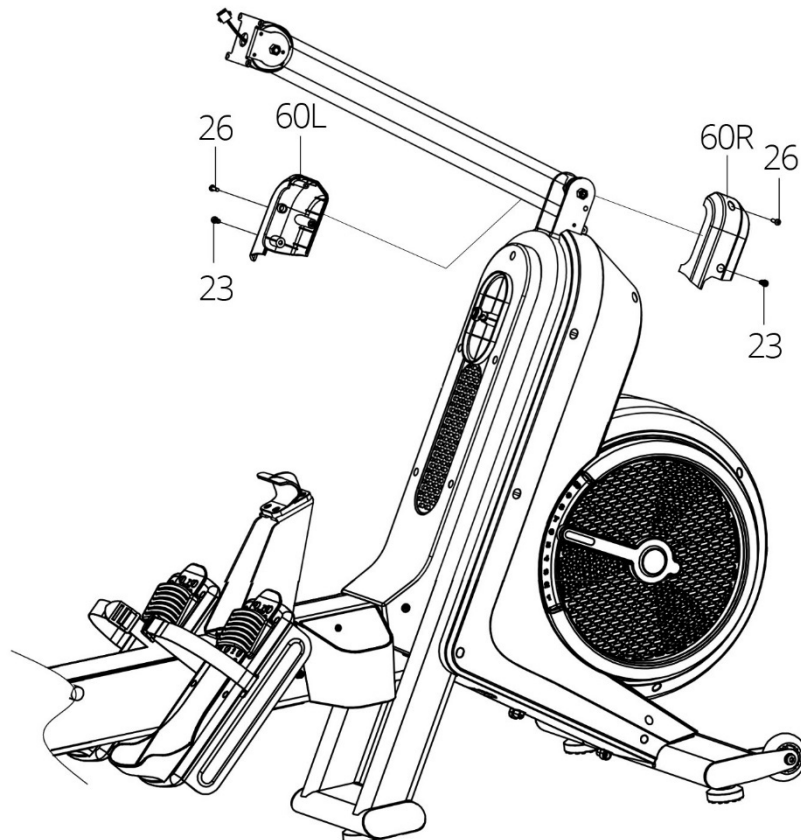
10



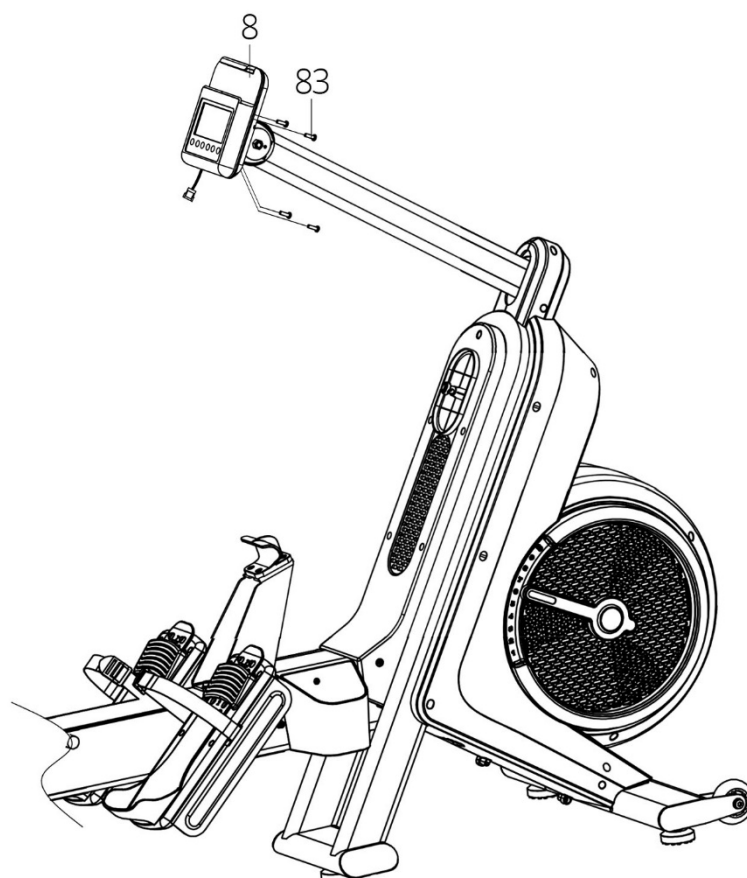
11



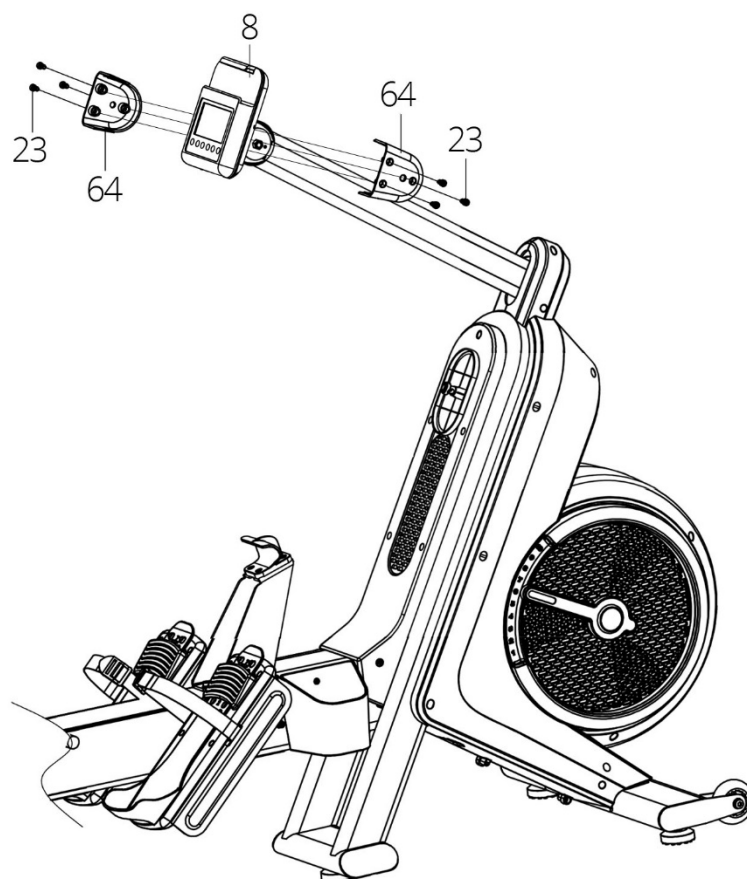
12



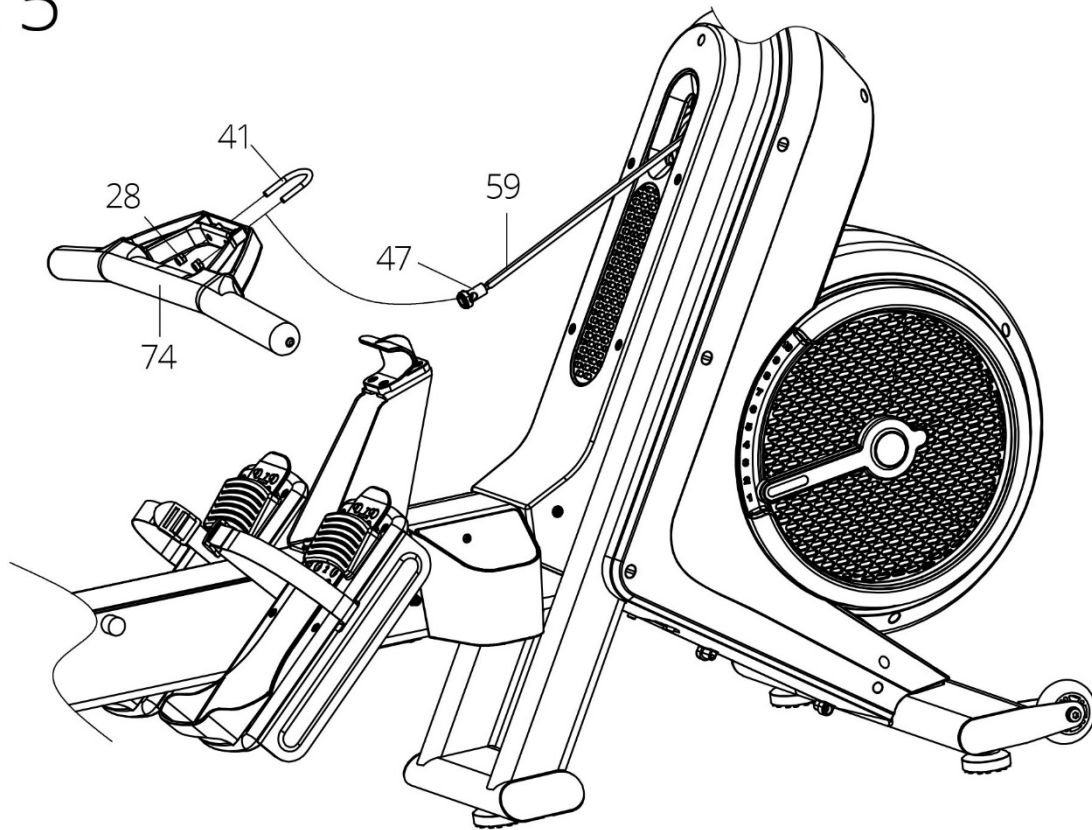
13



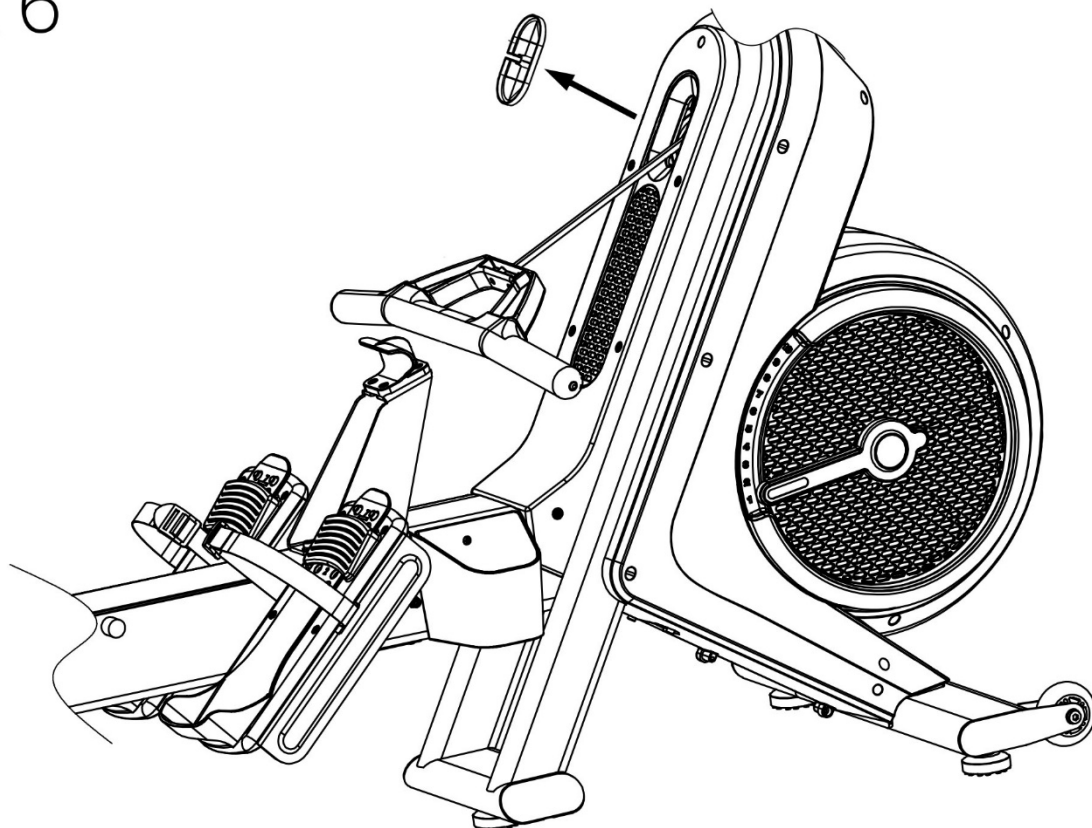
14



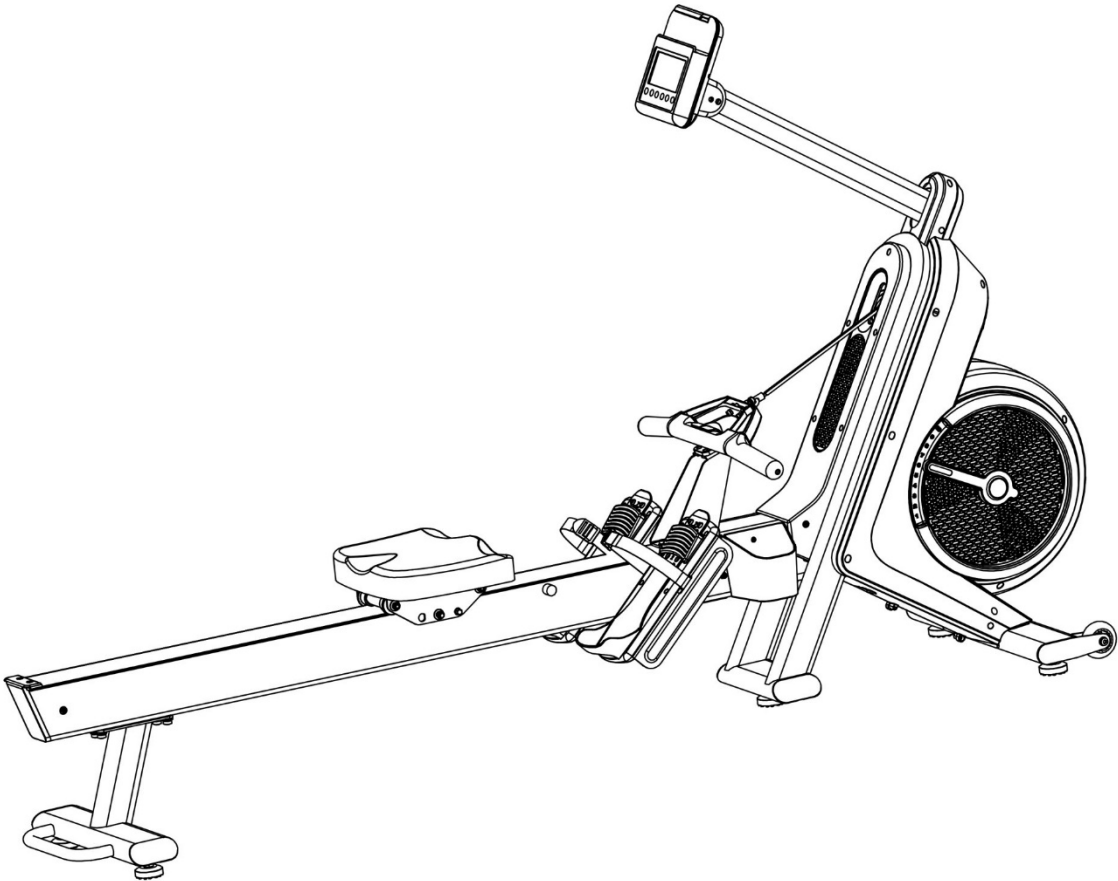
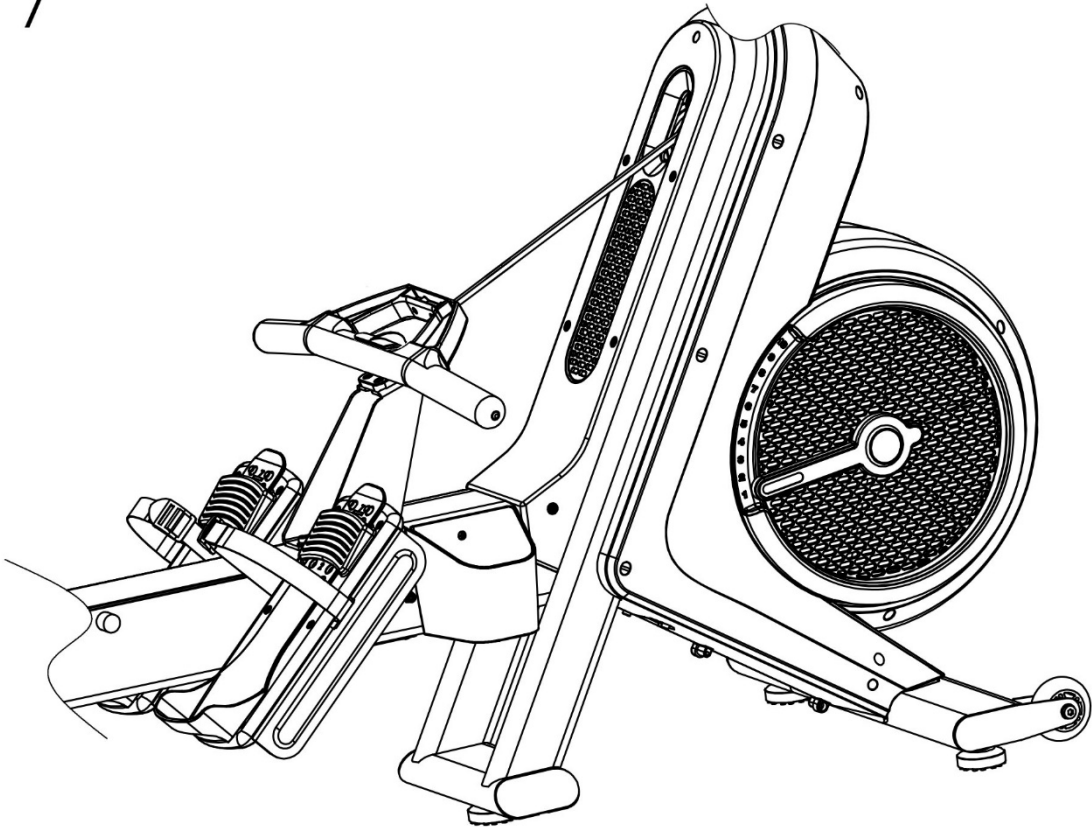
15

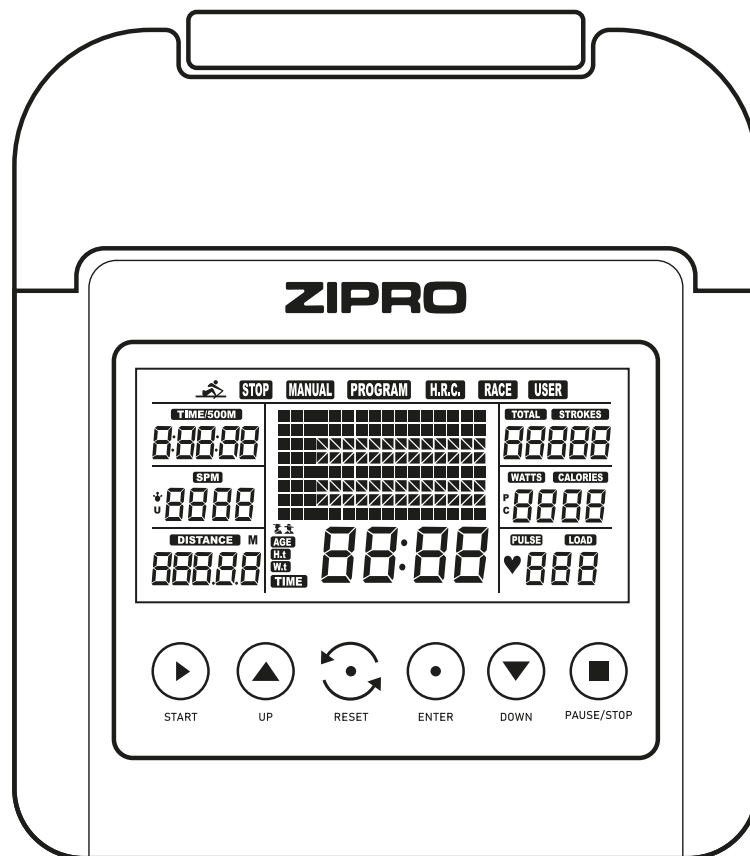


16



17





INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA	16
COMPUTER MANUAL.....	22
BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN TRAININGSCOMPUTER.....	28
ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА.....	34
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE COMPUTER.....	41
KOMPIUTERIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA	47
NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČE.....	53
NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA.....	59
SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ.....	65
ИНСТРУКЦИЯ ЗА ОБСЛУЖВАНЕ НА КОМПЮТЪРА	71
MODE D'EMPLOI DE LA CONSOLE MODE D'EMPLOI DE LA CONSOLE	78
ISTRUZIONI PER IL COMPUTER ISTRUZIONI PER IL COMPUTER	84
MANUAL DE USO DEL ORDENADOR	90
COMPUTERHANDLEIDING.....	96

PL Podręcznik użytkownika

Użytkowniku,

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

DANE TECHNICZNE

Zasilanie	Zasilacz 220V 50Hz
Waga	51,5 kg
Temperatura użytkownika	0°C do +40°C
Temperatura przechowywania	-10°C do +60°C
Maksymalna waga użytkownika	180 kg
Klasa zastosowania	Klasa H
Klasa dokładności	Klasa C
Prędkość	-
Norma wyrobu (główna)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:2021
Przeznaczenie	Wioślarz powietrzno-magnetyczny do użytku domowego

BEZPIECZEŃSTWO

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

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

UWAGA! Przestrzegaj zasad ogólnych przepisów

i środków bezpieczeństwa obowiązujących dla obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.

- **Urządzenie jest zasilane napięciem sieciowym 230V.**
- Wszystkie urządzenia elektryczne w trakcie pracy emitują promieniowanie elektromagnetyczne. Jeśli w pobliżu elektronicznego układu sterowniczego lub kokpitu umieszczone są inne urządzenia emitujące takie promieniowanie (np. telefony komórkowe), to niektóre wartości (takie jak np. tętno) mogą zostać zniekształcone.
- **UWAGA!** Nigdy nie dokonuj na własną rękę żadnych modyfikacji w sieci elektrycznej. Zmiany takie zlecaj specjalistom.

- **UWAGA!** Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem wykonywania wszelkich napraw, konserwacji lub czyszczenia sprzętu wyjąć wtyczkę zasilania z gniazdka.
- Do podłączania urządzenia nie stosuj przedłużaczy.
- Jeśli przez dłuższy nie będziesz korzystać ze sprzętu, wyjmij jego wtyczkę zasilania z gniazdka.
- Zwróć uwagę na to, aby przewód elektryczny nie był przygnieciony i jego ułożenie nie powodowało ryzyka potknięcia się o niego.

UZIEMIENIE

Uziemienie zabezpiecza przed ryzykiem porażenia prądem.

Urządzenie posiada przewód i wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do poprawnie zainstalowanego i właściwie uziemionego gniazdka sieciowego.

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Niewłaściwe podłączenie przewodu może powodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym.

- Przed podłączeniem urządzenia do zasilania upewnij się, że lokalne napięcie odpowiada rodzajowi wtyczki.
- Nie modyfikuj wtyczki, jeśli nie pasuje ona do gniazdka. W takim przypadku zleć zainstalowanie innego gniazdka wykwalifikowanemu elektrykowi.

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

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

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

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

- Wybierając miejsce do prowadzenia treningu uwzględnij zapewnienie sobie bezpiecznych odległości od możliwych przeszkód. Nie ustawiaj sprzętu w pobliżu ciągów komunikacyjnych (dróg, bram, przejść itp.).
- Zabrania się użytkowania sprzętu w bliskiej odległości od ściany. Strefa bezpieczeństwa wynosi 2000 mm i co najmniej takiej szerokości jak urządzenie.

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

RYZYKO RESZTKOWE

- W sytuacji, gdy zabezpieczenie przed upadkiem nie zostanie zastosowane lub zostanie, ale nieprawidłowo, istnieje ryzyko resztkowe, czyli upadek osoby powodujący otarcia skóry, siniaki, złamania lub, w najgorszym przypadku, śmierć.
- Istnieje ryzyko resztkowe niezamierzonego przeciążenia osoby ćwiczącej spowodowanego nieprawidłową obsługą lub niewłaściwą oceną, a także nieprawidłowym przestaniem danych (z powodu zakłóceń elektromagnetycznych, błędu oprogramowania itp.). Nawet najlepsze zabezpieczenie oprogramowania i sprzętu nie wyklucza błędów oprogramowania czy sprzętu i może teoretycznie spowodować przeciążenie osoby ćwiczącej.
- Produkt jest urządzeniem elektrycznym, dlatego nie można wykluczyć porażenia prądem, które może doprowadzić do śmierci.
- Nie można wykluczyć ryzyka resztkowego uduszenia.

- Ryzyko można ograniczyć, stosując się do informacji o bezpieczeństwie zawartych w instrukcji obsługi.
- Nie można wykluczyć, że niezamierzone lub niedozwolone użycie spowoduje inne, nieuwzględnione ryzyko, a uwzględnione ryzyko zostało oszacowane nieprawidłowo.

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

ZNAKI MANIPULACYJNE NA OPAKOWANIACH TRANSPORTOWYCH



Tą stroną w górę. Nie przewracać.



Chronić przed upadkiem.



Opakowanie nadające się do recyklingu.



Elektroodpady. Konieczne oddanie użytego sprzętu do punktu recyklingu.



Ostrożnie, kruche.
Możliwość uszkodzenia. Zachować ostrożność.



Chronić przed wilgocią.



Uwaga ciężki produkt.



Składować maksymalnie w 4 warstwach.

OBSŁUGA

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

- Przed rozpoczęciem pierwszego treningu zapoznaj się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulacji urządzenia.
- Urządzenie posiada elementy, które mogą być narażone na korozję. Z tego powodu nie zaleca się, aby pozostawało w wilgotnym pomieszczeniu. Należy również dbać o to, aby sprzęt (szczególnie jego elementy wewnętrzne oraz elektroniczne) nie był narażony na kontakt z wodą, napojami, potem itp.
- Urządzenie jest przeznaczone tylko do prowadzenia treningu tylko przez osoby dorosłe i absolutnie nie jest zabawką dla dzieci. Jeśli na własną odpowiedzialność pozwolisz z niego korzystać dzieciom, bezwzględnie poinstruuj je o prawidłowym korzystaniu i stale nadzoruj.
- Sprzęt nie nadaje się do przeznaczenia terapeutycznego.
- Podczas pracy urządzenia mogą występować ciche szумы przy ruchu bezwładnym masy zamachowej, które wynikają z rodzaju konstrukcji. Nie mają one żadnego wpływu na działanie sprzętu.
- Emisja hałasu podczas obciążenia jest większa niż bez obciążenia.
- Przed rozpoczęciem każdego treningu sprawdź prawidłowość zabezpieczeń oraz połączeń śrubowych i wtykowych.
- W czasie treningu na urządzeniu pamiętaj o odpowiednim obuwiu (buty sportowe).

KONSERWACJA SPRZĘTU

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

- Kontroluj ruchome części urządzenia. Jeśli nie są dostatecznie nasmarowane, użyj smaru do łożysk rowerowych.
- Kontroluj stan elementów takich jak śruby i nakrętki. Dbaj o to, by były dobrze dokręcone.

- Po każdym treningu wytrzyj pot z urządzenia. Zwróć uwagę na to, aby monitor nie miał kontaktu z wodą ani wilgocią.
- Do czyszczenia urządzenia używaj wyłącznie wody z mydłem. Nie stosuj środków czyszczących.
- Przechowuj urządzenie w suchym i ciepłym miejscu.
- Nie wystawiaj urządzenia na działanie promieni słonecznych.

ŚRODOWISKO

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



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

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

MONTAŻ

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

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

SCHEMAT MONTAŻOWY (→ Patrz strona 2)

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

LISTA CZĘŚCI

NR	OPIS	ILOŚĆ
1	Rama główna	1
2	Wspornik tylny	1
3	Wspornik komputera	1
4L/R	Wspornik mocowania uchwytu	1/1
5	Stabilizator przedni	1
6	Akumulator	1
7L/R	Wspornik pedałów	1/1
8	Uchwyt mocowania komputera	1
9L/R	Rama siedzenia	1/1
10	Panel szyny	1
11	Szyna	1
12	Tuleja	2
13	Rolka	2
14	Śruba imbusowa M8*135	2
15	Śruba z łbem gniazdowym M6*16	2
16	Śruba z łbem gniazdowym M8*45	2

17	Śruba z łbem gniazdowym M8*40	6
18	Śruba z łbem gniazdowym M8*20	14
19	Śruba z łbem gniazdowym M8*16	4
20	Śruba z łbem gniazdowym M8*60	2
21	Śruba z łbem gniazdowym M6*20	4
22	Śruba z łbem gniazdowym M5*16	4
23	Śruba z łbem gniazdowym M5*10	30
24	Śruba krzyżakowa M4*20	2
25	Śruba krzyżakowa	4
26	Śruba krzyżakowa	2
27	Śruba imbusowa M6*30	1
28	Nakrętka nylonowa M6*H8	2
29	Nakrętka nylonowa M6*H6	1
30	Nakrętka nylonowa M8*H8	6
31	Nakrętka sześciokątna M10	4
32	Nakrętka kotłakowa M6	1
33	Podkładka sprężysta D8	28
34	Podkładka sprężysta D6	7
35	Podkładka płaska D5*D10*1	2
36	Podkładka płaska D6*D13*1.5	10
37	Podkładka płaska D8*D13*1,5	1
38	Podkładka płaska D8*D20*1,5	30
39	Śruba imbusowa M8*35	2
40	Łożysko 608Z	4
41	Śruba w kształcie litery U	1
42	Oś	2
43	Oś łańcucha	1
44	Zaczep łańcucha	2
45	Pierścień blokady	1
46	Panel szyny	1
47	Klamra łańcucha	1
48	Klamra łącząca	1
49	Podkładka dystansowa $\phi 14 \times 6,2$	4
	Podkładka dystansowa miedziana $\phi 6,2 \times \phi 10 \times 15,2$	1
51	Podkładka dystansowa $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 11,3$	2
52	Pierścień sprężynowy osi D10	4
53	Element dystansowy $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 73,2$	2
54	Element dystansowy $\phi 8,5 \times \phi 12,7 \times 13,6$	3
55	Element dystansowy $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 15,3$	4
56	Koło transportowe	2
57	Panel koła pasowego	2
58	Uchwyt rolki	1
59	Łańcuch	1
60L/R	Ostona wspornika konsoli	1/1
61	Uchwyt na butelkę	1
62	Mocowania uchwyty	1
63	Wewnętrzna ostona wspornika komputera	2
64	Zewnętrzna ostona wspornika komputera	2
65	Nakładka na pedał	2
66	Pedał	2
67	Tuleja osi	2
68	Ostona szyny	1
69	Rolka	2
70	Obudowa akumulatora	1
71	Pokrywa obudowy akumulatora	1
72	Koło panelu siedzenia	2
73	Ogranicznik	2
74	Uchwyt	1
75	Podkładka silikonowa	1
76	Kabel komputera	1
77	Ksblę łączący komputera	1
78	Koło rolki	1
79	Siedzenie	1
80	Lina	1
81	Stopka poziomująca	5
82	Pasek pedałów	2
83	Śruba krzyżakowa M5	4
84	Komputer	1
85	Śruba imbusowa M5*12	6
86	Zasilacz	1

INSTRUKCJA MONTAŻU (→ Patrz strona 4)

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

Przygotuj odpowiednio dużo wolnego miejsca do montażu urządzenia. Ze względu na dużą wagę niektórych elementów zaleca się montaż w dwie osoby.

REGULACJE**Poziomowanie urządzenia**

Wypoziomuj urządzenie odkręcając lub dokręcając stopki poziomujące znajdujące się na przedniej i tylnej podstawie.

Regulacja pasków pedałów

Regulacja pasków pedałów jest płynna. Wyreguluj długość paska, tak aby stopa była nieruchoma podczas treningu i dało się ją łatwo wyjąć. Wykonaj tę czynność dla obu pedałów.

INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA**KOMPUTER (MODEL) SUREDP01PRO**

Przed użyciem proszę usunąć folię zabezpieczającą z ekranu komputera.

AUTO ON/OFF

Komputer włączy się, gdy koło zamachowe zostanie wprawione w ruch lub gdy pokrętło zostanie wciśnięte. Komputer wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezczynności.

OPIS POSZCZEGÓLNYCH PRZYCISKÓW

UP – służy do przeglądania dostępnych programów. Pozwala zwiększyć wartość parametrów funkcji oraz w czasie treningu poziom oporu.

DOWN – służy do przeglądania dostępnych programów. Pozwala zmniejszyć wartość parametrów funkcji oraz w czasie treningu poziom oporu.

ENTER – umożliwia dokonanie wyboru programu.

RESET – zeruje ustawione wartości. Wciśnięcie i przytrzymanie 2 sekundy powoduje restart komputera. Po zakończonym treningu umożliwia powrót do początkowego menu.

START – umożliwia rozpoczęcie treningu.

PAUSE/STOP – wstrzymuje/kończy trening.

SYGNAŁY DŹWIĘKOWE

1 krótki dźwięk - potwierdzenie ustawienia

2 krótkie dźwięki - błąd

FUNKCJE (SPECYFIKACJA)

TIME	Ustawiony czas docelowy.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Średni czas na 500 metrów. Wartość obliczana jest automatycznie i stale się aktualizuje.	0:00-99:00 min
SPM	Ilość ciągów na minutę.	0-999
DISTANCE	Przebyta odległość.	0-99999 m
STROKES	Ilość wykonanych ciągów.	0-999
CALORIES	Liczba spalonych kalorii. (Pomiar jest przybliżony w celu porównania różnych sesji ćwiczeń, nie może być stosowany w leczeniu).	0-999 Cal
PULSE	Aktualny puls użytkownika podczas treningu. Funkcja pomiaru pulsu jest dostępna tylko przez system pasa piersiowego. Komputer łączy się z pasem automatycznie za pośrednictwem Bluetooth. Jeżeli na ekranie wyświetla się P bez podanej wartości, oznacza to, że urządzenie nie wykrywa pasa.	30-240 BMP

PROGRAMY TRENINGOWE

Urządzenie posiada programy treningowe: MANUAL > PROGRAM (P01-P12) > H.R.C. (55, 75, 100, TAG) > RACE > USER.

- Wybierz program używając przycisków **UP** i **DOWN**.
- Wybór zatwierdź wciskając **ENTER**.

PROGRAM MANUAL

SZYBKI START

Rozpocznij trening wciskając **START**.

Zmiana poziomu oporu w trakcie treningu możliwa jest za pomocą przycisków **UP** i **DOWN**. (Domyślnie ustawiony jest poziom 1.)

USTAWIENIE CELU

Możliwe jest ustawienie celu treningu. Można ustawić jeden parametr do odliczania w trakcie treningu.

- Wybierz parametr, który będzie odliczany, używając przycisków **UP** i **DOWN**.
- Wybór zatwierdź wciskając **ENTER**.
- Ustaw wartość parametru przyciskami **UP** i **DOWN**.
- Odliczanie rozpocznie się po wciśnięciu przycisku **START**.
- Gdy ustawiona wartość zostanie odliczona do zera lub po wciśnięciu przycisku **PAUSE/STOP**, trening zakończy się.
- Użyj przycisku **RESET**, aby powrócić do menu głównego.

Odliczane parametry	Zakres wartości do ustawienia	Zmiana o wartość
TIME	1:00-99:00 min	1 min
DISTANCE	100-99990 metrów	100 metrów
STROKES	0-9900	10
CALORIES	10-9990 Cal	10 Cal
PULSE	30-230 BMP	1 BMP

PROGRAMY PREDEFINIOWANE

Komputer posiada 12 zaprogramowanych programów (→ Patrz strona 100).

Początkujący użytkownik powinien rozpocząć od treningu na najniższych obciążeniach. Po kilku sesjach może przejść do programu interwałowego.

- Wybierz program używając przycisków **UP** i **DOWN**.
- Wybór zatwierdź wciskając **ENTER**.
- Ustaw czas treningu używając przycisków **UP** i **DOWN**.
- Wciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć trening.
- Po ustawionym czasie lub po wciśnięciu przycisku **PAUSE/STOP**, trening zakończy się.
- Użyj przycisku **RESET**, aby powrócić do menu głównego.

PROGRAMY HRC

Program wymaga zastosowania pasa HRC.

Program umożliwia wydajne i bezpieczne ćwiczenie w ustawionym zakresie tętna:

HRC55 – 55% maksymalnego tętna - trening idealny dla

początkujących i dla utraty tkanki tłuszczowej.

HRC75 - 75% maksymalnego tętna - ćwiczenie odpowiednie dla

doświadczonych użytkowników i sportowców.

HRC90 - tryb beztlenowy (90% maksymalnego tętna) - odpowiedni

tylko dla sportowców wyczynowych i krótkotrwałych treningów.

TARGET - komputer umożliwia obliczenie docelowego tętna na

podstawie wieku użytkownika, lub ustawienie własnej wartości

(UWAGA! Nie należy ustawiać tętna docelowego wyższego niż pozwala na to wiek użytkownika.)

- Wybierz program używając przycisków **UP** i **DOWN**.
- Dla programów HRC55, HRC75, HRC90 komputer automatycznie ustawi wartość tętna.
- Po wybraniu programu TARGET, na ekranie pojawi się domyślna wartość 100 BMP. Używając przycisków **UP** i **DOWN** ustaw własną wartość. Wybór zatwierdź wciskając **ENTER**.
- Ustaw czas treningu używając przycisków **UP** i **DOWN**.
- Wciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć trening.

Jeśli tętno treningowe użytkownika jest niższe niż tętno docelowe, opór będzie automatycznie zwiększany o 1 poziom co 30 sekund.

Jeśli tętno treningowe użytkownika jest wyższe niż wartość tętna docelowego, opór będzie automatycznie spadał o 1 poziom co 15 sekund. Jeśli osiągnięto minimalny poziom "1", a tętno użytkownika

nadal przekracza ustawioną wartość tętna docelowego, po 30 sekundach pojawi się sygnał dźwiękowy. Komputer automatycznie zakończy program ćwiczeń.

- Po ustawionym czasie lub po wciśnięciu przycisku **PAUSE/STOP**, trening zakończy się.
- Użyj przycisku **RESET**, aby powrócić do menu głównego.

PROGRAM RYWALIZACJI Z KOMPUTEREM (RACE)

- Ustaw SPM (ilość powtórzeń) używając przycisków **UP** i **DOWN**.
- Wybór zatwierdź wciskając **ENTER**.
- Ustaw DISTANCE (odległość) używając przycisków **UP** i **DOWN**.
- Wybór zatwierdź wciskając **ENTER**.
- Wciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć trening.

Gdy ustawione parametry zostaną odliczone, trening zakończy się a na ekranie zostanie wyświetlony wygrany: użytkownik (USER) lub komputer (PC).

- Możesz zakończyć wcześniej trening używając przycisku **PAUSE/STOP**.
- Użyj przycisku **RESET**, aby powrócić do menu głównego.

PROGRAM UŻYTKOWNIKA (USER)

Umożliwia ustawienie własnego programu treningowego, który będzie zapisany w pamięci komputera.

- Ustaw poziom oporu dla pierwszego segmentu (w zakresie 1-16) używając przycisków **UP** i **DOWN**.
- Wybór zatwierdź wciskając **ENTER**.
- Powtórz czynność dla każdego kolejnego segmentu.
- Po zakończeniu wciśnij i przytrzymaj **ENTER**, aby zakończyć konfigurację.
- Ustaw czas treningu używając przycisków **UP** i **DOWN**.
- Wciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć trening.
- Po ustawionym czasie lub po wciśnięciu przycisku **PAUSE/STOP**, trening zakończy się.
- Użyj przycisku **RESET**, aby powrócić do menu głównego.

POŁĄCZENIE BLUETOOTH Z APLIKACJĄ MOBILNĄ

Komputer współpracuje z aplikacją IConsole+ Training.

Rozpocznij trening i ciesz się nowymi możliwościami:

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

TRENING I FAZY ĆWICZEŃ

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

1. ROZGRZEWKA

To faza, która poprawia krążenie krwi w całym ciele oraz przygotowuje mięśnie do wzmoczonego wysiłku. Zmniejsza również ryzyko powstania skurczów oraz odniesienia kontuzji. Wskazane jest, aby wykonać kilka ćwiczeń rozciągających tak jak pokazano poniżej. Jeśli czujesz ból, przestań ćwiczyć lub zmniejsz zakres wykonywanego ruchu.

ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH MIĘŚNI UD

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

ROZCIĄGANIE UD

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

SKRĘTY GŁOWY

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

UNOSZENIE RAMION

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

ROZCIĄGANIE ŚCIEGNIEN ACHILLESA

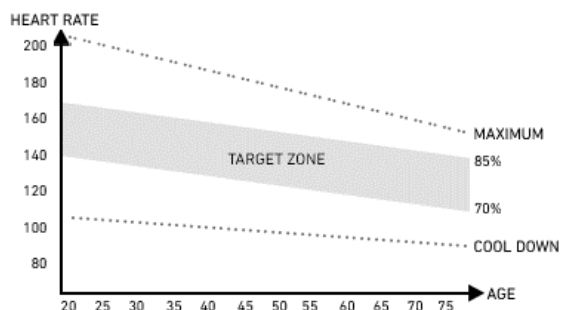
Stań twarzą do ściany, lewą nogę wysuń do przodu i lekko ugnij w kolanie. Prawą trzymaj z tyłu – wyprostowaną, z piętą położoną płasko na podłożu. Trzymaj obie pięty płasko na podłożu i przyciskaj biodra w kierunku ściany. Utrzymuj tę pozycję przez 30 sekund. Powtórz czynność z wysuniętą prawą nogą. Pamiętaj, aby podczas ćwiczenia nie wyginać pleców w łuk.

SKŁONY

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

2. FAZA ĆWICZEŃ

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

**3. FAZA ODPRĘŻENIA**

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

MOŻLIWE USZKODZENIA I TECHNIKI NAPRAWY

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

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

OPIS BŁĘDU	MOŻLIWE PRZYCZYNY	ROZWIĄZANIE
Urządzenie kotysze się	Urządzenia ustawione zostało na nierównej powierzchni. Pod podstawą urządzenia znajduje się przedmiot zakłócający równowagę.	Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Usuń przedmiot zakłócający równowagę.
	Podstawy nie zostały poprawnie zamontowane.	Zamontuj poprawnie podstawy urządzenia.
Hałas podczas użytkowania	Niewłaściwie dokręcone elementy.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Podczas pracy urządzenia mogą występować ciche szумы przy ruchu bezwładnym masy zamachowej, które wynikają z rodzaju konstrukcji. Nie mają one żadnego wpływu na działanie sprzętu. Potencjalne szумы słyszalne podczas kręcenia pedałami w przeciwnym	

kierunku są uwarunkowane technicznie i nie powodują żadnych negatywnych konsekwencji.

Hałas i brak płynności pracy	Uszkodzone łożyska.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
Brak odpowiedniego oporu podczas treningu	Poluzowany pas napędowy.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Wzrost odstęp między kołem zamachowym a magnesami.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Regulator napięcia został uszkodzony.	Skontaktuj się z obsługą klienta serwisu producenta.
Brak połączenia bluetooth	Problemy z łącznością bluetooth.	Włącz Bluetooth w swoim urządzeniu mobilnym. Sparuj urządzenie mobilne z komputerem ZIPRO.
E-2	Silnik pracuje poza normalnym zakresem.	Ponownie podłącz zasilanie. Jeżeli problem nadal występuje skontaktuj się z serwisem producenta.
E-7	Brak połączenia.	Sprawdź połączenie kabli. Uwaga! Jeśli zasilanie zostanie odłączone od urządzenia, wszystkie dane konfiguracyjne zostaną utracone.

GWARANCJA

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

Karta gwarancyjna znajduje się na ostatniej stronie.

WARUNKI GWARANCJI

- Reklamacji i gwarancji podlegają wyłącznie wady ukryte powstałe z winy producenta.
- Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - ważnej czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży,
 - reklamowanego towaru lub wadliwej części.
 W przypadku zakupu na odległość, karta gwarancyjna jest ważna wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (paragon / faktura).
- Reklamacja zostanie rozpatrzona w terminie do 14 dni od momentu zgłoszenia wady przez Klienta.
- Wady fabryczne i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.

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

EN User Manual

Dear user,
please, read the manual before assembling and using the device for the first time. The manual contains important safety, operational, and maintenance information. Keep it for future reference related to the maintenance or ordering spare parts.

TECHNICAL DATA

Power	Power supply unit 220V 50Hz
Weight	51,5 kg
Operating temperature	0°C to +40°C
Storage temperature	-10°C to +60°C
Maximum user weight	180 kg
Class	H
Accuracy class	C
Speed	-
Product standard (primary)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:2021
Intended use	Air-magnetic rowing machine for home use

SAFETY

CAUTION! The device may be used solely for its intended purpose that is as a training device for adults. Any other use may be dangerous. The manufacturer accepts no liability for any damage caused by the misuse of the device.

- The device has been designed and produced using the latest safety findings. Hazardous elements that can potentially cause injury were eliminated or secured.
- Do not attempt to repair or modify the product yourself.
- Check bolt, screw, and nut tightness once every month or two months.
- To ensure long-term safety, have the device checked and serviced regularly (once a year) by a professional point of sale.
- Any modifications not described in the manual may cause damage or pose a direct threat to the health and life of the user. The device may be modified solely by employees of manufacturer's technical service or persons trained by the service.
- All devices are part of our innovative development process in order to guarantee high quality. The manufacturer reserves the right to introduce technical modifications.
- Any questions or doubts regarding the device can be handled by an expert point of sale.

CAUTION! Observe general safety regulations and measures for handling electrical devices.

- The device is powered from a 230 V mains network.**
- All electrical devices emit electromagnetic radiation during operation. If other devices that emit such radiation (such as cell phones) are placed near the electronic control unit of the dashboard, some values, such as heart rate, may be affected.
- CAUTION!** Never modify the mains network yourself. Let experts do it.
- CAUTION!** Make sure the power plug is removed from the socket before any repairs, maintenance, or cleaning the device.
- Do not use extension cords to power the device.
- If the device is not used for a long time, remove the power plug from the socket.
- The power cord must not be crushed and should be placed in such a way as to prevent tripping over it.

GROUND

Ground connection prevents electrocution. The device has a ground cable and plug. The plug has to be connected to a correctly installed and grounded mains socket.

DANGER! Incorrect connection of the cable may cause a risk of electrocution.

- Before connecting the device to the mains, make sure the local voltage conforms to the type of the plug.
- Do not modify the plug if it does not fit the socket. In such a case have another socket installed by a qualified electrician.

CAUTION! Inform any bystanders about the hazards occurring when the device is used. Be extremely cautious when children are around.

CAUTION! Before starting a training consult a doctor to make sure it will be safe for you to use the device. You can develop a training plan with an expert. Inappropriate training programme or excessive exercise may pose a hazard to your health and life.

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

CAUTION! Strictly follow the training recommendations in the manual.

- When choosing the training location take into account safe distances to any potential obstacles. Do not place the device near paths or traffic (roads, gates, passages, etc.).
- Do not use the product close to a wall. The safety zone is 2000 mm long and not narrower than the device.

CAUTION! Be careful during the assembly and do not let children near the assembly area. They may ingest small parts used during the assembly (nuts, bolts, etc.).

RESIDUAL RISK

- If no fall safeguard is applied or it is applied incorrectly, there is a residual risk of falling resulting in skin abrasions, bruises, bone fractures, or even death.
- There is a residual risk of unintended over-exercising caused by incorrect operation or judgement, and also incorrect communication (due to electromagnetic interference, software error, etc.). Even the best software and equipment safeguards cannot prevent software or equipment errors, which can, in theory, cause over-exercise.
- The product is an electric device. Therefore, electric shock, potentially leading to death, is possible.
- The residual risk of suffocation cannot be prevented.
- It can be mitigated by following safety information in the operating manual.
- Unintended or prohibited use may cause other risks not specified here. The specified risk may have been estimated incorrectly.

The risk analysis assessment has been performed on the device 'as is'. The product assessment and control indicate that the probability of unacceptable risk is very low. The device (its design, operation, and use) does not cause unreasonable risk for the user or third parties under normal circumstances.

TRANSPORT PACKAGING HANDLING MARKS



This side up. Do not tip over.



Handle with care.



Recyclable packaging



Electro-waste. Necessary to return used equipment to a recycling center.



Fragile. Prone to damage. Proceed with caution.



Protect from humidity.



Attention, heavy product.



Store in a maximum of 4 layers.

OPERATION

Make sure the device has been assembled correctly before starting the training.

- Before your first training, get familiar with all the functions and adjustments available for the device.
- Some parts of the device may corrode. It is, therefore, inadvisable to leave the device in a room with a high moisture content. Take care not to allow the device (in particular internal and electronic components) to be exposed to water, beverages, sweat, etc.
- The device is intended for adult training and is NOT a toy. If you allow children to use it at your own discretion, you must provide them with instructions of appropriate use and ensure constant supervision.
- This is not a therapeutic device.
- Slight humming noise may be heard during operation due to the inertial movement of the flywheel caused by the structure. It does not affect the operation of the device. For exercise bikes and elliptical trainers, any possible humming noises heard when rotating the pedals backwards occur for technical reasons and have no negative consequences.
- Noise emissions are greater when loaded.
- Before each training, make sure the protective devices are operational and bolt and plug connections are tight.
- Wear appropriate (sports) shoes during the training.

MAINTENANCE

Carry out maintenance activities at regular intervals. The tasks listed below should be carried out at least every 20 hours of operation.

- Check moving parts of the device. If they need lubrication, use a bicycle bearing grease.
- Check the conditions of such parts as bolts and nuts. Make sure they are tight.
- Wipe the sweat off the device after each training. Make sure the display does not come in contact with water or moisture.
- Clean the product with soapy water only. Do not use cleaning agents.
- Store the device in a dry and warm place.
- Do not expose the device to direct sunlight.

ENVIRONMENT

The device is delivered in a package to protect it against any possible transport damage. The packaging is made from non-processed material and can be recycled. Throw the materials to appropriate colour containers for selective waste collection.



Protect the environment and do not throw used batteries into household wastes. Return them to the point of sale or a special recycling centre.

Used electrical equipment (including the computer and power supply) are recyclable. Do not throw them out with household waste as they may contain substances dangerous to the health and environment. You can actively contribute to sustainable use of natural resources and the protection of the natural environment by handing the used device to a recycling centre for used electrical devices.

ASSEMBLY

The device must be assembled carefully by an adult. In case of doubt, ask a more experienced person for help.

- Prior to the assembly, make sure the set contains all the listed elements and whether none of the parts was damaged during transport. If any parts are missing or you have any other reservations, contact the seller.
- Have a look at the drawings and explanations and follow the assembly manual when assembling the device.
- Be careful during the assembly. There is a risk of injury when using the tools and parts.
- Remember to keep your surroundings safe. Do not let tools and parts lie around in chaos. Remember that plastic foil and bags pose a suffocation risk to small children.
- Assembly parts necessary for a specific step in the assembly manual are shown in pictures and included in instructions. Use the elements indicated in the assembly manual.
- Do not tighten parts completely during the first stages of the assembly. Tighten connections after all parts are placed and fitted properly.
- The manufacturer may have assembled some parts.

ASSEMBLY DIAGRAM (→ See page 2)

ATTENTION! Do not use parts other than those provided by the manufacturer.

PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QUANTITY
1	Main frame	1
2	Rear bracket	1
3	Computer bracket	1
4L/R	Bracket mounting bracket	1/1
5	Front stabilizer	1
6	Battery pack	1
7L/R	Pedal bracket	1/1
8	Computer mount bracket	1
9L/R	Seat frame	1/1
10	Rail panel	1
11	Rail	1
12	Bushing	2
13	Roller	2
14	Allen screw M8*135	2
15	Socket head screw M6*16	2
16	Socket head screw M8*45	2
17	Socket head screw M8*40	6
18	Socket head screw M8*20	14
19	Socket head screw M8*16	4
20	Socket head screw M8*60	2
21	Socket head screw M6*20	4
22	Socket head screw M5*16	4
23	Socket head screw M5*10	30
24	Phillips head screw M4*20	2
25	Phillips screw	4
26	Phillips screw	2
27	Allen bolt M6*30	1
28	Nylon nut M6*H8	2
29	Nylock nut M6*H6	1
30	Nylon nut M8*H8	6
31	Hex nut M10	4
32	Cap nut M6	1
33	Spring washer D8	28
34	Spring washer D6	7
35	Flat washer D5*D10*1	2
36	Flat washer D6*D13*1.5	10
37	Flat washer D8*D13*1.5	1
38	Flat washer D8*D20*1.5	30
39	Allen screw M8*35	2
40	Bearing 608Z	4
41	U-shaped bolt	1
42	Axle	2
43	Chain axle	1

44	Chain attachment	2
45	Locking ring	1
46	Rail panel	1
47	Chain clamp	1
48	Connecting buckle	1
49	Copper spacer $\phi 14 \times 6.2$	4
50	Copper spacer $\phi 6.2 \times \phi 10 \times 15.2$	1
51	Copper spacer $\phi 8.3 \times \phi 12 \times 11.3$	2
52	Axle spring ring D10	4
53	Spacer $\phi 8.3 \times \phi 12 \times 73.2$	2
54	Spacer $\phi 8.5 \times \phi 12.7 \times 13.6$	3
55	Spacer $\phi 8.3 \times \phi 12 \times 15.3$	4
56	Transport wheel	2
57	Pulley panel	2
58	Pulley holder	1
59	Chain	1
60L/R	Console bracket cover	1/1
61	Bottle holder	1
62	Handle mounts	1
63	Inner computer bracket cover	2
64	Outer computer bracket cover	2
65	Pedal cover	2
66	Pedal	2
67	Axle bushing	2
68	Rail cover	1
69	Roller	2
70	Battery housing	1
71	Battery housing cover	1
72	Seat panel wheel	2
73	Stop	2
74	Holder	1
75	Silicone pad	1
76	Computer cable	1
77	Computer connecting cable	1
78	Roller wheel	1
79	Seat	1
80	Rope	1
81	Leveling foot	5
82	Pedal strap	2
83	M5 Phillips screw	4
84	Computer	1
85	Allen screw M5*12	6
86	Power supply	1

ASSEMBLY MANUAL (→ See page 4)

CAUTION! Follow the steps below during the assembly and use tools supplied with the product. Prepare sufficient space for the assembly operation. It is advisable to assemble the product with another person because of the weight of some elements.

ADJUSTMENTS

Levelling

Level the device by rotating the levelling feet in the rear and front base.

Adjusting pedal straps

Pedal straps are adjusted steplessly. Adjust the strap length so that the foot does not move during training and can be easily taken out. Repeat for the other pedal.

COMPUTER MANUAL

COMPUTER (MODEL) SUREDP01PRO

Remove the safety film from the display before use.

AUTO ON/OFF

The computer will switch on once the flywheel is set in motion or when the dial is depressed. The computer will automatically shut down after 4 minutes of inactivity.

BUTTONS

- **UP** - used to browse the available programs. Allows you to increase the value of the function parameters and the resistance level during training.

- **DOWN** - used to browse through the available programs. Allows you to reduce the value of the function parameters and the resistance level during training.
- **ENTER** - enables program selection.
- **RESET** - resets the set values. Press and hold for 2 seconds to restart the computer. After training, it allows you to return to the initial menu.
- **START** - allows you to start training.
- **PAUSE/STOP** - pauses/ends training.

ACOUSTIC SIGNALS

1 short beep - setting confirmation

2 short beeps - error

FUNCTIONS (SPECIFICATION)

TIME	Set target time.	00:00-99:59 min
TIME/500M	The average time per 500 metres. The value is calculated automatically and constantly updated.	0:00-99:00 min
SPM	The number of strokes per minute.	0-999
DISTANCE	The travelled distance.	0-99999 m
STROKES	The number of strokes done.	0-999
CALORIES	The number of calories burnt. (The measurement is an approximation for comparing training sessions. Do not use for medical purposes).	0-999 Cal
PULSE	The current training heart rate. Pulse measurement is only possible via the chest strap. The computer connects to the belt automatically via Bluetooth. If the screen displays P without the specified value, this means that the device is not detecting the belt.	30-240 BMP

WORKOUT PROGRAMS

The device has the following workout programs: MANUAL > PROGRAM (P01-P12) > H.R.C. (55, 75, 100, TAG) > RACE > USER.

- Select a program using the **UP** and **DOWN** buttons.
- Confirm your selection by pressing **ENTER**.

MANUAL PROGRAM

QUICK START

Start your workout by pressing **START**.

Changing the resistance level during the workout is possible using the **UP** and **DOWN** buttons. (The default setting is level 1.)

GOAL SETTING

It is possible to set a training goal. One parameter can be set to count down during workout.

- Select the parameter to be counted down using the **UP** and **DOWN** buttons.
- Confirm your selection by pressing **ENTER**.
- Set the parameter value using the **UP** and **DOWN** buttons.
- The countdown will start when the **START** button is pressed.
- When the set value counts down to zero or when the **PAUSE/STOP** button is pressed, the workout will end.
- Use the **RESET** button to return to the main menu.

Countdown parameters	Range of values to be set	Change by value
TIME	1:00-99:00 min	1 min
DISTANCE	100-99990 metres	100 metres

STROKES	0-9900	10
CALORIES	10-9990 Cal	10 Cal
PULSE	30-230 BPM	1 BPM

PREDEFINED PROGRAMS

The computer has 12 pre-set programs (→ See page 100).

A beginner should start by working out at the lowest loads. After a few sessions, he/she can move on to an interval program.

- Select a program using the **UP** and **DOWN** buttons.
- Confirm your selection by pressing **ENTER**.
- Set the workout time using the **UP** and **DOWN** buttons.
- Press the **START** button to start your workout.
- After the set time or by pressing the **PAUSE/STOP** button, the workout will end.
- Use the **RESET** button to return to the main menu.

HRC PROGRAMS

The program requires the use of an HRC belt.

The program allows you to exercise efficiently and safely within a set heart rate range:

HRC55 - 55% of maximum heart rate - a workout ideal for beginners and for fat loss.

HRC75 - 75% of maximum heart rate - an exercise suitable for experienced users and athletes.

HRC90 - anaerobic mode (90% of maximum heart rate) - suitable only for endurance athletes and short-term training.

TARGET - the computer allows you to calculate a target heart rate based on your age, or set your own value (NOTE! Do not set a target heart rate higher than the user's age allows).

- Select a program using the **UP** and **DOWN** buttons.
- For HRC55, HRC75, HRC90 programs, the computer will automatically set the heart rate value.
- When TARGET is selected, the default value of 100 BPM will appear on the screen. Use the **UP** and **DOWN** buttons to set your own value. Confirm your selection by pressing **ENTER**.
- Set the workout time using the **UP** and **DOWN** buttons.
- Press the **START** button to start your workout.

If the user's training heart rate is lower than the target heart rate, the resistance will automatically increase by 1 level every 30 seconds.

If the user's training heart rate is higher than the target heart rate value, the resistance will automatically drop by 1 level every 15 seconds. If a minimum level of '1' has been reached and the user's heart rate is still above the set target heart rate, an audible signal will sound after 30 seconds. The computer will automatically terminate the workout program.

- After the set time or by pressing the **PAUSE/STOP** button, the workout will end.
- Use the **RESET** button to return to the main menu.

COMPUTER COMPETITION PROGRAM (RACE)

- Set the SPM (number of repetitions) using the **UP** and **DOWN** buttons.
- Confirm your selection by pressing **ENTER**.
- Set the DISTANCE using the **UP** and **DOWN** buttons.
- Confirm your selection by pressing **ENTER**.
- Press the **START** button to start your workout.

When the set parameters are counted down, the workout will end and the screen will show the winner: the user (USER) or the computer (PC).

- You can end your workout early using the **PAUSE/STOP** button.
- Use the **RESET** button to return to the main menu.

USER PROGRAM

Allows you to set your own workout program, which will be stored in the computer's memory.

- Set the resistance level for the first segment (in the range 1-16) using the **UP** and **DOWN** buttons.
- Confirm your selection by pressing **ENTER**.
- Repeat for each additional segment.
- When finished, press and hold **ENTER** to complete the configuration.

- Set the workout time using the **UP** and **DOWN** buttons.
- Press the **START** button to start your workout.
- After the set time or by pressing the **PAUSE/STOP** button, the workout will end.
- Use the **RESET** button to return to the main menu.

MOBILE APP BLUETOOTH PAIRING

The computer is compatible with IConsole+ Training app.

Start your training and enjoy new possibilities:

- Download the app.
- Enable Bluetooth on your mobile device.
- Start the app and select the ZIPRO device you want to pair.
- When ZIPRO is connected with the app, the computer is turned off and the screen goes blank. From now on, you control ZIPRO through your mobile device.

TRAINING AND PHASES

The use of the device is very beneficial. It will improve your physical condition, strengthen your muscles, and when combined with the right diet, it will help burn excess fat tissue.

1. WARM-UP

This phase improves blood circulation in the whole body and prepares the muscles for intensive work. It reduces the risk of cramps and injuries. It is advisable to do some stretching exercises as shown below. If you feel pain, stop exercising or reduce the extent of the move.

STRETCHING INNER THIGH MUSCLES

Sit on a flat surface with your legs bent and knees pointing outwards. Put feet soles together and get them as close to you as possible. Slightly push the knees downwards and hold for 15 seconds.

THIGH STRETCHING

Sit on a flat surface. Straighten the right leg and press the sole of the left foot against the thigh. Stretch your right arm towards the toes of the right leg as far as possible. Hold for 15 seconds. Repeat for the left leg.

HEAD SIDE-TO-SIDE

Keep your head straight looking forwards. Keep your shoulders still, and rotate the head right. Return your head so that you are looking straight. Next, rotate it left and back to the starting point.

SHOULDERS UP-AND-DOWN

Lift the left hand as high as possible and hold for a few seconds. Repeat for the right hand.

ACHILLES TENDON STRETCHING

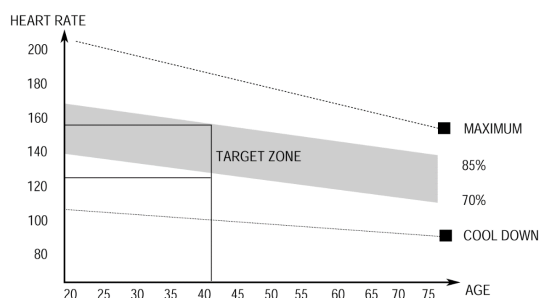
Stand facing a wall. Extend the left foot forward and bend the knee a little. Keep your right leg straight and back, with the heel on the ground. Keep both heels flat on the ground and push your hips towards the wall. Hold for 30 seconds. Repeat with the right leg extended. Remember not to arch your back during the exercise.

BENDS

Stand up with your legs together. Bend forwards trying to get your chest as close to the knees as possible. Hold for 15 seconds. Remember not to bend the knees.

2. EXERCISE PHASE

This is the exercise proper. Maintain your own pace to reach the heart rate appropriate for your age as shown in the chart below.



3. RELAXATION PHASE

This phase helps steady the circulation and relax the muscles. It is identical to the warm-up phase. Remember not to strain your muscles.

TROUBLESHOOTING

CAUTION! Opening the housing of the device without a prior contact with a manufacturer's service voids the warranty. If you suspect a failure that requires the housing to be opened, contact manufacturer's service.

ERROR DESCRIPTION	POSSIBLE CAUSES	SOLUTION
The device rocks to sides	The device was placed on an uneven surface. There is an object disrupting the balance under the base of the device.	Place the device on an even surface. Remove the object that upsets the balance.
	The bases have not been assembled correctly.	Assembly the bases correctly.
Noise during use	Incorrectly tightened elements. Slight humming noise may be heard during operation due to the inertial movement of the flywheel caused by the nature of the structure. It does not affect the operation of the device. Any possible humming noises heard when rotating the pedals backwards occur for technical reasons and have no negative consequences.	Contact the manufacturer's service.
Noise and uneven operation	Bearings damaged.	Contact the manufacturer's service.
Lack of appropriate resistance during training	Drive belt loose.	Contact the manufacturer's service.
	The distance between the flywheel and the magnets increased.	Contact the manufacturer's service.
	Voltage regulator damaged.	Contact the manufacturer's service.
No Bluetooth connection	Bluetooth connectivity issues.	Enable Bluetooth on your mobile device. Pair your mobile device with ZIPRO.
E-2	The engine is running outside the normal range.	Reconnect the power supply. If the problem persists, contact the

		manufacturer's service department.
E-7	No connection.	Check the cable connection. Note! If the power is disconnected from the device, all configuration data will be lost.

WARRANTY

On behalf of the Warrantor, the seller grants a 24-month warranty in the territory of the Republic of Poland starting on the date of sale. The warranty for the product does not exclude, limit, or suspend any rights of the Buyer under the Consumer Rights Act.

The warranty card can be found on the last page.

WARRANTY TERMS AND CONDITIONS

- The warranty covers only latent defects attributable to the manufacturer.
- The claim shall be processed by the point of sale or technical service under the warranty if the customer produces:
 - a valid and clear warranty card filled in properly with a sale stamp and signature of the seller,
 - a valid proof of purchase with the date of sale,
 - the reported product or defective part.
 In the case of a remote purchase, the warranty card is valid solely with a proof of purchase (receipt/invoice).
- The claim is resolved within 14 days of the report by the Customer.
- Manufacturing defects identified in the warranty period shall be repaired free of charge within 21 days following the delivery of the product to the point of sale or technical service.
- If it is necessary to import parts for the repair, the warranty repair period may be extended by the time necessary to import the part, not longer than by 40 days.
- Warranty exclusions:
 - mechanical damage and related defects,
 - damage and defects resulting from misuse and inappropriate storage, assembly, and maintenance,
 - damage and wear of such consumable elements as cables, belts, rubber elements, pedals, foam grips, wheels, bearings, and upholstery,
 - activities related to the assembly or maintenance that are user's obligation in accordance with the manual.
- The warranty shall not apply when:
 - it is past its validity period,
 - the customer had repaired or modified the product using non-genuine parts,
 - the defect resulted from incorrect installation or a failure to follow the rules of correct operation in accordance with the manual,
 - the product is used for purposes other than household use,
 - damage occurred during transport.
- No duplicates of the warranty card are issued.
- The customer is entitled to the following compensation free of charge:
 - product repair,
 - product replacement,
 - reduced price,
 - termination of a contract and full cost compensation.
- To report a claim:
 - Present the product or its reported part.
 - Present the proof of purchase with the name and address of the seller, date and place of purchase, type of product, or a valid warranty card with a stamp of the point of sale.
 - If the product is delivered dirty, the technical service may refuse to accept it or clean it at customer's cost following their written approval.

11. If the claim is accepted, the device is repaired or replaced with a new one, or the customer is reimbursed. Transport cost from the service to the customer is covered by a manufacturer's service.
12. If the claim is rejected, the customer is provided with a detailed justification for the decision and the equipment is sent to them at their cost within 14 days following the provision of the decision.

DE Bedienungsanleitung

Lieber Nutzer,
lesen Sie bitte vor Beginn der Montage und der ersten Nutzung des Geräts diese Bedienungsanleitung. Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen zu der Sicherheit des Nutzers und der Wartung des Trainingsgeräts. Bewahren Sie sie auf, um auf die Informationen zur der Wartung zurückgreifen zu können oder Ersatzteile zu bestellen.

TECHNISCHE DATEN

Stromversorgung	Netzgerät 220V 50Hz
Gewicht	51,5 kg
Betriebstemperatur	0 °C bis +40 °C
Lagertemperatur	-10 °C bis +60 °C
Maximales Benutzergewicht	180 kg
Anwendungsklasse	Klasse H
Genauigkeitsklasse	Klasse C
Geschwindigkeit	-
Produktnorm (Hauptnorm)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:2021
Verwendungszweck	Luftmagnetisches Rudergerät für den Hausgebrauch

SICHERHEIT

ACHTUNG! Das Trainingsgerät darf nur für den gestimmungsgemäßen Gebrauch verwendet werden, d. h. für das Training von erwachsenen Personen. Jegliche anderen Verwendung des Geräts können zu Gefahren führen. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch den unsachgemäßen Gebrauch des Geräts verursacht wurden.

- Das Gerät wurde nach den neuesten Erkenntnissen auf dem Gebiet der Sicherheit entwickelt und konstruiert. Gefährliche Komponenten, die möglicherweise eine Gefahr für Verletzungen darstellen können, wurden beseitigt oder verhältnismäßig geschützt.
- Eigenständig vorgenommene Reparaturen und Änderungen sind unzulässig.
- Überprüfen Sie alle ein oder zwei Monate den korrekten Halt der Befestigungsschrauben, Schrauben und Muttern.
- Um die Sicherheit dauerhaft zu gewährleisten, muss das Gerät regelmäßig (d. h. einmal pro Jahr) in einem Fachhandel überprüft und gewartet werden.
- Alle Änderungen am Gerät, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind, können Schäden verursachen oder unmittelbar die Gesundheit und das Leben des Trainierenden gefährden. Änderungen am Gerät dürfen nur durch das Servicepersonal des Herstellers oder Personen vorgenommen werden, die durch den Hersteller in diesem Bereich geschult worden sind.
- Alle Trainingsgeräte werden stetig weiterentwickelt, um Ihnen eine hohe Qualität gewährleisten zu können. Aus diesem Grund behält sich der Hersteller das Recht vor, technische Änderungen vorzunehmen.
- Bei Fragen oder Zweifel in Bezug auf das Gerät wenden Sie sich bitte an einen Fachhandel.

ACHTUNG! Befolgen Sie die allgemeinen Regeln und Sicherheitsmaßnahmen für den Umgang mit elektrischen Geräten.

- Das Gerät wird mit einer Netzspannung von 230V versorgt.**
- Während des Betriebs emittieren alle elektrischen Geräte elektromagnetische Strahlung. Wenn in der Nähe der elektronischen Steuerung oder der Konsole andere Geräte befinden, die eine solche Strahlung emittieren (z. B. Mobiltelefone), können einige Werte (wie z. B. Herzfrequenz) falsche Werte anzeigen.
- ACHTUNG!** Führen Sie niemals eigenständig Änderungen am elektrischen Netz aus. Es wird empfohlen, dass die Ausführung solcher Änderungen einem Fachmann anvertraut wird.

- ACHTUNG!** Denken Sie daran, dass der Netzstecker aus der Steckdose gezogen werden muss, bevor Sie Reparaturen, Wartungen oder Reinigungen des Geräts vornehmen.
- Verwenden Sie keine Verlängerungskabel für den Anschluss des Geräts.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen.
- Stellen Sie sicher, dass das Elektrokabel nicht gequetscht wird und dessen Lage keine Stolpergefahr darstellt.

SCHUTZLEITUNG

Die Erdung schützt den Nutzer vor der Gefahr eines Stromschlages. Der Gerät verfügt über eine Schutzleitung und einen Erdungsstecker für die Erdung. Der Stecker muss an eine korrekt montierte und entsprechend geerdete Netzsteckdose angeschlossen werden.

GEFAHR! Ein unsachgemäßer Anschluss des Kabels kann zu Stromschlägen führen.

- Bevor Sie das Gerät an den Strom anschließen, müssen Sie sich vergewissern, dass die lokale Spannung der Art des Steckers entspricht.
- Ändern Sie den Stecker nicht, wenn er nicht mit der Steckdose übereinstimmt. Beauftragen Sie in diesem Fall einen Elektriker mit der Installation einer anderen Steckdose.

ACHTUNG! Personen, die sich während der Nutzung des Geräts in der Nähe aufhalten, müssen vor den möglichen Gefahren gewarnt werden. Seien Sie besonders vorsichtig in Gegenwart von Kindern.

ACHTUNG! Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, um sicherzustellen, dass keine medizinischen Kontraindikationen für das Training auf dem Gerät vorhanden sind. Basierend auf der Bewertung eines Experten können Sie Ihren Trainingsplan aufstellen. Ein falsch ausgewähltes Trainingsprogramm sowie eine übermäßige Belastung des Körpers können für Ihre Gesundheit und Ihr Leben gefährlich sein.

WARNUNG! Puls-Überwachungssysteme sind möglicherweise ungenau. Eine Übermüdung während des Trainings kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tode führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, sollten Sie das Training sofort abbrechen.

ACHTUNG! Befolgen Sie stets die Trainingsanweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung enthalten sind.

- Berücksichtigen Sie bei der Auswahl des Trainingsortes die Sicherheitsabstände von möglichen Hindernissen. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Verkehrswegen (Straßen, Tore, Passagen usw.) auf.
- Es ist verboten, das Gerät in naher Entfernung zu Wänden zu benutzen. Die Sicherheitszone beträgt 2000 mm und mindestens die Breite des Geräts.

ACHTUNG! Gehen Sie bei der Montage des Geräts mit Vorsicht vor und achten Sie darauf, dass sich keine Kinder in der Nähe aufhalten. Bei der Montage werden kleine Teile (Muttern, Schrauben usw.) verwendet, die von ihnen verschluckt werden können.

RESTRISIKO

- In der Situation, wenn der Schutz gegen Sturz nicht angewandt oder unsachgemäß angewandt wird, besteht ein Restrisiko, also der Sturz der Person, der zu Schürfwunden auf der Haut, Blutergüssen, Knochenbrüchen oder im schlimmsten Fall zum Tode führen kann.
- Es besteht das Restrisiko der unbeabsichtigten Überlastung der trainierenden Person, verursacht durch die unsachgemäße Bedienung oder falsche Einschätzung, sowie falsche Datenübertragung (aufgrund von elektromagnetischen Störungen, Softwarefehler usw.). Sogar der beste Schutz der Software und des Geräts schließt Fehler von Software oder Gerät nicht aus, und kann theoretisch zu einer Überlastung der trainierenden Person führen.
- Das Produkt ist ein elektrisches Gerät, deshalb kann ein Stromschlag, der zum Tode führen kann, nicht ausgeschlossen werden.

- Das Restrisiko des Erstickens kann nicht ausgeschlossen werden.
- Das Risiko kann beschränkt werden, durch die Einhaltung der in der Bedienungsanleitung enthaltenen Sicherheitshinweise.
- Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass ein unbeabsichtigter oder unzulässiger Gebrauch zu einem anderen, nicht berücksichtigten Risiko führt, und ein berücksichtigtes Risiko falsch eingeschätzt wurde.

Bei der Risikoanalyse wurde die Bewertung auf Grundlage des „derzeitigen Gerätezustands“ vorgenommen. Aus der durchgeführten Bewertung und Kontrolle des Geräts folgt, dass die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten eines unzulässigen Risikos sehr niedrig ist. Das Gerät (sein Aufbau, seine Funktionsweise und Anwendung) führen — unter normalen Bedingungen — zu keinem unbegründeten Risiko für die trainierende Person oder Dritte.

HANDHABUNGS-SYMBOLS AUF TRANSPORTVERPACKUNGEN



Diese Seite nach oben. Nicht umdrehen.



Vor Sturz schützen.



Zum Recycling geeignete Verpackung.



Elektroschrott. Geben Sie gebrauchte Geräte an das Recyclingzentrum zurück.



Achtung, zerbrechlich. Beschädigung möglich. Vorsicht ist geboten.



Vor Feuchtigkeit schützen.



Achtung schweres Produkt.



In maximal 4 Schichten lagern.

BEDIENUNG

Vergewissern Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen, dass das Gerät ordnungsgemäß montiert ist.

- Machen Sie sich vor Beginn des ersten Trainings mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- Das Gerät verfügt über Bauteile, die anfällig gegen Korrosion sein können. Aus diesem Grund ist es nicht empfehlenswert, das Trainingsgerät in einem feuchten Raum aufzubewahren. Es sollte ebenfalls sichergestellt werden, dass das Gerät (insbesondere die internen und elektronischen Bauteile) nicht in Kontakt mit Wasser, Getränken, Schweiß usw. kommen.
- Das Gerät ist nur für das Training nur von erwachsenen Personen bestimmt und stellt absolut kein Spielzeug für Kinder dar. Falls Sie auf eigene Gefahr hin Kindern jedoch erlauben sollten, das Gerät zu benutzen, müssen sie unbedingt angewiesen werden, wie sie das Trainingsgerät richtig verwenden. Außerdem müssen Sie ununterbrochen beaufsichtigt werden.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Während des Betriebs des Geräts kann es bei der Bewegung des Schwungrads zu einem leisen Rauschen kommen, was aus der Konstruktionsart resultiert. Diese Geräusche beeinträchtigen die Funktion des Gerätes jedoch nicht. Im Fall von Heimtrainern und Crosstrainern sind mögliche Geräusche, die beim Treten der Pedale entgegen dem Uhrzeigersinn zu hören sind, technisch bedingt und verursachen keine negativen Folgen.
- Die Lärmemission während der Belastung ist höher als ohne Belastung.
- Überprüfen Sie vor jedem Training die korrekte Einstellung der Sicherheitseinrichtungen sowie den festen Sitz der Schraub- und Steckverbindungen.

- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings auf dem Gerät das richtige Schuhwerk (Sportschuhe) tragen.

WARTUNG DES TRAININGSGERÄTS

Führen Sie regelmäßig eine Wartung des Geräts aus. Führen Sie die unten beschriebenen Tätigkeiten nicht seltener als nach je 20 Arbeitsstunden des Geräts aus.

- Überprüfen Sie die beweglichen Teile des Geräts. Falls diese nicht ausreichend geschmiert sind, verwenden Sie ein Schmiermittel für Fahrradlager.
- Kontrollieren Sie den Zustand von Komponenten wie Schrauben und Muttern. Stellen Sie sicher, dass diese gut festgezogen sind.
- Wischen Sie nach jedem Training den Schweiß vom Gerät ab. Achten Sie darauf, dass der Bildschirm nicht mit Wasser oder Feuchtigkeit in Berührung kommt.
- Verwenden Sie nur Seifenwasser für die Reinigung des Geräts. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und warmen Ort.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.

UMWELT

Das Trainingsgerät wird zwecks Schutz vor eventuellen Beschädigungen während des Transports in einer Verpackung geliefert. Das Verpackungsmaterial besteht unverarbeiteten Rohstoffen und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese Materialien in den entsprechenden, farbigen Behältern zur getrennten Müllsammlung.



Schützen Sie die Umwelt und entsorgen Sie verbrauchte Batterien nicht im Hausmüll. Bringen Sie sie zum Kaufort zurück oder entsorgen Sie sie an einen separaten Sammelpunkt.

Elektroaltgeräte (einschließlich Zähler, Stromversorgung) sind sekundäre Rohstoffe - entsorgen Sie sie nicht im Hausmüll, da sie gesundheits- und umweltgefährdende Stoffe enthalten können. Wir bitten Sie um eine aktive Mithilfe beim sparsamen Umgang mit natürlichen Ressourcen und dem Schutz der natürlichen Umwelt, indem Sie das Altgerät zu einem Lagerpunkt für sekundäre Rohstoffe – Elektroaltgeräte bringen.

MONTAGE

Die Montage des Geräts muss auf sorgfältige Weise durch einen Erwachsenen durchgeführt werden. Falls Sie Zweifel haben, dann bitten Sie jemanden mit mehr Erfahrung in diesem Bereich um Hilfe.

- Stellen Sie vor Beginn der Montage sicher, dass der Gerätesatz alle Elemente aus der Stückliste enthält und dass keine Elemente während des Transports beschädigt wurden. Falls Artikel nicht vorhanden sind oder Sie Vorbehalte haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.
- Machen Sie sich mit den Zeichnungen und Erläuterungen vertraut und führen Sie die Montage gemäß der in der Montageanleitung enthaltenen Schritte vor.
- Gehen Sie während der Montage mit Vorsicht vor. Bei der Nutzung von Werkzeugen und Bauteilen besteht eine Verletzungsgefahr.
- Denken Sie daran, eine sichere Umgebung zu bewahren. Achten Sie darauf, Werkzeuge und Montageteile nicht ungeordnet liegen zu lassen. Denken Sie daran, dass Kunststofffolien und -beutel eine Erstickungsgefahr für Kinder darstellen.
- Die Montageelemente, die benötigt werden, um den gegebenen Schritt der Montageanleitung auszuführen, sind in den Abbildungen und Erläuterungen dargestellt. Verwenden Sie die in der Montageanleitung angegebenen Teile.
- Ziehen Sie in den ersten Montagephasen die Teile nicht fest. Ziehen Sie sie fest, nachdem Sie alle eingesetzt haben und sicherstellen haben, dass sie richtig sitzen.
- Der Hersteller behält sich das Recht vor, einige Elemente vorzumontieren.

MONTAGESCHEMA (→ Siehe Seite 2)

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

TEILLISTE

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Hauptrahmen	1
2	Hintere Halterung	1
3	Computer-Halterung	1
4L/R	Halterung zur Befestigung der Konsole	1/1
5	Vorderer Stabilisator	1
6	Akku-Pack	1
7L/R	Pedalhalterung	1/1
8	Computer-Halterung	1
9L/R	Sitzrahmen	1/1
10	Schienenpaneel	1
11	Schiene	1
12	Buchse	2
13	Rolle	2
14	Inbusschraube M8*135	2
15	Innensechskantschraube M6*16	2
16	Innensechskantschraube M8*45	2
17	Innensechskantschraube M8*40	6
18	Innensechskantschraube M8*20	14
19	Innensechskantschraube M8*16	4
20	Innensechskantschraube M8*60	2
21	Innensechskantschraube M6*20	4
22	Innensechskantschraube M5*16	4
23	Innensechskantschraube M5*10	30
24	Kreuzschlitzschraube M4*20	2
25	Kreuzschlitzschraube	4
26	Kreuzschlitzschraube	2
27	Inbusschraube M6*30	1
28	Nylock-Mutter M6*H8	2
29	Nylock-Mutter M6*H6	1
30	Nylock-Mutter M8*H8	6
31	Sechskantmutter M10	4
32	Hutmutter M6	1
33	Sicherungsscheibe D8	28
34	Sicherungsscheibe D6	7
35	Unterlegscheibe D5*D10*1	2
36	Unterlegscheibe D6*D13*1,5	10
37	Unterlegscheibe D8*D13*1,5	1
38	Unterlegscheibe D8*D20*1,5	30
39	Inbusschraube M8*35	2
40	Lager 608Z	4
41	Bügelschraube	1
42	Achse	2
43	Kettenachse	1
44	Befestigung der Kette	2
45	Verriegelungsring	1
46	Schienenplatte	1
47	Kettenklemme	1
48	Verbindungsbolzen	1
49	Abstandshalter aus Kupfer $\phi 14 \times 6,2$	4
50	Abstandshalter aus Kupfer $\phi 6,2 \times \phi 10 \times 15,2$	1
51	Abstandshalter aus Kupfer $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 11,3$	2
52	Achsfederring D10	4
53	Abstandhalter $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 73,2$	2
54	Abstandhalter $\phi 8,5 \times \phi 12,7 \times 13,6$	3
55	Abstandhalter $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 15,3$	4
56	Transportrad	2
57	Riemenscheibenplatte	2
58	Riemenscheibenhalter	1
59	Kette	1
60L/R	Abdeckung der Konsolenhalterung	1/1
61	Flaschenhalter	1
62	Halterungen für Griffe	1
63	Innere Abdeckung der Computerhalterung	2
64	Äußere Abdeckung der Computerhalterung	2
65	Pedal-Abdeckung	2
66	Pedal	2
67	Achsmanschette	2
68	Abdeckung der Schiene	1
69	Rolle	2
70	Batteriegehäuse	1
71	Abdeckung des Batteriegehäuses	1
72	Rad der Sitzplatte	2
73	Anschlag	2

74	Handgriff	1
75	Silikonpolster	1
76	Computerkabel	1
77	Verbindungskabel zum Computer	1
78	Rollenrad	1
79	Sitz	1
80	Seil	1
81	Nivellierfuß	5
82	Pedalriemen	2
83	Kreuzschlitzschraube M5	4
84	Computer	1
85	Inbusschraube M5*12	6
86	Netzgerät	1

MONTAGEANLEITUNG (→ Siehe Seite 4)

ACHTUNG! Befolgen Sie bei der Montage die unten angegebenen Schritte und verwenden Sie die dem Gerät beigefügten Werkzeuge.

Bereiten Sie genügend Platz für die Montage des Geräts vor.

Aufgrund des hohen Gewichts einiger Elemente wird empfohlen, die Montage mit zwei Personen durchzuführen.

EINSTELLUNG

Nivellieren des Geräts

Nivellieren Sie das Gerät, indem Sie die Nivellierfüße an der vorderen und hinteren Basis lockern oder festziehen.

Einstellung der Pedalriemen

Die Einstellung der Pedalriemen ist stufenlos. Stellen Sie die Riemen so ein, dass Ihr Fuß während des Trainings fest sitzt und leicht aus den Riemen genommen werden kann. Wiederholen Sie diesen Schritt für beide Pedale.

BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN TRAININGSCOMPUTER

KOMPUTER (MODELL) SUREDP01PRO

Nehmen Sie vor dem Gebrauch die Schutzfolie vom Computerbildschirm ab.

AUTO EIN/AUS

Der Computer schaltet sich ein, wenn das Schwungrad in Bewegung gesetzt wird oder wenn der Drehknopf betätigt wird. Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus.

BUTTONS

UP – dient zum Durchsuchen der verfügbaren Programme. Ermöglicht es Ihnen, den Wert der Funktionsparameter und den Widerstandswert während des Trainings zu erhöhen.

DOWN – dient zum Durchsuchen der verfügbaren Programme.

Ermöglicht es Ihnen, den Wert der Funktionsparameter und den Widerstandsgrad während des Trainings zu reduzieren.

ENTER – ermöglicht die Programmauswahl.

RESET – setzt die eingestellten Werte zurück. Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um den Computer neu zu starten. Nach dem Training können Sie damit zum Ausgangsmenü zurückkehren.

START – ermöglicht es Ihnen, mit dem Training zu beginnen.

PAUSE/STOP – pausiert/beendet das Training.

TONSIGNALE

1 kurzer Signalton - Bestätigung der Einstellung

2 kurze Töne - Fehler

FUNKTIONEN (SPEZIFIKATION)

TIME	Eingestellte Zieldauer.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Durchschnittliche Zeit für 500 Meter. Der Wert wird automatisch kalkuliert und fortlaufend aktualisiert.	0:00-99:00 min
SPM	Anzahl der Ruderschläge pro Minute.	0-999
DISTANCE	Zurückgelegte Entfernung.	0-99999 m

STROKES	Anzahl der ausgeführten Ruderschläge	0-999
CALORIES	Anzahl der verbrannten Kalorien. (Es handelt sich um eine annähernde Messung, die zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten dient, aber nicht für Behandlungszwecke verwendet werden darf.)	0-999 Cal
PULSE	Aktueller Puls des Nutzers während des Trainings. Die Funktion der Pulsmessung ist nur mit einem Brustsensorensystem verfügbar. Der Computer verbindet sich automatisch über Bluetooth mit dem Gurt. Wenn auf dem Bildschirm P ohne den angegebenen Wert angezeigt wird, bedeutet dies, dass das Gerät den Gurt nicht erkennt.	30-240 BMP

TRAININGSPROGRAMME

Das Gerät verfügt über die folgenden Trainingsprogramme: MANUAL > PROGRAMM (P01-P12) > H.R.C. (55, 75, 100, TAG) > RACE > USER.

- Wählen Sie das Programm mit den Tasten **UP** und **DOWN** aus.
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken von **ENTER**.

MANUAL PROGRAMM

SCHNELLER START

Starten Sie Ihr Training, indem Sie auf **START** drücken.

Die Widerstandsstufe kann während des Trainings mit den Tasten **UP** und **DOWN** geändert werden. (Die Standardeinstellung ist Stufe 1.)

ZIELSETZUNG

Es ist möglich, sich ein Trainingsziel zu setzen. Während des Trainings kann ein Parameter für den Countdown eingestellt werden.

- Wählen Sie mit den Tasten **UP** und **DOWN** den Parameter für den Countdown aus.
- Bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER**.
- Stellen Sie den Parameterwert mit den Tasten **UP** und **DOWN** ein.
- Der Countdown beginnt, wenn Sie die **START**-Taste drücken.
- Wenn der eingestellte Wert auf Null heruntergezählt wird oder nachdem die **PAUSE/STOPP**-Taste gedrückt wurde, wird das Training beendet.
- Verwenden Sie die **RESET**-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Countdown-Parameter	Einstellbarer Wertebereich	Veränderung nach Wert
TIME	1:00-99:00 Min.	1 Min.
DISTANCE	100-99990 Meter	100 Meter
STROKES	0-9900	10
CALORIES	10-9990 Cal	10 Cal
PULSE	30-230 BMP	1 BMP

VORDEFINIERTER PROGRAMME

Der Computer verfügt über 12 vorprogrammierte Programme (→ siehe Seite 100).

Der Anfänger sollte zunächst mit den niedrigsten Belastungen trainieren. Nach ein paar Sitzungen kann er zu einem Intervallprogramm übergehen.

- Wählen Sie das Programm mit den Tasten **UP** und **DOWN**.
- Bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER**.
- Stellen Sie die Trainingszeit mit den Tasten **UP** und **DOWN**.
- Drücken Sie die **START**-Taste, um das Training zu beginnen.
- Nach der eingestellten Zeit oder durch Drücken der **PAUSE/STOP**-Taste wird das Training beendet.

- Verwenden Sie die **RESET**-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

HRC-PROGRAMME

Das Programm erfordert einen HRC-Gurt.

Das Programm ermöglicht ein effizientes und sicheres Training im eingestellten Herzfrequenzbereich:

HRC55 – 55% der maximalen Herzfrequenz - ein ideales Training für Anfänger und für den Fettabbau.

HRC75 – 75% der maximalen Herzfrequenz - eine Übung, die für erfahrene Benutzer und Sportler geeignet ist.

HRC90 – anaerober Modus (90% der maximalen Herzfrequenz) - nur für Ausdauersportler und Kurzzeittraining geeignet.

TARGET - der Computer ermöglicht es Ihnen, die Zielherzfrequenz basierend auf dem Alter des Benutzers zu berechnen oder Ihren eigenen Wert festzulegen (HINWEIS! Stellen Sie die Zielherzfrequenz nicht höher ein, als es das Alter des Benutzers zulässt.)

- Wählen Sie das Programm mit den Tasten **UP** und **DOWN**.
- Bei den Programmen HRC55, HRC75 und HRC90 wird der Herzfrequenzwert automatisch vom Computer eingestellt.
- Wenn Sie TARGET auswählen, wird der Standardwert von 100 BMP auf dem Bildschirm angezeigt. Verwenden Sie die **UP** i **DOWN**-Tasten, um Ihren eigenen Wert einzustellen. Bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER**.
- Stellen Sie die Trainingszeit mit den Tasten **UP** und **DOWN** ein.
- Drücken Sie die **START**-Taste, um das Training zu beginnen.

Wenn die Trainingsherzfrequenz des Benutzers niedriger als die Zielherzfrequenz ist, wird der Widerstand alle 30 Sekunden automatisch um 1 Stufe erhöht.

Wenn die Trainingsherzfrequenz des Benutzers über dem Zielwert liegt, wird der Widerstand alle 15 Sekunden automatisch um 1 Stufe verringert. Wenn ein Mindestwert von "1" erreicht wurde und die Herzfrequenz des Benutzers immer noch über der eingestellten Zielherzfrequenz liegt, ertönt nach 30 Sekunden ein Tonsignal. Der Computer wird das Trainingsprogramm automatisch beenden.

- Nach der eingestellten Zeit oder durch Drücken der **PAUSE/STOP**-Taste wird das Training beendet.
- Verwenden Sie die **RESET**-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

WETTKAMPFPROGRAMM MIT COMPUTER (RACE)

- Stellen Sie die SPM (Anzahl der Wiederholungen) mit den **UP**- und **DOWN**-Tasten ein.
- Bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER**.
- Stellen Sie die DISTANCE (die Entfernung) mit den Tasten **UP** und **DOWN** ein.
- Bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER**.
- Drücken Sie die **START**-Taste, um das Training zu beginnen.

Wenn die eingestellten Parameter heruntergezählt sind, wird das Training beendet und auf dem Bildschirm wird der Gewinner angezeigt: der Benutzer (USER) oder der Computer (PC).

- Sie können Ihr Training mit der **PAUSE/STOP**-Taste vorzeitig beenden.
- Verwenden Sie die **RESET**-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

BENUTZERPROGRAMM (USER)

Hier können Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm einstellen, das im Speicher des Computers gespeichert wird.

- Stellen Sie den Widerstandswert für das erste Segment (im Bereich 1-16) mit den Tasten **UP** und **DOWN** ein.
- Bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER**.
- Wiederholen Sie dies für jedes weitere Segment.
- Wenn Sie fertig sind, halten Sie **ENTER** gedrückt, um die Konfiguration abzuschließen.
- Stellen Sie die Trainingszeit mit den Tasten **UP** und **DOWN** ein.
- Drücken Sie die **START**-Taste, um das Training zu beginnen.

- Nach der eingestellten Zeit oder durch Drücken der **PAUSE/STOP**-Taste wird das Training beendet.
- Verwenden Sie die **RESET**-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

BLUETOOTH-VERBINDUNG MIT DER MOBILEN APP

Der Computer arbeitet mit der Anwendung IConsole+ Training. Beginnen Sie mit dem Training und genießen Sie neue Möglichkeiten:

- Anwendung herunterladen.
- Schalten Sie Bluetooth auf Ihrem mobilen Gerät ein.
- Starten Sie die Anwendung und wählen Sie Ihr ZIPRO-Gerät aus, mit dem Sie eine Verbindung herstellen möchten.
- Wenn ZIPRO eine Verbindung zur Anwendung herstellt, wird der Computer heruntergefahren und der Bildschirm wird ausgeschaltet.

Von nun an verwalten Sie ZIPRO über Ihr mobiles Gerät.

TRAINING UND TRAININGSPHASEN

Die Nutzung des Trainingsgeräts bietet Ihnen viele Vorteile. Zuerst wird es Ihre Kondition verbessern, Ihre Muskeln stärken und in Kombination mit der richtigen Ernährung unnötiges Fett verbrennen.

1. AUFWÄRMEN

Diese Phase verbessert die Blutzirkulation im ganzen Körper und bereitet die Muskeln für eine höhere Anstrengung vor. Es reduziert außerdem das Risiko von Krämpfen und Verletzungen. Es ist ratsam, mehrere Dehnübungen, wie unten gezeigt, durchzuführen. Wenn Sie Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training oder reduzieren Sie die Intensität der Bewegung.

DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKELN

Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen und Knien, die nach außen gerichtet sind, auf eine flache Oberfläche. Verbinden Sie die Fußsohlen und bringen Sie sie so nah wie möglich zusammen. Drücken Sie die Knie sanft auf den Boden und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.

DEHNUNG DER OBERSCHENKEL

Setzen Sie sich auf eine flache Oberfläche. Strecken Sie das rechte Bein und lege Sie die Sohle Ihres linken Fußes auf den rechten Oberschenkel. Strecken Sie Ihre rechte Hand so weit wie möglich zu den Zehen des rechten Beines. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung für das linke Bein.

KOPFDREHUNGEN

Halten Sie den Kopf gerade und schauen Sie nach vorne. Drehen Sie den Kopf nach rechts, ohne dabei die Schultern zu bewegen, drehen Sie den Kopf wieder nach vorne und drehen Sie ihn dann nach links und danach nach vorne.

ANHEBEN DER SCHULTERN

Heben Sie die linke Hand so weit wie möglich und halten Sie sie für einige Sekunden in dieser Position. Wiederholen Sie die Übung mit der rechten Hand.

DEHNUNG DER ACHILLESSEHNEN

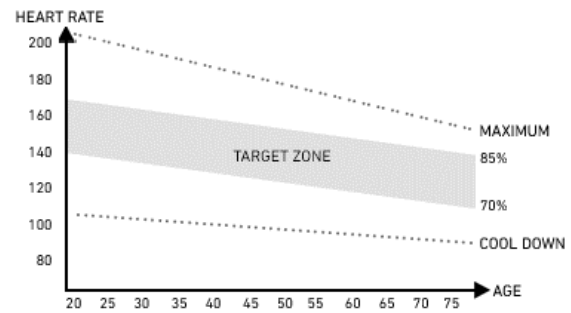
Stehen Sie Gesicht zur Wand, bewegen Sie das linke Bein nach vorne und beugen Sie es leicht im Knie. Halten Sie das rechte Bein hinten - gerade, mit der Ferse flach auf dem Boden liegend. Halten Sie beide Füße flach auf dem Boden und drücken Sie das Becken in Richtung der Wand. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein nach vorne. Achten Sie darauf, den Rücken während der Übung nicht bogenförmig zu wölben.

RUMPFBEUGEN

Stellen Sie sich mit beiden Beinen zusammengestellt hin. Beugen Sie sich nach vorne und versuchen Sie den Brustkorb so nah wie möglich an die Knie zu bringen. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nicht beugen.

2. TRAININGSPHASE

Das ist die Phase des eigentlichen Trainings. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, um einen angemessenen Puls für Ihr Alter zu erreichen, der in der Tabelle unten gezeigt wird.



3. ABKÜHLUNGSPHASE

Diese Phase ermöglicht, dass die Blutzirkulation beruhigt wird und die Muskeln sich entspannen. Es handelt sich hierbei um eine Wiederholung der Aufwärmübungen. Achten Sie darauf, Ihre Muskeln nicht zu überstrapazieren.

MÖGLICHE SCHÄDEN UND REPARATURTECHNIKEN

ACHTUNG! Das Öffnen des Gehäuses des Geräts ohne vorherige Kontaktaufnahme mit dem Herstellerservice führt zum Erlöschen der Garantie. Wenn ein Fehler auftritt, der das Öffnen des Gehäuses erfordert, wenden Sie sich bitte an die Serviceabteilung des Herstellers.

FEHLERBE-SCHREIBUNG	MÖGLICHE URSACHEN	LÖSUNGEN
Das Gerät schwenkt	Das Gerät wurde auf einer unebenen Oberfläche aufgestellt. Unter dem Gerät befindet sich ein Gegenstand, der das Gleichgewicht des Geräts stört. Die Füße wurden nicht ordnungsgemäß montiert.	Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Oberfläche. Entfernen Sie den Gegenstand, der das Gleichgewicht stört. Montieren Sie die Füße des Geräts ordnungsgemäß.
Lärm während der Nutzung	Unsachgemäß angezogene Komponenten. Während des Betriebs des Geräts kann es bei der Bewegung des Schwungrads zu einem leisen Rauschen kommen, was aus der Konstruktionsart resultiert. Diese Geräusche beeinträchtigen die Funktion des Geräts jedoch nicht. Mögliche Geräusche, die beim Treten der Pedale entgegen dem Uhrzeigersinn zu hören sind, sind technisch bedingt und verursachen keine negativen Folgen.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
Lärm und mangelnde Laufruhe	Beschädigte Lager.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
Adäquater Widerstand während des Trainings ist nicht vorhanden	Looser Antriebsriemen. Der Abstand zwischen dem Schwungrad und den Magneten hat sich vergrößert. Der Spannungsregler wurde beschädigt.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers. Kontaktieren Sie den Kundendienst des Herstellers.
Keine Verbindung Bluetooth	Probleme mit Bluetooth-Konnektivität.	Aktivieren Sie auf Ihrem mobilen Gerät die Bluetooth-Funktion. Koppeln Sie das

		mobile Gerät mit dem ZIPRO-Computer.
E-2	Der Motor läuft außerhalb des normalen Bereichs.	Schließen Sie die Stromversorgung wieder an. Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.
E-7	Keine Verbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung. Hinweis! Wenn die Stromversorgung vom Gerät getrennt wird, gehen alle Konfigurationsdaten verloren.

GARANTIE

Der Verkäufer gewährt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum. Die Garantie für die verkauften Waren schließt die Rechte des Käufers gemäß dem Gesetz über Verbraucherrechte nicht aus, beschränkt diese nicht und setzt sie nicht aus.

Die Garantiekarte befindet sich auf der letzten Seite.

GARANTIEBEDINGUNGEN

- Der Reklamation und Garantie unterliegen lediglich versteckte Mängel, die auf Verschulden des Herstellers beruhen.
- Die Garantie wird vom Geschäft oder Service anerkannt, wenn der Kunde folgendes vorlegt:
 - gültige, lesbar und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers;
 - gültiger Kaufnachweis mit Kaufdatum;
 - reklamiertes Gerät oder defektes Teil.
 Beim Fernkauf ist die Garantiekarte nur auf Basis des Kaufbelegs (Quittung / Rechnung) gültig.
- Die Reklamation wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Datum der Reklamationsmeldung durch den Kunden berücksichtigt geprüft.
- Fabrikmäängel und Schäden, die während der Garantiezeit festgestellt werden, werden innerhalb von 21 Tagen ab dem Datum der Lieferung an das Geschäft oder die Servicestelle kostenlos repariert.
- Wenn ein Teil importiert werden muss, kann sich hierdurch eine Verlängerung der für die Ausführung der Garantiereparatur notwendigen Zeit ergeben, jedoch nicht länger als um 40 Tage.
- Folgendes ist nicht durch die Garantie umfasst:
 - mechanische Schäden und durch diese verursachte Defekte;
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung, unsachgemäße Montage und Wartung zurückzuführen sind;
 - Beschädigung und Verschleiß von Verschleißteilen, wie: Kabel, Gurte, Gummielemente, Pedale, Schaumstoffgriffe, Räder, Lager, Polster;
 - Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Montage und Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung eigenständig durchführen muss.
- Die Garantie gilt in den folgenden Fällen nicht:
 - Ablauf des Garantiezeitraums;
 - Eigenständige Reparaturen und Modifikationen mit nicht originalen Teilen, die durch den Kunden durchgeführt wurden;
 - wenn ein Defekt aufgrund einer unsachgemäßen Installation oder aufgrund der Nichteinhaltung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen Richtlinien für die sachgemäße Nutzung auftritt;
 - einer anderen Verwendung als für den häuslichen Gebrauch;
 - Transportschäden.
- Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
- Im Rahmen der Garantie hat der Kunde das Recht, folgende kostenlose Nachbesserungsleistungen zu verlangen:
 - Reparatur des Produkts;
 - Auswechseln des Produkts;
 - Preisreduktion;
 - Kündigung des Vertrages und volle Erstattung der entstandenen Kosten.
- Um eine Reklamation anzumelden, müssen Sie folgendes tun:
 - Das Produkt oder den Teil, den die Garantie betrifft, vorlegen.
 - Kaufnachweis mit Angabe von Name und Adresse des Verkäufers, Datum und Ort des Kaufs, Art des Produkts oder eine gültige Garantiekarte mit dem Stempel des Geschäfts.
 - Im Falle der Lieferung eines schmutzigen Produkts kann die Servicestelle die Annahme verweigern oder das Gerät auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung reinigen.
- Bei positivem Ergebnis der Prüfung der Reklamation wird das Gerät repariert oder gegen ein neues ausgetauscht oder dem Kunden wird das Geld zurückerstattet. Die Kosten für Transport des Produkts zum Kunden werden vom Service des Herstellers gedeckt.
- Wird der Garantieantrag abgelehnt, erhält der Kunde eine detaillierte Begründung der getroffenen Entscheidung und das Gerät wird dem Kunden innerhalb von 14 Tagen nach der Entscheidung auf Kosten des Kunden zurückgesendet.

RU Руководство к пользованию

Уважаемый пользователь,
Ознакомьтесь с нижеследующим руководством перед началом сборки и первым использованием устройства. Настоящее руководство содержит важную информацию о безопасности, эксплуатации и техническом обслуживании устройства. Сохраните его, чтобы иметь возможность воспользоваться информацией относительно технического обслуживания или заказа сменных запчастей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание	Блок питания 220V 50Hz
Вес	51,5 кг
Рабочая температура	от 0°C до +40°C
Температура хранения	от -10°C до +60°C
Максимальный вес пользователя	180 кг
Класс эксплуатации	Класс H
Класс точности	Класс C
Скорость	-
Стандарт продукции (основной)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:2021
Назначение	Пневмомагнитный гребной тренажер для домашнего использования

БЕЗОПАСНОСТЬ

ВНИМАНИЕ! Устройство может использоваться исключительно по назначению, т. е. как тренажер для взрослых. Любое другое использование устройства может быть опасным. Производитель не может нести ответственность за ущерб, вызванный неправильным использованием устройства.

- Устройство спроектировано и сконструировано на основе новейших знаний в области безопасности. Опасные элементы, которые потенциально могут представлять угрозу травмирования, устранены или относительно защищены.
- Самостоятельный ремонт и изменения не допускаются.
- Ежемесячно или каждые два месяца необходимо проверять правильность затяжки болтов, винтов и гаек.
- С целью надежного обеспечения безопасности следует регулярно (т.е. один раз в год) проверять и обслуживать устройство в специализированном торговом центре.
- Все изменения, внесенные в устройство, которые не описаны в этом руководстве, могут быть причиной повреждений или непосредственно угрожать здоровью и жизни упражняющегося лица. Изменения в устройство могут вноситься только работниками сервисного центра производителя или подготовленными для этого лицами.
- Все устройства постоянно совершенствуются с целью обеспечения высокого качества. По этой причине производитель оставляет за собой право вносить технические изменения.
- Любые вопросы или сомнения, связанные с оборудованием, должны направляться в специализированный торговый центр.

ВНИМАНИЕ! Соблюдайте общие правила и меры безопасности при работе с электрооборудованием.

- **Устройство питается от сети 230 В.**
- Все электрические устройства во время работы излучают электромагнитное излучение. Если вблизи электронной системы управления или приборной панели расположены другие устройства, излучающие такое излучение (например, мобильные телефоны), некоторые значения (например, пульс) могут быть искажены.

- **ВНИМАНИЕ!** Категорически запрещается самостоятельно вносить какие-либо изменения в электрическую сеть. Поручите такие изменения специалистам.
- **ВНИМАНИЕ!** Не забудьте вытащить сетевую вилку из розетки, прежде чем выполнять ремонт, техническое обслуживание или чистку оборудования.
- Не используйте удлинители для подключения устройства.
- Если вы не будете использовать устройство в течение длительного времени, выньте вилку из розетки.
- Удостоверьтесь, что электрический провод не придавлен и его расположение не создает опасности спотыкания о него.

АЗЕМЛЕНИЕ

Заземление защищает от поражения электрическим током. Оборудование имеет шнур и вилку с заземлением. Вилка должна быть подключена к правильно установленной и правильно заземленной сетевой розетке.

ОПАСНОСТЬ! Неправильное подключение шнура может создать риск поражения электрическим током.

- Перед тем как подключить устройство к источнику питания убедитесь, что местное напряжение соответствует типу вилки.
- Не модифицируйте вилку, если она не входит в розетку. В этом случае поручите квалифицированному электрику установить другой розетку.

ВНИМАНИЕ! Лица, находящиеся поблизости в ходе использования оборудования, должны быть предупреждены о возможных опасностях. Будьте особенно осторожны в присутствии детей.

ВНИМАНИЕ! Прежде чем начать выполнять упражнения проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что у вас нет каких-либо медицинских противопоказаний для выполнения тренировок на устройстве. Основываясь на заключении специалиста, можете разработать свой план тренировок. Неправильно выбранная программа или чрезмерные упражнения могут быть опасны для Вашего здоровья и жизни.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ! Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. Переутомление во время тренировок может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите тренировку.

ВНИМАНИЕ! Обязательно следуйте инструкциям по выполнению тренинга, содержащихся в настоящем руководстве.

- Выбирать место для проведения тренинга необходимо таким образом, чтобы обеспечить безопасное расстояние от возможных препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи путей сообщения (дорог, ворот, проходов и т. п.).
- Запрещается использовать оборудование в непосредственной близости от стены. Зона безопасности составляет 2000 мм и шириной не меньше ширины беговой устройства.

ВНИМАНИЕ! Будьте осторожны при сборке устройства и не позволяйте детям быть рядом. Во время сборки используются мелкие детали (гайки, винты и т. п.), которые могут быть проглочены ими.

ОСТАТОЧНЫЕ РИСКИ

- В ситуации, когда защита от падения не применяется или применяется неправильно, существует остаточный риск, например, падение человека, приводящее к ссадинам, синякам, переломам или, в самом худшем случае, к смерти.
- Существует остаточный риск непреднамеренной перегрузки тренирующегося лица, вызванной неправильной эксплуатацией или неправильной оценкой, а также неправильной передачей данных (из-за электромагнитных помех, ошибки программного обеспечения и т. п.). Даже самая лучшая защита

программного обеспечения и оборудования не исключает ошибки программного обеспечения или аппаратных ошибок и теоретически могут привести к чрезмерным нагрузкам у тренирующегося.

- Изделие является электрическим устройством, поэтому нельзя исключать поражение электрическим током, которое может привести к смерти.
- Нельзя исключить остаточный риск удущья.
- Риск можно ограничить, следуя рекомендациям по безопасности, содержащимся в инструкции по эксплуатации.
- Нельзя исключить, что непреднамеренное или несанкционированное использование создаст другие непредвиденные риски, а учтенные риски были оценены неправильно.

При анализе рисков оценка проведена на основе "текущего состояния устройства". Из проведенной оценки и проверки изделия следует, что вероятность возникновения неприемлемого риска очень мала. Устройство (его строение, способ действия и применение) не создает (при нормальных условиях) необоснованного риска для тренирующегося лица или третьих лиц.

ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНОЙ УПАКОВКЕ, КАСАЮЩИЕСЯ СПОСОБА ОБРАЩЕНИЯ С ГРУЗОМ



Этой стороной вверх. Не кантовать.



Не допускать падения.



Упаковка пригодна для вторичной переработки.



Электродпады. Konieczne oddanie zużytego sprzętu do punktu recyklingu.



Осторожно, хрупкое. Угроза повреждения. Соблюдайте осторожность.



Предохранять от попадания влаги



Внимание, большой вес.



Откройте ручку с 4 шайбами.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Прежде чем начать тренинг, убедитесь, что устройство правильно собрано.

- Перед началом первого тренинга ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями регулировки устройства.
- Устройство имеет элементы, которые могут подвергаться коррозии. По этой причине не рекомендуется оставлять его в сыром помещении. Также необходимо следить за тем, чтобы устройство (особенно его внутренние и электронные элементы) не контактировали с водой, напитками, потом и т. п.
- Устройство предназначено только для выполнения тренинга только взрослыми лицами и не является игрушкой для детей. Если вы на собственную ответственность разрешаете детям использовать его, обязательно проинструктируйте их о правильном его использовании и постоянно присматривайте за ними.
- Устройство не предназначено для терапевтического использования.

- Во время работы устройства могут возникать слабые шумы при инерциальном движении маховика, которые связаны с типом конструкции. Потенциальные шумы, слышимые при вращении педалей велотренажеров и орбитреков в противоположном направлении, связаны с техническими особенностями и не приводят к каким-либо негативным последствиям.
- Уровень шума при нагрузке больше, чем без нагрузки.
- Перед началом тренинга проверьте правильность предохранительных устройств, а также винтовые и штифтовые соединения.
- Во время тренинга на устройстве помните о соответствующей обуви (спортивные кроссовки).

УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ

Регулярно выполняйте техническое обслуживание устройства. Приведенные ниже действия выполняйте не реже чем через каждые 20 часов работы.

- Контролируйте движущиеся части устройства. Используйте смазку для подшипников велотренажера, если они недостаточно смазаны.
- Контролируйте состояние таких элементов, как винты и гайки. Следите за тем, чтобы они были хорошо затянуты.
- После каждого тренинга вытирайте пот с устройства. Следите за тем, чтобы монитор не имел контакта с водой или влагой.
- Для чистки устройства используйте только воду с мылом. Не используйте чистящих средств.
- Храните устройство в сухом и теплом месте.
- Не подвергайте устройство воздействию солнечных лучей.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке, чтобы предотвратить возможное повреждение во время транспортировки. Упаковка - это необработанное сырье, которое может быть переработано. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры для раздельного сбора.



Охраняйте окружающую среду и не выбрасывайте использованные батареи в корзину для бытовых отходов. Возвращайте их по месту покупки или сдавайте в специальные пункты сбора вторичного сырья.

Использованное электрооборудование (в т.ч. счетчик, источник питания) является вторичным сырьем. Не выбрасывайте его в контейнеры для бытовых отходов, так как они могут содержать вещества, опасные для здоровья и окружающей среды. Мы просим оказывать активную помощь в экономном обращении с природными ресурсами и в защите окружающей среды путем сдачи использованного устройства в пункт хранения вторичного сырья - использованного электрооборудования.

СБОРКА

Собирать устройство должен взрослый и делать это тщательно. Если возникли сомнения, попросите помощь кого-нибудь, у кого больше опыта в этом.

- Перед началом сборки убедитесь, что комплект содержит все элементы из списка деталей и не повреждены ли они при транспортировке. В случае отсутствия элементов или возникновении замечаний, обратитесь к продавцу.
- Ознакомьтесь с рисунками и пояснениями и выполните сборку в порядке, указанном в инструкции по сборке.
- Соблюдайте осторожность при сборке. При использовании инструментов и элементов существует опасность ранения.
- Следует помнить о поддержании безопасной среды. Не раскладывайте хаотично инструменты и элементы сборки. Помните, что пластиковые пленки и кульки представляют опасность удушья для детей.
- Элементы сборки, необходимые для выполнения данного шага инструкции по сборке, представлены на рисунках и пояснениях. Используйте элементы, указанные в инструкции по сборке.

- На первых этапах сборки не затягивайте детали до упора. Сделайте это после установки всех деталей и убедитесь, что они правильно установлены.
- Производитель оставляет за собой право на предварительный монтаж некоторых элементов.

МОНТАЖНАЯ СХЕМА (→ Смотрите страницу 2)

ВНИМАНИЕ! Запрещается использовать детали из других источников, кроме как от производителя.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	Основная рама	1
2	Задний кронштейн	1
3	Кронштейн компьютера	1
4L/R	Кронштейн крепления кронштейна	1/1
5	Передний стабилизатор	1
6	Батарейный блок	1
7L/R	Опора педали	1/1
8	Кронштейн для крепления компьютера	1
9L/R	Рама сиденья	1/1
10	Панель рельса	1
11	Рейка	1
12	Втулка	2
13	Ролик	2
14	Винт с шестигранной головкой M8*135	2
15	Винт с внутренним шестигранником M6*16	2
16	Винт с внутренним шестигранником M8*45	2
17	Винт с внутренним шестигранником M8*40	6
18	Винт с внутренним шестигранником M8*20	14
19	Винт с торцевой головкой M8*16	4
20	Винт с внутренним шестигранником M8*60	2
21	Винт с внутренним шестигранником M6*20	4
22	Винт с внутренним шестигранником M5*16	4
23	Винт с торцевой головкой M5*10	30
24	Винт с крестообразной головкой M4*20	2
25	Крестообразный винт	4
26	Крестообразный винт	2
27	Винт с шестигранной головкой M6*30	1
28	Гайка Nylock M6*H8	2
29	Нейлоковая гайка M6*H6	1
30	Гайка M8*H8	6
31	Шестигранная гайка M10	4
32	Колпачковая гайка M6	1
33	Предохранительная шайба D8	28
34	Предохранительная шайба D6	7
35	Плоская шайба D5*D10*1	2
36	Плоская шайба D6*D13*1,5	10
37	Плоская шайба D8*D13*1,5	1
38	Плоская шайба D8*D20*1,5	30
39	Шестигранный винт M8*35	2
40	Подшипник 608Z	4
41	U-образный болт	1
42	Ось	2
43	Ось цепи	1
44	Крепление цепи	2
45	Стопорное кольцо	1
46	Рельсовая панель	1
47	Зажим цепи	1
48	соединительный болт	1
49	Медная проставка ф14*6.2	4
50	Медная проставка ф6.2 * ф10 * 15.2	1
51	Медная проставка ф8.3 * ф12 * 11.3	2
52	Осевое пружинное кольцо D10	4

53	Проставка ф8.3 * ф12 * 73.2	2
54	Проставка ф8.5 * ф12.7 * 13.6	3
55	Проставка ф8.3 * ф12 * 15.3	4
56	Транспортное колесо	2
57	Панель шкива	2
58	Держатель шкива	1
59	Цепь	1
60L/R	Крышка кронштейна консоли	1/1
61	Держатель бутылки	1
62	Крепления рукояток	1
63	Внутренняя крышка кронштейна компьютера	2
64	Внешняя крышка кронштейна компьютера	2
65	Крышка педали	2
66	Педаль	2
67	Втулка оси	2
68	Крышка рельса	1
69	Ролик	2
70	Корпус аккумулятора	1
71	Крышка корпуса аккумулятора	1
72	Колесо панели сиденья	2
73	Стопор	2
74	Ручка	1
75	Силиконовая накладка	1
76	Кабель компьютера	1
77	Кабель подключения к компьютеру	1
78	Роликовое колесо	1
79	Сиденье	1
80	Веревка	1
81	Выравнивающая лапка	5
82	Ремешок для педали	2
83	Крестообразный винт M5	4
84	Компьютер	1
85	Шестигранный винт M5*12	6
86	Блок питания	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (→ Смотрите страницу 4)

ВНИМАНИЕ! Во время сборки выполняйте следующие шаги и используйте инструменты, входящие в комплект поставки продукта.

Подготовьте достаточно места для сборки устройства.

Из-за большого веса некоторых элементов рекомендуется выполнять сборку двумя лицами.

РЕГУЛИРОВКИ

Выравнивание устройства

Выверните устройство, отвинтив или затянув выравнивающие ножки на переднем и заднем основаниях.

Регулировка pedalных ремней

Предусмотрена плавная регулировка pedalных ремней.

Отрегулируйте длину ремня так, чтобы нога была зафиксирована во время тренировки и ее можно было легко снять. Выполните эту операцию для обеих педалей.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА КОМПЬЮТЕР (МОДЕЛЬ) SUREDP01PRO

Удалите защитную пленку с экрана компьютера перед использованием.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Компьютер включится, когда маховик придет в движение или когда будет нажат циферблат. Компьютер автоматически выключится через 4 минуты бездействия.

ОПИСАНИЕ КНОПОК

UP - используется для просмотра доступных программ. Позволяет увеличить значение параметров функции и уровень сопротивления во время тренировки.

DOWN - используется для просмотра доступных программ. Позволяет уменьшить значение параметров функции и уровень сопротивления во время тренировки.

ENTER - включение выбора программы.

RESET - сброс установленных значений. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд, чтобы перезагрузить компьютер.

После обучения он позволяет вернуться в начальное меню.

START - позволяет начать тренировку.

PAUSE/STOP - приостановить/закончить тренировку.

ЗВУКОВЫЕ СИГНАЛЫ

1 короткий звуковой сигнал - подтверждение настройки

2 коротких звуковых сигнала - ошибка

ФУНКЦИИ (СПЕЦИФИКАЦИЯ)

TIME	Установленная продолжительность тренировки.	00:00-99:59 мин
TIME/500M	Среднее время на 500 метров. Значение рассчитывается автоматически и постоянно обновляется.	0:00-99:00 мин
SPM	Количество гребков в минуту.	0-999
DISTANCE	Пройденная дистанция.	0-99999 м
STROKES	Количество выполненных гребков.	0-999
CALORIES	Количество сожженных калорий. (Измерение является приблизительным для сравнения различных режимов тренировок, его нельзя использовать для лечения).	0-999 кал
PULSE	Текущий пульс пользователя во время тренировки. Функция измерения импульса доступна только через систему нагрудного ремня. Компьютер автоматически подключается к ремню через Bluetooth. Если на экране отображается Р без указанного значения, это означает, что устройство не обнаруживает ремень.	30-240 BMP

ТРЕНИНГ-ПРОГРАММЫ

Устройство имеет следующие программы тренировок: MANUAL > PROGRAM (P01-P12) > H.R.C. (55, 75, 100, TAG) > RACE > USER.

- Выберите программу с помощью кнопок **UP** и **DOWN**.
- Подтвердите свой выбор, нажав **ENTER**.

PROGRAM MANUAL

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Начните тренировку, нажав **START**.

Изменить уровень сопротивления во время тренировки можно с помощью кнопок **UP** и **DOWN**. (По умолчанию установлен уровень 1).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛИ

Можно поставить цель тренировки. Один параметр может быть настроен на обратный отсчет во время тренировки.

- Выберите параметр для обратного отсчета с помощью кнопок **UP** и **DOWN**.
- Подтвердите свой выбор, нажав **ENTER**.
- Установите значение параметра с помощью кнопок **UP** и **DOWN**.
- Обратный отсчет начнется после нажатия кнопки **START**.
- Когда установленное значение дойдет до нуля или когда будет нажата кнопка **PAUSE/STOP**, тренировка закончится.
- Для возврата в главное меню используйте кнопку **RESET**.

Параметры, подлежащие вычету	Диапазон устанавливаемых значений	Изменение на значение
TIME	1:00-99:00 мин	1 мин
DISTANCE	100-99990 метров	100 метров
STROKES	0-9900	10
CALORIES	10-9990 Cal	10 Cal
PULSE	30-230 BMP	1 BMP

ПРЕДПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Компьютер имеет 12 запрограммированных программ (→ См. стр. 100).

Начинающим пользователям следует начинать тренировки с минимальных нагрузок. После нескольких занятий он может перейти к интервальной программе.

- Выберите программу с помощью кнопок **UP** и **DOWN**.
- Подтвердите свой выбор, нажав **ENTER**.
- Установите время тренировки с помощью кнопок **UP** и **DOWN**.
- Нажмите кнопку **START**, чтобы начать тренировку.
- По истечении заданного времени или при нажатии кнопки **PAUSE/STOP** тренировка закончится.
- Для возврата в главное меню используйте кнопку **RESET**.

ПРОГРАММЫ HRC

Программа требует использования пояса HRC.

Программа позволяет эффективно и безопасно тренироваться в заданном диапазоне частоты сердечных сокращений:

HRC55 - 55% от максимальной частоты сердечных сокращений - тренировка, идеальная для начинающих и для потери жира.

HRC75 - 75% от максимальной частоты сердечных сокращений - упражнение, подходящее для опытных пользователей и спортсменов.

HRC90 - анаэробный режим (90% от максимальной частоты сердечных сокращений) - подходит только для выносливых спортсменов и краткосрочных тренировок.

TARGET - компьютер позволяет рассчитать целевую частоту сердечных сокращений, исходя из вашего возраста, или установить собственное значение (ВНИМАНИЕ! Не устанавливайте целевую частоту пульса выше, чем позволяет возраст пользователя).

- Выберите программу с помощью кнопок **UP** и **DOWN**.
- Для программ HRC55, HRC75, HRC90 компьютер автоматически установит значение частоты сердечных сокращений.
- Если выбран параметр TARGET, на экране появится значение по умолчанию 100 BMP. С помощью кнопок **UP** и **DOWN** установите собственное значение. Подтвердите свой выбор, нажав **ENTER**.
- Установите время тренировки с помощью кнопок **UP** и **DOWN**.
- Нажмите кнопку **START**, чтобы начать тренировку.

Если тренировочный пульс пользователя ниже целевого, сопротивление будет автоматически увеличиваться на 1 уровень каждые 30 секунд.

Если тренировочный пульс пользователя выше целевого значения пульса, сопротивление будет автоматически снижаться на 1 уровень каждые 15 секунд. Если достигнут минимальный уровень "1", а частота сердечных сокращений пользователя все еще превышает установленную целевую частоту сердечных сокращений, через 30 секунд раздастся звуковой сигнал. Компьютер автоматически завершит программу упражнений.

- По истечении заданного времени или при нажатии кнопки **PAUSE/STOP** тренировка закончится.
- Для возврата в главное меню используйте кнопку **RESET**.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ С КОМПЬЮТЕРОМ (RACE)

- Установите SPM (количество повторений) с помощью кнопок **UP** и **DOWN**.

- Подтвердите свой выбор, нажав **ENTER**.
- Установите значение DISTANCE (дистанция) с помощью кнопок **ВВЕРХ** и **ВНИЗ**.
- Подтвердите свой выбор, нажав **ENTER**.
- Нажмите кнопку **START**, чтобы начать тренировку.

По окончании отсчета заданных параметров тренировка закончится, и на экране будет показан победитель: пользователь (USER) или компьютер (PC).

- Вы можете досрочно завершить тренировку с помощью кнопки **PAUSE/STOP**.
- Для возврата в главное меню используйте кнопку **RESET**.

ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (USER)

Позволяет задать собственную программу тренировок, которая будет сохранена в памяти компьютера.

- Установите уровень сопротивления для первого сегмента (в диапазоне 1-16) с помощью кнопок **UP** и **DOWN**.
- Подтвердите свой выбор, нажав **ENTER**.
- Повторите для каждого дополнительного сегмента.
- По окончании нажмите и удерживайте **ENTER**, чтобы завершить настройку.
- Установите время тренировки с помощью кнопок **UP** и **DOWN**.
- Нажмите кнопку **START**, чтобы начать тренировку.
- По истечении заданного времени или при нажатии кнопки **PAUSE/STOP** тренировка закончится.

Для возврата в главное меню используйте кнопку **RESET**.

СОЕДИНЕНИЕ BLUETOOTH С МОБИЛЬНЫМ ПРИЛОЖЕНИЕМ

Компьютер работает совместно с приложением IConsole+ Training.

Начните тренировку и наслаждайтесь новыми возможностями:

- Загрузите приложение.
 - Включите Bluetooth на мобильном устройстве.
 - Включите приложение и выберите в нем свое устройство ZIPRO, с которым хотите соединиться.
 - Когда ZIPRO соединится с приложением, компьютер выключится и его экран погаснет.
- С этого момента вы управляете ZIPRO через свое мобильное устройство.

ТРЕНИНГ И ЭТАПЫ УПРАЖНЕНИЙ

Использование устройства принесет Вам много пользы. Прежде всего, оно улучшит Вашу форму, укрепит мышцы и в сочетании с правильной диетой позволит сжечь ненужную жировую ткань.

1. РАЗМИНКА

Это этап, который улучшает кровообращение во всем теле и подготавливает мышцы к интенсивным усилиям. Она также снижает риск возникновения судорог и получения ушибов. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений на растяжку, как показано ниже. Если Вы чувствуете боль, прекратите упражнение или уменьшите диапазон выполняемого движения.

РАСТЯГИВАНИЕ ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте на ровный пол с согнутыми ногами и коленями, направленными наружу. Соедините подошвы ног и придвиньте их к себе как можно ближе. Слегка нажмите на колени, прижимая их к полу, и удерживайте их в этом положении в течение 15 секунд.

РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ БЕДЕР

Сядьте на ровный пол. Выпрямьте правую ногу, а подошву левой ноги приложите к правому бедру. Вытяните правую руку в направлении пальцев правой ноги, насколько это возможно. Подержите так в течение 15 секунд. Повторите действие с левой ногой.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Держите голову прямо, смотрите перед собой. Не двигая руками,

поверните ее вправо и выпрямите, затем поверните влево и выпрямите.

ПОДНИМАНИЕ РУК

Поднимите левую руку как можно выше вверх и удерживайте ее в течение нескольких секунд. Повторите действие с правой рукой.

РАСТЯГИВАНИЕ АХИЛЕСОВЫХ СУХОЖИЛИЙ

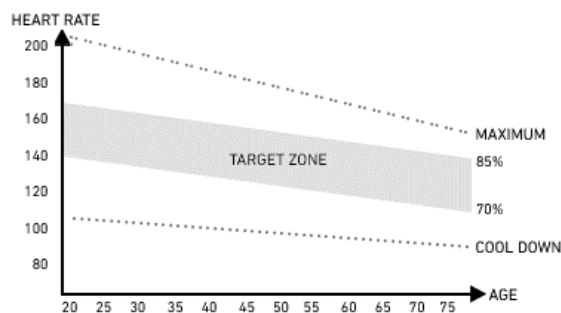
Станьте лицом к стене, левую ногу выставьте вперед и слегка согните ее в колене. Правую держите сзади – прямо, с пяткой, находящейся на полу. Удерживайте обе пятки ровно на полу и прижимайте бедра в направлении стены. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд. Повторите действие с выставленной вперед правой ногой. Помните, во время выполнения упражнения нельзя сгибать спину.

НАКЛОНЫ

Станьте прямо, ноги вместе. Выполните наклон вперед, стараясь как можно сильнее приблизить грудную клетку к коленям. Удерживайтесь в этом положении в течение 15 секунд. Помните, что нельзя сгибать колени.

2. ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

Это собственно этап тренинга. Упражняйтесь в своем собственном темпе, чтобы достичь пульса, соответствующего вашему возрасту, как показано на графике ниже.



3. ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

Этот этап позволяет успокоить кровообращение и расслабить мышцы. Это повторение упражнений на разогрев. Необходимо следить за тем, чтобы не надорвать мышцы.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ И МЕТОДЫ РЕМОНТА

ВНИМАНИЕ! Открытие корпуса устройства без предварительного обращения в сервисный центр производителя приводит к потере гарантии. В случае подозрения в возникновении ошибки, требующей открытия корпуса, обратитесь в сервисный центр производителя.

Описание ошибки	Возможные причины	Решение
Устройство качается	Устройство установлено на неровной поверхности.	Установите устройство на ровную поверхность.
	Под основанием устройства находится предмет, нарушающий равновесие.	Устраните предмет, нарушающий равновесие.
	Основания собраны неправильно.	Правильно соберите основания устройства.
Шум при использовании	Неправильно затянутые элементы.	Обратитесь в сервисный центр производителя.

	Во время работы устройства могут возникать слабые шумы при инерциальном движении маховика, которые связаны с типом конструкции. Они никак не влияют на работу устройства. Потенциальные шумы, слышимые при вращении педалей в противоположном направлении, связаны с техническими особенностями и не имеют никаких негативных последствий.	
Шум и отсутствие гладкости работы	Повреждены подшипники.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
Отсутствие соответствующего сопротивления во время тренинга	Ослаблен приводной ремень.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
	Увеличился зазор между маховиком и магнитами. Поврежден регулятор напряжения.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
Нет соединения Bluetooth	Проблемы с подключением по Bluetooth.	Включите Bluetooth на мобильном устройстве. Вязите мобильное устройство с компьютером ZIPRO.
E-2	Двигатель работает за пределами нормального диапазона.	Снова подключите источник питания. Если проблема сохраняется, обратитесь в сервисную службу производителя.
E-7	Отсутствие соединения.	Проверьте подключение кабелей. Внимание! При отключении питания от устройства все данные конфигурации будут потеряны.

ГАРАНТИЯ

Продавец от имени Гаранта предоставляет гарантию на территории Республики Польша на 24 месяца со дня продажи. Гарантия на проданный товар не исключает, не ограничивает и не приостанавливает действия прав покупателя, вытекающих из закона о правах потребителя.

Гарантийный талон находится на последней странице.

ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

Рекламации и гарантии распространяются исключительно на скрытые дефекты, возникшие по вине производителя.

- Гарантия будет подтверждена магазином или сервисным центром после предъявления клиентом:
 - действительного доказательства покупки заполненного гарантийного талона с печатью о продаже и подписью продавца,

- действительного доказательства покупки оборудования с датой продажи,
 - товара, подлежащего рекламации, или дефектной детали.
В случае дистанционной покупки гарантийный талон действителен только на основании документа о покупке (квитанция / счет-фактура).
- Рекламация будет рассмотрена в течение 14 дней с момента сообщения покупателем о дефекте.
 - Заводские дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного срока, будут отремонтированы бесплатно в течение не более 21 дней со дня доставки товара в магазин или сервисный центр.
 - В случае возникновения необходимости в импортировании детали, срок гарантийного ремонта может быть продлен на время, необходимое для ее получения, однако, не более чем на 40 дней.
 - Гарантия не распространяется на:
 - механические повреждения и вызванные ими дефекты,
 - повреждения и дефекты, возникающие в результате неправильного использования и хранения, неправильной сборки и технического обслуживания,
 - повреждения и износ эксплуатируемых элементов, таких как: тросы, ремни, резиновые элементы, педали, ручки из губки, колесики, подшипники, обивка.
 - операции, связанная со сборкой, техническим обслуживанием, которое, согласно руководству по эксплуатации пользователь обязан выполнять самостоятельно.
 - Гарантия не применяется в следующих случаях:
 - истечение срока действия,
 - выполнение покупателем самостоятельных ремонтов и модификаций с использованием неоригинальных деталей,
 - когда дефект возникает из-за неправильной установки или в результате несоблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по эксплуатации,
 - иное использование, кроме домашнего использования,
 - повреждения, возникшие во время транспортировки.
 - Дубликаты гарантийной карты не выдаются.
 - Согласно гарантии, покупатель имеет право требовать следующие виды бесплатной компенсации:
 - ремонта продукта,
 - замены продукта,
 - снижение цены,
 - расторжения договора и полного возмещения понесенных расходов.
 - Для внесения рекламации необходимо:
 - Представить продукт или его часть, на которую распространяется гарантия.
 - Доказательство покупки с указанием наименования и адреса продавца, даты и места покупки, типа продукта или действующей гарантийной карты с печатью магазина.
 - В случае доставки грязного продукта сервисная служба может отказать принять его либо за счет клиента, с его письменного согласия провести чистку.
 - В случае положительного рассмотрения рекламации устройство будет отремонтировано или заменено новым, либо покупателю будут возвращены деньги. Затраты на доставку товара покупателю покрываются за счет сервисной службы производителя.
 - В случае если гарантийная рекламация будет отклонена, покупатель получит подробное обоснование принятого решения, и в течение 14 дней с момента сообщения

решения, установка будет отправлена покупателю за его счет.

RO Manual de utilizare

Stimate utilizator,

Trebuie să citiți aceste instrucțiuni înainte de a începe să montați și să utilizați prima oară aparatul. Aceste instrucțiuni conțin informații importante privind siguranța de utilizare și de mentenanță a aparatului. Vă rugăm să le păstrați pentru a putea folosi informațiile privind mentenanța sau comandarea pieselor de schimb.

DATE TEHNICE

Alimentare	Alimentator 220V 50Hz
Greutate	51,5 kg
Temperatura de utilizare	0°C până la +40°C
Temperatura de depozitare	-10°C până la +60°C
Greutatea maximă a utilizatorului	180 kg
Clasa de aplicare	Clasa H
Clasa de precizie	Clasa C
Viteză	-
Standardul produsului (principal)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:2021
Destinație	Mașină de vâslit aer-magnetică pentru uz casnic

SIGURANȚĂ

ATENȚIE! Aparatul poate fi utilizat doar în conformitate cu destinația acestuia, respectiv pentru antrenament de către persoane adulte. Orice altă utilizare a aparatului poate fi periculoasă. Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare a aparatului.

- Aparatul a fost proiectat și construit în baza celor mai noi cunoștințe privind siguranța. Piese periculoase care ar putea duce la apariția riscului de rănire au fost eliminate, respectiv protejate.
- Nu sunt permise reparații și modificări pe cont propriu.
- Data sau de două ori pe lună trebuie să verificați dacă șuruburile, șaibele și piulițele sunt înfiletate corect.
- Pentru a asigura siguranța verificați și asigurați mentenanța în mod regulat (respectiv o dată pe an) a aparatului într-un punct comercial specializat.
- Toate modificările aparatului care nu au fost descrise în aceste instrucțiuni pot constitui pericol de defectare sau pot pune în pericol sănătatea și viața utilizatorului. Modificările aparatului pot fi efectuate doar de către angajații service-ului sau de persoane instruite de către acestea în acest scop.
- Toate aparatele sunt obiectul activităților de inovare pentru a asigura cea mai înaltă calitate a produselor. Din acest motiv producătorul își rezervă dreptul de a introduce modificări tehnice.
- Vă rugăm să adresați întrebările sau dubiile privitoare la echipament către agentul comercial specializat.

ATENȚIE! Respectați normele generale și măsurile de siguranță privitoare la manipularea aparatelor electrice.

- Aparatul este alimentat cu tensiune alimentară de 230V.**
- Toate aparatele electrice emit radiație emit radiații electromagnetice pe durata utilizării. În cazul în care în apropierea sistemului electronic de direcție sau al ecranului sunt amplasate alte aparate care emit acest tip de radiație (de ex. telefoane celulare), atunci anumite valori (precum de ex. pulsul) pot fi perturbate.
- ATENȚIE!** Nu efectuați niciodată reparații pe cont propriu la nivelul rețelei electrice. Solicitați astfel de modificări specialiștilor.
- ATENȚIE!** Aveți grijă ca înainte de a efectua orice reparații, mentenanță sau de a curăța echipamentul să scoateți ștecherul din priză.

- Nu folosiți prelungitoare pentru a conecta aparatul.
- În cazul în care nu folosiți aparatul o perioadă îndelungată scoateți ștecherul de alimentare al acestuia din priză.
- Aveți grijă să nu striviți cablul electric, precum și ca amplasarea acestuia să nu provoace riscul de împiedicare.

ÎMPĂMÂNTARE

Împământarea protejează împotriva riscului de electrocutare. Echipament este dotat cu un cablu și ștecher cu împământare. Ștecherul trebuie să fie conectat la o priză de rețea corect instalată prevăzută cu împământare corespunzătoare.

PERICOL! Conectarea incorectă a cablului poate duce la apariția riscului de electrocutare.

- Înainte de a conecta aparatul la sursa de alimentare asigurați-vă că tensiunea locală corespunde tipului de ștecher.
- Nu modificați ștecherul în cazul în care acesta nu se potrivește la priză. În astfel de cazuri comandați instalarea unei alte prize unui electrician calificat.

ATENȚIE! Persoanele care se află în apropiere pe durata utilizării echipamentului trebuie să fie informate despre eventualele pericole. Fiți prudenți în special în prezența copiilor.

ATENȚIE! Înainte de a începe exercițiile consultați un medic pentru a vă asigura că nu aveți contraindicații de sănătate pentru efectuarea de exerciții pe aparat. Bazându-vă pe opinia unui specialist puteți stabili planul dumneavoastră de antrenament. Planul incorect adaptat sau exercițiile excesive pot fi periculoase pentru sănătatea și viața dumneavoastră.

AVERTIZARE! Sistemele de monitorizare a ritmului cardiac pot fi inexacte. Epuizarea în timpul exercițiului poate duce la vătămări grave sau la deces. Dacă vă simțiți rău, încetați imediat să exersați.

ATENȚIE! Respectați cu strictețe observațiile privind antrenamentele din aceste instrucțiuni.

- Atunci când selectați locul pentru efectuarea exercițiilor trebuie să vă asigurați că ați lăsat distanțe de siguranță față de piedicile posibile. Nu amplasați echipamentul în apropierea căilor de transport (drumuri, porți, treceri etc.).
- Este interzisă utilizarea echipamentului în imediata apropiere a peretelui. Zona de siguranță este de 2000 mm și cel puțin tot atât de lată ca echipamentul.

ATENȚIE! Pe durata montajului trebuie să fiți precauți și să nu permiteți prezența copiilor în apropiere. Pe durata montajului se folosesc piese mici (piulițe, șuruburi etc.), care pot fi înghițite de aceștia.

RISC REZIDUAL

- Atunci când protecția împotriva căderii nu este utilizată sau este utilizată incorect, există un risc rezidual, și anume căderea unei persoane care duce la formarea de abraziuni, vânătăi, fracturi sau, în cel mai rău caz, deces.
- Există un risc rezidual de supraîncărcare accidentală a persoanei care face exerciții cauzată de funcționarea necorespunzătoare sau evaluarea necorespunzătoare, precum și a transmiterii incorecte a datelor (din cauza interferențelor electromagnetice, a erorilor software etc.). Chiar și cea mai bună protecție software și hardware nu exclude erorile software sau hardware și poate suprasolicita teoretic persoane care exersează.
- Produsul este un dispozitiv electric și, prin urmare, nu poate fi exclus scurtcircuitul, care poate duce la deces.
- Nu poate fi exclus riscul rezidual de sufocare.

- Riscul poate fi redus respectând informațiile de siguranță din instrucțiunile de utilizare.
- Nu se poate exclude faptul că orice utilizare neintenționată sau neautorizată va avea ca rezultat un risc diferit, nedeclarat, iar riscul luat în considerare a fost estimat incorect.

În analiza riscurilor, evaluarea a fost făcută pe baza „stării actuale a dispozitivului”. Evaluarea și controlul produsului efectuate, arată că probabilitatea unui risc inacceptabil este foarte mică. Dispozitivul (construcția sa, metoda de funcționare și aplicare) nu cauzează - în condiții normale - risc nejustificat pentru persoana care exersează sau pentru terți.

SEMNE DE MANIPULARE PE AMBALAJELE DE TRANSPORTARE



Această parte în sus.
Nu răsturnați.



Protejați împotriva căderii.



Ambalaje reciclabile.



Deșeuri electrice. Returnați echipamentele uzate la centrul de reciclare.



Cu atenție, fragil.
Posibile daune. Atenție.



Protejați împotriva umezelii.



Atenție produs cu greutate mare.



Depozitați în maximum 4 straturi.

OPERARE

Înainte de a începe antrenamentul asigurați-vă că ați montat în mod corespunzător aparatul.

- Înainte de a începe primul antrenament luați la cunoștință toate funcțiile și posibilitățile de ajustare ale aparatului.
- Aparatul este prevăzut cu piese care pot fi expuse la coroziune. Din acest motiv nu se recomandă ca acesta să rămână într-o încăpere umedă. Aveți grijă ca echipamentul (în special piesele interne sau electronice) să nu fie expuse la contactul cu apa, băuturile, transpirația etc.
- Aparatul este destinat doar pentru antrenamente de către persoane adulte și, în niciun caz, nu este o jucărie pentru copii. În cazul în care, pe răspundere proprie, permiteți copiilor să folosească aparatul, este obligatoriu să-i instruiți în ceea ce privește modul corect de utilizare și supravegheați-i în permanență.
- Echipamentul nu este potrivit pentru scopuri terapeutice.
- Pe durata utilizării aparatului pot apărea zgomote reduse în caz de mișcare inertială a roții de deplasare care decurg din tipul de construcție. Acestea nu au niciun impact asupra funcționării echipamentului. În cazul bicicletelor de antrenament și a bicicletelor eliptice, zgomotul potențial care poate fi auzit la rotirea pedalelor în direcția opusă este determinat tehnic și nu are consecințe negative.
- Emisia de zgomot în timpul suprasolicitării este mai mare decât fără suprasolicitare.
- Înainte de a începe orice antrenament verificați dacă protecțiile sunt corecte, precum și conexiunile cu șuruburi și mufe.

- Pe durata antrenamentelor pe aparat trebuie să purtați încălțăminte corespunzătoare (pantofi sport).

ÎNTREȚINEREA ECHIPAMENTULUI

Efectuați în mod regulat mentenanța aparatului. Efectuați activitățile de mai jos după cel puțin 20 de ore de funcționare.

- Controlați piesele mobile ale aparatului. În cazul în care nu sunt lubrifiate suficient folosiți lubrifiant pentru rulmenți de bicicletă.
- Verificați starea șuruburilor și piulițelor. Aveți grijă să fie bine înfiletate.
- După fiecare utilizare ștergeți transpirația de pe aparat. Aveți grijă ca afișajul să nu intre în contact cu apa și umiditatea.
- Pentru a curăța aparatul folosiți doar apă cu săpun. Nu folosiți detergenți.
- Depozitați aparatul într-un loc uscat și întunecat.
- Nu expuneți niciodată aparatul la acțiunea razelor solare.

MEDIU

Aparatul este livrat în ambalaj pentru a asigura protecția împotriva defecțiunilor eventuale pe durata transportului. Ambalajele sunt materiale neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containerele cu culorile corespunzătoare pentru colectarea selectivă a deșeurilor.



Protejați mediul și nu aruncați bateriile uzate în coșul pentru deșeuri casnice. Transmiteți-le în locul de achiziție sau la un punct specializat de depozitare a materiilor prime reciclate.

Aparatele electrice uzate (inclusiv kilometrajul, alimentatorul) sunz materii prime reciclabile – nu le aruncați în recipiente pentru deșeuri casnice deoarece pot conține substanțe periculoase pentru sănătate și mediu. Vă rugăm să contribuiți în mod activ la gospodărirea resurselor naturale și protecția mediului natural prin transmiterea dispozitivelor uzate la punctul de depozitare a materiilor prime reciclabile – aparatelor electrice uzate.

MONTAJ

Montajul aparatului trebuie efectuat cu grijă de către o persoană adultă. În cazul în care aveți dubii solicitați ajutorul unei persoane care are experiență mai îndelungată în acest domeniu.

- Înainte de a începe montajul trebuie să vă asigurați că setul cu aparatul conține toate piesele din listă și că nicio piesă nu s-a defectat pe durata transportului. În cazul în care lipsesc piese sau aveți obiecții luați legătura cu comerciantul.
- Luați la cunoștință desenele și explicațiile și efectuați montajul în conformitate cu ordinea inclusă în instrucțiunile de montaj.
- Fiți precauți pe durata montajului. Atunci când utilizați unelte și piese există riscul de rănire.
- Aveți grijă să păstrați un mediu sigur. Nu împrăștiți haotic uneltele și piesele de montaj. Aveți în vedere faptul că foliile și pungile din material plastic constituie pericol de sufocare pentru copii.
- Piesele de montaj necesare pentru efectuarea unui anumit pas din instrucțiunile de montaj au fost prezentate pe ilustrații și explicații. Folosiți piesele indicate în instrucțiunile de montaj.
- În primele faze de montaj nu înfiletați piesele până la capăt. Efectuați acest lucru după ce ați amplasat toate piesele și v-ați asigurat că au fost poziționate corect.
- Producătorul își rezervă dreptul de a efectua montajul inițial al anumitor piese.

SCHEMĂ DE MONTAJ (→ Vezi pagina 2)

NOTĂ! Este interzisă utilizarea pieselor din alte surse decât cele de la producător.

LISTA DE PIESE

NR.	DESCRIERE	CANTITATE
1	Cadru principal	1
2	Suport spate	1
3	Suportul computerului	1
4L/R	Suport de montare a suportului	1/1
5	Stabilizator frontal	1
6	Pachet baterie	1
7L/R	Suport pedală	1/1
8	Suport de montare a computerului	1
9L/R	Cadru scaun	1/1
10	Panou șină	1
11	Șină	1
12	Bucșă	2
13	Rolă	2
14	Șurub Allen M8*135	2
15	Șurub cu cap pătrat M6*16	2
16	Șurub cu cap pătrat M8*45	2
17	Șurub cu cap pătrat M8*40	6
18	Șurub cu cap pătrat M8*20	14
19	Șurub cu cap pătrat M8*16	4
20	Șurub cu cap cu soclu M8*60	2
21	Șurub cu cap pătrat M6*20	4
22	Șurub cu cap cu soclu M5*16	4
23	Șurub cu cap de soclu M5*10	30
24	Șurub cu cap Phillips M4*20	2
25	Șurub Phillips	4
26	Șurub Phillips	2
27	Șurub Allen M6*30	1
28	Piuliță Nylock M6*H8	2
29	Piuliță Nylock M6*H6	1
30	Piuliță Nylock M8*H8	6
31	Piuliță hexagonală M10	4
32	Piuliță cu capac M6	1
33	Șaibă de siguranță D8	28
34	Șaibă de siguranță D6	7
35	Șaibă plată D5*D10*1	2
36	Șaibă plată D6*D13*1.5	10
37	Șaibă plată D8*D13*1,5	1
38	Șaibă plată D8*D20*1,5	30
39	Șurub Allen M8*35	2
40	Rulment 608Z	4
41	Bolț în U	1
42	Ax	2
43	Axul lanțului	1
44	Fixare lanț	2
45	Inel de blocare	1
46	Panou șină	1
47	Clemă pentru lanț	1
48	Bolț de conectare	1
49	Distanțier din cupru $\phi 14 \times 6.2$	4
50	Distanțier din cupru $\phi 6.2 \times \phi 10 \times 15.2$	1
51	Distanțier din cupru $\phi 8.3 \times \phi 12 \times 11.3$	2
52	Inel de arc pentru ax D10	4
53	Distanțier $\phi 8.3 \times \phi 12 \times 73.2$	2
54	Distanțiere $\phi 8.5 \times \phi 12.7 \times 13.6$	3
55	Distanțier $\phi 8.3 \times \phi 12 \times 15.3$	4
56	Roată de transport	2
57	Panou pentru scripete	2
58	Suport polei	1
59	Lanț	1
60L/R	Capacul suportului consolei	1/1
61	Suport pentru sticlă	1
62	Suporturi pentru mânere	1
63	Capac interior pentru suportul computerului	2
	Capac exterior pentru suportul computerului	2
64	Capac pedală	2
65	Pedală	2

67	Manșon ax	2
68	Capac șină	1
69	Rolă	2
70	Carcasă baterie	1
71	Capacul carcasei bateriei	1
72	Roată panou scaun	2
73	Stop	2
74	Mâner	1
75	Tampon de silicon	1
76	Cablu computer	1
77	Cablu de conectare la computer	1
78	Roată cu role	1
79	Scaun	1
80	Frânghie	1
81	Picior de nivelare	5
82	Cureaua pedalei	2
83	Șurub Phillips M5	4
84	Computer	1
85	Șurub Allen M5*12	6
86	Sursă de alimentare	1

INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ (→ Vezi pagina 4)

ATENȚIE! Pe durata montajului respectați pașii de mai jos și folosiți uneltele livrate împreună cu produsul.

Pregătiți suficient de mult spațiu liber pentru a monta aparatul. Având în vedere masa mare a anumitor piese vă recomandăm ca montajul să fie efectuat în două persoane.

AJUSTĂRI

Nivelarea dispozitivului

Nivelați mașina prin deșurubarea sau strângerea picioarelor de nivelare de pe bazele din față și din spate.

Reglarea curelelor pedalelor

Reglarea curelelor pedalei este lină. Reglați lungimea curelei astfel încât laba piciorului să fie bine fixată în timpul antrenamentului și să poată fi scoasă cu ușurință. Faceți acest lucru pentru ambele pedale.

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE COMPUTER

COMPUTER (MODEL) SUREDP01PRO

Înainte de utilizare vă rugăm să dați la o parte folia de protecție de pe ecranul computerului.

AUTO ON/OFF

Calculatorul se va porni atunci când volanul este pus în mișcare sau când butonul este apăsat. Calculatorul se va opri automat după 4 minute de inactivitate.

DESCRIERE TASTE

- **UP** - utilizat pentru a parcurge programele disponibile. Vă permite să creșteți valoarea parametrilor funcției și nivelul de rezistență în timpul antrenamentului.
- **DOWN** - utilizat pentru a naviga printre programele disponibile. Vă permite să reduceți valoarea parametrilor funcției și nivelul de rezistență în timpul antrenamentului.
- **ENTER** - permite selectarea programului.
- **RESET** - resetează valorile setate. Țineți apăsat timp de 2 secunde pentru a reporni computerul. După instruire, vă permite să reveniți la meniul inițial.
- **START** - vă permite să începeți antrenamentul.
- **PAUSE/STOP** - întrerupe/încheie instruirea.

FUNCȚII (SPECIFICAȚIE)

TIME	Este setată ora țintă.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Timpul mediu pentru 500 de metri. Valoarea este calculată automat și este actualizată constant.	0:00-99:00 min
SPM	Numărul de șiruri pe minut.	0-999

DISTANCE	Distanța parcursă.	0-99999 m
STROKES	Numărul de șiruri efectuate.	0-999
CALORIES	Numărul de calorii arse. (Măsurarea este aproximativă pentru a compara diferite sesiuni de exerciții, nu poate fi utilizată pentru tratament).	0-999 Cal
PULSE	Pulsul actual al utilizatorului în timpul antrenamentului. Funcția de măsurare a pulsului este disponibilă doar prin sistemul de centură toracică. Computerul se conectează automat la curea prin Bluetooth. Dacă ecranul afișează P fără valoarea specificată, aceasta înseamnă că dispozitivul nu detectează curea.	30-240 BMP

PROGRAME DE FORMARE

Dispozitivul are programe de antrenament: MANUAL > PROGRAM (P01-P12) > H.R.C. (55, 75, 100, TAG) > RACE > USER.

- Selectați un program utilizând butoanele **UP** și **DOWN**.
- Confirmați selecția prin apăsarea **ENTER**.

PROGRAM MANUAL

START RAPID

Începeți antrenamentul apăsând **START**.

Modificarea nivelului de rezistență în timpul antrenamentului este posibilă cu ajutorul butoanelor **UP** și **DOWN**. (Setarea implicită este nivelul 1.)

STABILIREA OBIECTIVELOR

Este posibil să se stabilească un obiectiv de formare. Un parametru poate fi setat pentru număratoarea inversă în timpul antrenamentului.

- Selectați parametrul pentru număratoarea inversă utilizând butoanele **UP** și **DOWN**.
- Confirmați selecția prin apăsarea **ENTER**.
- Setati valoarea parametrului cu ajutorul butoanelor **UP** și **DOWN**.
- Numărătoarea inversă va începe atunci când este apăsat butonul **START**.
- Când valoarea setată scade la zero sau când este apăsat butonul **PAUSE/STOP**, antrenamentul se va încheia.
- Utilizați butonul **RESET** pentru a reveni la meniul principal.

Parametrii care urmează să fie reținuți	Gama de valori care urmează să fie setate	Modificare în funcție de valoare
ORA	1:00-99:00 min	1 min
DISTANȚĂ	100-99990 metri	100 de metri
STROKES	0-9900	10
CALORII	10-9990 Cal	10 Cal
PULS	30-230 BMP	1 BMP

PROGRAME PREDEFINITE

Computerul are 12 programe preprogramate (→ Consultați pagina 100).

Utilizatorul începător ar trebui să înceapă prin a se antrena la cele mai mici sarcini. După câteva ședințe, el poate trece la un program pe intervale.

- Selectați un program utilizând butoanele **UP** și **DOWN**.
- Confirmați selecția prin apăsarea **ENTER**.
- Setati timpul de antrenament utilizând butoanele **UP** și **DOWN**.
- Apăsati butonul **START** pentru a începe antrenamentul.

- După timpul setat sau prin apăsarea butonului **PAUSE/STOP**, antrenamentul se va încheia.
- Utilizați butonul **RESET**, pentru a reveni la meniul principal.

PROGRAM HRC

Programul necesită utilizarea unei centuri HRC.

Programul vă permite să vă antrenați eficient și în siguranță într-un interval de ritm cardiac stabil:

HRC55 - 55% din ritmul cardiac maxim - un antrenament ideal pentru începători și pentru pierderea grăsimilor.

HRC75 - 75% din ritmul cardiac maxim - un exercițiu potrivit pentru utilizatorii experimentați și sportivi.

HRC90 - modul anaerobic (90% din ritmul cardiac maxim) - potrivit numai pentru sportivii de anduranță și pentru antrenamentele de scurtă durată.

TARGET - computerul vă permite să calculați un ritm cardiac țintă pe baza vârstei dumneavoastră sau să vă stabiliți propria valoare (NOTĂ! Nu setați o frecvență cardiacă țintă mai mare decât permite vârsta utilizatorului).

- Selectați un program utilizând butoanele **UP** și **DOWN**.
- Pentru programele HRC55, HRC75, HRC90, computerul va seta automat valoarea ritmului cardiac.
- Când este selectată ȚINTĂ, pe ecran va apărea valoarea implicită de 100 BMP. Utilizați butoanele **UP** și **DOWN** pentru a seta propria valoare. Confirmați selecția prin apăsarea **ENTER**.
- Setati timpul de antrenament utilizând butoanele **UP** și **DOWN**.
- Apăsati butonul **START** pentru a începe antrenamentul.

Dacă ritmul cardiac de antrenament al utilizatorului este mai mic decât ritmul cardiac țintă, rezistența va crește automat cu 1 nivel la fiecare 30 de secunde.

Dacă ritmul cardiac de antrenament al utilizatorului este mai mare decât valoarea ritmului cardiac țintă, rezistența va scădea automat cu 1 nivel la fiecare 15 secunde. Dacă a fost atins un nivel minim de "1" și ritmul cardiac al utilizatorului este încă peste ritmul cardiac țintă setat, după 30 de secunde se va auzi un semnal sonor. Computerul va încheia automat programul de exerciții.

- După timpul setat sau prin apăsarea butonului **PAUSE/STOP**, antrenamentul se va încheia.
- Utilizați butonul **RESET** pentru a reveni la meniul principal.

PROGRAM DE CONCURS CU COMPUTERUL (CURSĂ)

- Setati SPM (numărul de repetări) utilizând butoanele **UP** și **DOWN**.
- Confirmați selecția prin apăsarea **ENTER**.
- Setati DISTANȚA utilizând butoanele **UP** și **DOWN**.
- Confirmați selecția prin apăsarea **ENTER**.
- Apăsati butonul **START** pentru a începe antrenamentul.

Când parametrii setați sunt numărați, antrenamentul se va încheia, iar ecranul va afișa câștigătorul: utilizatorul (USER) sau computerul (PC).

- Puteți încheia mai devreme antrenamentul utilizând butonul **PAUSE/STOP**.
- Utilizați butonul **RESET** pentru a reveni la meniul principal.

PROGRAMUL UTILIZATORULUI

Vă permite să vă stabiliți propriul program de antrenament, care va fi stocat în memoria computerului.

- Setati nivelul de rezistență pentru primul segment (în intervalul 1-16) utilizând butoanele **UP** și **DOWN**.
- Confirmați selecția prin apăsarea **ENTER**.
- Repetați pentru fiecare segment suplimentar.
- Când ați terminat, apăsați și mențineți apăsat **ENTER** pentru a finaliza configurarea.
- Setati timpul de antrenament utilizând butoanele **UP** și **DOWN**.
- Apăsati butonul **START** pentru a începe antrenamentul.

- După timpul setat sau prin apăsarea butonului **PAUSE/STOP**, antrenamentul se va încheia.
- Utilizați butonul **RESET**, pentru a reveni la meniul principal.

CONECTARE BLUETOOTH CU APLICAȚIA MOBILĂ

Computerul conlucrează cu aplicația IConsole+ Training.

Începeți antrenamentul și bucurați-vă de noi oportunități:

- Descărcați aplicația.
- Activați Bluetooth pe dispozitivul dvs. mobil.
- Activați aplicația și selectați dispozitivul ZIPRO cu care doriți să vă conectați.
- Când ZIPRO se conectează la aplicație, computerul va fi oprit și se va stinge ecranul. De acum înainte, gestionați ZIPRO prin intermediul dispozitivului dvs. mobil.

ANTRENAMENT ȘI FAZE EXERCIȚII

Utilizarea aparatului vă oferă multe beneficii. În primul rând condiția dumneavoastră se va îmbunătăți, se vor întări mușchii, iar împreună cu o dietă corespunzătoare veți putea arde țesutul adipos în exces.

1. ÎNCĂLZIRE

Este faza care îmbunătățește circulația sângelui în întreg corpul și pregătește mușchii la un efort intens. Reduce riscul de apariție a crampelor și de leziuni. Este indicat să efectuați câteva exerciții de întindere cum este indicat mai jos. În cazul în care simțiți dureri încetați să faceți exerciții sau reduceți amplitudinea mișcării efectuate.

ÎNTINDERE MUȘCHI INTERNI COAPSE

Așezați-vă pe o suprafață plată cu picioarele îndoite și genunchii îndreptați în exterior. Împreunați tălpile picioarelor și apropiați-le atât de tare cât este posibil. Apăsați ușor genunchii înspre podea și mențineți în această poziție timp de 15 secunde.

ÎNTINDERE COAPSE

Așezați-vă pe o suprafață plată. Îndreptați piciorul drept și așezați talpa piciorului stâng pe coapsa dreaptă. Trageți mâna dreaptă în direcția degetelor piciorului drept atât de departe pe cât posibil. Rezistați timp de 15 secunde. Repetați activitatea cu piciorul stâng.

ROTIRE CAP

Țineți capul drept privind înainte. Fără a mișca brațele rotiți-l la dreapta și reveniți, iar apoi rotiți la stânga și reveniți.

RIDICARE BRAȚE

Ridicați mâna stângă cât mai sus posibil și țineți câteva secunde. Repetați activitatea cu mâna dreaptă.

ÎNTINDERE TENDOANELE LUI AHILE

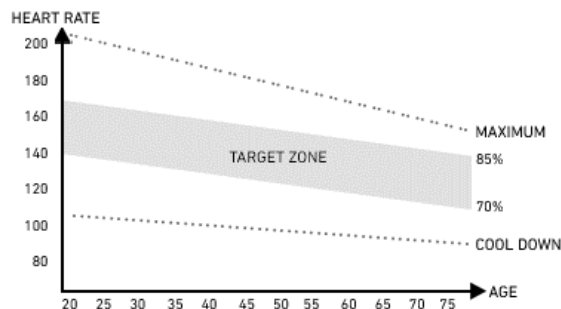
Stați cu fața la perete întindeți piciorul stâng în față și îndoiiți ușor genunchiul. Țineți piciorul drept în spate – îndreptat cu călcâiul plat pe podea. Țineți ambele călcâie plat pe podea și împingeți șoldul înspre perete. Mențineți această poziție timp de 30 secunde. Repetați activitatea cu piciorul drept întins. Rețineți că nu trebuie să arcuiți spatel pe durata exercițiului.

EXTENSII

Stați cu picioarele apropiate. Aplecați-vă în față încercând să apropiați cât mai tare posibil cutia toracică de genunchi. Rezistați timp de 15 secunde. Rețineți că nu trebuie să îndoiiți genunchii.

2. FAZĂ EXERCIȚII

Aceasta este faza propriu-zisă a antrenamentului. Antrenați-vă în propriul ritm astfel încât să atingeți pulsul adecvat pentru vârsta dumneavoastră cum este indicat în diagrama de mai jos.



3. FAZĂ RELAX

Această fază vă permite să liniștiți circulația și să relaxați mușchii. Constă în repetarea exercițiilor de încălzire. Trebuie să aveți grijă să nu suprasolicitați mușchii.

DEFECȚIUNI POSIBILE ȘI TEHNICI DE REPARARE

ATENȚIE! Deschiderea carcasei aparatului fără a contacta în prealabil service-ul producătorului duce la pierderea garanției. În cazul în care suspectați apariția unei defecțiuni care necesită deschiderea carcasei contactați service-ul producătorului.

DESCRIERE EROARE	CAUZE POSIBILE	SOLUȚIE
Aparatul se clatină	Aparatul a fost amplasat pe o suprafață denivelată. ub suportul aparatului se află un obiect care perturbază echilibrul. Suporturile nu au fost montate corect.	Amplasați aparatul pe o suprafață plată. Îndepărtați obiectul care perturbă echilibrul. Montați corect suporturile aparatului.
Zgomot pe durata utilizării	Piese înfiletate în mod necorespunzător. Pe durata utilizării aparatului pot apărea zgomote reduse în caz de mișcare inerțială a roții de deplasare care decurg din tipul de construcție. Acestea nu au niciun impact asupra funcționării echipamentului. Zgomotele potențiale care apar atunci când învârtiți pedalele în direcția opusă sunt cauzate de condiții tehnice și nu provoacă nicio consecință negativă.	Contactați service-ul producătorului.
Zgomot și funcționare neuniformă	Rulmenți defecți.	Contactați service-ul producătorului.
Lipsă rezistență corespunzătoare pe durata antrenamentului	Cureaua de transmisie joacă. A crescut distanța dintre roata motoare și magneți. Regulatorul de tensiune este defect.	Contactați service-ul producătorului. Contactați service-ul producătorului.
Lipsă conectare bluetooth	Probleme cu conectarea bluetooth.	Activați Bluetooth de pe dispozitivul dvs. mobil.
E-2	Motorul funcționează în afara intervalului normal.	Reconectați sursa de alimentare. Dacă problema persistă, contactați

		departamentul de service al producătorului.
E-7	Nicio conexiune	Verificați conexiunea cablului. Atenție! Dacă alimentarea este deconectată de la dispozitiv, toate datele de configurare vor fi pierdute.

GARANȚIE

Comerciantul în numele Garantului acordă garanție pe teritoriul Republicii Polone pe o perioadă de 24 de luni de la data vânzării. Garanția pentru marfa vândută nu exclude, nu limitează și nu suspendă drepturile Cumpărătorului care decurg din Legea privind drepturile consumatorului.

Cardul de garanție se găsește pe ultima pagină.

CONDIȚII DE GARANȚIE

- Pot fi reclamate și se poate acorda garanția doar pentru defectele ascunse provocate din vina producătorului.
- Garanția va fi onorată de către magazin sau service atunci când clientul prezintă:
 - fișa de garanție valabilă completată lizibil și corect cu ștampila comerciantului și semnătura vânzătorului,
 - document valabil de achiziție a echipamentului cu data vânzării,
 - produsul reclamat sau piesa defectă.

În caz de achiziție la distanță, fișa de garanție rămâne valabilă doar în baza documentului de achiziție (bon fiscal / factură).
- Reclamația va fi soluționată în termen de 14 zile de la momentul notificării defectului de către Client.
- Defectele din fabrică și defecțiunile descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit într-un termen de maxim 21 de zile de la data livrării produsului la magazin sau service.
- În cazul în care este necesară importarea unei piese pentru a realiza reparația necesară, perioada de realizare a reparației în termenul de garanție se poate prelungi cu durata necesară pentru importarea acesteia, dar nu mai mult decât cu 40 de zile.
- Garanția nu include:
 - defecțiunile mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - defecțiunile și defectele cauzate de utilizarea în mod necorespunzător cu destinația de utilizare și depozitare, montajul și mentenanța necorespunzătoare,
 - defecțiunile și uzura pieselor de exploatare precum: funii, curele, piese din cauciuc, pedale, suporturi din burete, roți, rulmenți, tapițerie.
 - activitățile legate de montaj, mentenanță pe care, în conformitate cu instrucțiunile de utilizare, utilizatorul trebuie să le efectueze pe cont propriu.
- Garanția nu se va aplica în următoarele cazuri:
 - expirarea termenului de valabilitate,
 - efectuarea de către client de reparații pe cont propriu și modificările realizate fără piese originale,
 - atunci când defectul apărut rezultă din instalarea necorespunzătoare sau este cauzat de nerespectarea regulilor de exploatare corectă descrise în instrucțiunile de utilizare,
 - în caz de alt tip de utilizare decât utilizarea în scopuri casnice,
 - defecțiunile apărute pe durata transportului.
- Nu se vor emite duplicate ale fișelor de garanție.
- În cadrul garanției clientul are dreptul de a solicita următoarele tipuri de recompense gratuite:
 - repararea produsului,
 - înlocuirea produsului,
 - reducere de preț,
 - desfacerea contractului și rambursarea integrală a costurilor suportate.
- Pentru a opri notifica reclamația trebuie:
 - Să prezentați produsul sau o parte din acesta la care se referă garanția.
 - Documentul de achiziție care specifică numele și adresa vânzătorului, data și locul achiziției, tipul de produs sau o fișă de garanție valabilă cu ștampila magazinului.
 - În cazul în care produsul livrat este murdar, service-ul poate refuza primirea acestuia, sau poate, pe cheltuiala și cu acordul scris al clientului, curăța produsul.
- În caz de soluționare pozitivă a reclamației echipamentul va fi reparat sau înlocuit cu unul nou sau clientului îi vor fi rambursați banii. Costurile de transportare a mărfii către client vor fi acoperite de către service-ul producătorului.
- În caz de respingere a reclamației în perioada de garanție, clientul va primi justificarea detaliată a deciziei luate și, în termen de 14 zile de la transmiterea deciziei, echipamentul va fi transmis clientului pe cheltuiala acestuia.

LT Naudotojo vadovas

Gerbiamieji,
prieš pradėdami montuoti ir naudoti įrenginį, perskaitykite šią instrukciją. Joje pateikta svarbi saugų bėgimo takelio naudojimą ir priežiūrą liečianti informacija. Instrukcijos neišmeskite tam, kad vėliau galėtumėte dar kartą perskaityti informaciją apie įrenginio priežiūrą arba užsakyti atsargines dalis.

TECHNINIAI DUOMENYS

Galia	Maitinimo šaltinis 220V 50Hz
Svoris	51,5 kg
Naudojimo temperatūra	nuo 0°C iki +40°C
Laikymo temperatūra	nuo -10°C iki +60°C
Didžiausias vartotojo svoris	180 kg
Taikymo klasė	H klasė
Tikslumo klasė	C klasė
Greitis	-
Produkto standartas (pagrindinis)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:2021
Paskirtis	Oro-magnetinio pasipriešinimo irklavimo treniruoklis naudojimui namuose

SAUGA

DĖMESIO! Įrenginį galima naudoti tik pagal jo paskirtį, t.y. ant jo treniruotis gali suaugę asmenys. Kitoks įrenginio naudojimas gali būti pavojingas. Gamintojas neatsako už žalą, atsiradusią dėl netinkamo įrenginio naudojimo.

- Prietaisas suprojektuotas ir pagamintas, taikant naujausią saugą liečiančią mokslinę informaciją. Pašalinti arba uždengti pavojingi, sužalojimų grėsmę keliantys elementai.
- Netaisykite ir nekeiskite patys.
- Kartą per mėnesį arba du patikrinkite, ar veržlės, varžtai ir sriegiai yra gerai prisukti.
- Siekdami užtikrinti saugą per visą įrenginio naudojimo laiką, reguliariai (t.y. kartą per metus) įrenginį patikrinti ir priežiūros darbus atlikti turi specializuotos prekybos įstaigos darbuotojas.
- Visi šiame vadove nenurodyti įrenginio pakeitimai gali jį sugadinti arba tiesiogiai kelti grėsmę juo besinaudojančio asmens sveikatai ir gyvybei. Įrenginio pakeitimus gali atlikti tik gamintojo serviso darbuotojai arba atitinkamai apmokyti asmenys.
- Siekdamas užtikrinti aukštą kokybę, gamintojas savo įrenginiuose nuolat diegia inovacijas, todėl jis pasilieka sau teisę daryti įrenginio techninius pakeitimus.
- Kilus su įranga susijusių klausimų ar abejonių, kreipkitės į specializuotą prekybos įstaigą.

DĖMESIO! Laikykites bendrųjų elektros įrangos naudojimą liečiančių taisyklių ir saugos priemonių.

- **Įrenginys maitinamas 230V elektros srove.**
- Visi elektros įrenginiai darbo metu skleidžia elektromagnetinius spindulius. Jeigu netoli elektroninės valdymo sistemos arba skydo yra kiti tokius spindulius skleidžiantys prietaisai (pvz., mobilieji telefonai) kai kurios vertės (pvz., pulsas) gali būti netikslios.
- **DĖMESIO!** Niekuomet patys nedarykite jokių elektros tinklo pakeitimų. Tokius darbus atlikti gali tik šios srities specialistas.
- **DĖMESIO!** Prieš bet kokius remonto, valymo ar priežiūros darbus nepamirškite ištraukti kištuką iš elektros tinklo.
- Įrenginio prijungimui nenaudokite ilgintuvų.
- Jeigu įrenginio nenaudosite ilgesnį laiką, ištraukite kištuką iš elektros tinklo.

- Saugokite, kad elektros laidas nebūtų prispaustas. Jis turi būti tokioje vietoje, kurioje nėra grėsmės už jo užkliūti.

ĮŽEMINIMAS

Įžeminimas saugo nuo elektros smūgio. Įranga turi laidą ir kištuką su įžeminimu. Kištukas turi būti įjungtas į teisingai sumontuotą ir įžemintą elektros tinklo lizdą.

PAVOJINGA! Jeigu laidas bus prijungtas neteisingai, gali kilti elektros smūgio rizika.

- Prieš įjungdami įrenginį į elektros tinklą, patikrinkite, ar vietiniame elektros tinkle esanti įtampa atitinka kištuko tipą.
- Jeigu kištukas netinka lizdui, nebandykite keisti jo konstrukcijos. Tokiu atveju kvalifikuotas elektrikas turi įrengti naują elektros lizdą.

DĖMESIO! Apie galimą grėsmę būtina informuoti asmenis, esančius netoli naudojamo įrenginio. Būkite ypač atsargūs, jeigu netoli įrenginio yra vaikai.

DĖMESIO! Prieš pradėdami sportuoti, pasitarkite su gydytoju ir įsitikinkite, kad nėra jokių medicininių kontraindikacijų, neleidžiančių Jums naudotis įrenginiu. Remdamiesi eksperto patarimais, galite parengti savo treniruočių planą. Netinkama programa arba pernelyg intensyvios treniruotės gali būti pavojingos Jūsų sveikatai ir gyvybei.

ĮSPĖJIMAS! Širdies ritmo stebėjimo sistemos gali būti netikslios. Išsekus nuo didelio fizinio krūvio, galima rimtai susižeisti ar net mirti. Jei jaučiate silpnumą, nedelsdami nutraukite treniruotę.

DĖMESIO! Būtinai laikykitės šioje instrukcijoje pateiktų treniruotes liečiančių pastabų.

- Rinkdamiesi vietą treniruotėms, įsitikinkite, ar išlaikytas saugus atstumas nuo kitų daiktų. Įrenginio nestatykite tokiose vietose, kuriose yra galimas žmonių srautas (pvz., vartai, praėjimas ir pan.).
- Draudžiama naudoti įrangą arti sienos. Saugos zona - 2000 mm ir ne siauresnė nei prietaisą.

DĖMESIO! Montuodami įrenginį, būkite atsargūs. Šių darbų metu neleiskite netoliese būti vaikams. Montavimui naudojamos smulkios detalės (veržlės, varžtai ir pan.), kuriuos vaikai gali praryti.

LIKUTINĖ RIZIKA

- Jei netaikoma arba netinkamai taikoma apsauga nuo kritimo, išlieka likutinė rizika, t.y. asmuo gali nukristi ir dėl to gali atsirasti įbrėžimų, mėlynų, lūžių arba, blogiausiu atveju, nukritęs asmuo gali mirti.
- Išlieka likutinė sportuojančiojo asmens netyčinės perkrovos rizika; perkrova gali atsirasti dėl neteisingo įrenginio naudojimo ar klaidingo savo galimybių vertinimo, taip pat jos priežastis gali būti neteisingas duomenų perdavimas (dėl elektromagnetinių trukdžių, programinės įrangos klaidos ir kt.) Net geriausia programinės įrangos ir įrenginio apsauga nesaugo nuo programinės įrangos ar įrenginio klaidų ir teoriškai gali sukelti sportuojančiojo perkrovą.
- Šis gaminys yra elektros prietaisas, todėl negalima atmesti mirtino elektros smūgio rizikos.
- Negalima atmesti likutinės uždusimo rizikos.
- Riziką galima sumažinti, laikantis naudojimo instrukcijoje nurodytų taisyklių.
- Negalima atmesti galimybės, kad dėl bet kokio netyčinio ar netinkamo įrenginio naudojimo atsiras kitokia, čia nenurodyta rizika, arba nurodyta rizika gali būti neteisingai įvertinta.

Rizikos analizė atlikta, vertinant „dabartinę įrenginio būklę“. Produkto įvertinimas ir patikrinimas rodo, kad nepriimtinos rizikos tikimybė yra labai maža. Įrenginys (jo konstrukcija, veikimo būdas ir paskirtis)

įprastomis sąlygomis nesukelia nepagrįstos rizikos sportuojančiam asmeniui ar tretiesiems asmenims.

ANT TRANSPORTAVIMO PAKUOTĖS ESANTIS ŽENKLINIMAS



Ta puse į viršų. Neapversti.



Saugoti, kad nenukristų.



Pakuotę galima perdirbti.



Elektros atliekos. Naudotą įrangą grąžinkite į perdirbimo centrą.



Atsargiai, dužtantis produktas. Galima sugadinti. Būkite atsargūs.



Saugoti nuo drėgmės.



Dėmesio! Sunkus produktas.



Laikykite ne daugiau kaip 4 sluoksniuose.

NAUDOJIMAS

Prieš pradėdami treniruotę, patikrinkite, ar įrenginys yra tinkamai sumontuotas.

- Prieš pirmąją treniruotę, susipažinkite su visomis įrenginio funkcijomis ir jo reguliavimu.
- Įrenginyje yra komponentų, kuriuos gali paveikti korozija, todėl rekomenduojama jo nelaikyti drėgnoje patalpoje. Taip pat saugokite, kad įrenginio (ypač jo vidinių ir elektroninių komponentų) neveiktų vanduo, gėrimai, prakaitas ir pan.
- Prietaisas skirtas tik suaugusiųjų asmenų treniruotėms. Juo negali žaisti vaikai. Jei savo rizika leisite įrenginiu naudotis vaikams, būtinai išmokykite juos tinkamai naudotis bėgimo takeliu. Nepalikite vaikų be priežiūros.
- Ši įranga nėra skirta gydymo tikslams.
- Dviračių ir elipsinių treniruoklių atveju priešinga kryptimi sukančiam pedalui girdimas triukšmas atsiranda dėl techninės įrenginio konstrukcijos ir neturi jokių neigiamų pasekmių. Eksploatavimo metu gali atsirasti tylus smagračio inertinio judėjimo sukeltas garsas, atsiradęs dėl įrenginio konstrukcijos. Jis nedaro jokio poveikio įrenginio darbui.
- Triukšmo emisija apkrovos metu yra didesnė nei treniruokliui veikiant tuščiaja eiga.
- Prieš kiekvieną treniruotę patikrinkite saugos elementus, varžtus ir kištukines jungtis.
- Treniruotės metu avėkite tinkamą (sportinę) avalynę.

ĮRENGINIO PRIEŽIŪRA

Reguliariai atlikite įrenginio priežiūros darbus. Toliau nurodytus veiksmus būtina atlikti ne rečiau nei kas 20 įrenginio darbo valandų.

- Patikrinkite judančiąsias įrenginio dalis. Jeigu jos nėra pakankamai suteptos, suteptkite jas dviračių guoliams skirtu tepalu.
- Patikrinkite varžtus ir veržles. Šios dalys turi būti gerai prisuktos.
- Po kiekvienos treniruotės nuo įrenginio nuvalykite prakaitą. Atkreipkite dėmesį į tai, kad monitorius nesušlapytų ir nesudrėktų.
- Įrenginio valymui naudokite tik vandenį su muilu. Nenaudokite valiklių.
- Įrenginį laikykite sausoje ir šiltoje vietoje.

- Saugokite įrenginį nuo tiesioginių saulės spindulių.

APLINKOS APSAUGA

Įrenginys pristatomas jį transporto metu saugančiojo pakuotėje. Pakuotė gali būti perdirbama. Jos atliekas išmeskite į spalvotus, rūšiuotoms atliekoms skirtus kontenerius.



Saugokite aplinką ir išsikrovusių baterijų nemeskite kartu su buitinėmis šiukšlėmis. Atiduokite jas specialiuose baterijų arba antrinių žaliavų surinkimo punktuose.

Panaudota elektros įranga (taip pat ir skaitikliai, įkrovėjai) laikomi antrinėmis žaliavomis, todėl jų nemeskite kartu su buitinėmis atliekomis. Juose gali būti žmonių sveikatai ir aplinkai kenksmingų medžiagų. Padėkite tausoti gamtinius išteklius ir saugoti aplinką – panaudotą įrangą atiduokite antrinių žaliavų surinkimo punktuose (panaudotos įrangos surinkimo centruose).

MONTAVIMAS

Įrenginio montavimą turi kruopščiai atlikti suaugęs asmuo. Kilus abejonų, kreipkitės į labiau patyrusį šioje srityje asmenį.

- Prieš montavimo darbų pradžią patikrinkite, ar pristatytos visos dalys ir ar elementai transportavimo metu nebuvo sugadinti. Jeigu pastebėsite, kad trūksta elementų, kreipkitės į pardavėją.
- Susipažinkite su brėžiniais ir informacija. Montavimo darbus atlikite, laikydamiesi instrukcijoje nurodytos tvarkos.
- Montavimo metu būkite atsargūs. Naudodamiesi įrankiais ir komponentais, galite susižaloti.
- Nepamirškite darbo vietą išlaikyti saugią. Įrankių ir montuojamų elementų nemėtykite chaotiškai. Nepamirškite, kad plastikiniai maišeliai ir plėvelė kelia uždegimo pavojų vaikams.
- Konkrečiam montavimo etapui būtini elementai nurodyti brėžiniuose ir informacijoje. Naudokite montavimo instrukcijoje nurodytus elementus.
- Pirmųjų montavimo etapų metu neprisukite elementų iki galo. Iki galo juos prisukite tik tuomet, kuomet pritvirtinsite visas dalis ir įsitikinsite, kad jos yra sumontuotos teisingai.
- Gamintojas pasilieka teisę kai kuriuos komponentus surinkti iš anksto.

MONTAVIMO SCHEMA (→ Žr. 2 puslapį)

DĖMESIO! Draudžiama naudoti ne gamintojo siūlomas detales.

DALIŲ SĄRAŠAS

NR.	APRAŠYMAS	KIEKIS
1	Pagrindinis rėmas	1
2	Galinis laikiklis	1
3	Kompiuterio laikiklis	1
4L/R	Kronšteino tvirtinimo laikiklis	1/1
5	Priekinis stabilizatorius	1
6	Akumulatoriaus blokas	1
7L/R	Pedalo atrama	1/1
8	Kompiuterio tvirtinimo laikiklis	1
9L/R	Sėdynės rėmas	1/1
10	Bėgių skydelis	1
11	Bėgelis	1
12	Įvorė	2
13	Ritinėlis	2
14	Allen varžtas M8*135	2
15	Varžtas su galvute M6*16	2
16	Varžtas su galvute M8*45	2
17	Varžtas su galvute M8*40	6
18	Varžtas su galvute M8*20	14
19	Varžtas su galvute M8*16	4
20	Varžtas su galvute M8*60	2
21	Sraigtas su galvute M6*20	4
22	Sraigtas su galvute M5*16	4
23	Sraigtas su galvute M5*10	30

	Kryžminis varžtas su kryžmine galvute M4*20	2
24	Kryžminis varžtas	4
25	Kryptinis varžtas	2
26	Allen varžtas M6*30	1
27	Nylock veržlė M6*H8	2
28	Nylock veržlė M6*H6	1
29	Nylock veržlė M8*H8	6
30	Šešiakampė veržlė M10	4
31	Kepurinė veržlė M6	1
32	Apsauginė poveržlė D8	28
33	Apsauginė poveržlė D6	7
34	Plokščioji poveržlė D5*D10*1	2
35	Plokščioji poveržlė D6*D13*1,5	10
36	Plokščioji poveržlė D8*D13*1,5	1
37	Plokščioji poveržlė D8*D20*1,5	30
38	Allen varžtas M8*35	2
39	Guolis 608Z	4
40	U formos varžtas	1
41	Ašis	2
42	Grandinės ašis	1
43	Grandinės tvirtinimo įtaisas	2
44	Blokavimo žiedas	1
45	Bėgių skydas	1
46	Grandinės spaudukas	1
47	jungiamasis varžtas	1
48	Varinė tarpinė φ14*6,2	4
49	Varinė tarpinė φ6,2 * φ10 * 15,2	1
50	Varinė tarpinė φ8,3 * φ12 * 11,3	2
51	Ašies spyruoklinis žiedas D10	4
52	Tarpinė φ8,3 * φ12 * 73,2	2
53	Tarpinė φ8,5 * φ12,7 * 13,6	3
54	Tarpinė φ8,3 * φ12 * 15,3	4
55	Transportavimo ratas	2
56	Skriemulio plokštė	2
57	Skriemulio laikiklis	1
58	Grandinė	1
59	Konsolės laikiklio dangtelis	1/1
60L/R	Butelio laikiklis	1
61	Rankenų tvirtinimo įtaisai	1
62	Vidinio kompiuterio laikiklio dangtelis	2
63	Išorinis kompiuterio laikiklio dangtelis	2
64	Pedalo dangtelis	2
65	Pedalas	2
66	Ašies įvorė	2
67	Bėgio dangtelis	1
68	Ritinėlis	2
69	Akumuliatoriaus korpusas	1
70	Akumuliatoriaus korpuso dangtelis	1
71	Sėdynės skydo ratas	2
72	Stotelė	2
73	Rankena	1
74	Silikoninė pagalvėlė	1
75	Kompiuterio kabelis	1
76	Kompiuterio prijungimo kabelis	1
77	Ritinėlis	1
78	Sėdynė	1
79	Virvė	1
80	Niveliavimo kojėlė	5
81	Pedalo diržas	2
82	Kryžminis varžtas M5	4
83	Kompiuteris	1
84	Allen varžtas M5*12	6
85	Maitinimo šaltinis	1
86		

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (→ Žr. 4 puslapį)

DĖMESIO! Montavimo metu laikykitės toliau nurodytos eilės tvarkos ir naudokite kartu su įrenginiu pristatytus įrankius.

Įsitikinkite, ar įrenginio montavimui turite pakankamai vietos.

Kai kurie elementai yra labai sunkūs, todėl rekomenduojame, kad įrenginį montuotų du asmenys.

REGULIAVIMAS

Įrenginio padėties išlyginimas

Išlyginkite įrenginio padėtį, atsukdami arba prisukdami išlyginančiąsias kojeles priekiniame ir galiniame pagrinde.

Pedalų dirželių reguliavimas

Nustatykite dirželio ilgį taip, kad pėda treniruotės metu nejudėtų, tačiau ją būtų galima lengvai ištraukti. Taip sureguliuokite abiejų dirželių ilgį.

KOMPIUTERIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

KOMPIUTERIS (MODELIS) SUREDP01PRO

Prieš naudojimą nuo kompiuterio ekrano nuimkite apsauginę plėvelę.

AUTO ON/OFF

Kompiuteris įsijungs, kai bus pajudintas pasukimo ratas arba paspausta rankenėlė. Kompiuteris išsijungs automatiškai po 4 minučių neveikimo.

MYGTUKŲ FUNKCIJOS

- **UP** – skirtas peržiūrėti galimas programas. Leidžia padidinti funkcijų parametrų vertes bei pasipriešinimo lygį treniruotės metu.
- **DOWN** – skirtas peržiūrėti galimas programas. Leidžia sumažinti funkcijų parametrų vertes bei pasipriešinimo lygį treniruotės metu.
- **ENTER** – leidžia pasirinkti programas.
- **RESET** – iš naujo nustato nustatytas vertes. Paspaudus ir palaikius 2 sekundes kompiuteris paleidžiamas iš naujo. Baigus treniruotę leidžia grįžti į pradinį meniu.
- **START** – leidžia pradėti treniruotę.
- **PAUSE/STOP** – sustabdo/baigia treniruotę.

GARSINIAI SIGNALAI

1 trumpas garsas – nustatymo patvirtinimas

2 trumpi garsai – klaida

FUNKCIJOS (TECHNINĖ SPECIFIKACIJA)

TIME	Nustatomas pabaigos laikas.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Vidutinis 500 metrų laikas. Vertė apskaičiuojama automatiškai ir yra visą laiką atnaujinama.	0:00-99:00 min
SPM	Patraukimų skaičius per minutę.	0-999
DISTANCE	Nukeliautas atstumas.	0-99999 m
STROKES	Atliktų patraukimų skaičius.	0-999
CALORIES	Sudegintų kalorijų skaičius. (Apskaičiavimas yra apytikslis. Juo siekiama palyginti skirtingų treniruočių rezultatus. Negalima naudoti gydymo tikslams).	0-999 Cal
PULSE	Esamas treniruotės metu vartotojo pulsas. Pulso matavimo funkcija yra galima, tik naudojant krūtinės diržą. Kompiuteris prie diržo prisijungia automatiškai per Bluetooth. Jei ekrane rodoma raidė P be nurodytos vertės, tai reiškia, kad įrenginys neaptiko diržo.	30-240 BMP

TRENIRUOČIŲ PROGRAMOS

Įrenginyje yra treniruočių programos: MANUAL > PROGRAM (P01-P12)> H.R.C. (55, 75, 100, TAG) > RACE > USER.

- Programą pasirinkite naudodamiesi mygtukais **UP** ir **DOWN**.
- Pasirinkimą patvirtinkite paspausdami **ENTER**.

MANUAL PROGRAMA**GREITAS PALEIDIMAS**

Treniruotę pradėkite paspausdami **START**.

Treniruotės metu galima pakeisti pasipriešinimo lygį naudojantis mygtukais **UP** ir **DOWN**. (Pagal nutylėjamą nustatytas 1 lygis.)

TIKSLO NUSTATYMAS

Galima nustatyti treniruotės tikslą. Treniruotės metu galima nustatyti vieną skaičiavimo parametą.

- Pasirinkite parametą, kuris bus skaičiuojamas, naudodamiesi mygtukais **UP** ir **DOWN**.
- Pasirinkimą patvirtinkite paspausdami **ENTER**.
- Parametro vertę nustatykite mygtukais **UP** ir **DOWN**.
- Skaičiavimas prasidės paspaudus mygtuką **START**.
- Kai nustatyta vertė bus suskaičiuota ir pasieks nulį arba paspaudus mygtuką **PAUSE/STOP** treniruotė baigsis.
- Paspauskite mygtuką **RESET**, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

Skaičiuojami parametrai	Nustatymo verčių diapazonas	Vertės keitimas kas
TIME	1:00-99:00 min.	1 min.
DISTANCE	100-99990 metrų	100 metrų
STROKES	0-9900	10
CALORIES	10-9990 Cal	10 Cal
PULSE	30-230 BMP	1 BMP

IŠ ANKSTO NUSTATYTOS PROGRAMOS

Kompiuteryje yra 12 užprogramuotų programų (→ Žr. 100 psl.).

Pradedantysis naudotojas turėtų pradėti treniruotę esant mažiausiai apkrovai. Po kelių seansų gali pereiti prie intervalinės programos.

- Programą pasirinkite naudodamiesi mygtukais **UP** ir **DOWN**.
- Pasirinkimą patvirtinkite paspausdami **ENTER**.
- Treniruotės laiką nustatykite naudodamiesi mygtukais **UP** ir **DOWN**.
- Paspauskite mygtuką **START**, kad pradėtumėte treniruotę.
- Po nustatyto laiko ar paspaudus mygtuką **PAUSE/STOP** treniruotė baigsis.
- Paspauskite **RESET**, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

HRC PROGRAMOS

Programai būtinas HRC diržo naudojimas.

Programa leidžia efektyviai ir saugiai treniruotis nustatytame širdies ritmo diapazone:

HRC55 – 55% maksimalaus širdies ritmo – ideali treniruotė

pradedantiesiems ir norint atsikratyti riebalų audinio.

HRC75 – 75% maksimalaus širdies ritmo – treniruotė tinkanti patyrusiems naudotojams ir sportininkams.

HRC90 – anaerobinis režimas (90% maksimalaus širdies ritmo) – tinka tik profesionaliems sportininkams ir trumpalaikėms treniruotėms.

TARGET – kompiuteris leidžia apskaičiuoti tikslinį širdies ritmą pagal naudotojo amžių arba nustatyto savo vertę (PASTABA! Negalima nustatyti tikslinio širdies ritmo didesnio nei leidžia naudotojo amžius.)

- Programą pasirinkite naudodamiesi mygtukais **UP** ir **DOWN**.
- Programoms HRC55, HRC75, HRC90 kompiuteris automatiškai nustatys širdies ritmo vertę.
- Pasirinkus programą TARGET ekrane pasirodys numatytoji vertė 100 BMP. Mygtukų **UP** ir **DOWN** pagalba nustatykite savo vertę. Pasirinkimą patvirtinkite paspausdami **ENTER**.
- Treniruotės laiką nustatykite naudodamiesi mygtukais **UP** ir **DOWN**.

- Paspauskite mygtuką **START**, kad pradėtumėte treniruotę. Jei naudotojo treniruotės širdies ritmas yra mažesnis nei numatytasis širdies ritmas, pasipriešinimas bus automatiškai didinamas 1 lygiu kas 30 sekundžių.

Jei naudotojo treniruotės širdies ritmas yra didesnis nei numatytasis širdies ritmas, pasipriešinimas automatiškai mažės 1 lygiu kas 15 sekundžių. Jei bus pasiektas minimalus lygis „1“, o naudotojo širdies ritmas ir toliau bus didesnis nei nustatyta numatytoji širdies ritmo vertė, po 30 sekundžių pasigirs garsinis signalas. Kompiuteris automatiškai baigs treniruočių programą.

- Po nustatyto laiko ar paspaudus mygtuką **PAUSE/STOP** treniruotė baigsis.
- Paspauskite mygtuką **RESET**, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

VARŽYBŲ SU KOMPIUTERIU PROGRAMA (RACE)

- Nustatykite SPM (pakartojimų skaičių) naudodamiesi mygtukais **UP** ir **DOWN**.
- Pasirinkimą patvirtinkite paspausdami **ENTER**.
- Nustatykite DISTANCE (atstumą) naudodamiesi mygtukais **UP** ir **DOWN**.
- Pasirinkimą patvirtinkite paspausdami **ENTER**.
- Paspauskite mygtuką **START**, kad pradėtumėte treniruotę.

Kai nustatyti parametrai bus suskaičiuoti, treniruotė baigsis ir ekrane bus rodomas nugalėtojas: naudotojas (USER) arba kompiuteris (PC).

- Treniruotę galite baigti anksčiau paspausdami mygtuką **PAUSE/STOP**.
- Paspauskite mygtuką **RESET**, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

NAUDOTOJO PROGRAMA (USER)

Leidžia nustatyti savo treniruotės programą, kuri bus išsaugota kompiuterio atmintyje.

- Nustatykite pasipriešinimo lygį pirmam segmentui (diapazonas 1-16) mygtukais **UP** ir **DOWN**.
- Pasirinkimą patvirtinkite paspausdami **ENTER**.
- Veiksmą pakartokite kiekvienam sekančiam segmentui.
- Baigę paspauskite ir palaikykite **ENTER**, kad užbaigtumėte konfigūravimą.
- Treniruotės laiką nustatykite naudodamiesi mygtukais **UP** ir **DOWN**.
- Paspauskite mygtuką **START**, kad pradėtumėte treniruotę.
- Po nustatyto laiko ar paspaudus mygtuką **PAUSE/STOP** treniruotė baigsis.
- Paspauskite **RESET**, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

„BLUETOOTH“ JUNGTIS SU MOBILIA PROGRAMA

Kompiuteris veikia kartu „iConsole+ Training“ programa.

Pradėkite treniruotę ir mėgaukitės naujomis galimybėmis.

- Atsisiųskite programą.
- Mobiliajame įrenginyje įjunkite „Bluetooth“.
- Įjunkite programą ir joje išsirinkite „ZIPRO“ įrenginį, kurį norite prijungti.
- Kuomet „ZIPRO“ įrenginys prisijungs prie programos, kompiuteris ir jo ekranas išsijungs. Nuo šio momento „ZIPRO“ įrenginį valdysite mobiliuoju įrenginiu.

TRENIRUOTĖS IR PRATIMŲ ETAPAI

Šis įrenginys duos Jums daug naudos. Visų pirma, pagerės Jūsų fizinė būklė, sustiprės raumenys, o jeigu kartu laikysitės atitinkamos mitybos, sudeginsite nereikalingą riebalinį sluoksnį.

1. APŠILIMAS

Šis pratimų etapas pagerina kraujotaką visame kūne ir paruošia raumenis didesniam krūviui. Tokiu būdu sumažėja mėšlungio ir sužiedimų pavojus. Patartina atlikti kelis toliau nurodytus tempimo pratimus. Jei jaučiate skausmą, baikite sportuoti arba sumažinkite judesio diapazoną.

VIDINĖS ŠLAUNŲ PUSĖS RAUMENŲ TEMPIMAS

Atsisėskite ant lygaus paviršiaus. Kojos sulenktos, keliai nukreipti į išorę. Sujunkite pėdas ir pritraukite jas kiek galite arčiau savęs. Švelniai spauskite kelius pagrindo kryptimi ir išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių.

ŠLAUNŲ RAUMENŲ TEMPIMAS

Atsisėskite ant lygaus paviršiaus. Ištieskite dešinę koją, o kairę pėdą pritraukite prie dešinėsios šlaunies. Dešinę ranką ištieskite dešinės pėdos pirštų link kaip galima toliau. Išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių. Pakartokite šiuos pratimus kaire koja.

POSŪKIAI GALVA

Laikykite galvą tiesiai ir žiūrėkite prieš save. Nejudindami pečių, pasukite galvą į dešinę ir grįžkite į pradinę padėtį. Pasukite į kairę ir grįžkite į pradinę padėtį.

RANKŲ KĖLIMAS

Kairę ranką pakelkite kiek galite aukščiau ir išbūkite tokioje padėtyje kelias sekundes. Pakartokite pratimą dešine ranka.

ACHILO SAUSGYSLĖS TEMPIMAS

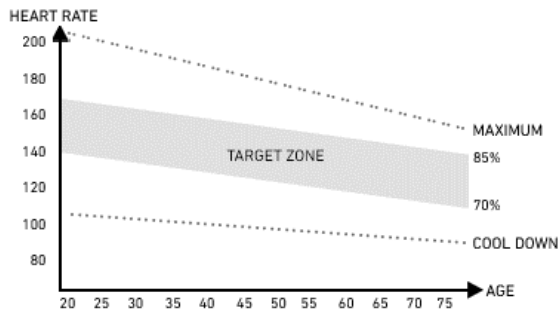
Atsistokite veidu į sieną. Kairę koją ištraukite į priekį ir šiek tiek sulenkite per keli. Dešinę koją laikykite ištiesią atgal, pėdą laikykite priglaustą ant grindų. Abi pėdas laikydami priglaustas prie grindų, spauskite klubus sienos link. Išlaikykite tokioje padėtyje 30 sekundžių. Pakartokite pratimą su ištraukta į priekį dešine koja. Stebėkite, kad pratimo metu pečiai nebūtų palenkti į priekį.

PASILENKIMAI

Atsistokite. Kojos suglaustos. Pasilenkite į priekį, stengdamiesi krūtinę kuo arčiau priartinti prie kelių. Išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių. Nelenkite kelių.

2. TIKRASIS TRENUOTĖS ETAPAS

Tai pagrindinė treniruotės dalis. Pasirinkite savo tempą taip, kad būtų pasiektas Jūsų amžių atitinkantis pulsas (žr. toliau pateiktą iliustraciją).



3. ATSIPALAIHAVIMO ETAPAS

Šis etapas leidžia sulėtinti kraujo apytaką ir atpalaiduoti raumenis. Kartojami apšilimo pratimai. Nepamirškite, kad raumenys negali būti per daug įtempti.

GALIMI GEDIMAI IR JŲ TAISYMAS

DĖMESIO! Garantija negalios, jeigu įrenginio korpusas bus atidarytas be išankstinės konsultacijos su gamintojo servisu. Jeigu įtariate, kad atsirado gedimas, kurio taisymui būtina atidaryti įrenginio korpusą, kreipkitės į gamintojo servisą.

GEDIMAS	GALIMOS PRIEŽASTYS	ŠALINIMAS
Įrenginys siūbuoja.	Įrenginys pastatytas ant nelygaus paviršiaus. Po įrenginio atrama yra	Pastatykite įrenginį ant lygaus paviršiaus. Ištraukite po įrenginio atrama esantį daiktą.

	įrenginio pusiausvyrą trikdantis daiktas.	
	Netinkamai sumontuotos atramos.	Tinkamai sumontuokite įrenginio atramas.
Triukšmas naudojimo metu.	Netinkamai prisukti elementai.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
	Įrenginio darbo metu gali būti girdimas nedidelis triukšmas, atsiradęs dėl inertinio smagračio judėjimo (įrenginio konstrukcijos savybė). Toks triukšmas neturi įtakos įrenginio darbui. Triukšmas, girdimas sukanč pedalus priešinga kryptimi, atsiranda dėl techninių įrenginio savybių ir neturi jokių neigiamų pasekmių įrenginio darbui.	
Triukšmas ir nesklandus darbas.	Sugadinti guoliai.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
Treniruotės metu neįmanoma tinkamas pasipriešinimas.	Per laisvas pavaros diržas.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
	Padidėjo atstumas tarp smagračio ir magnetų.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
	Sugadintas įtempimo reguliatorius.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
Nėra „Bluetooth“ ryšio.	„Bluetooth“ ryšio problema.	Mobiliajame įrenginyje įjunkite „Bluetooth“ funkciją. Susiekite mobilių įrenginių su ZIPRO kompiuteriu.
E-2	Variklis veikia už normalaus diapazono ribų.	Vėl prijunkite maitinimą. Jei problema išlieka, susisiekite su gamintojo techninio aptarnavimo centru.
E-7	Nėra ryšio.	Patikrinkite laidų sujungimą. Pastaba! Jei maitinimas bus atjungtas nuo įrenginio, visi konfigūravimo duomenys bus prarasti.

GARANTIJA

Lenkijos Respublikos teritorijoje pardavėjas Garanto vardu suteikia įrenginiui 24 mėnesių nuo pardavimo datos garantiją. Parduotoms prekėms suteikta garantija neatmeta, neriboja ir nesustabdo Pirkėjo teisių pagal Vartotojų teisių aktą.

Garantijos kortelę rasite paskutiniame puslapyje.

GARANTIJOS SĄLYGOS

- Garantija apima tik paslėptus, dėl gamintojo kaltės atsiradusius defektus.
- Parduotuvė arba servisas pripažins garantiją, jeigu klientas pateiks:
 - galiojančią ir teisingai užpildytą garantijos kortelę, patvirtintą pardavėjo antspaudu ir parašu;

- b. galiojantį įrenginio įsigijimo dokumentą, kuriame nurodyta pardavimo data;
 - c. skundą liečiantį įrenginį arba jo dalį.
Jeigu įrenginys bus įsigytas internetinėje parduotuvėje, garantinė kortelė galios, tik pateikus įrenginio įsigijimą patvirtinantį dokumentą (kasos kvitą arba sąskaitą - faktūrą).
3. Skundas bus išnagrinėtas per 14 dienų nuo jo pateikimo dienos laikotarpį.
 4. Garantijos galiojimo metu išaiškėję gamykliniai defektai ir gedimai bus nemokamai taisomi per ne ilgesnį nei 21 diena laikotarpį, skaičiuojamą nuo įrenginio pristatymo į parduotuvę ar servisą dienos.
 5. Prireikus importuoti atsargines dalis, garantinio remonto laikas gali būti pratęstas, pridėdant dalių importavimui reikalingą laikotarpį, tačiau ne daugiau nei 40 dienų.
 6. Garantija neapima:
 - a. mechaninių pažeidimų ir dėl jų atsiradusių defektų,
 - b. gedimų ir defektų, atsiradusių dėl įrenginio naudojimo ne pagal paskirtį, netinkamo laikymo, montavimo ir priežiūros,
 - c. eksploatacinių elementų (virvelių, dirželių, guminių elementų, pedalų, putplasčio rankenų, ratukų, guolių, apmušalų) gedimų ir susidėvėjimo,
 - d. montavimo ir priežiūros darbų, kuriuos pagal naudojimo instrukciją klientas privalo atlikti pats.
 7. Garantija netaikoma tokiais atvejais:
 - a. jeigu pasibaigs galiojimo terminas,
 - b. jeigu klientas savarankiškai atliks remontą ar įrenginio konstrukcijos modifikavimą, naudodamas neoriginalias dalis,
 - c. jeigu defektas atsiras dėl netinkamo montavimo arba teisingos eksploatacijos taisyklių, nurodytų naudojimo instrukcijoje, nesilaikymo,
 - d. jeigu įrenginys bus naudojamas kitiems nei būtiniai tikslams,
 - e. jeigu gedimai atsiras transportavimo metu.
 8. Garantijos kortelės dublikatai nebus išduodami.
 9. Garantinio laikotarpio metu klientas turi teisę pareikalauti:
 - a. nemokamai pataisyti produktą,
 - b. pakeisti produktą,
 - c. sumažinti kainą,
 - d. nutraukti sutartį ir grąžinti visą sumokėtą sumą.
 10. Norėdami pateikti skundą:
 - a. pateikite skunde nurodytą produktą arba jo dalį,
 - b. pateikite įrenginio įsigijimo įrodymą, kuriame nurodytas pardavėjo pavadinimas ir adresas, pirkimo data ir vieta, produkto tipas, arba galiojančią garantijos kortelę, patvirtintą parduotuvės antspaudu.
 - c. Jeigu įrenginys bus pristatytas nešvarus, servisas gali jo nepriimti arba, klientui davus raštišką sutikimą, jį išvalyti kliento sąskaita.
 11. Jeigu skundas bus pripažintas pagrįstu, įrenginys bus pataisytas, pakeistas į naują arba klientui bus grąžinti pinigai. Įrenginio transporto klientui išlaidas padengia gamintojo servisas.
 12. Jeigu skundas bus pripažintas nepagrįstu, klientas gaus išsamų tokio sprendimo pagrindimą bei per 14 dienų laikotarpį nuo sprendimo įteikimo dienos įrenginys bus išsiųstas klientui. Transporto išlaidas padengia klientas.

CZ Příručka uživatele

Vážený uživateli,
před tím, než zahájíte smontování zařízení a začnete je používat, seznamte se s následujícím návodem na použití. Tento návod obsahuje důležité informace týkající se bezpečného používání a údržby zařízení. Ponechte si příručku, abyste měli možnost pozdějšího využívání informací týkajících se údržby nebo objednávání náhradních dílů.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Napájení	Síťový adaptér 220V 50Hz
Hmotnost	51,5 kg
Provozní teplota	0°C až +40°C
Teplota skladování	-10°C až +60°C
Maximální hmotnost uživatele	180 kg
Třída použití	Třída H
Přesnostní třída	Třída C
Rychlost	-
Výrobní norma (hlavní)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:2021
Určení	Vzduchový magnetický veslovací trenažér pro domácí použití

BEZPEČNOST

POZOR! Zařízení lze používat výhradně v souladu s jeho určením, to znamená k tréninku dospělých osob. Každé jiné použití zařízení může být nebezpečné. Výrobce nemůže nést odpovědnost za škody, které byly způsobeny nesprávným používáním zařízení.

- Zařízení bylo navrženo a zkonstruováno s využitím nejnovějších znalostí z oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, které by mohly být potenciální příčinou úrazu, byly odstraněny případně zajištěny.
- Neodborné opravy a úpravy nejsou přípustné.
- Jednou za měsíc až dva měsíce zkontrolujte, zda jsou šrouby, vruty a matice řádně utaženy.
- Za účelem trvalého zajištění bezpečnosti pravidelně (tedy jednou za rok) zařízení kontrolujte a zajišťujte jeho údržbu ve specializované prodejně.
- Veškeré změny na zařízení, které nebyly popsány v tomto návodu, mohou být příčinou poškození nebo bezprostředně ohrožovat zdraví a život cvičící osoby. Změny na zařízení mohou provádět výhradně zaměstnanci servisu výrobce nebo jimi v tomto rozsahu vyškolené osoby.
- Na veškerá zařízení se vztahují stále vyvíjené inovační postupy, jejichž účelem je zajistit vysokou kvalitu trenažéru. Z tohoto důvodu si výrobce vyhrazuje právo zavádět technické změny.
- Veškeré otázky nebo pochybnosti spojené se zařízením směřujte na specializovanou prodejnu.

POZOR! Dodržujte pravidla všeobecných předpisů a bezpečnostní opatření platné pro zacházení s elektrickými zařízeními.

- **Zařízení je napájeno síťovým napětím 230 V.**
- Veškerá elektrická zařízení během provozu vysílají elektromagnetické záření. Pokud jsou v blízkosti elektronického řídicího systému nebo ovládní umístěny přístroje, které toto záření vysílají (např. mobilní telefony), mohou být některé hodnoty (např. tep) změněny.
- **POZOR!** Nikdy neprovádějte na vlastní ruku žádné změny v elektrické síti. Provedení těchto změn svěřujte specialistům.
- **POZOR!** Pamatujte, že před zahájením jakýchkoli oprav, údržby nebo čištění zařízení je třeba vytáhnout zástrčku napájecího kabelu z elektrické zásuvky.
- Nepoužívejte k zapojení zařízení prodlužovací kabely.

- Pokud nebudete zařízení po delší dobu používat, vytáhněte jeho zástrčku z elektrické zásuvky.
- Věnujte pozornost tomu, aby elektrický kabel nebyl stlačený a jeho umístění nezpůsobilo nebezpečí zakopnutí.

UZEMNĚNÍ

Uzemnění chrání proti nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Eliptický má kabel napájení a zástrčku s uzemněním. Zástrčka musí být zapojena do řádně nainstalované a správně uzemněné zásuvky.

NEBEZPEČÍ! Nesprávné zapojení kabelu může způsobit nebezpečí úrazu elektrickým proudem. V případě jakýchkoli podezření, že zařízení není správně uzemněné, kontaktujte servis nebo elektrikáře s příslušným oprávněním.

- Před zapojením zařízení k napájení se přesvědčte, že místní napětí odpovídá druhu zástrčky.
- Pokud by se zástrčka nehodila do elektrické zásuvky, neměňte ji. V takovém případě objednejte u elektrikáře s příslušnou kvalifikací nainstalování jiné zásuvky.

POZOR! Osoby, které pobývají během používání zařízení v jeho blízkosti, je třeba upozornit na případná ohrožení. Zvláštní opatrnost dodržujte v přítomnosti dětí.

POZOR! Před zahájením cvičení konzultujte s lékařem, zda ve vašem případě nejsou zdravotní kontraindikace trénování na zařízení. Na základě názoru odborníka si můžete vypracovat svůj tréninkový plán. Nesprávně zvolený program nebo nadměrné cvičení mohou být nebezpečné vašemu zdraví i životu.

UPOZORNĚNÍ! Systémy sledování tepu mohou být nepřesné. Nadměrná námaha během cvičení může způsobit uraz nebo smrt. Cítíte-li slabost ihned ukončete cvičení.

POZOR! Bezpodmínečně dodržujte pravidla trénování uvedená v tomto návodu.

- Při volbě místa k vedení tréninku zohledněte potřebu zajistit bezpečné vzdálenosti od případných překážek. Neumísťujte zařízení v blízkosti komunikačních tahů (cest, brán, průchodů apod.).
- Nepoužívejte posilovací stroj v přímé blízkosti stěny. Šířka bezpečnostní zóny musí přesahovat šířku stroju a její minimální šířka je 2000 mm.

POZOR! Během montáže zařízení dodržujte opatrnost a nedovolte, aby poblíž pobývaly děti. Během montáže se používají drobné části (matice, šrouby apod.), které by děti mohly spolknout.

ZBYTKOVÉ RIZIKO

- Nebude-li použito zabezpečení proti pádu nebo bude, jenže špatně, zbytková rizika stále existují, tj. pád osoby může způsobit odřeniny, modřiny, zlomeniny nebo v nejhorším případě i smrt.
- Existuje zbytkové riziko náhodného přetížení cvičící osoby nesprávnou obsluhou nebo špatným hodnocením a také nesprávným zasláním údajů (kvůli elektromagnetickému rušení, chybě softwaru atd.). I nejlepší zabezpečení softwaru a posilovacího stroje nevylučuje softwarovou nebo hardwarovou chybu a teoretický může způsobit přetížení cvičící osoby.
- Produkt je elektrickým spotřebičem, proto nelze vyloučit úraz elektrickým proudem, který může způsobit úmrtí.
- Nelze vyloučit zbytkové riziko udušení.
- Riziko lze omezit dodržením bezpečnostních pokynů uvedených v návodu k obsluze.
- Nelze vyloučit, že náhodné nebo nepovolené použití způsobit jiné neuvedené riziko, nebo uvedené riziko bylo hodnocené špatně.

Hodnocení rizik bylo provedeno na základě „současného stavu zařízení“. Z provedeného hodnocení a kontroly produktu vyplývá, že pravděpodobnost výskytu nepřipustného rizika je téměř nulová. Spotřebič (jeho konstrukce, způsob fungování a použití) nezpůsobí — za běžných podmínek — neodůvodněné riziko pro cvičící osoby a třetí osoby.

ZNAČENÍ OBALŮ PŘI PŘEPRAVĚ



Neklopit. Nenaklánět.



Zabraňte pádu.



Obal vhodný k recyklaci.



Elektroodpad. Odevzdejte použité zařízení do recyklačního centra.



Křehké. Možnost poškození. Věnujte dostatečnou pozornost.



Chránit před vlhkem.



Pozor! Těžký produkt.



Skladujte v maximálně 4 vrstvách.

OBSLUHA

Před zahájením tréninku se přesvědčte, že bylo zařízení správně smontováno.

- Před zahájením prvního tréninku se seznámte se všemi funkcemi a možnostmi nastavování zařízení.
- Zařízení má součásti, které by mohly korodovat. Z toho důvodu se nedoporučuje, aby stálo ve vlhkém prostředí. Věnujte také pozornost tomu, aby zařízení (především jeho vnitřní součásti a elektronika) nebylo vystaveno styku s vodou, nápoji, potem apod.
- Zařízení je určeno pouze k tréninku dospělých osob a v žádném případě není hračkou pro děti. Pokud na vlastní zodpovědnost dovolíte, aby je používaly děti, bezpodmínečně jim vysvětlíte, jak se má správně používat, a trvale je dozorujete.
- Zařízení není vhodné k terapeutickým účelům.
- Při provozu zařízení se mohou vyskytovat tiché šumy při setrvačném pohybu běžeckého pásu, které vyplývají z druhu konstrukce. Nemají žádný vliv na fungování zařízení. V případě rotopedů a eliptických trenažerů je potenciální šumění slyšitelné při šlapaní do pedálů v protisměru dáno technickými důvody a nezpůsobí žádné negativní následky.
- Emise hluku je větší při zatížení než bez zatížení.
- Před zahájením každého tréninku zkontrolujte, zda jsou v pořádku všechna zajištění a šroubové a jiné spoje.
- Během tréninku na zařízení pamatujte na správnou obuv (sportovní obuv).

ÚDRŽBA ZAŘÍZENÍ

Pravidelně provádějte údržbu zařízení. Následující činnosti provádějte minimálně jednou za 20 hodin provozu rotopedu.

- Překontrolujte pohyblivé části zařízení. Pokud nejsou dostatečně namazané, použijte mazivo na cyklistická ložiska.
- Překontrolujte stav takových prvků, jako jsou šrouby a matice. Pečujte o to, aby byly dobře utaženy.

- Po každém tréninku otřete pot ze zařízení. Věnujte pozornost tomu, aby displej neměl kontakt a vodou ani vlhkem.
- K čištění zařízení používejte výhradně vodu s mýdlem. Nepoužívejte čisticí prostředky.
- Uchovávejte zařízení na suchém a teplém místě.
- Nevystavujte zařízení působení slunečního záření.

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Zařízení se dodává v obalu, aby bylo chráněno proti případnému poškození během dopravy. Obaly jsou z recyklovatelného materiálu. Vyhazujte je do příslušných barevných nádob na tříděný odpad.



Chraňte životní prostředí a nevyhazujte vypotřebované baterie do domácího odpadkového koše. Odevzdávejte je v místě, kde byly koupeny nebo na místech určených k jejich sběru.

Opotřebovaná elektrická zařízení (včetně počítačů) jsou recyklovatelná – nevyhazujte je spolu s komunálním odpadem, protože by mohly obsahovat zdraví a životnímu prostředí nebezpečné látky. Prosíme, abyste aktivně pomáhali při správném hospodaření s přírodními zdroji a ochraně životního prostředí tím, že předáte opotřebované zařízení do sběrného dvora, kde se tato zařízení sbírají.

MONTÁŽ

Montáž zařízení musí být provedena pečlivě dospělou osobou.

V případě pochybností požádejte o pomoc někoho s většími zkušenostmi v této oblasti.

- Před zahájením montování se přesvědčte, zda v dodané se zařízení sadě jsou všechny části ze seznamu součástek a zda se některé součástky neznížily při dopravě. Pokud něco chybí nebo máte nějaké výhrady, kontaktujte prodejce.
- Seznamte se s obrázky a vysvětleními a proveďte montáž podle postupu a pořadí uvedeného v návodu na montáž.
- Během montáže zachovejte opatrnost. Při používání nářadí a součástek existuje riziko poranění.
- Pamatujte na zajištění bezpečného okolí. Nerozkládejte nářadí a montážní prvky chaotickým způsobem. Pamatujte, že fólie a jiné umělohmotné obaly mohou ohrozit děti udušením.
- Montážní prvky potřebné k provedení jednotlivých kroků z montážního návodu jsou uvedeny na obrázcích a ve vysvětlivkách. Použijte je v souladu s montážním návodem.
- V první fázi montáže neutahujte součásti až nadraz. Udělejte to až potom, co budou umístěny všechny prvky a když se přesvědčíte, že jsou správně usazeny.
- Výrobce si vyhrazuje právo na předběžné namontování některých součástí.

MONTÁŽNÍ SCHÉMA (→ Viz strana 2)

UPOZORNĚNÍ! Zabraňuje se používání dílů jiných dodavatelů než výrobce.

SEZNAM SOUČÁSTEK

Č.	POPIS	POČET
1	Hlavní rám	1
2	Zadní držák	1
3	Držák počítače	1
4L/R	Montážní konzola držáku	1/1
5	Přední stabilizátor	1
6	Akumulátor	1
7L/R	Podpěra pedálu	1/1
8	Držák pro upevnění počítače	1
9L/R	Rám sedadla	1/1
10	Kolejnicový panel	1
11	Kolejnice	1
12	Pouzdro	2
13	Váleček	2
14	Imbusový šroub M8*135	2
15	Šroub s nástrčnou hlavou M6*16	2
16	Šroub s nástrčnou hlavou M8*45	2
17	Šroub s nástrčnou hlavou M8*40	6
18	Šroub s nástrčnou hlavou M8*20	14

19	Šroub s nástrčnou hlavou M8*16	4
20	Šroub s nástrčnou hlavou M8*60	2
21	Šroub s nástrčnou hlavou M6*20	4
22	Šroub s nástrčnou hlavou M5*16	4
23	Šroub s nástrčnou hlavou M5*10	30
24	Šroub s křížovou hlavou M4*20	2
25	Křížový šroub	4
26	Křížový šroub	2
27	Imbusový šroub M6*30	1
28	Pojistná matice M6*H8	2
29	Pojistná matice M6*H6	1
30	Pojistná matice M8*H8	6
31	Šestihranná matice M10	4
32	Krytá matice M6	1
33	Pojistná podložka D8	28
34	Pojistná podložka D6	7
35	Plochá podložka D5*D10*1	2
36	Plochá podložka D6*D13*1,5	10
37	Plochá podložka D8*D13*1,5	1
38	Plochá podložka D8*D20*1,5	30
39	Imbusový šroub M8*35	2
40	Ložisko 608Z	4
41	U-šroub	1
42	Náprava	2
43	Řetězová osa	1
44	Upevnění řetězu	2
45	Zajišťovací kroužek	1
46	Kolejnicový panel	1
47	Svorka řetězu	1
48	spojovací šroub	1
49	Měděná rozpěrka φ14*6,2	4
50	Měděná rozpěrka φ6,2 * φ10 * 15,2	1
51	Měděná rozpěrka φ8,3 * φ12 * 11,3	2
52	Pružný kroužek nápravy D10	4
53	Rozpěrka φ8,3 * φ12 * 73,2	2
54	Rozpěrka φ8,5 * φ12,7 * 13,6	3
55	Rozpěrka φ8,3 * φ12 * 15,3	4
56	Přepavní kolo	2
57	Panel kladky	2
58	Držák kladky	1
59	Řetěz	1
60L/R	Kryt držáku konzoly	1/1
61	Držák láhve	1
62	Uchycení rukojeti	1
63	Vnitřní kryt držáku počítače	2
64	Vnější kryt držáku počítače	2
65	Kryt pedálu	2
66	Pedál	2
67	Objímka nápravy	2
68	Kryt kolejniče	1
69	Váleček	2
70	Kryt baterie	1
71	Kryt pouzdra baterie	1
72	Kolečko panelu sedadla	2
73	Zarážka	2
74	Rukojeť	1
75	Silikonová podložka	1
76	Počítačový kabel	1
77	Připojovací kabel k počítači	1
78	Válečkové kolečko	1
79	Sedadlo	1
80	Lano	1
81	Nivelační patka	5
82	Pedálový popruh	2
83	Křížový šroub M5	4
84	Počítač	1
85	Imbusový šroub M5*12	6
86	Napájecí zdroj	1

NÁVOD NA MONTÁŽ (→ Viz strana 4)

POZOR! Během montáže dodržujte následující kroky a používejte nářadí připojené k výrobku.

Na montování zařízení připravte místo příslušné velikosti.

Vzhledem k velké hmotnosti některých částí se doporučuje, aby montáž prováděly dvě osoby.

NASTAVENÍ**Vyrovňování zařízení**

Natavte zařízení vodorovně tím, že povolíte nebo utáhnete vyrovnávací nožky nacházející se na předním a zadním podstavci.

Nastavení pedálových řemínků

Pedálové řemínky se nastavují plynule. Délku řemínek nastavte tak, aby se noha při tréninku nepohybovala a bylo možné je snadno vyjmout. Postup opakujte i u druhého pedálu.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČE**POČÍTAČ (MODEL) SUREDP01PRO**

Před používáním odstraňte ochrannou fólii z displeje počítače.

AUTO ON/OFF

Počítač se zapne, když je setrvačnicka uvedena do pohybu nebo když je stisknuto tlačítko. Počítač se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti.

POPIS JEDNOTLIVÝCH TLAČÍTEK

- **UP** - slouží k procházení dostupných programů. Umožňuje zvýšit hodnotu funkčních parametrů a úroveň odporu během tréninku.
- **DOWN** - slouží k procházení dostupných programů. Umožňuje snížit hodnotu funkčních parametrů a úroveň odporu během tréninku.
- **ENTER** - umožňuje výběr programu.
- **RESET** - resetuje nastavené hodnoty. Stisknutím a podržením po dobu 2 sekund restartujete počítač. Po skončení tréninku se můžete vrátit do úvodní nabídky.
- **START** - umožňuje zahájit trénink.
- **PAUSE/STOP** - pozastaví/ukončí trénink.

ZVUKOVÉ SIGNÁLY

1 krátké pípnutí - potvrzení nastavení

2 krátká pípnutí - chyba

FUNKCE (SPECIFIKACE)

TIME	Cílový čas je nastaven.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Průměrný čas na úseku 500 metrů. Hodnota se vypočítává automaticky a stále se aktualizuje.	0:00-99:00 min
SPM	Množství tahů za minutu.	0-999
DISTANCE	Najetá vzdálenost.	0-99999 m
STROKES	Množství provedených tahů.	0-999
CALORIES	Množství spálených kalorií. (měření je pouze orientační, má za účel porovnání výsledků různých tréninků, a není použitelné při léčbě).	0-999 Cal
PULSE	Aktuální tepová frekvence uživatele během tréninku. Funkce měření tepu je dostupná pouze přes systém hrudního pásu. Počítač se k pásu připojí automaticky prostřednictvím bluetooth. Pokud se na	30-240 BMP

obrazovce zobrazí P bez zadané hodnoty, znamená to, že zařízení nedetekuje pás.

TRÉNINKOVÉ PROGRAMY

Přístroj má následující tréninkové programy: MANUAL > PROGRAM (P01-P12)> H.R.C. (55, 75, 100, TAG) > RACE > USER.

- Vyberte program pomocí tlačítek **UP** a **DOWN**.
- Výběr potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.

PROGRAM MANUAL

RYCHLÝ START

Zahajte trénink stisknutím tlačítka **START**.

Změna úrovně odporu během tréninku je možná pomocí tlačítek **UP** a **DOWN**. (Výchozí nastavení je úroveň 1.)

NASTAVENÍ CÍLŮ

Je možné stanovit si tréninkový cíl. Jeden parametr lze nastavit tak, aby se během tréninku odpočítával.

- Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** vyberte parametr, který se má odpočítat.
- Výběr potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.
- Nastavte hodnotu parametru pomocí tlačítek **UP** a **DOWN**.
- Odpočítávání se spustí po stisknutí tlačítka **START**.
- Po odpočítání nastavené hodnoty na nulu nebo po stisknutí tlačítka **PAUSE/STOP** se trénink ukončí.
- Tlačítkem **RESET** se vrátíte do hlavní nabídky.

Parametry, které se odečítají	Rozsah nastavovaných hodnot	Změna podle hodnoty
TIME	1:00-99:00 min	1 min
DISTANCE	100-99990 metrů	100 metrů
STROKES	0-9900	10
CALORIES	10-9990 Cal	10 Cal
PULSE	30-230 BMP	1 BMP

PŘEDDEFINOVANÉ PROGRAMY

Počítač má 12 předprogramovaných programů (→ viz strana 100).

Začínající uživatel by měl začít s tréninkem při nejnižší zátěži. Po několika lekcích může přejít na intervalový program.

- Vyberte program pomocí tlačítek **UP** a **DOWN**.
- Výběr potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.
- Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** nastavte dobu tréninku.
- Stisknutím tlačítka **START** zahájíte trénink.
- Po uplynutí nastaveného času nebo po stisknutí tlačítka **PAUSE/STOP** se trénink ukončí.
- Tlačítkem **RESET** se vrátíte do hlavní nabídky.

HRC PROGRAMY

Program vyžaduje použití pásu HRC.

Program umožňuje efektivní a bezpečné cvičení v nastaveném rozsahu tepové frekvence:

HRC55 - 55 % maximální tepové frekvence - trénink ideální pro začátečníky a pro odbourávání tuků.

HRC75 - 75 % maximální tepové frekvence - cvičení vhodné pro zkušené uživatele a sportovce.

HRC90 - anaerobní režim (90 % maximální tepové frekvence) - vhodný pouze pro vytrvalostní sportovce a krátkodobý trénink.

TARGET - počítač umožňuje vypočítat cílovou tepovou frekvenci na základě vašeho věku nebo nastavit vlastní hodnotu (POZOR!)

Nenastavujte cílovou tepovou frekvenci vyšší, než dovoluje věk uživatele).

- Vyberte program pomocí tlačítek **UP** a **DOWN**.
- U programů HRC55, HRC75, HRC90 počítač automaticky nastaví hodnotu tepové frekvence.
- Po výběru možnosti TARGET se na obrazovce zobrazí výchozí hodnota 100 BMP. Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN**

nastavte vlastní hodnotu. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.

- Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** nastavte dobu tréninku.
- Stisknutím tlačítka **START** zahájíte trénink.

Pokud je tréninková tepová frekvence uživatele nižší než cílová tepová frekvence, odpor se automaticky zvýší o 1 stupeň každých 30 sekund.

Pokud je tréninková tepová frekvence uživatele vyšší než cílová hodnota tepové frekvence, odpor se automaticky sníží o 1 stupeň každých 15 sekund. Pokud bylo dosaženo minimální úrovně "1" a tepová frekvence uživatele je stále vyšší než nastavená cílová tepová frekvence, zazní po 30 sekundách zvukový signál. Počítač automaticky ukončí cvičební program.

- Po uplynutí nastaveného času nebo po stisknutí tlačítka **PAUSE/STOP** se trénink ukončí.
- Tlačítkem **RESET** se vrátíte do hlavní nabídky.

SOUTĚŽNÍ PROGRAM S POČÍTAČEM (RACE)

- Tlačítka **UP** a **DOWN** nastavte SPM (počet opakování).
- Výběr potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.
- Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** nastavte DISTANCE (vzdálenost).
- Výběr potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.
- Stisknutím tlačítka **START** zahájíte trénink.

Po odpočítání nastavených parametrů trénink skončí a na obrazovce se zobrazí vítěz: uživatel (USER) nebo počítač (PC).

- Pomocí tlačítka **PAUSE/STOP** můžete cvičení předčasně ukončit.
- Tlačítkem **RESET** se vrátíte do hlavní nabídky.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM (USER)

Umožňuje nastavit vlastní tréninkový program, který se uloží do paměti počítače.

- Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** nastavte úroveň odporu pro první segment (v rozsahu 1-16).
- Výběr potvrďte stisknutím tlačítka **ENTER**.
- Opakujte pro každý další segment.
- Po dokončení konfigurace stiskněte a podržte klávesu **ENTER**.
- Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** nastavte dobu tréninku.
- Stisknutím tlačítka **START** zahájíte trénink.
- Po uplynutí nastaveného času nebo po stisknutí tlačítka **PAUSE/STOP** se trénink ukončí.
- Tlačítkem **RESET** se vrátíte do hlavní nabídky.

BLUETOOTH SPOJENÍ S MOBILNÍ APLIKACÍ

Počítač spolupracuje s aplikací iConsole+ Training.

Začněte trénink a radujte se z nových možností:

- Stáhněte aplikaci.
- Zapněte Bluetooth ve svém mobilním zařízení.
- Zapněte aplikaci a zvolte v ní své zařízení ZIPRO, se kterým se chcete spojit.
- Když se ZIPRO spojí s aplikací, počítač se vypne a jeho obrazovka zhasne. Od té doby ovládáte ZIPRO prostřednictvím svého mobilního zařízení.

TRÉNINK A FÁZE CVIČENÍ

Používání trenažeru bude pro Vás velmi prospěšné. Především zlepší Vaši kondici, posílí svaly a ve spojení s příslušnou dietou umožní spálit zbytečnou tukovou tkáň.

1. ROZCVÍČKA

To je fáze, která zlepšuje proudění krve v celém těle a připravuje svaly na intenzivní námahu. Sníží také riziko vzniku křečí a úrazu. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Pokud pocítíte bolest, přestaňte cvičit nebo zmenšete rozsah prováděného pohybu.

PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH STEHENNÍCH SVALŮ

Posadte se na rovném podkladu s ohnutými nohama a s koleny směřujícími ven. Spojte chodidla a přibližte je k tělu tak blízko, jak je

to možné. Jemně stlačte kolena směrem k zemi a vydržte v této poloze po dobu 15 sekund.

ROZTAHOVÁNÍ STEHEN

Posaďte se na rovném podkladu. Narovnejte pravou nohu a spodní stranu levého chodidla přiložte k pravému stehnu. Natáhněte pravou ruku ve směru prstů pravé nohy tak daleko, jak je to možné. Vydržte po dobu 15 sekund. Zopakujte činnost s levou nohou.

OTOČKY HLAVY

Držte hlavu rovně a dívejte se před sebe. Aniž byste pohybovali rameny, otočte hlavu doprava a narovnejte zpět a následně doleva a narovnejte.

ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte levou ruku jak je to možné nahoru a vydržte po dobu několika sekund. Činnost zopakujte s pravou rukou.

ROZTAHOVÁNÍ ACHILOVEK

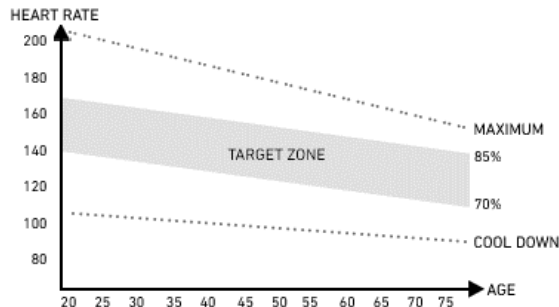
Postavte se obličejem ke stěně, levou nohu vysuňte dopředu a mírně ohněte v koleně. Pravou držte zezadu – narovnanou, s patou položenou rovně na podkladu. Držte obě paty rovně na podkladu a přitlačte boky směrem ke stěně. Udržujte tuto polohu po dobu 30 sekund. Zopakujte postup s vysunutou pravou nohou. Pamatujte, abyste během cvičení neprohýbali záda do oblouku.

PŘEDKLONY

Postavte se se spojenými nohama. Proveďte předklon a snažte se při tom co nejvíce přiblížit hrud' ke kolenům. Vydržte 15 sekund. Pamatujte na to, abyste neohýbali kolena.

2. FÁZE CVIČENÍ

Toto je vlastní fáze tréninku. Cvičte vlastním tempem tak, abyste dosáhli tep vhodný pro svůj věk, jak je to uvedeno na následujícím grafu.



3. ODDECHOVÁ FÁZE

Tato fáze umožňuje uklidnit krevní oběh a uvolnit svaly. Je to opakování rozcvičky. Je třeba pamatovat na to, abyste nepřetěžovali svaly.

MOŽNÁ POŠKOZENÍ A ZPŮSOBY OPRAVY

POZOR! Otevření krytu zařízení bez předchozího kontaktování servisu výrobce je důvodem ke ztrátě záruky. Pokud máte podezření, že porucha, která se vyskytla, vyžaduje otevření krytu, kontaktujte servis výrobce.

POPIS CHYBY	MOŽNÉ PŘÍČINY	ŘEŠENÍ
Zařízení se kolébá	Zařízení bylo postaveno na nerovném povrchu. Pod podstavcem zařízení je předmět, který způsobuje nerovnováhu.	Postavte zařízení na rovném povrchu. Odstraňte předmět, který způsobuje nerovnováhu.

	Podstavce nebyly správně namontovány.	Namontujte podstavce zařízení správně.
Hluk během používání	Nesprávně utažené součástky. Při práci zařízení se mohou vyskytnout tiché šумы způsobeny pohybem setrvačnicku, vyplývají z druhu konstrukce. Nemají žádný vliv na fungování zařízení. Šum, který by mohl být případně slyšet během točení pedály opačným směrem, je podmíněny technicky a nemá žádné negativní důsledky.	Kontaktujte servis výrobce.
Hluk a přerušování chodu	Poškozená ložiska.	Kontaktujte servis výrobce.
Při tréninku chybí příslušný odpor	Povolený pás pohonu. Zvětšil se odstup mezi setrvačnickem a magnety. Regulátor napětí je poškozen.	Kontaktujte servis výrobce. Kontaktujte servis výrobce. Kontaktujte servis výrobce.
Chýba spojení s Bluetooth	Problémy so spojením bluetooth.	Zapnite Bluetooth vo svojom mobile. Spárujte mobil s počítačom ZIPRO.
E-2	Motor běží mimo normální rozsah.	Znovu připojte napájení. Pokud problém přetrvává, obraťte se na servisní oddělení výrobce.
E-7	Žádné spojení.	Zkontrolujte připojení kabelu. Pozor! Pokud dojde k odpojení napájení od zařízení, dojde ke ztrátě všech konfiguračních dat.

ZÁRUKA

Jménem Poskytovatele záruky poskytuje prodejce záruku platnou na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje. Záruka za prodané zboží nevylučuje, neomezuje ani nepozastavuje oprávnění Kupujícího vyplývající z předpisů o právech spotřebitelů.

Záruční list najdete na poslední straně.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

- Reklamáce a záruka se vztahují výhradně na skryté vady vzniklé vinou výrobce.
- Reklamáce bude prodejnou nebo servisem přijata potom, co zákazník předloží:
 - platný, čitelný a správně vyplněný záruční list s razítkem a podpisem prodejce,
 - platný prodejní doklad o nákupu zařízení s datem prodeje,
 - reklamované zboží nebo vadnou součástku.
 V případě nákupu na dálku je záruční list platný pouze na základě prodejního dokladu (účtenka / faktura).
- Reklamáce bude vyřízena v termínu do 14 dnů od chvíle nahlášení vady Zákazníkem.
- Výrobní vady a poškození, které se projeví během záruční lhůty, budou opraveny zdarma v termínu nejpozději do 21 dnů od data dodání zboží do prodejny nebo servisu.

5. V případě nutnosti dovézt importovanou součástku se může doba záruční opravy prodloužit o dobu nezbytnou pro její dovezení, avšak ne více než o 40 dnů.
6. Záruka se nevztahuje na:
 - a. mechanická poškození a na vady, které tato poškození vyvolala,
 - b. poškození a vady vzniklé v důsledku nesprávného používání nebo používání v rozporu s určením, nesprávného uchovávání, montování a údržby zařízení,
 - c. poškození a opotřebení provozních součástí, jako jsou: lanka, pásky, pryžové prvky, pedály, pěnová madla, kolečka, ložiska, čalounění.
 - d. činnosti spojené s montáží a s údržbou, které je uživatel povinen v souladu s návodem provádět sám.
7. Záruku nelze využít v následujících případech:
 - a. po uplynutí záruční lhůty,
 - b. pokud zákazník provedl nebo nechal provést na vlastní ruku opravy a změny zařízení s použitím nepůvodních částí,
 - c. když zjištěná vada vyplývá z nesprávného nainstalování, nebo vznikla v důsledku nedodržování pravidel správného provozování popsaných v návodu na obsluhu,
 - d. jiného používání než domácí,
 - e. poškození vzniklých během dopravy.
8. Duplikáty záručních listů se nebudou vydávat.
9. V rámci záruky může zákazník požadovat následující druhy bezplatného plnění:
 - a. opravu výrobku,
 - b. výměnu výrobku,
 - c. snížení ceny výrobku,
 - d. rozvázání kupní smlouvy a úplné vracení nákladů.
10. Za účelem nahlášení reklamace je třeba:
 - a. Uvést výrobek nebo jeho část, které se reklamáce týká.
 - b. Předložit prodejní doklad uvádějící název a adresu prodejce, datum a místo nákupu, druh výrobku nebo platný záruční list s razítkem prodejny.
 - c. V případě, že bude reklamovaný výrobek dodaný špinavý, servis může odmítnout jej přijmout nebo nechat provést vyčištění na náklady zákazníka, s jeho písemným souhlasem.
11. V případě pozitivního vyřízení reklamace bude zařízení opraveno nebo vyměněno za nové anebo budou zákazníkovi vráceny peníze. Náklady na dopravu zboží k zákazníkovi zaplatí servis výrobce.
12. V případě odmítnutí záruční reklamace obdrží zákazník podrobné opodstatnění tohoto rozhodnutí a v termínu do 14 dnů od chvíle rozhodnutí bude zařízení odesláno zákazníkovi na jeho náklady.

SK Príručka užívateľa

Vážený užívateľ,
pred tým, ako zahájite montovanie a začnete používať zariadenie, sa zoznámte s nasledujúcim návodom na použitie. Tento návod obsahuje dôležité informácie týkajúce sa bezpečného používania a údržby zariadenia. Ponechajte si príručku, aby ste mali možnosť aj neskôršie využívať informácie týkajúce sa údržby, alebo mohli objednávať náhradné diely.

TECHNICKÉ PARAMETRE

Napájanie	Síťový adapter 220V 50Hz
Hmotnosť	51,5 kg
Prevádzková teplota	od 0 °C do +40 °C
Teplota uchovávaní	od -10 °C do +60 °C
Maximálna hmotnosť používateľa	180 kg
Trieda použitia	H
Trieda presnosti	C
Rýchlosť	-
Norma výroby (hlavná)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:2021
Určenie	Vzduchovo-magnetický veslovací trénažér na domáce použitie

BEZPEČNOSŤ

POZOR! Zariadenie sa môže používať výhradne v súlade s jeho určením, to znamená na tréning dospelých osôb. Každé iné použitie zariadenia môže byť nebezpečné. Výrobca nemôže niesť zodpovednosť za škody, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.

- Zariadenie bolo navrhnuté a skonštruované s využitím najnovších znalostí z oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, ktoré by mohli byť potenciálnou príčinou úrazu, boli odstránené prípadne zaistené.
- Stroj samostatne neopravujte ani nemeňte, je to zakázané.
- Raz za mesiac až dva mesiace skontrolujte, či sú skrutky a matice riadne utiahnuté.
- Za účelom trvalého zaistenia bezpečnosti pravidelne (teda raz za rok) zariadenie prekontrolujte a zaisťujte jeho údržbu v špecializovanej predajni.
- Všetky zmeny na zariadení, ktoré neboli opísané v tomto návode, môžu byť príčinou poškodenia alebo bezprostredne ohrozovať zdravie a život cvičiacej osoby. Zmeny na zariadení môžu vykonávať výhradne zamestnanci servisu výrobcu alebo nimi v tomto rozsahu vyškolené osoby.
- Na všetky zariadenia sa vzťahujú stále prebiehajúce inovačné postupy za účelom zaistenia ich vysokej kvality. Z tohto dôvodu si výrobca vyhradzuje právo zavádzať technické zmeny.
- Všetky otázky alebo pochybnosti spojené so zariadením smerujte na špecializovanú predajňu.

POZOR! Dodržujte pravidla všeobecných predpisov a bezpečnostné prostriedky platné pre zachádzajú s elektrickými zariadeniami.

- **Zariadenie je napájané sieťovým napätím 230 V.**
- Všetky elektrické zariadenia počas prevádzky vysielať elektromagnetické žiarenie. Pokiaľ v blízkosti elektronického riadiaceho systému alebo ovládania sú umiestnené zariadenia, ktoré vysielať takéto žiarenie (napr. mobilné telefóny), môžu byť niektoré hodnoty (napr. tep) zmenené.
- **POZOR!** Nikdy nerobte na vlastnú ruku žiadne zmeny v elektrickej sieti. Vykonanie týchto zmien zverte odborníkom.

- **POZOR!** Pamätajte, že pred zahájením akýchkoľvek oprav, údržby alebo čistenia zariadenia je treba vytiahnuť zástrčku napájacieho kábelu z elektrickej zásuvky.
- Na zapojenie zariadenia nepoužívajte predlžovacie káble.
- Pokiaľ nebudete zariadenie cez dlhšiu dobu používať, vytiahnite jeho zástrčku z elektrickej zásuvky.
- Venujte pozornosť tomu, aby elektrický kábel nebol stlačený a jeho umiestnenie nespôsobilo nebezpečenstvo zakopnutia.

UZEMNENIE

Uzemnenie chráni proti nebezpečenstvu úrazu elektrickým prúdom. Eliptický má kábel napájania a zástrčku s uzemnením. Zástrčka musí byť zapojená do riadne nainštalovanej a správne uzemnenej elektrickej zásuvky.

NEBEZPEČENSTVO! Nesprávne zapojenie kábla môže spôsobiť nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom. V prípade akýchkoľvek podozrení, že zariadenie nie je správne uzemnené, kontaktujte servis alebo elektrikára s príslušným oprávnením.

- Pred pripojením zariadenia do napájania sa presvedčte, že miestne napätie odpovedá druhovi zástrčky.
- Pokiaľ by sa zástrčka zariadenia nehodila do elektrickej zásuvky, nemeňte ju. V takom prípade objednajte u elektrikára s príslušnou kvalifikáciou namontovanie inej zásuvky.

POZOR! Osoby, ktoré sú počas používania zariadenia v jeho blízkosti, je treba upozorniť na prípadné ohrozenia. Zvláštnu opatrnosť dodržiavajte v prítomnosti detí.

POZOR! Pred zahájením cvičení konzultujte s lekárom, či vo vašom prípade nie sú zdravotné kontraindikácie tréningu na zariadení. Na základe názoru odborníka si môžete vypracovať svoj tréningový plán. Nesprávne zvolený program alebo nadmerné cvičenie môžu byť nebezpečné vášmu zdraviu a životu.

VAROVANIE! Systémy sledovania teploty nemusia byť presné. Prílišná únava počas cvičenia môže viesť k vážnym úrazom, alebo dokonca až k smrti. Ak sa cítite slabé, okamžite prestaňte cvičiť.

POZOR! Bezpodmienečne dodržujte pravidla tréningu uvedené v tomto návode.

- Pred pripojením zariadenia do napájania sa presvedčte, že miestne napätie odpovedá druhovi zástrčky.
- Pri voľbe miesta na tréning zohľadnite potrebu zaistiť bezpečné vzdialenosti od prípadných prekážok. Neumiestňujte zariadenie v blízkosti komunikačných ťahov (ciest, brán, priechodov apod.).
- Stroj nepoužívajte v blízkosti steny, je to zakázané. Bezpečnostná zóna okolo stroja musí mať 2000 mm a aspoň takú šírku, akú má stroj.

POZOR! Počas montáže zariadenia dodržujte opatrnosť a nedovoľte, aby boli v blízkosti detí. Počas montáže sa používajú drobné časti (matice, skrutky apod.), ktoré by deti mohli prehltnúť.

ZVÝŠKOVÉ RIZIKO

- V prípade, ak sa ochrana pred pádom nepoužíva, alebo ak sa nepoužíva, avšak nesprávne, existuje zvyškové riziko, tzn. riziko pádu osoby, čo môže viesť k odretiu pokožky, modrinám, zlomeninám alebo v najhoršom prípade k smrti.
- Existuje zvyškové riziko nezamýšľaného preťaženia cvičiacej osoby v dôsledku nesprávnej obsluhy alebo nesprávnym posúdením, a tiež nesprávnym zaslaním údajov (kvôli elektromagnetickému rušeniu, chybe softvéru ap.). Dokonca aj to najlepšie zabezpečenie softvéru a náčinia úplne nevylučuje chyby softvéru či náčinia, čo môže teoreticky viesť k preťaženiu cvičiacej osoby.

- Výrobok je elektrické zariadenie, preto sa nedá vylúčiť úraz spôsobený zásahom el. prúdom, ktorý môže viesť až k smrti.
- Nedá sa vylúčiť zvyškové riziko udusení.
- Riziko sa dá obmedziť dodržiavaním bezpečnostných pokynov, ktoré sú uvedené v používateľskej príručke.
- Nedá sa vylúčiť, že nezamýšľané alebo nepovolené použitie spôsobí iné, nezohľadnené riziko, a že zohľadnené riziko nebolo posúdené správne.

Hodnotenie bolo v analýze rizika vykonané na základe „aktuálneho stavu zariadenia“. Z vykonaného hodnotenia a kontroly výrobku vyplýva, že pravdepodobnosť výskytu neprípustného rizika je veľmi nízka. Zariadenie (jeho konštrukcia, spôsob fungovania a použitie) nespôsobuje — pri normálnych podmienkach — neopodstatnené riziko pre cvičiaceho ani pre tretie osoby.

MANIPULAČNÉ ZNAKY NA PREPRAVNÝCH OBALOCH



Touto stranou dohora. Neprevracajte.



Chráňte pred pádom.



Obal je vhodný na recykliáciu.



Elektroodpad. Vráťte použité zariadenie do recyklačného centra.



Opatrne, krehké. Riziko poškodenia. Zachovávajte ostražitosť.



Chráňte pred vlhkosťou.



Pozor, ťažký výrobok..



Skladujte v maximálne 4 vrstvách.

OBSLUHA

Pred zahájením tréningu sa presvedčte, že zariadenie bolo správne zmontované.

- Pred zahájením prvého tréningu sa zoznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavovania zariadenia.
- Zariadenie má súčasti, ktoré by mohli korodovať. Z tohto dôvodu sa neodporúča, aby stálo vo vlhkom prostredí. Venujte tiež pozornosť tomu, aby zariadenie (predovšetkým jeho vnútorné súčasti a elektronika) nebolo vystavené styku s vodou, nápojmi, potom apod.
- Zariadenie je určené iba na tréning dospelých osôb, v žiadnom prípade to nie je hračka pre deti. Pokiaľ na vlastnú zodpovednosť dovoľíte, aby ho používali deti, bezpodmienečne im vysvetlite, ako sa má správne používať, a dohliadnete na nich.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
- Pri prevádzke zariadenia sa môžu vyskytovať tiché šumy pri zotrvačnom pohybe bežeckého pásu, ktoré vyplývajú z druhu konštrukcie. Nemajú žiadny vplyv na fungovanie zariadenia. V prípade cyklotrenážerov a eliptických trenažerov potenciálny šum, ktorý vzniká pri krútení pedálov opačným smerom, je spôsobený technickými riešeniami, a tento jav nemá žiadne negatívne následky.
- Hlučnosť pri zaťažení je vyššia než bez zaťaženia.
- Pred zahájením každého tréningu skontrolujte, či sú v poriadku všetky zaistenia a skrutkové a iné spoje.

- Počas tréningu na zariadení pamätajte na správnu obuv (športovú obuv).

ÚDRŽBA ZARIADENIA

Pravidelne vykonávajte údržbu zariadenia. Nasledujúce činnosti robte minimálne po 20 hodinách premávky rotopéda.

- Prekontrolujte pohyblivé časti zariadenia. Pokiaľ nie sú dostatočne namazané, použite mazivo na cyklistické ložiska.
- Prekontrolujte stav takých prvkov, ako sú skrutky a matice. Starajte sa o to, aby boli dobre utiahnuté.
- Po každom tréningu oprite pot zo zariadenia. Venujte pozornosť tomu, aby displej nemal kontakt a vodou ani vlhkom.
- Na čistenie zariadenia používajte výhradne vodu s mydlom. Nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Uchovávajte zariadenie na suchom a teplom mieste.
- Nevystavujte zariadenie na pôsobenie slnečného žiarenia.

ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie sa dodáva v obale, aby bolo chránené proti prípadnému poškodeniu pri doprave. Obaly sú z recyklovateľného materiálu.

Vyhadzujte ich do príslušných farebných nádob na triedený odpad.



Chráňte životné prostredie a nevyhadzujte spotrebované batérie do domáceho odpadkového koša. Odovzdávajte ich v mieste, kde boli kúpené alebo na miestach určených na ich zber.

Opotrebené elektrické zariadenia (vrátanie počítačiel) sú recyklovateľné – nevyhadzujte ich spolu s komunálnym odpadom, pretože by mohli obsahovať zdravie a životnému prostrediu nebezpečné látky. Prosíme, aby ste aktívne pomáhali pri správnom hospodárení s prírodnými zdrojmi a pri ochrane životného prostredia tým, že predáte opotrebené zariadenie do zberu, kde sa takéto zariadenia likvidujú.

MONTÁŽ

Montáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo dospelou osobou.

V prípade pochybností požiadajte o pomoc niekoho s väčšími skúsenosťami v tejto oblasti.

- Pred zahájením montovania sa presvedčte, či v sade dodanej so zariadením sú všetky časti zo zoznamu súčiastok a či sa niektoré súčasti nezničili pri doprave. Pokiaľ niečo chýba alebo máte nejaké výhrady, kontaktujte predajcu.
- Zoznámte sa s obrázkami a vysvetleniami a preveďte montáž podľa postupu a poradia uvedeného v návode na montáž.
- Zachovajte opatrnosť počas montáže. Pri používaní náradia a súčiastok existuje riziko poranenia.
- Pamätajte na zaistenie bezpečného okolia. Nerozkladajte náradie a montážne prvky chaotickým spôsobom. Pamätajte, že fólie a iné umelohmotné obaly môžu ohroziť deti udusením.
- Montážne prvky potrebné na prevedenie jednotlivých krokov z montážneho návodu sú uvedené na obrázkoch a vo vysvetlivkách. Používajte prvky podľa montážneho návodu.
- V prvej fáze montáže neutahujte súčasti až úplne dokonca. Urobte to až potom, keď budú umiestnené všetky prvky a keď sa presvedčíte, že sú správne usadené.
- Výrobca si vyhradzuje právo na predbežné namontovanie niektorých prvkov.

MONTÁŽNA SCHÉMA (→ Pozri stranu 2)

POZOR! Používanie dielov, ktoré pochádzajú z iných zdrojov než od výrobcu, je zakázané.

ZOZNAM SÚČIASTOK

Č.	POPIS	MNOŽSTVO
1	Hlavný rám	1
2	Zadná konzola	1
3	Držiak počítača	1
4L/R	Montážna konzola držiaka	1/1
5	Predný stabilizátor	1
6	Batériový balík	1

7L/R	Podpera pedálov	1/1
8	Držiak na upevnenie počítača	1
9L/R	Rám sedadla	1/1
10	Kolajnicový panel	1
11	Kolajnica	1
12	Puzdro	2
13	Valček	2
14	Imbusová skrutka M8*135	2
15	Skrutka s nástrčnou hlavou M6*16	2
16	Skrutka s nástrčnou hlavou M8*45	2
17	Skrutka s nástrčnou hlavou M8*40	6
18	Skrutka s nástrčnou hlavou M8*20	14
19	Skrutka s nástrčnou hlavou M8*16	4
20	Skrutka s nástrčnou hlavou M8*60	2
21	Skrutka s nástrčnou hlavou M6*20	4
22	Skrutka s nástrčnou hlavou M5*16	4
23	Skrutka s nástrčnou hlavou M5*10	30
24	Skrutka s krížovou hlavou M4*20	2
25	Skrutka s krížom	4
26	Krížová skrutka	2
27	Skrutka s imbusom M6*30	1
28	Zaistovacia matica M6*H8	2
29	Zaistovacia matica M6*H6	1
30	Zaistovacia matica M8*H8	6
31	Šesťhranná matica M10	4
32	Hlavná matica M6	1
33	Bezpečnostná podložka D8	28
34	Bezpečnostná podložka D6	7
35	Plochá podložka D5*D10*1	2
36	Plochá podložka D6*D13*1,5	10
37	Plochá podložka D8*D13*1,5	1
38	Plochá podložka D8*D20*1,5	30
39	Skrutka s imbusom M8*35	2
40	Ložisko 608Z	4
41	U-skrutka	1
42	Náprava	2
43	Reťazová náprava	1
44	Upevnenie reťaze	2
45	Uzamykací krúžok	1
46	Kolajnicový panel	1
47	Svorka reťaze	1
48	spojovacia skrutka	1
49	Medená dištančná vložka $\phi 14 \times 6,2$	4
	Medená dištančná podložka $\phi 6,2 \times \phi 10 \times 15,2$	1
50	Medená dištančná podložka $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 11,3$	2
51	Pružný krúžok nápravy D10	4
52	Rozpierka $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 73,2$	2
53	Rozpierka $\phi 8,5 \times \phi 12,7 \times 13,6$	3
54	Rozpierka $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 15,3$	4
55	Prepravné koleso	2
56	Panel kladky	2
57	Držiak kladky	1
58	Reťaz	1
59	Kryt konzoly	1/1
60L/R	Držiak fľaše	1
61	Držiaky rukoväte	1
62	Kryt vnútornej konzoly počítača	2
63	Vonkajší kryt držiaka počítača	2
64	Kryt pedálov	2
65	Pedál	2
66	Objímka nápravy	2
67	Kryt kolajnice	1
68	Valček	2
69	Kryt batérie	1
70	Kryt puzdra batérie	1
71	Koleso panelu sedadla	2
72	Zarážka	2
73	Rukoväť	1

75	Silikónová podložka	1
76	Počítačový kábel	1
77	Kábel na pripojenie počítača	1
78	Valčkové koliesko	1
79	Sedadlo	1
80	Lano	1
81	Vyrovňavacia päťka	5
82	Pedálový popruh	2
83	Krížová skrutka M5	4
84	Počítač	1
85	Skrutka s imbusom M5*12	6
86	Napájací zdroj	1

NÁVOD NA MONTÁŽ (→ Pozri stranu 4)

POZOR! Počas montáže dodržiavajte nasledujúce kroky a používajte náradie pripojené ku výrobku.

Na montovanie zariadenia pripravte miesto príslušnej veľkosti.

Vzhľadom ku veľkej hmotnosti niektorých prvkov sa odporúča, aby montáž vykonávali dve osoby.

NASTAV

Vyrovňovanie zariadenia

Nastavte zariadenie vodorovne tak, že povolíte alebo utiahnete vyrovňavacie nožky nachádzajúce sa na prednom a zadnom podstavci.

Nastavenie remienkov pedálov

Pedálové remienky sa nastavujú plynulo. Nastavte dĺžku remienka tak, aby sa noha počas tréningu nepohybovala a aby sa dala ľahko vybrať. Postup zopakujte aj pri druhom pedáli.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA

POČÍTAČ (MODEL) SUREDP01PRO

Pred používaním odstráňte ochrannú fóliu z displeja počítača.

AUTOMATICKÉ ZAPNUTIE/VYPNUTIE

Počítač sa zapne, keď sa zotvračník uvedie do pohybu alebo keď sa stlačí volič. Počítač sa automaticky vypne po 4 minútach nečinnosti.

OPIS JEDNOTLIVÝCH TLAČÍDIEL

- **UP** - slúži na prehľadávanie dostupných programov. Umožňuje zvýšiť hodnotu funkčných parametrov a úroveň odporu počas tréningu.
- **DOWN** - slúži na prezeranie dostupných programov. Umožňuje znížiť hodnotu parametrov funkcie a úroveň odporu počas tréningu.
- **ENTER** - umožňuje výber programu.
- **RESET** - vynuluje nastavené hodnoty. Stlačením a podržaním na 2 sekundy reštartujte počítač. Po skončení tréningu vám umožní návrat do úvodnej ponuky.
- **START** - umožňuje začať tréning.
- **PAUSE/STOP** - pozastaví/ukončí tréning.

ZVUKOVÉ SIGNÁLY

1 krátky zvuk - potvrdenie nastavenia

2 krátke zvuky - chyba

FUNKCIE (ŠPECIFIKÁCIA)

TIME	Nastavený cieľových čas.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Priemerný čas na 500 metrov. Hodnota sa vypočítava priebežne a neustále sa aktualizuje.	0:00-99:00 min
SPM	Počet ťahov za minútu.	0-999
DISTANCE	Vzdialenosť.	0-99999 m
STROKES	Počet urobených ťahov.	0-999

CALORIES	Počítadlo spálených kalórií. (Meranie je iba približné. Je určené na porovnanie sérií cvičení, nemôže sa používať pri liečbe).	0-999 Cal
PULSE	Aktuálny tep používateľa počas tréningu. Funkcia merania tepu je dostupná iba s použitím hrudníkového pásu. Počítač sa automaticky pripojí k pásu cez bluetooth. Ak sa na obrazovke zobrazí P bez zadanej hodnoty, znamená to, že zariadenie nedetekuje pás.	30-240 BMP

TRÉNINGOVÉ PROGRAMY

Zariadenie má tieto tréningové programy: MANUAL > PROGRAM (P01-P12)> H.R.C. (55, 75, 100, ZNAČKA) > RACE > USER.

- Vyberte program pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN**.
- Výber potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.

PROGRAM MANUAL

RÝCHLY ŠTART

Cvičenie spustíte stlačením tlačidla **START**.

Zmena úrovne odporu počas tréningu je možná pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN**. (Predvolené nastavenie je úroveň 1.)

NASTAVENIE CIEĽA

Je možné stanoviť si tréningový cieľ. Jeden parameter možno nastaviť tak, aby sa počas tréningu odpočítaval.

- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** vyberte parameter, ktorý sa má odpočítavať.
- Výber potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
- Nastavte hodnotu parametra pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN**.
- Odpočítavanie sa začne po stlačení tlačidla **START**.
- Keď sa nastavená hodnota odpočíta do nuly alebo keď stlačíte tlačidlo **PAUSE/STOP**, tréning sa ukončí.
- Tlačidlom **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

Parametre odpočítavania	Rozsah nastavovaných hodnôt	Zmena o hodnotu
TIME	1:00-99:00 min	1 min.
DISTANCE	100-99990 metrov	100 metrov
STROKES	0-9900	10
CALORIES	10-9990 Cal	10 Cal
PULSE	30-230 BMP	1 BMP

PREDDEFINOVANÉ PROGRAMY

Počítač má 12 predprogramovaných programov (→ pozri stranu 100).

Začiatočník by mal začať s tréningom pri najnižších záťažach. Po niekoľkých tréningoch môže prejsť na intervalový program.

- Vyberte program pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN**.
- Výber potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** nastavte čas tréningu.
- Stlačením tlačidla **START** spustíte tréning.
- Po uplynutí nastaveného času alebo stlačením tlačidla **PAUSE/STOP** sa cvičenie ukončí.
- Tlačidlom **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

HRC PROGRAMY

Program si vyžaduje používanie pásu HRC.

Program umožňuje efektívne a bezpečné cvičenie v rámci stanoveného rozsahu srdcovej frekvencie:

HRC55 - 55 % maximálnej srdcovej frekvencie - tréning ideálny pre začiatočníkov a na odbúravanie tukov.

HRC75 - 75 % maximálnej srdcovej frekvencie - cvičenie vhodné pre skúsených používateľov a športovcov.

HRC90 - anaeróbný režim (90 % maximálnej srdcovej frekvencie) - vhodný len pre vytrvalostných športovcov a krátkodobý tréning.
TARGET - počítač vám umožňuje vypočítať cieľovú tepovú frekvenciu na základe vášho veku alebo nastaviť vlastnú hodnotu (POZOR! Nenastavujte cieľovú tepovú frekvenciu vyššiu, ako dovoľuje vek používateľa).

- Vyberte program pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN**.
- Pri programoch HRC55, HRC75, HRC90 počítač automaticky nastaví hodnotu srdcovej frekvencie.
- Po výbere položky TARGET sa na obrazovke zobrazí predvolená hodnota 100 BMP. Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** nastavte vlastnú hodnotu. Výber potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** nastavte čas tréningu.
- Stlačením tlačidla **START** spustíte tréning.

Ak je tréningová srdcová frekvencia používateľa nižšia ako cieľová srdcová frekvencia, odpor sa automaticky zvýši o 1 stupeň každých 30 sekúnd.

Ak je tréningová srdcová frekvencia používateľa vyššia ako cieľová hodnota srdcovej frekvencie, odpor sa každých 15 sekúnd automaticky zníži o 1 stupeň. Ak bola dosiahnutá minimálna úroveň "1" a srdcová frekvencia používateľa je stále nad nastavenou cieľovou srdcovou frekvenciou, po 30 sekundách zaznie zvukový signál. Počítač automaticky ukončí cvičebný program.

- Po uplynutí nastaveného času alebo stlačením tlačidla **PAUSE/STOP** sa cvičenie ukončí.
- Tlačidlom **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

SÚŤAŽNÝ PROGRAM S POČÍTAČOM (RACE)

- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** nastavte SPM (počet opakovaní).
- Výber potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** nastavte DISTANCE (vzdialenosť).
- Výber potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
- Stlačením tlačidla **START** spustíte tréning.

Po odpočítaní nastavených parametrov sa cvičenie ukončí a na obrazovke sa zobrazí víťaz: používateľ (USER) alebo počítač (PC).

- Cvičenie môžete predčasne ukončiť pomocou tlačidla **PAUSE/STOP**.
- Tlačidlom **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM (USER)

Umožňuje nastaviť vlastný tréningový program, ktorý sa uloží do pamäte počítača.

- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** nastavte úroveň odporu pre prvý segment (v rozsahu 1-16).
- Výber potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
- Opakujte pre každý ďalší segment.
- Po dokončení stlačte a podržte tlačidlo **ENTER**, čím dokončíte konfiguráciu.
- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** nastavte čas tréningu.
- Stlačením tlačidla **START** spustíte tréning.
- Po uplynutí nastaveného času alebo stlačením tlačidla **PAUSE/STOP** sa cvičenie ukončí.
- Tlačidlom **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

BLUETOOTH SPOJENIE S MOBILNOU APLIKÁCIOU

Počítač spolupracuje s aplikáciou iConsole+ Training.

Začnite tréning a radujte sa z nových možností:

- Stiahnite aplikáciu.
- Zapnite Bluetooth v svojom mobilnom zariadení.
- Zapnite aplikáciu a zvolte v nej svoje zariadenie ZIPRO, s ktorým sa chcete spojiť.
- Keď sa ZIPRO spojí s aplikáciou, počítač sa vypne a jeho obrazovka zhasne. Od tej doby ovládate ZIPRO prostredníctvom svojho mobilného zariadenia.

TRÉNING A FÁZY CVIČENIA

Používanie trénera bude pre Vás veľmi prospešné. Predovšetkým zlepši Vašu kondíciu, posilní svaly a v spojení s príslušnou diétou umožní spáliť zbytočné tukové tkanivo.

1. ROZCVIČKA

To je fáza, ktorá zlepšuje prúdenie krvi v celom tele a pripravuje svaly na intenzívnu námahu. Znižuje tiež riziko vznikov kŕčov a úrazu. Odporúča sa urobiť niekoľko natáhovacích cvikov, ako je uvedené nižšie. Pokiaľ pocítite bolesť, prestaňte cvičiť alebo zvolte menší rozsah vykonávaného pohybu.

NAŤAHOVANIE VNÚTORNÝCH STEHENNÝCH SVALOV

Posaďte sa na rovnom podklade s ohnutými nohami a kolenami smerujúcimi von. Spojte chodidla a priblížte ich ku telu tak blízko, ako je to možné. Jemno stlačte kolena smerom ku zemi a vydržte v tejto polohe po dobu 15 sekúnd.

ROZŤAHOVANIE STEHIEN

Posaďte sa na rovnom podklade. Narovnaj pravú nohu a spodnú stranu ľavého chodidla priložte ku pravému stehnu. Natiahnite pravú ruku smerom ku prstom pravej nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte po dobu 15 sekúnd. Zopakujte činnosť s ľavou nohou.

OTOČKY HLAVY

Držte hlavu rovno a dívajte sa pred seba. Bez pohybu plecami, otočte hlavu doprava a vyrovnejte ju a následne doľava a vyrovnejte.

DVÍHANIE RAMIEN

Zodvihnite ľavú ruku tak vysoko, ako len je to možné, a vydržte cez niekoľko sekúnd. Činnosť zopakujte s pravou rukou.

ROZŤAHOVANIE ACHILOVIEK

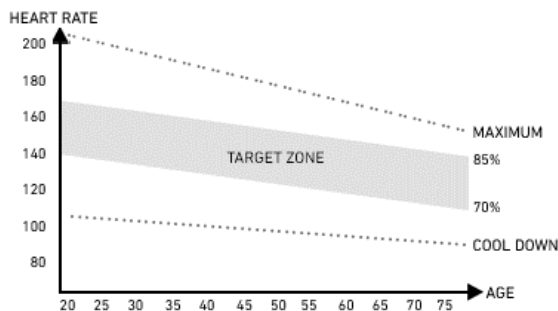
Postavte sa tvárou ku stene, ľavú nohu vysuňte dopredu a mierne ohnite v kolene. Pravú držte vzadu – narovnanú, s pätou položenou rovno na podklade. Držte obe päty rovno na podklade, pritlačte boky smerom ku stene. Udržujte túto polohu po dobu 30 sekúnd. Zopakujte postup s vysunutou pravou nohou. Pamätajte, aby ste počas cvičenia neohýbali chrbát do oblúku.

PREDKLONY

Postavte sa so spojenými nohami. Urobte predklon a snažte sa pri tom čo najviac priblížiť hrud' ku kolenám. Vydržte 15 sekúnd. Pamätajte na to, aby ste neohýbali kolena.

2. FÁZA CVIČENIA

Toto je fáza vlastného tréningu. Cvičte svojim tempom tak, aby ste dosiahli tep vhodný pre svoj vek, ako je to uvedené na nasledujúcom grafe.



3. ODDYCHOVÁ FÁZA

Tato fáza umožňuje upokojenie krvného obehu a uvoľnenie svalov. Je to opakovanie rozcvičky. Je treba pamätať na to, aby ste nepreťažovali svaly.

MOŽNÉ POŠKODENIA A SPÔSOBY OPRAVY

POZOR! Otvorenie krytu zariadenia bez predchádzajúceho kontaktovania servisu výrobcu je dôvodom pre stratu záruky. Pokiaľ

máte podozrenie, že porucha, ktorá sa vyskytla, vyžaduje otvorenie krytu, kontaktujte servis výrobcu.

POPIS CHYBY	MOŽNÉ PRÍČINY	RIEŠENIE
Zariadenie sa kolíše	Zariadenie bolo postavené na nerovnom povrchu. Pod podstavcom zariadenia je predmet, ktorý spôsobuje nerovnováhu.	Postavte zariadenie na rovný povrch. Odstráňte predmet, ktorý spôsobuje nerovnováhu.
	Podstavce neboli správne namontované.	Namontujte podstavce zariadenia správne.
Hluk pri používaní	Nesprávne utiahnuté súčiastky.	Kontaktujte servis výrobcu.
	Pri práci zariadenia sa môžu vyskytnúť tiché šumy spôsobené pohybom zotrvačníka, vyplývajú z typu konštrukcie. Nemajú žiadny vplyv na fungovanie zariadenia. Šum, ktorý by sa mohol prípadne ozývať pri otáčaní pedálmi opačným smerom, je podmienený technicky a nemá žiadne negatívne dôsledky.	
Hluk a prerušovanie chodu	Poškodené ložiska.	Kontaktujte servis výrobcu.
Pri tréningu chýba príslušný odpor	Povolený pás pohonu.	Kontaktujte servis výrobcu.
	Zväčšil sa odstup medzi zotrvačníkom a magnetmi.	Kontaktujte servis výrobcu.
	Regulátor napätia je poškodený.	Kontaktujte servis výrobcu.
Chýba spojenia s Bluetooth	Problémy so spojením bluetooth.	Zapnite Bluetooth vo svojom mobile. Spárujte mobil s počítačom ZIPRO.
E-2	Motor pracuje mimo normálneho rozsahu.	Opätovne pripojte napájanie. Ak problém pretrváva, obráťte sa na servisné oddelenie výrobcu.
E-7	Bez pripojenia.	Skontrolujte pripojenie kábla. Pozor! Ak dôjde k odpojeniu napájania od zariadenia, všetky konfiguračné údaje sa stratia.

ZÁRUKA

Menom Poskytovateľa záruky predajca poskytuje záruku platnú na území Poľskej republiky na čas 24 mesiacov od dátumu predaja. Záruka za predaný tovar nevylučuje, neobmedzuje ani nepozastavuje oprávnenia Kupujúceho vyplývajúce z predpisov o právach spotrebiteľov.

Záručný list nájdete na poslednej strane.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY

- Reklamácie a záruka sa vzťahujú výhradne na skryté chyby vzniknuté z viny výrobcu.
- Reklamácia bude predajňou alebo servisom prijatá potom, ako zákazník predloží:

- a. platný, čitateľný a správne vyplnený záručný list s pečiatkou a podpisom predajcu,
 - b. platný predajný doklad o nákupe zariadenia s dátumom predaja,
 - c. reklamovaný tovar alebo chybnú súčiastku.
V prípade nákupu na diaľku je záručný list platný na základe predajného dokladu (účtenka / faktúra).
3. Reklamácia bude vybavená v termíne do 14 dní od chvíle nahlásenia chyby Zákazníkom.
4. Výrobné chyby a poškodenia, ktoré sa prejavili počas záručnej lehoty, budú opravené zadarmo v termíne najneskôr do 21 dní od dátumu odovzdania tovaru do predajni alebo servisu.
5. V prípade nutnosti doviezť importovaný súčiastku sa môže doba záručnej opravy predĺžiť o nutnú dobu na jej dovezenie, avšak nie viac ako o 40 dní.
6. Záruka sa nevzťahuje na:
 - a. mechanické poškodenia a na chyby, ktoré tieto poškodenia vyvolali,
 - b. poškodenia a chyby vzniknuté v dôsledku nesprávneho používania alebo používania v rozpore s určením zariadenia, nesprávneho uchovávaní, montovania a údržby zariadenia,
 - c. poškodenia a opotrebenia prevádzkových súčiastok, ako sú: lanka, pásky, gumové prvky, pedále, penové držiaky, kolieska, ložiska, čalúnenie.
 - d. činnosti spojené s montážou, údržbou, ktoré je užívateľ povinný v súlade s návodom vykonávať sám.
7. Záruka sa nedá využiť v nasledujúcich prípadoch:
 - a. po uplynutí záručnej lehoty,
 - b. pokiaľ zákazník urobil alebo nechal urobiť na vlastnú ruku opravy a zmeny zariadenia s použitím nepôvodných častí,
 - c. keď vzniknutá chyba vyplýva z nesprávneho namontovania, alebo je dôsledkom nedodržovania opísaných v návode na obsluhu pravidiel správneho prevádzkovania,
 - d. iného používania ako domáce,
 - e. poškodení vzniknutých počas dopravy.
8. Duplikáty záručných listov sa nebudú vydávať.
9. V rámci záruky môže zákazník požadovať nasledujúce druhy bezplatného plnenia:
 - a. opravu výrobku,
 - b. výmenu výrobku,
 - c. zníženie ceny výrobku,
 - d. rozviazanie kúpnej zmluvy a úplné vrátenie nákladov.
10. Za účelom nahlásenia reklamácie je treba:
 - a. Uviesť výrobok alebo jeho časť, ktorej sa záruka týka.
 - b. Predložiť predajný doklad uvádzajúci názov a adresu predajcu, dátum a miesto nákupu, druh výrobku, alebo predložiť platný záručný list s pečiatkou predajni.
 - c. V prípade, že bude reklamovaný výrobok dodaný špinavý, servis môže odmietnuť ho prijať alebo ho môže nechať vyčistiť na náklady zákazníka, s jeho písomným súhlasom.
11. V prípade pozitívneho vybavenia reklamácie bude zariadenie opravené alebo vymenené za nové, alebo budú zákazníkovi vrátené peniaze. Náklady na dopravu tovaru zákazníkovi zaplatí servis výrobcu.
12. V prípade odmietnutia záručnej reklamácie dostane zákazník podrobné opodstatnenie tohto rozhodnutia a v termíne do 14 dní od chvíle rozhodnutia bude zariadenie odoslané zákazníkovi na jeho náklady.

HU Használati kézikönyv

Kedves felhasználó,
Kérjük, ismerkedj meg az alábbi útmutatóval a készülék összeszerelése és első használatba vétele előtt. Ez az útmutató fontos információkat tartalmaz a fitness eszköz biztonságos használatára és karbantartására vonatkozóan. Őrizze meg az útmutatót a benne lévő karbantartási vagy pótalkatrészek rendelésével kapcsolatos információkra való tekintettel.

MŰSZAKI ADATOK

Tápellátás	Tápegység 220V 50Hz
Súly	51,5 kg
Használati hőmérséklet	0°C és +40°C között
Tárolási hőmérséklet	-10°C és +60°C között
Felhasználó maximális súlya	180 kg
Alkalmazási osztály	H
Pontossági osztály	C
Sebesség	-
Termékszabvány (fő)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:2021
Rendeltetés	Levegő-mágneses evezőpad otthoni használatra

BIZTONSÁG

FIGYELEM! Az eszközt kizárólag a rendeltetésnek megfelelően szabad használni, tehát felnőtt személy edzésére. A termék minden egyéb használata veszélyes lehet. A gyártó nem vonható felelősség alá olyan károkért, amiket az eszköz helytelen használata okozott.

- Az eszköz a legmodernebb biztonsági ismeretek alapján lett megtervezve és legyártva. A veszélyes elemek, melyek potenciálisan veszélyesek lehetnek és testi sérülést okozhatnak, ki lettek iktatva vagy le lettek védve.
- Tilos az eszköz sajátkezü javítása és módosítása.
- Havonta egyszer, vagy kéthavonta egyszer ellenőrizze a csavarok, anyák meghúzását. Különösen a nyereg és a kormány elemeit ellenőrizze.
- A tartós biztonság érdekében rendszeresen (tehát évente egyszer) ellenőriztesse és tartsa karban az eszközt szakszervízben.
- A készüléken végrehajtott minden módosítások, melyek nem lettek leírva a jelen útmutatóban, meghibásodásokat okozhatnak vagy közvetlen sérülésveszéllyel fenyegeti az eszközön edző személyt. A készüléken módosításokat kizárólag a gyártó szervize vagy megfelelő szakképesítéssel rendelkező szakemberek végezhetnek.
- A fitness eszközök állandó fejlesztések alatt állnak a legmagasabb minőség biztosítása érdekében. Ebből kifolyólag a gyártó fenntartja magának a jogot műszaki módosítások bevezetésére.
- Az eszközzel kapcsolatos bármilyen kérdés vagy kétséggel forduljon a szaküzlethez.

FIGYELEM! Tartsd be az elektromos eszközök használatára vonatkozó általános szabályokat és biztonsági intézkedéseket.

- A berendezés tápellátása 230V, 50Hz hálózati feszültséggel történik.**
- Minden elektromos eszköz elektromágneses sugárzást bocsát ki működés közben. Amennyiben az elektronikus vezérlőrendszer közelében további elektromágneses sugárzást kibocsátó eszközök vannak (pl. mobiltelefon), egyes értékek torz értékeket mutathatnak (mint pl. a pulzus).
- FIGYELEM!** Soha ne végezzon önállóan bármilyen módosítást az elektromos hálózaton. Ezt bízza szakemberre.

- FIGYELEM!** Ne feledd, hogy az eszköz bármilyen javítása, karbantartása vagy tisztítása előtt húzd ki a hálózati csatlakozót a hálózati aljzattól.
- Az eszköz csatlakoztatásához ne használj hosszabbítót.
- Amennyiben hosszabb ideig nem használod az eszközt, húzd ki a hálózati csatlakozót a hálózati aljzattól.
- Ügyelj arra, hogy ne érje sérülés a tápkábelt és ne tudjon megbotlást okozni.

FÖLDELÉS

A földelés megvéd az áramütéstől. Az eszköz földelt tápkábellel és csatlakozóval rendelkezik. A csatlakozót megfelelően telepített és földelt hálózati aljzatra kell csatlakoztatni.

VESZÉLY! A tápkábel helytelen csatlakoztatása áramütést okozhat.

- Az eszköz csatlakoztatása előtt győződj meg róla, hogy a helyi tápfeszültség megfelel a csatlakozó típusának.
- Ne alakítsd át a csatlakozót, ha az nem passzol a hálózati aljzatba. Ebben az esetben bízson meg egy szakembert másik hálózati aljzat beszerelésével.

FIGYELEM! Tájékoztasd az eszköz használata alatt közelben tartózkodó személyeket az esetleges veszélyekről. Kivételes óvatossággal kell eljárni gyermekek jelenléte esetén.

FIGYELEM! Az edzés megkezdése előtt fordulj orvoshoz és győződj meg róla, hogy semmilyen egészségügyi ellenjavallat nem áll fenn az eszközön való edzéshez. Szakadó segítséggel kidolgozhatod az egyéni edzéstervedet. A rosszul megválasztott program vagy a túlzásba vitt edzés veszélyes lehet az egészségedre és akár halálhoz is vezethet.

FIGYELMEZTETÉS! A pulzusmérő rendszer pontatlan értékeket mutathat. Az edzés során jelentkező kimerültség súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha legyengültnek érzed magad, azonnal fejezd be az edzést.

FIGYELEM! Feltétlenül tartsd be az edzésre vonatkozó, jelen útmutatóban található ajánlásokat.

- Az edzés helyének kiválasztásakor vedd figyelembe, hogy biztonságos távolságot tarts az esetleges akadályoktól. Ne állítsd az eszközt közlekedési útvonalak közelében (utak, kapuk, átjárók stb.)
- Tilos az eszközt a falhoz közel használni. A biztonsági zóna 2000 mm és legalább annyi, mint a futópáda szélessége.

FIGYELEM! Az eszköz összeszerelése során kellő óvatossággal kell eljárni és ne engedd, hogy a közelben gyermekek tartózkodjanak. Az összeszerelés során apró elemeket használunk (anyacsavarok, csavarok stb.), amiket lenyelhetnek a gyerekek.

REZIDUÁLIS KOCKÁZAT

- Abban az esetben, ha nem, vagy hibásan kerül alkalmazásra a leesés elleni védelem, fennáll a reziduális kockázat, tehát a bőrhorzsolást, véraláfutást, csonttörést, sőt, a legrosszabb esetben halált okozó leesés.
- Fennáll a sporteszközt használó személy akaratlan túlterhelése okozta reziduális kockázat, amit helytelen használat vagy helyzetértékelés, vagy az adatok hibás küldése okozhat (elektromágneses zavar, szoftverhiba stb. miatt). Még a legjobb szoftver- és eszköz védelmek sem zárják ki a szoftver- és eszközhibát, ami elméletileg az edzést végző személy kimerülését eredményezheti.
- A termék elektromos eszköz, ezért nem zárható ki a halálos áramütés kockázata.
- Nem zárható ki a fulladás reziduális kockázata.

- A kockázat a használati útmutatóban lévő biztonsági információk betartásával csökkenthető.
- Nem zárható ki, hogy a véletlen vagy jogtalan használat további, figyelmen kívül hagyott kockázatot eredményez, míg a figyelembe vett kockázat hibásan kerül meghatározásra.

A kockázatelemzés során az értékelésre az „eszköz aktuális állapota” alapján történt. A termék végrehajtott értékelésből és ellenőrzéséből az derül ki, hogy az elfogadhatatlan kockázat bekövetkezésének a valószínűsége nagyon alacsony. A készülék (annak felépítése, működési módja, valamint használata) nem eredményez - normál feltételek mellett - megalapozatlan kockázatot a készüléket használó személy és harmadik fél számára.

SZÁLLÍTÁSI CSOMAGOLÁSON FELTÜNTETETT SZIMBÓLUMOK



Dönteni, fordítani tilos. Állítva szállítandó.



Óvatosan kezelendő.



Újrahasznosítható.



Elektromos hulladék. A használt berendezések visszaszállítása az újrahasznosító központba.



Óvatosan kezelni, törékeny!



Nedvességtől óvni.



Vigyázz, nehéz csomag.



Legfeljebb 4 rétegben tárolja.

ÖSSZESZERELÉS

Az eszköz összeszerelését felnőtt személynek, kellő körültekintéssel kell végeznie. Ha bármilyen kétség lenne, kérd ki olyan személy tanácsát, aki több tapasztalattal rendelkezik a témában.

- Az összeszerelés előtt győződj meg róla, hogy a kiszállított eszköz minden lakatrészlistán szereplő elemet tartalmaz és egyik elem sem sérült meg a szállítás alatt. Amennyiben hiányt észlelsz vagy kifogásod az alkatrészt, lépj kapcsolatba az eladóval.
- Ismerkedj meg az ábrákkal és a magyarázatokkal és végezd el az eszköz összeszerelését az összeszerelési útmutatóban lévő sorrendnek megfelelően.
- Legyél kellően körültekintő az összeszerelés során. A szerszámok és elemek használata során fennáll a sérülés veszélye.
- Ne feledkezz meg a környezet biztonságáról. Ne tedd le rendezetlenül a szerszámokat és az elemeket. Ne feledd, hogy a műanyag fóliák és tasakok fulladásveszélyt okozhatnak a gyermekek számára.
- Az összeszerelési útmutató egyes lépésének az elvégzéséhez szükséges szerelőelemek az ábrákon és a magyarázatokon kerültek bemutatásra. Vedd igénybe az összeszerelési útmutatóban megjelölt elemeket.
- Az összeszerelés első szakaszaiban ne húzd meg ellenállásig az alkatrészeket. Ezt azután végezd, miután minden elem a helyére került és meggyőződöttél azok megfelelő beszereléséről.
- A gyártó fenntartja magának a jogot egyes elemek előzetes felszerelésére.

Z ESZKÖZ KARBANTARTÁSA

Rendszeresen végezd el az eszköz karbantartását. Az alábbi műveleteket legalább minden 20 órányi használatot követően végre kell hajtani.

- Ellenőrizd az eszköz mozgó elemeit. Ha nincsenek kellően bekenve, használj kerékpár csapágyzsírt.
- Ellenőrizd a csavarok, anyacsavarok és ilyen típusú elemek állapotát. Ügyelj a csavarok megfelelő meghúzására.
- Minden edzés után töröld le az izzadságot az eszközről. Ügyelj arra, hogy a monitor ne érintkezzen vízzel vagy nedvességgel.
- Az eszköz tisztításához kizárólag szappanos vizet használj. Ne használj tisztítószereket.
- Az eszköz száraz, meleg helyen tárolandó.
- Ne tedd ki az eszközt napsugárzás hatásának.

TERMÉSZETES KÖRNYEZET

Az eszköz csomagolásban kerül kiszállításra, melynek feladata a termék védelme a szállítás során. A csomagolás feldolgozatlan és újrahasznosítható nyersanyagok. Ezeket az anyagokat megfelelő színű, szelektív hulladékgyűjtésre szóló tárolókba dobjad.



Óvd a környezetet és ne dobd ki a lemerült elemeket a háztartási szeméttárolóba. Szolgáltasd be a vásárlás helyén vagy a kijelölt újrahasznosítható anyagok begyűjtésére szolgáló ponton.

Az elhasznált elektromos készülékek (binnen a számláló) újrahasznosítható nyersanyagok - ne dobd ki őket a háztartási szemétkosárba, mert egészségre és környezetre veszélyes anyagokat tartalmazhatnak. Kérjük, aktívan járulj hozzá a természeti erőforrások gazdaságos felhasználásához és a természetes környezet védelméhez az elhasznált készülék újrahasznosítható anyagok - elhasznált elektromos készülékek begyűjtési pontján történő beszállításával.

HASZNÁLAT

Az edzés megkezdése előtt győződj meg róla, hogy az eszköz megfelelően van összeszerelve.

- Az első edzés megkezdése előtt ismerkedj meg az eszköz összes funkciójával és a beállítási opciókkal.
- Az eszköz olyan elemeket tartalmaz, melyek ki vannak téve a rozsdásodás veszélyének. Ebből kifolyólag nem ajánlott, hogy azt párás helyiségben tartsa. Arra is ügyelni kell, hogy a készülék (különösen annak belső és elektronikus elemei) ne legyen kitéve víz, folyadékok, izzadság stb. hatásának.
- A készüléket kizárólag felnőtt személyek használhatják edzésre és azt szigorúan tilos játéknak használni. Amennyiben saját felelősségedre megengeded, hogy azt gyerekek is használják, feltétlenül mutasd meg a helyes használat szabályait és folyamatosan tartsd felügyelet alatt.
- Gyógykezelésre nem alkalmas.
- Használat során az eszköz halk hangokat bocsáthat ki a lendkerék mozgásából kifolyólag, mely a készülék felépítéséből ered. Ez semmilyen hatással sincs az eszköz működésére. Szobakerékpárok és elliptikus trénerok esetében az ellentétes irányban való pedálozás során hallható esetleges zúgást az eszköz műszaki felépítése okozza és semmilyen negatív hatással nincs az eszközre.
- A terhelés alatti zajkibocsátás nagyobb, mint terhelés nélkül.
- Minden edzés megkezdése előtt ellenőrizd a védőberendezések és a csavarkötések állapotát.
- Az edzés során ne feledkezz meg a megfelelő lábbeli (sportcipő) viseléséről.

ÖSSZESZERELÉSI SÉMA (→ Lásd 2. oldal)

FIGYELEM! Tilos nem gyártótól származó alkatrészek használata.

ALKATRÉSZLISTA

SZÁM	TERMÉK	MENNYISÉG
1	Főkeret	1
2	Hátsó konzol	1
3	Számítógép konzol	1

4L/R	Konzol rögzítő konzol	1/1
5	Első stabilizátor	1
6	Akkumulátor	1
7L/R	Pedáltartó	1/1
8	Számítógép tartó konzol	1
9L/R	Üléskeret	1/1
10	Sínpanel	1
11	Sín	1
12	Hüvely	2
13	Görgő	2
14	Inbuszcscsavar M8*135	2
15	M6*16-os csavar	2
16	M8*45 dugókulcs csavar	2
17	M8*40 dugókulcs csavar	6
18	M8*20 dugókulcs csavar	14
19	M8*16 dugófejes csavar	4
20	M8*60 dugókulcs csavar	2
21	M6*20 dugókulcs csavar	4
22	M5*16 dugófejes csavar	4
23	M5*10 dugófejes csavar	30
24	Csillagfejes csavar M4*20	2
25	Phillips csavar	4
26	Phillips csavar	2
27	Inkusz csavar M6*30	1
28	Nylock anya M6*H8	2
29	Nylock anya M6*H6	1
30	Nylock anya M8*H8	6
31	Hatszögletű anya M10	4
32	Sapka anya M6	1
33	Biztonsági alátét D8	28
34	Biztonsági alátét D6	7
35	Lapos alátét D5*D10*1	2
36	D6*D13*1,5 lapos alátét D6*D13*1,5	10
37	Lapos alátét D8*D13*1,5	1
38	D8*D20*1,5 lapos alátét D8*D20*1,5	30
39	Inbuszcscsavar M8*35	2
40	Csapágy 608Z	4
41	U-csavar	1
42	Tengely	2
43	Lánc tengely	1
44	Lánc rögzítés	2
45	Reteszelőgyűrű	1
46	Sínlap	1
47	Láncbilincs	1
48	csatlakozó csavar	1
49	Réz távtartó $\phi 14 \times 6,2$	4
50	Réz távtartó $\phi 6,2 \times \phi 10 \times 15,2$	1
51	Réz távtartó $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 11,3$	2
52	Tengelyrugó gyűrű D10	4
53	Távtartó $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 73,2$	2
54	Távtartó $\phi 8,5 \times \phi 12,7 \times 13,6$	3
55	Távtartó $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 15,3$	4
56	Szállító kerék	2
57	Csigakerék panel	2
58	Csigatartó	1
59	Lánc	1
60L/R	Konzol konzoltartó fedele	1/1
61	Palacktartó	1
62	Fogantyútartók	1
63	Belső számítógép konzol burkolat	2
64	Külső számítógép-konzol fedele	2
65	Pedál fedél	2
66	Pedál	2
67	Tengelyhüvely	2
68	Sínburkolat	1
69	Görgő	2
70	Akkumulátorház	1
71	Akkumulátorház fedél	1
72	Ülőpanel kerék	2
73	Stop	2

74	Fogantyú	1
75	Szilikonbetét	1
76	Számítógép kábel	1
77	Számítógép csatlakozókábel	1
78	Görgős kerék	1
79	Ülés	1
80	Kötél	1
81	Szintező láb	5
82	Pedálszj	2
83	Phillips csavar M5	4
84	Számítógép	1
85	Inkusz csavar M5*12	6
86	Tápegység	1

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (→ Lásd 4. oldal)

FIGYELEM! Az összeszerelés során tartsd be az alábbi lépéseket és a termékhez mellékelt szerszámokat használd.

Készíts elő elegendő szabad helyet az eszköz összeszereléséhez.

Az egyes elemek nagy súlyára való tekintettel az összeszerelést két embernek javasolt elvégeznie.

BEÁLLÍTÁSOK

A készülék szintezése

Szintezd ki a készüléket az elülső és a hátsó talpakon lévő szintező lábak kicsavarásával vagy becsavarásával.

A pedálszj beállítása

A pedálszj fokozatmentesen állíthatók. Állítsa be a heveder hosszát úgy, hogy a láb ne mozogjon edzés közben, és könnyen kivethető legyen. Ismételje meg ezt a másik pedálnál.

SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ SZÁMÍTÓGÉP (MODELL) SUREDP01PRO

Használat előtt távolítsd el a védőfóliát a számítógép kijelzőjéről.

AUTO ON/OFF

A számítógép automatikusan bekapcsol, amint mozgásba lendül a lendkerék vagy megnyomja a gombot. A számítógép 4 perc inaktivitást követően automatikusan kikapcsol.

EGYES GOMBOK BEMUTATÁSA

- **UP** – a rendelkezésre álló programok böngészésére szolgál. Lehetővé teszi a funkciók paraméter értékeinek és az ellenállás szintjének növelését edzés közben.
- **DOWN** – a rendelkezésre álló programok böngészésére szolgál. Lehetővé teszi a funkciók paraméter értékeinek és az ellenállás szintjének növelését edzés közben.
- **ENTER** – lehetővé teszi a kívánt program kiválasztását.
- **RESET** – lenullázza a beállított értékeket. 2 másodpercig nyomva tartva újraindítja a számítógépet. Lehetővé teszi az edzés után, hogy visszatérjen a kezdeti menühöz.
- **START** – lehetővé teszi az edzés megkezdését.
- **PAUSE/STOP** – szünetelteti/leállítja az edzést.

HANGJELZÉSEK

1 rövid hangjelzés - beállítás megerősítése

2 rövid hangjelzés - hiba üzenet

FUNKCIÓK (SPECIFIKÁCIÓ)

TIME	Beállított célidő.	00:00-99:59 min
TIME/500M	500 méter átlagideje. Az érték automatikusan kerül kiszámításra és folyamatosan frissül.	0:00-99:00 min
SPM	Percenkénti csapásszám.	0-999
DISTANCE	Megtett táv.	0-99999 m
STROKES	Csapásszám.	0-999

CALORIES	Elégetett kalória. (A mérés közelített értékű a különböző edzések összehasonlítása céljából, egészségügyi célokra nem használható).	0-999 Cal
PULSE	A felhasználó aktuális pulzusszáma az edzés alatt. A pulzuszám mérés funkció csak a mellszíj használatával érhető el. A számítógép automatikusan csatlakozik az övhöz a Bluetooth-on keresztül. Ha a kijelzőn a megadott érték nélkül "P" felirat jelenik meg, ez azt mutatja, hogy a készülék nem érzékeli az övet.	30-240 BMP

EDZÉS PROGRAMOK

A készülék a következő edző programokat tartalmazza: MANUAL > PROGRAM (P01-P12) > H.R.C. (55, 75, 100, TAG) > RACE > USER.

- Válassza ki a programot az **UP** és **DOWN** gombok segítségével.
- Erősítse meg a választását az **ENTER** megnyomásával.

MANUAL PROGRAM

GYORSINDÍTÁS

Indítsa el az edzést a **START** gomb megnyomásával.

Az ellenállás szintjének megváltoztatása edzés közben az **UP** és **DOWN** gombok segítségével lehetséges. (Az alapértelmezett beállítás az 1. szint.)

CÉLÉRTÉK BEÁLLÍTÁSA

Lehetőség van az edzési célérték meghatározására. Egy paraméter beállítható a visszazámláláshoz az edzés során.

- Válassza ki a visszazámlálandó paramétert az **UP** és **DOWN** gombok segítségével.
- Erősítse meg a választását az **ENTER** megnyomásával.
- Állítsa be a paraméter értékét az **UP** és **DOWN** gombok segítségével.
- A visszazámlálás a **START** gomb megnyomásakor kezdődik.
- Amikor a beállított érték lenullázódik, vagy a **PAUSE/STOP** gomb lenyomásával az edzés befejeződik.
- Nyomja meg a **RESET** gombot a főmenübe való visszatéréshez.

Visszazámlálási paraméterek	Beállítandó értékek tartománya	Módosítási érték
TIME	1:00-99:00 perc	1 perc
DISTANCE	100-99990 méter	100 méter
STROKES	0-9900	10
CALORIES	10-9990 Cal	10 Cal
PULSE	30-230 BMP	1 BMP

ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOK

A számítógép 12 előre beállított programot tartalmaz (→ Lásd a 100. oldalt).

Kezdő felhasználóként a legalacsonyabb terheléssel kezdje meg az edzést. Néhány edzés után áttérhet egy intervallum programra.

- Válassza ki a programot az **UP** és **DOWN** gombok segítségével.
- Erősítse meg a választását az **ENTER** megnyomásával.
- Állítsa be az edzési időt az **UP** és a **DOWN** gombok segítségével.
- Nyomja meg a **START** gombot az edzés megkezdéséhez.
- Amikor a beállított érték lenullázódik vagy a **PAUSE/STOP** gomb megnyomásával az edzés befejeződik.
- Nyomja meg a **RESET** gombot, a főmenübe való visszatéréshez.

HRC PULZUSVEZÉRELT PROGRAMOK

A programhoz HRC-öv használata szükséges.

A program lehetővé teszi, hogy hatékonyan és biztonságosan edzhessen egy meghatározott pulzustartományon belül:

HRC55 – a maximális pulzusszám 55%-a - ideális edzés kezdők számára és zsírégetéshez.

HRC75 – a maximális pulzusszám 75%-a - tapasztalt felhasználók és sportolók számára alkalmas edzésforma.

HRC90 – anaerob üzemmód (a maximális pulzusszám 90%-a) - csak állóképességi sportolóknak és rövid időtartamú edzésekre alkalmas.

TARGET - a számítógép lehetővé teszi, hogy az életkora alapján számítsa ki a célpulzusszámot, vagy saját értékeket állítson be (FIGYELEM! Ne állítson be magasabb célpulzusszámot, mint amit a felhasználó életkora megenged).

- Válassza ki a programot az **UP** és **DOWN** gombok segítségével.
- A HRC55, HRC75, HRC90 programok esetében a számítógép automatikusan beállítja a pulzusszám értékét.
- A TARGET kiválasztásakor az alapértelmezett 100 BMP érték jelenik meg a képernyőn. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével állítsa be a saját értékét. Erősítse meg a választását az **ENTER** megnyomásával.
- Állítsa be az edzési időt az **UP** és a **DOWN** gombok segítségével.
- Nyomja meg a **START** gombot az edzés megkezdéséhez.

Ha a felhasználó edzési pulzusszáma alacsonyabb, mint a célpulzusszám, az ellenállás automatikusan 30 másodpercenként 1 szinttel nő.

Ha a felhasználó edzési pulzusszáma magasabb, mint a célpulzusszám értéke, az ellenállás 15 másodpercenként automatikusan 1 szinttel csökken. Ha a minimális "1" szintet elérte, és a felhasználó pulzusszáma még mindig a beállított célpulzusszám felett van, 30 másodperc múlva hangjelzés hallható. A számítógép automatikusan befejezi az edzésprogramot.

- Amikor a beállított érték lenullázódik vagy a **PAUSE/STOP** gomb megnyomásával az edzés befejeződik.
- Nyomja meg a **RESET** gombot a főmenübe való visszatéréshez.

VERSENYPROGRAM A SZÁMÍTÓGÉPPAL (RACE)

- Állítsa be az SPM (ismétlések száma) értékét az **UP** és **DOWN** gombok segítségével.
- Erősítse meg a választását az **ENTER** megnyomásával.
- Állítsa be a DISTANCE (távolság) értékét az **UP** és **DOWN** gombok segítségével.
- Erősítse meg a választását az **ENTER** megnyomásával.
- Nyomja meg a **START** gombot az edzés megkezdéséhez.

A beállított paraméterek visszazámlálásakor az edzés véget ér, és a képernyőn megjelenik a győztes: a felhasználó (USER) vagy a számítógép (PC).

- Az edzést a **PAUSE/STOP** gombbal idő előtt befejezheti.
- Nyomja meg a **RESET** gombot a főmenübe való visszatéréshez.

FELHASZNÁLÓI PROGRAM (USER)

Lehetővé teszi a saját edzésprogram beállítását, amely a számítógép memóriájában tárolódik.

- Állítsa be az első szegmens ellenállási szintjét (az 1-16 tartományban) az **UP** és **DOWN** gombok segítségével.
- Erősítse meg a választását az **ENTER** megnyomásával.
- Ismétlje meg ezt minden további szegmensnél.
- Ha végzett, nyomja meg és tartsa lenyomva az **ENTER** billentyűt a konfiguráció befejezéséhez.
- Állítsa be az edzési időt az **UP** és a **DOWN** gombok segítségével.
- Nyomja meg a **START** gombot az edzés megkezdéséhez.
- Amikor a beállított érték lenullázódik vagy a **PAUSE/STOP** gomb megnyomásával az edzés befejeződik.

- Nyomja meg a **RESET** gombot, a főmenübe való visszatéréshez.

BLUETOOTH CSATLAKOZÁS A MOBIL ALKALMAZÁSSAL

A számítógép kompatibilis az iConsole+ Training alkalmazással. Kezd el az edzést és élvezd az új lehetőségeket:

- Töltsd le az alkalmazást.
 - Kapcsold be a Bluetooth-ot a mobil készülékeden.
 - Kapcsold be az alkalmazást és válaszd ki rajta a ZIPRO eszközt, amelyre csatlakozni szeretnél.
 - Amikor a ZIPRO csatlakozik az alkalmazásra, kikapcsol a számítógép és elalszik a képernyő.
- Ettől a pillanattól kezdve a mobil eszközről vezérel a ZIPRO berendezésedet.

EDZÉS ÉS AZ EDZÉS FÁZISAI

Az eszköz használata számos előnnyel jár. Mindenekelőtt javítja az erőállapotodat, megerősíti az izmokat és megfelelő diétával kiegészítve segít a felesleges zsírréteg elégetésében.

1. BEMELEGÍTÉS

Ez az a fázis, mely javítja a véráramlást és felkészíti az izmokat a fokozott erőfeszítésre. Csökkenti továbbá a görcsök és a sérülések kockázatát. Javasolt néhány nyújtó gyakorlat elvégzése az alábbi ábra szerint. Ha fájdalmat érzel, fejezd be az edzést vagy csökkentsd a mozgástartalmat.

BELSŐ COMBIZMOK NYÚJTÁSA

Ülj le egy sík felületre behajlított lábakkal és kifelé néző térdekkel. Tedd egymáshoz a talpakat és közelítsd magadhoz őket, amennyire csak tudod. Gyengéden nyomd a térdeidet a padló irányába és 15 másodpercig tartsd ebben a pozícióban.

COMBOK NYÚJTÁSA

Ülj le sík felületre. Egyenesítsd ki a jobb lábadat, míg a bal cipőtalpadat helyezd a jobb combodhoz. Nyújtsd ki a jobb kezdet a jobb láb ujjai irányában, amennyire csak lehetséges. Tartsd így 15 másodpercig. Ismételd meg a gyakorlatot a bal lábadal.

FEJ MOZGATÁSA

Tartsd egyenesen a fejedet előre nézve. A vállakat nem mozgatva forgasd el a fejedet jobbra, majd vissza és forgasd el balra és vissza.

VÁLLAK MEGEMELÉSE

Emeld fel magasra a bal kezdet és tartsd magasban néhány másodpercig. Ismételd meg a gyakorlatot a jobb kezdettel.

ACHILLES-ÍNEK NYÚJTÁSA

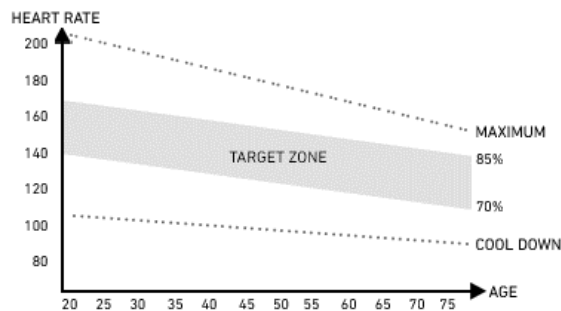
Állj arccal a falnak, lépj előre a bal lábadal és enyhén hajlítsd be a térdednél. A jobb lábadat tartsd hátul - kiegyenesítve, sarokkal laposan a földön állva. Mindkét sarkadat tartsd laposan a talajon és próbáld a fal felé előre nyomni a derekadat. Tartsd meg ezt a pozíciót 30 másodpercig. Ismételd meg a gyakorlatot a jobb lábadal. Ne feledd, hogy a gyakorlás során ne hajlítsd be a hátadat.

LEHAJOLÁS

Állj összetett lábakkal. Hajolj előre úgy, hogy a mellkasod a lehető legközelebb kerüljön a térdedhez. Bírd ki 15 másodpercig. Vigyázz arra, hogy a gyakorlat közben ne hajlítsd be a térdedet.

2. EDZÉS FÁZIS

Ez az edzés valódi része. Edz a saját tempódban úgy, hogy elérd az életkorodnak megfelelő pulusszámot, lásd az alábbi ábrát.



3. PIHENÉS FÁZIS

A pihenés során lenyugszik a vérkeringés és ellazulnak az izmok. Ez a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. Ne feledd, hogy ne feszítsd túl az izmokat

LEHETSÉGES MEGHIBÁSODÁSOK ÉS A MEGHIBÁSODÁSOK MEGSZÜNTETÉSE

FIGYELEM! A készülék felnyitása a gyártó szervizének előzetes tájékoztatása nélkül a garancia elvesztését eredményezi. Amennyiben olyan meghibásodásra gyanakszik, mely a készülék felnyitását igényli, lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével.

HIBA LEÍRÁSA	LEHETSÉGES OKOK	MEGOLDÁS
Az eszköz inog	Az eszközt egyenetlen felületre állítottad. Az eszköz talpa alatt olyan tárgy van, ami egyenetlenséget okozó tárgyat. Rosszul szerelted fel a talpakat.	Állítsd a készüléket egyenes felületre. Távolítsd el az egyenetlenséget okozó tárgyat. Szereld fel helyesen a talpakat.
Zaj az eszköz használata alatt	Rosszul meghúzott elemek. Használat során az eszköz halk hangokat bocsáthat ki a lendkerék mozgásából kifolyólag, mely a készülék felépítéséből ered. Ez semmilyen hatással sincs az eszköz működésére. Az ellentétes irányban való pedálozás során hallható esetleges zúgást az eszköz műszaki felépítése okozza és semmilyen negatív hatással nincs az eszközre.	Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.
Zaj és egyenetlen működés	Sérült csapágyak.	Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.
Nem megfelelő ellenállás az edzés alatt	Meglazult ékszíj. Megnövekedett a lendkerék és a mágnesek közötti távolság. Megsérült a feszültség szabályozó.	Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével. Lépj kapcsolatba a gyártó szervizével.
Nincs Bluetooth kapcsolat	Bluetooth-kapcsolati problémák.	Aktiválja a Bluetooth funkciót a mobilkészülékén. Mobilkészülék párosítása a ZIPRO számítógéppel.
E-2	A motor a normál tartományon kívül működik.	Csatlakoztassa újra a tápegységet. Ha a probléma továbbra is fennáll, lépjen

		kapcsolatba a gyártó szervizközpontjával.
E-7	Nincs kapcsolat.	Ellenőrizze a kábelcsatlakozást. Megjegyzés! Ha a készülék áramellátása megszakad, minden konfigurációs adat elveszik.

GARANCIA

Az eladó a Jótálló nevében az értékesítés dátumától számított 24 hónap garanciát vállal a termékre a Lengyel Köztársaság területén. A termékre vonatkozó garancia nem zárja ki, nem korlátozza és nem függeszti fel a Vásárló Fogyasztóvédelmi Jogokból eredő jogosultságait.

A Jótállási jegy az utolsó oldalon található.

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK

1. A reklamáció és a garancia kizárólag a gyártó hibájából eredő rejtett hibákra terjed ki.
2. Az üzlet vagy a szerviz csak akkor vállal garanciális javítást, miután bemutatta az ügyfél:
 - a. az érvényes, olvashatóan és helyesen kitöltött, eladó bélyegzőjével és aláírásával ellátott garanciakártyát,
 - b. az értékesítés dátumával ellátott érvényes vételi bizonylatot,
 - c. a reklamált árut vagy a hibás elemet.

Nem személyes vásárlás esetén a garanciakártya kizárólag a vételi bizonylat (blokk/számla) alapján érvényes.
3. A reklamáció a hiba bejelentésétől számított 14 napon belül kerül elbírálásra.
4. A garanciális időszakban feltárt gyári hibák és sérülések az áru üzletbe vagy szervizbe szolgáltatásának dátumától számítva 21 napon belül, díjmentesen kerülnek megjavításra.
5. Amennyiben elengedhetlenné válik az alkatrész külföldről történő beszerzése, a garanciális javítás ideje meghosszabbodhat az alkatrész beszerzéséhez szükséges idővel, de legfeljebb 40 nappal.
6. A garancia nem terjed ki:
 - a. a mechanikus sérülésekre és az azokból származó meghibásodásokra,
 - b. a termék rendeltetésétől eltérő használata és tárolása, helytelen összeszerelése és karbantartása okozta meghibásodásokra,
 - c. olyan kopó elemek sérülésére és kopására, mint: kábelek, szíjak, gumielemelek, pedálok,

szívacsos fogantyúk, kerekek, csapágycsuk, kárpitozás.

- d. összeszereléssel, karbantartással kapcsolatos műveletekre, melyeket a felhasználónak a használati útmutató alapján saját magának kell elvégeznie.
7. A garancia nem vehető igénybe a következő esetekben:
 - a. az érvényességi idő lejártát követően,
 - b. a termék önálló megjavítása és nem a gyártótól származó pótalkatrésszel történő módosítása,
 - c. helytelen összeszerelés vagy a használati útmutatóban leírt helyes használati szabályok megszegése okozta meghibásodások,
 - d. professzionális célú használat,
 - e. szállítás során bekövetkező sérülések.
 8. Garanciakártya másolatok nem kerülnek kiadásra.
 9. A garancia keretein belül az ügyfél a következő típusú díjmentes kártérítést igényelheti:
 - a. termék megjavítása,
 - b. termék cseréje,
 - c. termék árának csökkentése,
 - d. szerződés felbontása és a teljes költségek megtérítése.
 10. A reklamáció benyújtásához:
 - a. Be kell mutatni a terméket, vagy annak részét, amire a garancia vonatkozik.
 - b. A vételi bizonylatot, mely tartalmazza az eladó nevét és címét, a vásárlás helyét és idejét, a termék típusát vagy az érvényes garanciakártyát az üzlet bélyegzőjével.
 - c. Szennyezett termék benyújtása esetén a szerviz visszautasíthatja a termék átvételét, vagy az ügyfél költségére, annak írásos beleegyezésével, végrehajthatja annak tisztítását.
 11. A reklamáció pozitív elbírálása esetén megtörténik a készülék megjavítása vagy újra cserélése, vagy az eszköz árának megtérítése. Az áru ügyfélnek történő kiszállítás költségei a gyártó szervizet terheli.
 12. A garanciális reklamáció elutasítása esetén a szerviz elküldi az ügyfélnek a döntés részletes magyarázatát, valamint a döntés meghozatalának pillanatától számított 14 napon belül kiküldi a terméket az ügyfélnek az ügyfél költségére.

BG Инструкция за употреба

Уважаеми потребител,
Преди за започнете монтажа и преди първото използване на уреда, моля, запознайте се с настоящата инструкция. Тази инструкция съдържа важна информация за безопасното използване и поддръжка на оборудването. Запазете я с оглед на информацията относно поддръжката или поръчката на резервни части.

ТЕХНИЧЕСКИ ДАННИ

Захранване	Ситови адаптер 220V 50Hz
Везна	51,5 кг
Температура на експлоатация	0°C до +40°C
Температура на съхранение	-10°C до +60°C
Максимално тегло на потребителя	180 кг
Клас на използване	Клас H
Клас на точност	Клас C
Скорост	-
Стандарт на продукта (основен)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:2021
Предназначение	Въздушно-магнитен гребен тренажор за домашна употреба

БЕЗОПАСНОСТ

ВНИМАНИЕ! Уредът може да се използва само съгласно предназначението, тоест - за тренировки от възрастни лица. Всяка друга употреба на уреда може да бъде опасна. Производителят не може да носи отговорност за каквито и да било щети, възникнали поради неправилна употреба на уреда.

- Уредът е проектиран и конструиран въз основа на най-новите познания в областта на безопасността. Опасните компоненти, които биха могли да представляват риск от нараняване, са елиминирани или обезопасени.
- Забранено е извършването на самостоятелен ремонт и въвеждане на модификации.
- Проверявайте затягането на болтовете, винтовете и гайките веднъж на всеки един или два месеца. Особено проверявайте тези елементи в седалката и кормилото.
- За да се осигури постоянна безопасност, редовно (т.е. веднъж годишно) проверявайте и поддържайте оборудването в специализиран търговски обект.
- Всички промени в уреда, които не са описани в тази инструкция, могат да причинят щети или директно да застрашат здравето и живота на трениращото лице. Промени в уреда може да се въвеждат само от сервизния персонал на производителя или от лица, обучени от тях в тази област.
- Всички уреди са обект на постоянни усъвършенстващи дейности, за да се гарантира високо качество. Поради тази причина производителят си запазва правото да въвежда технически промени.
- Ако имате някакви въпроси или съмнения относно оборудването, моля, свържете се със специализиран търговски обект.

ВНИМАНИЕ! Спазвайте общите действащи разпоредби и предпазни средства относно използването на електрически уреди.

- **Уредът се захранва с мрежово напрежение 230V, 50Hz.**
- Всички електрически уреди излъчват електромагнитно поле по време на работа. Ако има други устройства,

излъчващи такова поле (например мобилни телефони) в близост до електронната система за управление или операторската кабина, някои стойности (като например пулс) могат да бъдат смущавани.

- **ВНИМАНИЕ!** Никога не извършвайте самостоятелно никакви модификации на електрическата мрежа. Такива промени трябва да се възлагат на специалисти.
- **ВНИМАНИЕ!** Не забравяйте да изключите щепсела от контакта, преди да започнете какъвто и да е ремонт, поддръжка или почистване на оборудването.
- Не използвайте удължители за свързване на уреда.
- Ако няма да използвате уреда през продължителен период от време, изключете щепсела от контакта.
- Уверете се, че електрическият кабел не е смачкан и че не няма риск от спъване в него.

ЗАЗЕМЯВАНЕ

Заземяването обезопасява срещу токов удар. Уредът е оборудван с кабел и щепсел със заземяване. Щепселът трябва да бъде включен в правилно инсталиран и заземен мрежов контакт.

ОПАСНОСТ! Неправилното свързване на кабела може да доведе до опасност от токов удар.

- Преди да свържете уреда към захранването, трябва да се уверите, че напрежението в мрежата съответства на вида на щепсела.
- Не модифицирайте щепсела, ако не е съвместим с контакта. В този случай трябва да възложите инсталирането на нов контакт на квалифициран електротехник.

ВНИМАНИЕ! Лицата, които остават в близост, когато използвате оборудването, трябва да бъдат предупредени относно възможни рискове. Бъдете особено внимателни в присъствието на деца.

ВНИМАНИЕ! Преди да започнете упражненията, консултирайте се с лекар, за да се уверите, че нямате медицински противопоказания за трениране с уреда. Въз основа на мнението на специалист можете да разработите свой собствен план за тренировки. Неправилно избрана програма или прекомерни тренировки могат да бъдат опасни за Вашето здраве и живот.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системите за мониториране на сърдечния ритъм може да не са точни. Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни увреждания или смърт. Ако се чувствате отпаднали, веднага спрете тренировката.

ВНИМАНИЕ! Спазвайте стриктно инструкциите за провеждане на тренировка, съдържащи се в тази инструкция.

- Когато избирате място за тренировка, вземете предвид спазването на безопасно разстояние от възможни препятствия. Не поставяйте оборудването в близост до пътища за движение (пътища, порти, преходи и др.).
- Забранено е използването на оборудването близо до стена. Безопасната зона е на разстояние 2000 mm и с минимална ширина колкото пътеката.

ВНИМАНИЕ! Бъдете внимателни, когато инсталирате уреда, пазете децата далеч. По време на сглобяването се използват малки части (гайки, болтове и др.), които могат да бъдат погълнати от тях.

ОСТАТЪЧЕН РИСК

- Ако защитата от падане не се прилага или не се прилага правилно, съществува остатъчен риск, като например падане на лицето, което води до ожулвания, натъртвания, фрактури или, в най-лошия случай, смърт.

- Съществува остатъчен риск от неволно претоварване на трениращото лице поради неправилно обслужване или неправилна оценка, както и неправилно предаване на данни (поради електромагнитни смущения, софтуерна грешка и др.). Дори най-добрата софтуерна и хардуерна защита не изключва софтуерни или хардуерни грешки и теоретично може да доведе до претоварване на трениращото лице.
- Продуктът е електрически уред и поради това не може да се изключи токов удар, който може да доведе до смърт.
- Не може да бъде изключен и остатъчният риск от задушаване.
- Рискът може да бъде намален, като следвате информацията за безопасност в инструкцията за употреба.
- Не може да се изключи, че неволно или неразрешено използване ще доведе до различен риск, който не е взет предвид, а взетият предвид риск е неправилно оценен.

При анализа на риска оценката е направена въз основа на „текущото състояние на устройството“. Оценката и проверката на продукта показват, че вероятността от неприемлив риск е много ниска. При нормални условия устройството (неговата конструкция, начин на работа и приложение) не създава неоправдан риск за трениращото лице или за трети страни.

СПЕЦИАЛНИ МАРКИРОВКИ ЗА ОБРАБОТКА ВЪРХУ ТРАНСПОРТНИТЕ ОПАКОВКИ



Тази страна нагоре. Не преобръщайте.



Пазете от падане.



Рециклируема опаковка.



Електроотпадъци. Върнете използваното оборудване в център за рециклиране.



Внимание, чупливо. Възможни повреди. Запазете внимание.



Пазете от влага.



Внимание, тежък продукт.



Съхранявайте в максимум 4 слоя.

ОБСЛУЖВАНЕ

Уверете се, че уредът е монтиран правилно, преди да започнете да тренирате.

- Преди да започнете първата си тренировка, запознайте се с всички функции и възможностите за настройка на устройството.
- Уредът съдържа компоненти, които могат да бъдат изложени на корозия. Поради тази причина не се препоръчва да бъде във влажно помещение. Трябва също така да се погрижите оборудването (особено неговите вътрешни и електронни компоненти) да не бъде изложено на контакт с вода, напитки, пот и др.
- Уредът е предназначен само за тренировки на възрастни и абсолютно не е играчка за деца. Ако на свой собствен риск разрешите на децата да го използват, безусловно

трябва да ги инструктирате за правилна употреба и ги наблюдавайте по всяко време.

- Не е подходящо за терапевтични цели.
- По време на работата на уреда може да има тихи шумове по време на инерционното движение на масата на маховика, които са резултат от вида на конструкцията. Те нямат никакво влияние върху работата на уреда. В случай на велоергометри и кростренажори, потенциалният шум, който може да се чуе при въртене на педалите в обратна посока, е технически обоснован и няма никакви негативни последици.
- Генериране на шум по време на натоварване е по-високо, отколкото без натоварване.
- Преди да започнете всяка тренировка, проверете правилното монтиране на защитите, болтовите и щепселни съединения.
- Когато тренирате на уреда, не забравяйте да носите подходящи обувки (спортни обувки).

ПОДДРЪЖКА НА УРЕДА

Редовно извършвайте дейности по поддръжка на уреда.

Извършвайте следните дейности не по-рядко отколкото на всеки 20 часа от работата му.

- Контролирайте подвижните части на уреда. Ако те не са достатъчно смазани, използвайте грес за лагери за велосипеди.
- Проверете състоянието на елементи като болтове и гайки. Грижете се да бъдат добре затегнати.
- Избършете потта от уреда след всяка тренировка. Уверете се, че мониторът не влиза в контакт с вода или влага.
- За почистване на уреда използвайте само сапунена вода. Не използвайте почистващи препарати.
- Съхранявайте уреда в затворена опаковка на сухо и топло място.
- Не излагайте уреда на дълготрайно въздействие на слънчеви лъчи.

ОКОЛНА СРЕДА

Уредът се доставя в опаковка с цел защита срещу евентуални повреди по време на транспорт. Опаковката е непреработена суровина и може да бъде рециклирана. Изхвърлете тези материали в съответните цветни контейнери за разделно събиране.



Пазете околната среда и не изхвърляйте използваните батерии в домакинските контейнери за боклук. Върнете ги на мястото на покупката или ги предайте в специален пункт за рециклиране.

Извабените електрически устройства (включително брояч) подлежат на вторична преработка - не бива да ги изхвърляте заедно с битовите отпадъци, тъй като могат да съдържат вещества, опасни за човешкото здраве и околната среда. Призоваваме за активна подкрепа на рентабилното управление на природните ресурси и защита на околната среда чрез предаване на извабеното оборудване в пункта за събиране на извабено електрическо оборудване.

МОНТАЖ

Монтажът на уреда трябва да се проведе от възрастно лице.

Когато се съмнявате, помолете за помощ някой с повече опит в тази област.

- Преди да започнете сглобяването, уверете се, че комплектът с уреда съдържа всички елементи от списъка с части и че никой от елементите не е повреден по време на транспортирането. В случай на липсващи елементи или възражения, моля, свържете се с продавача.
- Вижте фигурите и обясненията и сглобете уреда в съответствие с последователността в инструкцията за монтаж.

- Запазете внимание по време на монтаж. Има риск от нараняване при използване на инструменти и компоненти.
- Не забравяйте да поддържате безопасна среда. Не разхвърляйте хаотично инструментите и монтажните елементи. Не забравяйте, че пластмасовото фолио и пликове представляват опасност от задушаване за децата.
- Монтажните елементи, необходими за изпълнението на дадена стъпка от инструкцията за монтаж, са показани върху чертежите и обясненията. Използвайте елементите, посочени в инструкцията за монтаж.
- В първите етапи на сглобяване не затягайте частите докрай. Направете това, след като сте поставили всички елементи и сте се уверили, че са поставени правилно.
- Производителят си запазва правото да монтира предварително някои елементи.

МОНТАЖЕН ЧЕРТЕЖ (→ Вижте стр. 2)

ВНИМАНИЕ! Забранено е използването на части от източници, различни от производителя.

СПИСЪК НА ЕЛЕМЕНТИТЕ

№	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	Основна рамка	1
2	Задна скоба	1
3	Компютърна скоба	1
4L/R	Монтажна скоба за скоба	1/1
5	Преден стабилизатор	1
6	Пакет батерии	1
7L/R	Опора за педалите	1/1
8	Скоба за монтиране на компютъра	1
9L/R	Рамка на седалката	1/1
10	Релсов панел	1
11	Релса	1
12	Втулка	2
13	Ролка	2
14	Винт M8*135	2
15	Винт с цилиндрична глава M6*16	2
16	Винт с двойна глава M8*45	2
17	Винт с двойна глава M8*40	6
18	Винт с двойна глава M8*20	14
19	Винт с двойна глава M8*16	4
20	Винт с цилиндрична глава M8*60	2
21	Винт с глава M6*20	4
22	Винт с глава M5*16	4
23	Винт с глава M5*10	30
24	Винт с кръгла глава M4*20	2
25	Филипс винт	4
26	Филипс винт	2
27	Винт M6*30	1
28	Гайка M6*H8	2
29	Гайка M6*H6	1
30	Гайка M8*H8	6
31	Шестостенна гайка M10	4
32	Капакова гайка M6	1
33	Предпазна шайба D8	28
34	Предпазна шайба D6	7
35	Плоска шайба D5*D10*1	2
36	Плоска шайба D6*D13*1,5	10
37	Плоска шайба D8*D13*1,5	1
38	Плоска шайба D8*D20*1,5	30
39	Винт M8*35	2
40	Лагер 608Z	4
41	U-образен болт	1
42	Ос	2
43	Верижна ос	1
44	Прикрепване на веригата	2
45	Заклучващ пръстен	1

46	Релсов панел	1
47	Скоба на веригата	1
48	свързващ болт	1
49	Меден дистанционер ф14*6.2	4
50	Меден разделител ф6.2 * ф10 * 15.2	1
51	Меден дистанционен елемент ф8,3 * ф12 * 11,3	2
52	Пружинен пръстен на оста D10	4
53	Разпорен елемент ф8.3 * ф12 * 73.2	2
54	Разделител ф8,5 * ф12,7 * 13,6	3
55	Разпределител ф8,3 * ф12 * 15,3	4
56	Транспортно колело	2
57	Панел на ролката	2
58	Държач на ролката	1
59	Верига	1
60L/R	Капак на конзолната скоба	1/1
61	Държач за бутилка	1
62	Монтиране на дръжката	1
63	Вътрешен капак на конзолата на компютъра	2
64	Външен капак на компютърната конзола	2
65	Капак на педала	2
66	Педал	2
67	Втулка на оста	2
68	Капак на релсата	1
69	Ролка	2
70	Корпус на батерията	1
71	Капак на корпуса на акумулатора	1
72	Колело на панела на седалката	2
73	Стоп	2
74	Дръжка	1
75	Силиконова подложка	1
76	Компютърен кабел	1
77	Кабел за връзка с компютъра	1
78	Ролково колело	1
79	Седалка	1
80	Въже	1
81	Нивелиращо краче	5
82	Ремък за педалите	2
83	Филипс винт M5	4
84	Компютър	1
85	Винт M5*12	6
86	Захранване	1

ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ (→ Вижте стр. 4)

ВНИМАНИЕ! По време на монтаж спазвайте указанията по-долу и използвайте инструментите, приложени към продукта. Пригответе съответно голямо пространство за монтаж на уреда. С оглед на голямото тегло на някои елементи се препоръчва монтажът да се изпълни от две лица.

РЕГУЛИРАНЕ

Нивелиране на уреда

Нивелирайте уреда, като развиете или затегнете нивелиращите крачета на предната и задната основа.

Регулиране на ремъците на педалите

Ремъците на педалите се регулират безстепенно. Регулирайте дължината на ремъка така, че кракът да не се движи по време на тренировка и да може лесно да се изважда. Повторете това за другия педал.

ИНСТРУКЦИЯ ЗА ОБСЛУЖВАНЕ НА КОМПЮТЪРА

КОМПЮТЪР (МОДЕЛ) SUREDP01PRO

Преди използване отстранете защитното фолио от екрана на компютъра.

АВТОМАТИЧНО ВКЛЮЧВАНЕ/ИЗКЛЮЧВАНЕ

Компютърът ще се включи при задействане на маховика или при натискане на копчето. Компютърът ще се изключи автоматично след 4 минути без работа.

ОПИСАНИЕ НА МЕРКИТЕ

- **UP** - служи за преглеждане на наличните програми. Позволява увеличаване на стойността на функционалните параметри и нивото на съпротивление по време на тренировка.
- **DOWN** - служи за преглеждане на наличните програми. Позволява намаляване на стойността на функционалните параметри и нивото на съпротивление по време на тренировка.
- **ENTER** - позволява избор на програма.
- **RESET** - нулира зададените стойности. Натиснете и задръжте за 2 секунди, за да рестартирате компютъра. След приключване на тренировката функцията позволява да се върнете към първоначалното меню.
- **START** - позволява да започнете тренировката.
- **PAUSE/STOP** - спира/прекратява тренировката.

ЗВУКОВИ СИГНАЛИ

1 кратък звуков сигнал - потвърждение на настройката

2 кратки звукови сигнала - грешка

ФУНКЦИИ (СПЕЦИФИКАЦИЯ)

TIME	Задайте целево време.	00:00-99:59 мин.
TIME/500M	Средно време за 500 метра. Стойността се изчислява автоматично и се актуализира постоянно.	0:00-99:00 мин.
SPM	Брой нишки в минута.	0-999
DISTANCE	Изминато разстояние.	0-99999 м
STROKES	Брой изпълнени нишки.	0-999
CALORIES	Брой изгорени калории. (Измерването е приблизително с цел сравняване на различни тренировъчни сесии, не може да се използва за лечение).	0-999 кал
PULSE	Текущата честота на пулса на потребителя по време на тренировката. Измерването на пулса е възможно само чрез гръден колан. Компютърът се свързва с колана автоматично чрез Bluetooth. Ако на екрана се покаже Р без посочената стойност, това означава, че устройството не открива колана.	30-240 BMP

ТРЕНИРОВЪЧНИ ПРОГРАМИ

Устройството разполага със следните тренировъчни програми: MANUAL > PROGRAM (P01-P12)> H.R.C. (55, 75, 100, TAG) > RACE > USER.

- Изберете програма с помощта на бутоните **UP** и **DOWN**.
- Потвърдете избора си, като натиснете **ENTER**.

ПРОГРАМА MANUAL

БЪРЗ СТАРТ

Започнете тренировката си, като натиснете **START**.

Промяната на нивото на съпротивление по време на тренировка е възможна с бутоните **UP** и **DOWN**. (настройката по подразбиране е ниво 1.)

ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ЦЕЛИТЕ

Възможно е задаване на цел на тренировката. По време на тренировка, може да се зададе само един параметър за измерване.

- Изберете параметъра, който ще се измерва, като използвате бутоните **UP** и **DOWN**.
- Потвърдете избора си, като натиснете **ENTER**.
- Задайте стойността на параметъра с помощта на бутоните **UP** и **DOWN**.
- Обратното броене ще започне, когато се натисне бутонът **START**.
- Когато зададената стойност стигне до нула или когато се натисне бутонът **PAUSE/STOP**, тренировката ще приключи.
- Използвайте бутона **RESET**, за да се върнете в главното меню.

Отброявани параметри	Диапазон от стойности за задаване	Промяна
TIME	1:00-99:00 мин.	1 мин.
DISTANCE	100-99990 метра	100 метра
STROKES	0-9900	10
CALORIES	10-9990 Cal	10 Cal
PULSE	30-230 BMP	1 BMP

ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗАДАДЕНИ ПРОГРАМИ

Компютърът има 12 предварително програмирани програми (→ Вижте страница 100).

Начинаещият потребител трябва да започне с тренировка на най-ниските натоварвания. След няколко сесии може да се премине към интервална програма.

- Изберете програма с помощта на бутоните **UP** и **DOWN**.
- Потвърдете избора си, като натиснете **ENTER**.
- Задайте времето за тренировка с бутоните **UP** и **DOWN**.
- Натиснете бутона **START**, за да започнете тренировката.
- След изтичане на зададеното време или с натискане на бутона **PAUSE/STOP** тренировката ще приключи.
- Използвайте бутона **RESET**, за да се върнете в главното меню.

HRC ПРОГРАМИ

Програмата изисква използването на HRC колан.

Програмата позволява да тренирате ефективно и безопасно в рамките на определен диапазон на сърдечния ритъм:

HRC55 – 55% от максималния пулс - тренировка, идеална за начинаещи и за горене на мазнини.

HRC75 - 75% от максималния пулс - тренировка, подходяща за опитни потребители и спортисти.

HRC90 - анаеробен режим (90% от максималния пулс) - подходящ само за професионални спортисти и краткосрочни тренировки.

TARGET - компютърът позволява изчисляване на целевия пулс въз основа на възрастта на потребителя или ръчно задаване на стойност (ВНИМАНИЕ! Не трябва да задавате целева сърдечна честота по-висока от тази, която позволява възрастта на потребителя.)

- Изберете програма с помощта на бутоните **UP** и **DOWN**.
- За програмите HRC55, HRC75, HRC90 компютърът автоматично ще зададе стойността на сърдечния ритъм.
- Когато изберете TARGET, на екрана ще се появи стойност по подразбиране от 100 BMP. Използвайте бутоните **UP** и **DOWN**, за да зададете желаната стойност. Потвърдете избора си, като натиснете **ENTER**.

- Задайте времето за тренировка с бутоните **UP** и **DOWN**.
- Натиснете бутона **START**, за да започнете тренировката.

Ако тренировъчният сърдечен ритъм е по-нисък от целевия сърдечен ритъм, съпротивлението автоматично се увеличава с 1 ниво на всеки 30 секунди.

Ако тренировъчният сърдечен ритъм е по-висок от целевата стойност на сърдечния ритъм, съпротивлението автоматично се намалява с 1 ниво на всеки 15 секунди. Ако е достигнато минимално ниво "1" и сърдечният ритъм на потребителя все още е над зададения целеви сърдечен ритъм, след 30 секунди ще се появи звуков сигнал. Компютърът автоматично ще прекрати тренировъчната програма.

- След изтичане на зададеното време или с натискане на бутона **PAUSE/STOP** тренировката ще приключи.
- Използвайте бутона **RESET**, за да се върнете в главното меню.

ПРОГРАМА ЗА СЪСТЕЗАНИЕ С КОМПЮТЪРА (RACE)

- Задайте SPM (брой повторения) с бутоните **UP** и **DOWN**.
- Потвърдете избора си, като натиснете **ENTER**.
- Задайте DISTANCE (разстояние) с бутоните **UP** и **DOWN**.
- Потвърдете избора си, като натиснете **ENTER**.
- Натиснете бутона **START**, за да започнете тренировката.

Когато зададените параметри бъдат отброени, тренировката ще приключи и на екрана ще се покаже победителят: потребителят (USER) или компютърът (PC).

- Можете да прекратите тренировката си по-рано с бутона **PAUSE/STOP**.
- Използвайте бутона **RESET**, за да се върнете в главното меню.

ПОТРЕБИТЕЛСКА ПРОГРАМА (USER)

Позволява задаване на собствена тренировъчна програма, която ще бъде запазена в компютъра.

- Задайте нивото на съпротивление за първия сегмент (в диапазона 1-16) с бутоните **UP** и **DOWN**.
- Потвърдете избора си, като натиснете **ENTER**.
- Повторете това за всеки допълнителен сегмент.
- Когато приключите, натиснете и задръжте бутона **ENTER**, за да завършите конфигурирането.
- Задайте времето за тренировка с бутоните **UP** и **DOWN**.
- Натиснете бутона **START**, за да започнете тренировката.
- След изтичане на зададеното време или с натискане на бутона **PAUSE/STOP** тренировката ще приключи.
- Използвайте бутона **RESET**, за да се върнете в главното меню.

ВРЪЗКА BLUETOOTH С МОБИЛНО ПРИЛОЖЕНИЕ

Компютърът е съвместим с приложение iConsole+ Training.

Започнете тренировката и се радвайте на новите възможности:

- Изтеглете приложението.
- Включете Bluetooth във Вашето мобилно устройство.
- Включете приложението и изберете в него Вашето устройство ZIPRO, с което искате да се свържете.
- Когато ZIPRO се свърже с приложението, компютърът ще се изключи и екранът му ще изгасне. Отсега управлявате ZIPRO от нивото на Вашето мобилно устройство.

ТРЕНИРОВКИ И ФАЗИ НА ТРЕНИРОВКАТА

Използването на уреда ще Ви даде много ползи. На първо място - ще подобри състоянието Ви, ще укрепи мускулите Ви

и в комбинация с подходяща диета ще Ви позволи да изгорите ненужните мазнини.

1. ЗАГРЯВАНЕ

Това е фаза, която подобрява кръвообращението в цялото тяло и подготвя мускулите за интензивни упражнения. Освен това намалява риска от спазми и наранявания. Препоръчително е да изпълните няколко упражнения за разтягане, както е показано по-долу. Ако усетите болка, спрете да тренирате или намалете обхвата на движението.

РАЗТЯГАНЕ НА ВЪТРЕШНИТЕ МУСКУЛИ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност със сгънати крака и колене, насочени навън. Допрете стъпалата и ги приблизете максимално към себе си. Внимателно натиснете коленете към пода и ги задръжте в тази позиция 15 секунди.

РАЗТЯГАНЕ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност. Изправете десния крак, а стъпалото на левия крак допрете до дясното бедро. Протегнете дясната ръка по посока на пръстите на десния крак възможно най-далеч. Задръжте за 15 секунди. Повторете това и с левия крак.

ВЪРТЕНЕ НА ГЛАВАТА

Дръжте главата изправена и гледайте напред. Завъртете я надясно и обратно като държите раменете неподвижни, а след това я завъртете наляво и обратно.

ПОВДИГАНЕ НА РАМЕНЕТЕ

повдигнете възможно най-високо лявата ръка и задръжте в продължение на няколко секунди. Повторете това и с дясната ръка.

РАЗТЯГАНЕ НА АХИЛЕСОВИТЕ СУХОЖИЛИЯ

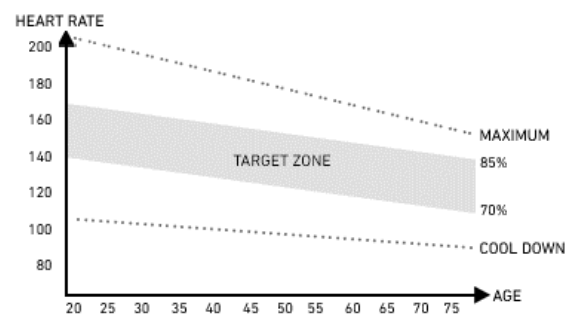
Застанете с лице към стената, поставете левият крак напред и леко сгънете в коляното. Десният крак трябва да остане назад - изправен, с пета, допираща пода. Дръжте двете пети плоско на пода и притискайте бедрата по посока на стената. Задръжте в тази позиция ок. 30 секунди. Повторете това и с поставен напред десен крак. Не забравяйте да държите гърба изправен по време на упражненията.

НАКЛОНИ

Застанете със събрани крака. Направете наклон напред като се стремите да доближите максимално гърдния кош към коленете. Задръжте за 15 секунди. Не забравяйте да не сгъвате коленете.

2. ФАЗА НА УПРАЖНЕНИЯТА

Това е същинската тренировка. Тренирайте със собственото си темпо така, че да постигнете съответен пулс за Вашата възраст, както е показано върху графиката по-долу.



3. ФАЗА НА ОТПУСКАНЕ

Тази фаза позволява да успокоите кръвообращението и да отпуснете мускулите. Това е повторение на упражненията за загаряване. Не бива да забравяте, че трябва да внимавате да не претоварите мускулите.

ВЪЗМОЖНИ ПОВРЕДИ И НАЧИНИ ЗА ОТСТРАНЯВАНЕТО ИМ

ВНИМАНИЕ! Отварянето на корпуса на уреда без предварителен контакт със сервизния център на производителя, анулира гаранцията. В случай на подозрение за неизправност, изискваща отваряне на корпуса, свържете се със сервиз на производителя.

Описание на неизправността	Възможни причини	Решение
Уредът се клати	Уредът е поставен върху неравна повърхност. Под основата на уреда се намира предмет, който смущава равновесието. Основите не са правилно монтирани.	Поставете уреда върху равна повърхност. Отстранете предмета, който смущава равновесието. Монтирайте основите на уреда по правилен начин.
Шум по време на използване	Неправилно затегнати елементи. По време на работата на уреда може да има тихи шумове по време на инерционното движение на масата на маховика, които са резултат от вида на конструкцията. Те нямат никакво влияние върху работата на уреда. Потенциалните шумове, които се чуват при въртене на педалите в обратна посока са технически обусловени и нямат негативни последици.	Свържете се със сервиз на производителя.
Шум и липса на плавна работа	Повредени лагери.	Свържете се със сервиз на производителя.
Липса на съответно Натоварване по време на тренировка	Разхлабен задвижващ ремък. Увеличено разстояние между маховика и магнитите. Регулаторът на опъна е повреден.	Свържете се със сервиз на производителя. Свържете се със сервиз на производителя. Свържете се със сервиз на производителя.
Няма връзка Bluetooth	Проблеми с Bluetooth връзката.	Включете Bluetooth на вашето мобилно устройство. Сдвоете мобилното си устройство с компютър ZIPRO.
E-2	Двигателят работи извън нормалния диапазон.	Свържете отново захранването. Ако проблемът продължава, свържете се със сервизния отдел на производителя.
E-7	Няма връзка.	Проверете кабелната връзка. Внимание! Ако захранването бъде изключено от устройството, всички данни за конфигурация ще бъдат загубени.

ГАРАНЦИЯ

От името на Гаранта продавачът предоставя гаранция на територията на Република Полша за период от 24 месеца от датата на продажбата. Гаранцията за продадените стоки не изключва, не ограничава и не отменя правата на Купувача, произтичащи от Закона за правата на потребителите.

Гаранционната карта се намира на последната страница.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ

- На рекламация и гаранция подлежат само скрити дефекти, причинени по вина на производителя.
- Гаранцията ще бъде спазена от магазина или от сервиза, след като клиентът представи:
 - валидна, четливо и правилно попълнена гаранционна карта с печат за продажба и подпис на продавача,
 - валидно доказателство за покупка на уреда с датата на продажба,
 - рекламираната стока или дефектната част.

В случай на покупка от разстояние, гаранционната карта е валидна само въз основа на документа за покупка (касова бележка / фактура).
- Рекламацията ще бъде разглеждана в рамките на 14 дни от момента на съобщаване на дефекта от страна на Клиента.
- Повредите и производствените дефекти, открити по време на гаранционния срок, ще бъдат поправени безплатно не по-късно от 21 дни от датата на доставка на стоката до магазина или сервиза.
- Ако е необходимо да се внасят части от внос, гаранционният период за ремонт може да бъде удължен с времето, необходимо за вноса на частите, но не по-дълго от 40 дни.
- Гаранцията не обхваща:
 - механични повреди на продукта и дефекти, произлизащи от тях,
 - повреди и дефекти в резултат на неправилна употреба и съхранение, неправилно сглобяване и поддръжка,
 - повреди и износване на елементи като: корди, колани, гумени елементи, педали, дръжки от пяна, колела, лагери, тапицерия.
 - дейности, свързани с монтаж и поддръжка, които, според инструкцията за експлоатация, потребителят е длъжен да извърши сам.
- Гаранцията не се прилага в следните случаи:
 - изтичане на срока на валидност,
 - ремонти и модификации, направени от клиента самостоятелно с използване на неоригинални части,
 - когато дефектът е получен в резултат на неправилна инсталация или в резултат на неспазване на правилата за правилна експлоатация, описани в инструкцията за експлоатация,
 - употреба, различна от домашна употреба,
 - щети, причинени по време на транспорт.
- Дубликати на гаранционни карти няма да бъдат издавани.
- По силата на гаранцията клиентът има право на следните видове услуги безплатно:
 - ремонт на продукта,
 - подмяна на продукта,
 - намаление на цената,
 - прекратяване на договора и пълно възстановяване на направените разходи.
- За да заявите рекламация, е необходимо:
 - Да представите продукта или неговата част, обхванати от гаранцията.
 - Доказателство за покупка, посочващо името и адреса на продавача, датата и мястото на

- покупката, вида на продукта или валидна гаранционна карта с печата на магазина.
- с. В случай на доставка на замърсен продукт сервизът може да откаже да го приеме или за сметка на клиента ще извърши почистване с писменото съгласие на клиента.
11. Ако рекламацията бъде приета, уредът ще бъде ремонтиран или заменен с нов или ще бъдат възстановени паричните средства на клиента. Разходите за транспортиране на стоките до клиента се поемат от сервиза на производителя.
12. Ако рекламацията бъде отхвърлена, клиентът ще получи подробна обосновка на взетото решение и уредът ще бъде върнат на клиента за негова сметка в рамките на 14 дни от датата на решението.

FR Manuel d'utilisation

Utilisateur,
Veuillez lire toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser l'équipement. Ce manuel contient des informations importantes sur l'utilisation et l'entretien de l'équipement en toute sécurité. Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement pour obtenir des informations sur l'entretien ou commander des pièces de rechange.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Alimentation	Bloc d'alimentation 220V 50Hz
Poids	51,5 kg
Température de fonctionnement	de 0°C à +40°C
Température de stockage	de -10°C à +60°C
Poids maximal de l'utilisateur	180 kg
Classe d'application	Classe H
Classe de précision	Classe C
Vitesse	-
Norme de produit (principale)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:2021
Destination	Rameur à air et magnétique à usage domestique

SÉCURITÉ

ATTENTION! L'appareil ne doit être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné, c'est-à-dire l'entraînement par des adultes. Toute utilisation peut être dangereuse. Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une utilisation incorrecte de l'appareil.

- L'appareil a été conçu et construit sur la base des dernières connaissances en matière de sécurité. Les pièces dangereuses qui pourraient présenter un risque de blessure ont été éliminées ou relativement protégées.
- N'effectuez aucune réparation ou modification par vous-même.
- Vérifiez le serrage des vis, des boulons et des écrous tous les un ou deux mois.
- Afin d'assurer une sécurité permanente, vérifiez et maintenez régulièrement (c'est-à-dire une fois par an) l'appareil chez un revendeur spécialisé.
- Toute modification de l'équipement qui n'est pas décrite dans ce manuel peut causer des dommages ou mettre directement en danger la santé et la vie de la personne qui s'entraîne. Les modifications de l'appareil ne peuvent être effectuées que par le personnel de service du fabricant ou par des personnes formées par lui.
- Tous les dispositifs sont soumis à des activités d'innovation constantes afin de garantir une qualité élevée. Pour cette raison, le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications techniques.
- Toute question ou préoccupation concernant l'équipement doit être adressée à un revendeur spécialisé.

ATTENTION ! Respecter les règles générales et les mesures de sécurité en vigueur pour la manipulation des équipements électriques.

- **L'appareil est alimenté par une tension de réseau de 230V.**
- Tous les appareils électriques émettent des rayonnements électromagnétiques pendant leur fonctionnement. Si d'autres appareils émettant de tels rayonnements (par exemple, des téléphones portables) sont placés à proximité de l'unité de commande électronique ou du cockpit, certaines valeurs (comme p.ex. la fréquence cardiaque) peuvent être faussées.

- **ATTENTION !** N'apportez jamais vous-même des modifications à l'installation électrique. Confiez ces modifications à un spécialiste.
- **ATTENTION !** N'oubliez pas de débrancher le cordon d'alimentation de la prise avant d'effectuer toute réparation, entretien ou nettoyage de l'appareil.
- N'utilisez pas de rallonges pour connecter l'équipement.
- Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période, retirez la fiche d'alimentation de la prise électrique.
- Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne soit pas pincé et qu'il n'y ait pas de risque de trébucher contre ce câble.

MISE À LA TERRE

La mise à la terre protège contre les risques d'électrocution. Cet appareil est équipé d'un cordon et d'une fiche de terre. La fiche doit être connectée à une prise de courant correctement installée et correctement mise à la terre.

AVERTISSEMENT ! Une connexion incorrecte du câble peut entraîner un risque de choc électrique.

- Avant de connecter l'appareil à l'alimentation électrique, assurez-vous que la tension locale correspond au type de prise.
- Ne modifiez pas la fiche si elle ne s'adapte pas à la prise. Dans ce cas, faites installer une autre prise par un électricien qualifié.

ATTENTION! Les personnes se trouvant à proximité lors de l'utilisation de l'équipement doivent être averties des dangers possibles. Faites particulièrement attention en présence d'enfants.

ATTENTION! Avant de commencer à faire de l'exercice, consultez votre médecin pour vous assurer que vous n'avez pas de contre-indications de santé pour vous entraîner sur l'équipement. Sur la base de l'avis de votre spécialiste, vous pouvez élaborer votre plan d'entraînement. Un programme inadapté ou l'exercice excessif peut être dangereux pour votre santé et votre vie.

AVERTISSEMENT! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. L'épuisement pendant l'exercice peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice.

ATTENTION! Suivez strictement les instructions d'entraînement contenues dans ce manuel.

- Lorsque vous choisissez un endroit pour vous entraîner, veillez à garder une distance de sécurité par rapport aux obstacles éventuels. Ne pas placer l'équipement à proximité de voies de circulation (routes, portes, passages, etc.).
- N'utilisez pas l'appareil à proximité d'un mur. La zone de sécurité est de 2000 mm et au moins aussi large que l'appareil.

ATTENTION! Soyez prudent lors du montage de l'appareil et ne laissez pas les enfants s'en approcher. De petites pièces (écrous, vis, etc.) sont utilisées lors du montage et peuvent être avalées par les enfants.

RISQUE RESIDUEL

- Si la protection antichute n'est pas appliquée ou n'est pas appliquée correctement, il existe un risque résiduel, c'est-à-dire une chute d'une personne entraînant des écorchures, des contusions, des fractures ou, dans le pire des cas, la mort.
- Il existe un risque résiduel de surcharge involontaire de la personne exerçant l'activité en raison d'une manipulation ou d'une évaluation incorrecte, ainsi que d'une transmission incorrecte des données (en raison d'interférences électromagnétiques, d'erreurs logicielles, etc.). Même la meilleure protection logicielle et matérielle n'exclut pas une

erreur logicielle ou matérielle et peut théoriquement provoquer une surcharge de la personne qui s'entraîne.

- Le produit est un appareil électrique, par conséquent un choc électrique pouvant entraîner la mort ne peut être exclu.
- Le risque d'asphyxie résiduelle ne peut être exclu.
- Les risques peuvent être réduits en suivant les précautions contenues dans le manuel d'utilisation.
- Il ne peut être exclu que toute utilisation non intentionnelle ou non autorisée entraîne un risque différent, non comptabilisé et que le risque pris en compte ait été mal estimé.

Dans l'analyse des risques, l'évaluation a été faite sur la base de "l'état actuel du dispositif". Sur la base de l'évaluation et de l'inspection du produit, la probabilité qu'un risque inacceptable se produise est très faible. L'appareil (sa structure, son mode de fonctionnement et son utilisation) ne comporte pas - dans des circonstances normales - de risques déraisonnables pour la personne qui l'utilise ou pour des tiers.

LES MARQUES DE MANUTENTION SUR LES EMBALLAGES DE TRANSPORT



Ce côté vers le haut. Ne pas renverser.



Protéger contre les chutes.



Emballage recyclable.



Déchets électriques. Remettre l'équipement usagé au centre de recyclage.



Attention, fragile. Dommages possibles. Manipuler avec précaution.



Protéger de l'humidité.



Attention : produit lourd.



Stocker en 4 couches maximum.

UTILISATION

Assurez-vous que l'appareil est correctement assemblé avant de commencer votre séance d'entraînement.

- Avant de commencer votre première séance d'entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et les possibilités de réglage de l'appareil.
- L'équipement possède des composants qui peuvent être sujets à la corrosion. C'est pourquoi il n'est pas recommandé de le laisser dans un environnement humide. Vous devez également vous assurer que l'équipement (en particulier ses composants internes et électroniques) n'est pas exposé à l'eau, aux boissons, à la sueur, etc
- L'appareil est destiné uniquement à l'entraînement des adultes et n'est absolument pas un jouet pour les enfants. Si, à vos risques et périls, vous permettez aux enfants de l'utiliser, vous devez absolument leur montrer comment le faire correctement et les surveiller à tout moment.
- Le vélo n'est pas un appareil médical.
- Pendant le fonctionnement de l'appareil, il peut y avoir des bruits silencieux avec le mouvement d'inertie de la masse du volant d'inertie de la courroie, qui résultent du type de construction. Ils n'ont aucun effet sur le fonctionnement de l'équipement.

- Les émissions de bruit pendant la charge sont plus élevées que sans charge.
- Avant de commencer chaque entraînement, vérifiez que les protections et les assemblages boulonnées et des fiches sont corrects.
- Lors de l'entraînement sur l'appareil, n'oubliez pas de porter des chaussures appropriées (chaussures de sport).

MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT

N'oubliez pas la maintenance régulière de votre équipement.

Effectuez les opérations suivantes au moins toutes les 20 heures de fonctionnement.

- Contrôlez les parties mobiles de votre appareil. S'ils ne sont pas suffisamment lubrifiés, utilisez de la graisse pour des roulements à vélo.
- Vérifiez l'état des pièces telles que les écrous et les boulons. Assurez-vous qu'ils sont bien serrés.
- Essuyez la sueur sur la machine après chaque séance d'entraînement. Veillez à ce que le moniteur n'entre pas en contact avec de l'eau ou de l'humidité.
- Utilisez uniquement de l'eau et du savon pour nettoyer l'appareil. N'utilisez pas de produits de nettoyage.
- Conservez l'appareil dans un endroit sec et chaud.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil.

ENVIRONNEMENT

L'appareil est expédié dans un emballage qui le protège des dommages éventuels pendant le transport. L'emballage est une matière première et peut être recyclé. Jetez ces matériaux dans des conteneurs colorés destinés à la collecte sélective.



Protégez l'environnement et ne jetez pas les piles usagées dans les ordures ménagères. Retournez-les au lieu d'achat ou apportez-les à un point de collecte sélective pour les matériaux recyclables.

Les équipements électriques usagés (y compris le compteur et les bloc d'alimentation) sont recyclables - ne les jetez pas avec vos déchets ménagers car ils peuvent contenir des substances dangereuses pour votre santé et l'environnement. Veuillez contribuer activement à la gestion économique des ressources naturelles et protéger l'environnement en remettant l'appareil usagé à un organisme de recyclage habilité à collecter ce type de déchet - les appareils électriques usagés.

ASSEMBLAGE

L'assemblage de l'appareil doit être effectué avec soin par un adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'une personne plus expérimentée dans ce domaine.

- Avant de commencer le montage, assurez-vous que le kit contient tous les éléments de la liste de pièces et qu'aucun élément n'a été endommagé pendant le transport. En cas d'éléments manquants ou d'objections, veuillez contacter le vendeur.
- Consultez les dessins et les explications et effectuez l'assemblage dans l'ordre prévu par les instructions de montage.
- Faites attention lors de l'installation. Il existe un risque de blessure lors de l'utilisation d'outils et de composants.
- N'oubliez pas de maintenir un environnement sûr. Ne disposez pas les outils et les composants de manière chaotique. N'oubliez pas que les films et les sacs en plastique présentent un risque d'étouffement pour les enfants.
- Les pièces nécessaires à chaque étape des instructions de montage sont indiquées dans les illustrations et les explications. Utilisez les composants indiqués dans les instructions de montage.
- Au cours des premières étapes de l'assemblage, ne serrez pas les pièces au maximum. Faites-le après les avoir toutes placées et vous être assuré qu'elles sont correctement positionnées.
- Le fabricant se réserve le droit de pré-assembler certaines pièces.

SCHÉMA DE MONTAGE (→ Voir page 2)

ATTENTION! Il est interdit d'utiliser des pièces provenant de sources autres que le fabricant.

LISTE DES PIÈCES

NO	DESCRIPTION	QUANTITÉ
1	Cadre principal	1
2	Support arrière	1
3	Support de l'ordinateur	1
4L/R	Support de montage du support	1/1
5	Stabilisateur avant	1
6	Batterie	1
7L/R	Support de pédale	1/1
8	Support de montage de l'ordinateur	1
9L/R	Cadre de siège	1/1
10	Panneau de rail	1
11	Rail	1
12	Douille	2
13	Rouleau	2
14	Vis à tête cylindrique M8*135	2
15	Vis à tête cylindrique M6*16	2
16	Vis à tête cylindrique M8*45	2
17	Vis à tête cylindrique M8*40	6
18	Vis à tête cylindrique M8*20	14
19	Vis à tête cylindrique M8*16	4
20	Vis à tête cylindrique M8*60	2
21	Vis à tête cylindrique M6*20	4
22	Vis à tête cylindrique M5*16	4
23	Vis à tête cylindrique M5*10	30
24	Vis à tête cruciforme M4*20	2
25	Vis cruciforme	4
26	Vis cruciforme	2
27	Vis à tête cylindrique M6*30	1
28	Écrou Nylock M6*H8	2
29	Écrou Nylock M6*H6	1
30	Écrou Nylock M8*H8	6
31	Écrou hexagonal M10	4
32	Ecrou borgne M6	1
33	Rondelle de sécurité D8	28
34	Rondelle de sécurité D6	7
35	Rondelle plate D5*D10*1	2
36	Rondelle plate D6*D13*1,5	10
37	Rondelle plate D8*D13*1,5	1
38	Rondelle plate D8*D20*1,5	30
39	Vis à tête cylindrique M8*35	2
40	Roulement 608Z	4
41	Boulon en U	1
42	Axe	2
43	Axe de chaîne	1
44	Attachement de la chaîne	2
45	Anneau de verrouillage	1
46	Panneau de rail	1
47	Pince à chaîne	1
48	Boulon de connexion	1
49	Entretoise en cuivre φ14*6.2	4
50	Entretoise en cuivre φ6.2 * φ10 * 15.2	1
51	Entretoise en cuivre φ8.3 * φ12 * 11.3	2
52	Bague de ressort d'essieu D10	4
53	Entretoise φ8.3 * φ12 * 73.2	2
54	Entretoise φ8.5 * φ12.7 * 13.6	3
55	Entretoise φ8.3 * φ12 * 15.3	4
56	Roue de transport	2
57	Panneau de poulie	2
58	Support de poulie	1
59	Chaîne	1
60L/R	Couvercle du support de console	1/1
61	Porte-bouteille	1
62	Supports de poignée	1
63	Couvercle du support intérieur de l'ordinateur	2

64	Couvercle extérieur du support d'ordinateur	2
65	Couvercle de pédale	2
66	Pédale	2
67	Manchon d'axe	2
68	Couvercle du rail	1
69	Rouleau	2
70	Boîtier de batterie	1
71	Couvercle du logement de la batterie	1
72	Roue du panneau de siège	2
73	Butée	2
74	Poignée	1
75	Tampon en silicone	1
76	Câble d'ordinateur	1
77	Câble de connexion informatique	1
78	Roue à rouleaux	1
79	Siège	1
80	Corde	1
81	Pied de réglage	5
82	Sangle de pédale	2
83	Vis cruciforme M5	4
84	Ordinateur	1
85	Vis à tête cylindrique M5*12	6
86	Alimentation électrique	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (→ Voir page 4)

ATTENTION! Pendant l'installation, suivez les étapes ci-dessous et utilisez les outils fournis.

Préparez un espace libre suffisant pour monter l'appareil.

En raison du poids élevé de certains composants, il est recommandé d'être deux pour le montage.

RÉGLAGES

Mise à niveau de l'appareil

Mettez l'appareil à niveau en dévissant ou en serrant les pieds de nivellement situés sur le stabilisateur avant et arrière.

Réglage des courroies de pédales

Les sangles de pédales sont réglées en continu. Réglez la longueur de la sangle de manière à ce que le pied ne bouge pas pendant l'entraînement et qu'il puisse être retiré facilement. Répétez l'opération pour l'autre pédale.

MODE D'EMPLOI DE LA CONSOLE MODE D'EMPLOI DE LA CONSOLE CONSOLE (MODÈLE) SUREDP01PRO

Veuillez retirer le film protecteur de l'écran de la console avant utilisation.

AUTO ON/OFF

L'ordinateur se met en marche lorsque le volant d'inertie est mis en mouvement ou lorsque la molette est enfoncée. L'ordinateur s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

DESCRIPTION DES DIFFÉRENTES TOUCHES

- **UP** - permet de parcourir les programmes disponibles. Permet d'augmenter la valeur des paramètres de fonction et le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- **DOWN** - permet de parcourir les programmes disponibles. Permet de réduire la valeur des paramètres de fonction et le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- **ENTER** - permet de sélectionner le programme.
- **RESET** - réinitialise les valeurs réglées. Appuyez sur cette touche pendant 2 secondes pour redémarrer l'ordinateur. Après l'entraînement, elle permet de revenir au menu initial.
- **START** - permet de commencer l'entraînement.
- **PAUSE/STOP** - pause/fin de l'entraînement.

SIGNAUX SONORES

1 bip court - confirmation du réglage

2 bips courts - erreur

FONCTIONS (SPÉCIFICATIONS)

TIME	Temps cible réglé.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Temps moyen à 500 mètres. La valeur est calculée automatiquement et est constamment mise à jour.	0:00-99:00 min
SPM	Nombre de coups de rame par minute.	0-999
DISTANCE	Distance parcourue.	0-99999 m
STROKES	Nombre de coups de rame réalisés.	0-999
CALORIES	Nombre de calories brûlées. (La mesure est approximative pour comparer différentes séances d'exercice, ne peut pas être utilisée pendant le traitement).	0-999 Cal
PULSE	Fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur pendant la séance d'entraînement. La fonction de mesure du pouls n'est disponible que par le système de ceinture thoracique. L'ordinateur se connecte automatiquement à la ceinture via Bluetooth. Si l'écran affiche P sans la valeur spécifiée, cela signifie que l'appareil ne détecte pas la ceinture.	30-240 BMP

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

L'appareil dispose des programmes d'entraînement suivants : MANUAL > PROGRAM (P01-P12) > H.R.C. (55, 75, 100, TAG) > RACE > USER.

- Sélectionnez un programme à l'aide des boutons **UP** et **DOWN**.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur la touche **ENTER**.

PROGRAMME MANUAL

DÉMARRAGE RAPIDE

Commencez votre séance d'entraînement en appuyant sur **START**. Les boutons **UP** et **DOWN** permettent de modifier le niveau de résistance pendant l'entraînement. (Le réglage par défaut est le niveau 1).

DÉFINITION DES OBJECTIFS

Il est possible de se fixer un objectif d'entraînement. Un paramètre peut être réglé pour effectuer un compte à rebours pendant l'entraînement.

- Sélectionnez le paramètre à décompter à l'aide des boutons **UP** et **DOWN**.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur la touche **ENTER**.
- Réglez la valeur du paramètre à l'aide des boutons **UP** et **DOWN**.
- Le compte à rebours commence lorsque l'on appuie sur la touche **START**.
- La séance d'entraînement se termine lorsque la valeur réglée descend à zéro ou lorsque vous appuyez sur la touche **PAUSE/STOP**.
- Utilisez la touche **RESET** pour revenir au menu principal.

Paramètres du compte à rebours	Plage de valeurs à définir	Variation en valeur
TIME	1:00-99:00 min	1 min
DISTANCE	100-99990 mètres	100 mètres

STROKES	0-9900	10
CALORIES	10-9990 Cal	10 Cal
PULSE	30-230 BMP	1 BMP

PROGRAMMES PRÉDÉFINIS

L'ordinateur dispose de 12 programmes préprogrammés (→ voir page 100).

L'utilisateur débutant doit commencer par s'entraîner avec les résistances les plus faibles. Après quelques séances, il peut passer à un programme d'intervalles.

- Sélectionnez un programme à l'aide des boutons **UP** et **DOWN**.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur la touche **ENTER**.
- Réglez la durée de l'entraînement à l'aide des boutons **UP** et **DOWN**.
- Appuyez sur la touche **START** pour commencer votre séance d'entraînement.
- Après la durée programmée ou en appuyant sur le bouton **PAUSE/STOP**, la séance d'entraînement s'achève.
- Utilisez le bouton **RESET** pour revenir au menu principal.

PROGRAMMES HRC

Le programme nécessite l'utilisation d'une ceinture HRC.

Le programme vous permet de vous exercer efficacement et en toute sécurité dans une fourchette de fréquence cardiaque définie :

HRC55 - 55 % de la fréquence cardiaque maximale - un entraînement idéal pour les débutants et pour la perte de graisse.

HRC75 - 75 % de la fréquence cardiaque maximale - un exercice adapté aux utilisateurs expérimentés et aux athlètes.

HRC90 - mode anaérobie (90 % de la fréquence cardiaque maximale) - convient uniquement aux athlètes d'endurance et aux entraînements de courte durée.

TARGET - l'ordinateur vous permet de calculer une fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge, ou de définir votre propre valeur (ATTENTION ! Ne réglez pas une fréquence cardiaque cible plus élevée que l'âge de l'utilisateur ne le permet).

- Sélectionnez un programme à l'aide des boutons **UP** et **DOWN**.
- Pour les programmes HRC55, HRC75, HRC90, l'ordinateur règle automatiquement la valeur de la fréquence cardiaque.
- Lorsque TARGET est sélectionné, la valeur par défaut de 100 BMP apparaît à l'écran. Utilisez les boutons **UP** et **DOWN** pour définir votre propre valeur. Confirmez votre sélection en appuyant sur la touche **ENTER**.
- Réglez la durée de l'entraînement à l'aide des boutons **UP** et **DOWN**.
- Appuyez sur la touche **START** pour commencer votre séance d'entraînement.

Si la fréquence cardiaque d'entraînement de l'utilisateur est inférieure à la fréquence cardiaque cible, la résistance augmente automatiquement d'un niveau toutes les 30 secondes.

Si la fréquence cardiaque d'entraînement de l'utilisateur est supérieure à la valeur de la fréquence cardiaque cible, la résistance diminue automatiquement d'un niveau toutes les 15 secondes. Si un niveau minimum de « 1 » a été atteint et que la fréquence cardiaque de l'utilisateur est toujours supérieure à la fréquence cardiaque cible définie, un signal sonore retentit au bout de 30 secondes. L'ordinateur interrompt automatiquement le programme d'exercices.

- Après la durée programmée ou en appuyant sur le bouton **PAUSE/STOP**, la séance d'entraînement s'achève.
- Utilisez la touche **RESET** pour revenir au menu principal.

PROGRAMME DE COMPÉTITION AVEC L'ORDINATEUR (RACE)

- Réglez le SPM (nombre de répétitions) à l'aide des boutons **UP** et **DOWN**.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur la touche **ENTER**.
- Réglez la DISTANCE à l'aide des boutons **UP** et **DOWN**.

- Confirmez votre sélection en appuyant sur la touche **ENTER**.
- Appuyez sur la touche **START** pour commencer votre séance d'entraînement.

Lorsque les paramètres définis sont décomptés, la séance d'entraînement se termine et l'écran affiche le gagnant : l'utilisateur (USER) ou l'ordinateur (PC).

- Vous pouvez terminer votre séance d'entraînement plus tôt que prévu en utilisant le bouton **PAUSE/STOP**.
- Utilisez la touche **RESET** pour revenir au menu principal.

PROGRAMME UTILISATEUR (USER)

Permet de définir son propre programme d'entraînement, qui sera stocké dans la mémoire de l'ordinateur.

- Réglez le niveau de résistance pour le premier segment (entre 1 et 16) à l'aide des boutons **UP** et **DOWN**.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur la touche **ENTER**.
- Répétez l'opération pour chaque segment supplémentaire.
- Lorsque vous avez terminé, appuyez sur la touche **ENTER** et maintenez-la enfoncée pour terminer la configuration.
- Réglez la durée de l'entraînement à l'aide des boutons **UP** et **DOWN**.
- Appuyez sur la touche **START** pour commencer votre séance d'entraînement.
- Après la durée programmée ou en appuyant sur le bouton **PAUSE/STOP**, la séance d'entraînement s'achève.
- Utilisez le bouton **RESET** pour revenir au menu principal.

CONNEXION BLUETOOTH À L'APPLICATION MOBILE

La console fonctionne avec l'application iConsole+ Training. Commencez à vous entraîner et profitez de nouvelles possibilités :

- Téléchargez l'application.
 - Activez la fonction Bluetooth sur votre appareil mobile.
 - Activez l'application et sélectionnez votre appareil ZIPRO auquel vous souhaitez vous connecter.
 - Lorsque ZIPRO se connecte à l'application, la console s'éteint et son écran devient vide.
- Désormais, vous gérez votre ZIPRO via votre appareil mobile.

ENTRAÎNEMENT ET PHASES D'EXERCICE

L'utilisation du vélo vous apportera de nombreux avantages. Tout d'abord, il améliorera votre condition physique, renforcera vos muscles et, associé à un régime alimentaire approprié, il vous permettra de brûler les graisses corporelles superflues.

1. ÉCHAUFFEMENT

Cette phase améliore la circulation sanguine dans tout le corps et prépare les muscles à un exercice plus intense. Il réduit également le risque de crampes et de lésions. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Si vous ressentez une douleur, arrêtez de faire des exercices ou réduisez l'amplitude des mouvements.

DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

En position assise, joignez la plante de vos pieds en écartant les genoux. Tirez vos pieds le plus loin possible vers l'intérieur. Appuyez doucement vos genoux vers le sol et maintenez cette position pendant 15 secondes.

ÉTIREMENT DES CUISSES

Asseyez-vous sur une surface plane. Étendez la jambe droite et plaquez la plante du pied gauche sur l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Étirez-vous le plus loin possible pour aller toucher votre orteil droit. Comptez jusqu'à 15, puis relâchez. Répétez cet exercice avec la jambe gauche.

TOURNER LA TÊTE

Gardez la tête droite en regardant droit devant vous. Sans bouger les bras, tournez la tête vers la droite et revenez à la position initiale et ensuite tournez la tête vers la gauche et revenez à la position initiale.

LEVER LES BRAS

Levez votre bras gauche aussi haut que possible et maintenez-le pendant plusieurs secondes. Répétez l'exercice avec votre bras droit.

ÉTIREMENT DU TENDON D'ACHILLE

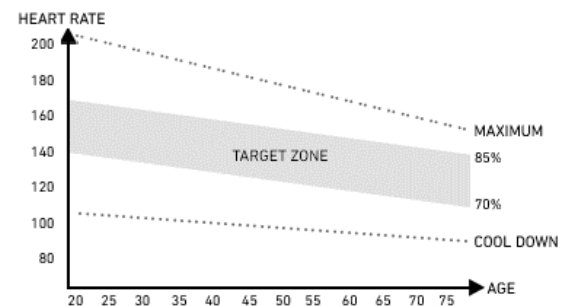
Tournez vers un mur, le pied gauche devant l'autre. Pliez légèrement la jambe avant. Maintenez votre jambe droite tendue et votre pied droit bien à plat au sol. Gardez les deux pieds à plat sur le sol et avancez les hanches vers le mur. Comptez jusqu'à 30, puis relâchez. Répétez l'exercice avec votre la jambe droite avant. Ne cambrez pas le dos pendant l'exercice.

FLEXIONS

Tenez-vous debout, les pieds joints. Penchez la partie supérieure de votre corps en avant, essayez de rapprocher le plus possible la poitrine des genoux. Comptez jusqu'à 15, puis relâchez. Ne pliez pas les genoux.

2. PHASE D'EXERCICE

C'est la phase d'entraînement proprement dite. Faites de l'exercice à votre propre rythme pour atteindre la fréquence cardiaque appropriée pour votre âge, comme indiqué dans le diagramme.



3. PHASE DE DÉTENTE

Cette phase permet de calmer la circulation et de détendre les muscles. C'est une répétition des exercices de l'échauffement. N'oubliez pas de ne pas forcer les muscles.

DOMMAGES ÉVENTUELS ET TECHNIQUES DE RÉPARATION

ATTENTION! L'ouverture du boîtier de l'appareil sans contact préalable avec le service du fabricant annule la garantie. En cas de suspicion d'un défaut nécessitant l'ouverture du boîtier, veuillez contacter le service après-vente du fabricant.

DESCRIPTION DE L'ERREUR	CAUSES POSSIBLES	SOLUTION
L'appareil est instable	L'appareil a été placé sur une surface irrégulière. Il y a un objet dérangeant l'équilibre sous le stabilisateur de l'appareil. Les stabilisateurs de l'appareil n'ont pas été installés correctement.	Placez l'appareil sur une surface plane. Retirez l'objet dérangeant l'équilibre. Installez correctement les stabilisateurs de l'appareil.
Un bruit pendant l'utilisation	Des composants mal serrés.	Contactez le service après-vente du fabricant.

	Lorsque l'appareil fonctionne, il est possible que le mouvement inertiel de la masse du volant d'inertie produise des bruits discrets en raison de la nature de sa structure. Ils n'ont aucun effet sur le fonctionnement de l'équipement. Le bruit potentiel entendu lors de la rotation des pédales dans le sens inverse est techniquement déterminé et n'entraîne aucune conséquence négative.	
Un bruit et manque de fluidité	Des roulements endommagés.	Contactez le service après-vente du fabricant.
Pas de résistance adéquate pendant l'entraînement	La courroie d'entraînement est desserrée.	Contactez le service après-vente du fabricant.
	La distance entre le volant d'inertie et les aimants a augmenté.	Contactez le service après-vente du fabricant.
	Le régulateur de tension a été endommagé.	Contactez le service clientèle du fabricant.
Pas de connexion bluetooth	Il y a des problèmes avec la connectivité Bluetooth.	Activez la fonction Bluetooth sur votre appareil mobile. Appairez votre appareil mobile avec la console ZIPRO.
E-2	Le moteur tourne en dehors de la plage normale.	Reconnecter l'alimentation électrique. Si le problème persiste, contactez le service après-vente du fabricant.
E-7	Non connecté.	Vérifier la connexion du câble. Attention ! Si l'appareil est débranché, toutes les données de configuration seront perdues.

GARANTIE

Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de la vente. La garantie sur les biens vendus n'exclut, ne limite ou ne suspend pas de droits de l'Acheteur en vertu de la loi sur les droits des consommateurs.

La carte de garantie se trouve à la dernière page.

CONDITIONS DE GARANTIE

- Seuls les défauts cachés causés par la faute du fabricant peuvent faire l'objet d'une réclamation et d'une garantie.
- Le magasin ou le service respecte la garantie quand le client présente :
 - une carte de garantie valide, lisible et correctement remplie avec un cachet de vente et la signature du vendeur,

- une preuve valable de l'achat de l'équipement avec la date de la vente,
 - la marchandise réclamée ou une pièce défectueuse. En cas d'achat à distance, la carte de garantie n'est valable que sur la base de la preuve d'achat (reçu / facture).
- La réclamation sera traitée dans les 14 jours suivant la notification des défauts par le Client.
 - Les défauts d'usine et les dommages révélés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai n'excédant pas 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au magasin ou au service.
 - En cas de nécessité d'importer des pièces, la période de réparation sous garantie peut être prolongée du temps nécessaire pour les importer, mais pas plus de 40 jours.
 - La garantie ne couvre pas :
 - des dommages mécaniques et défauts causés par ceux-ci,
 - des dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés, d'un montage et d'un entretien inappropriés,
 - des dommages et l'usure des éléments consommables tels que : fils, sangles, éléments en caoutchouc, pédales, poignées en mousse, roues, roulements, rembourrage.
 - des opérations d'assemblage et de maintenance, que l'utilisateur est tenu d'effectuer lui-même conformément au mode d'emploi.
 - La garantie ne s'applique pas dans les cas suivants :
 - l'expiration de la période de validité,
 - les réparations et modifications effectuées par le client lui-même en utilisant des pièces non originales,
 - lorsque le défaut résulte d'une installation incorrecte ou du non-respect des principes de bon fonctionnement décrits dans le mode d'emploi,
 - une utilisation autre qu'à domicile,
 - des dommages causés par le transport.
 - Aucun duplicata de la carte de garantie ne sera délivré.
 - Dans le cadre de la garantie, le client a le droit de demander les types de remèdes suivants, fournis gratuitement :
 - la réparation du produit,
 - le remplacement du produit,
 - la réduction de prix,
 - la résiliation du contrat et le remboursement intégral des frais encourus.
 - Pour déposer une réclamation, veuillez :
 - Présentez le produit ou sa partie auquel s'applique la garantie.
 - Preuve d'achat indiquant le nom et l'adresse du vendeur, la date et le lieu d'achat, le type de produit ou une carte de garantie valide portant le cachet du magasin.
 - Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
 - En cas de résolution positive de la plainte, l'équipement sera réparé ou remplacé par un nouveau ou le client sera remboursé. Le coût du transport du produit au client est couvert par le service du fabricant.
 - Si la demande de garantie est rejetée, le client recevra une justification détaillée de la décision et, dans les 14 jours suivant la date de notification de la décision, l'équipement sera renvoyé au client à ses frais.

IT Manuale d'uso

Caro Utente,

Prima di iniziare l'installazione e l'utilizzo del prodotto, leggere attentamente le istruzioni riportate in questo manuale. Questo manuale contiene le importanti informazioni sull'uso sicuro e la manutenzione dell'apparecchiatura. Si consiglia di conservare questo manuale per ogni eventuale necessità di consultazione futura sulla manutenzione o per ordinare i pezzi di ricambio.

DATI TECNICI

Alimentazione	Alimentatore 220V 50Hz
Peso	51,5 kg
Temperatura di funzionamento	0°C fino a +40°C
Temperatura di stoccaggio	-10°C fino a +60°C
Peso massimo dell'utente	180 kg
Classe di applicazione	Classe H
Classe di precisione	Classe C
Velocità	-
Norma del prodotto (principale)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:2021
Uso previsto	Vogatore magnetico ad aria per uso domestico

SICUREZZA

AVVERTENZE! Questo prodotto è stato realizzato per essere usato solamente dagli adulti in conformità con il suo uso previsto. Qualsiasi altro uso può essere pericoloso. Il produttore non può essere ritenuto responsabile dei danni causati da un uso scorretto del dispositivo.

- Il dispositivo è stato progettato e costruito sulla base delle ultime conoscenze in materia di sicurezza. Le parti pericolose che potrebbero potenzialmente rappresentare un rischio di lesioni sono state eliminate o relativamente protette.
- Non sono consentite riparazioni e modifiche fatte senza autorizzazione.
- Controllare il serraggio di viti, bulloni e dadi una volta ogni mese o ogni due mesi.
- Al fine di garantire la sicurezza permanente, controllare e mantenere regolarmente (cioè una volta all'anno) l'attrezzo in un punto vendita specializzato.
- Qualsiasi modifica all'attrezzo che non sia descritta in questo manuale può causare danni o mettere direttamente in pericolo la salute e la vita della persona che si esercita. Le modifiche al dispositivo possono essere effettuate solo dal personale di servizio del produttore o da persone addestrate da quest'ultimo.
- Tutti i dispositivi sono soggetti a una costante attività di innovazione per garantire un'alta qualità. Per questo motivo, il produttore si riserva il diritto di apportare le modifiche tecniche.
- Tutte le domande o i dubbi relativi all'attrezzo devono essere rivolti a un rivenditore specializzato.

ATTENZIONE! Rispettare le regole generali e le misure di sicurezza per la manipolazione delle apparecchiature elettriche.

- **Il dispositivo è alimentato con tensione di rete 230V.**
- Tutti i dispositivi elettrici emettono radiazioni elettromagnetiche durante il funzionamento. Se ci sono altri dispositivi che emettono tali radiazioni (es. telefoni cellulari) vicino al sistema di controllo elettronico o al cockpit, alcuni valori (es. frequenza cardiaca) potrebbero risultare distorti.
- **ATTENZIONE!** Non fare mai modifiche all'impianto elettrico da soli. Lasciare tali modifiche a uno specialista.
- **ATTENZIONE!** Assicurarsi di scollegare la spina di alimentazione dalla presa prima di iniziare qualsiasi riparazione, manutenzione o pulizia dell'attrezzo.
- Non utilizzare prolunghe per collegare il dispositivo.

- Se non si utilizza l'attrezzo per un lungo periodo di tempo, scollegare la spina di alimentazione dalla presa.
- Assicurarsi che il cavo elettrico non venga schiacciato e che non presenti il rischio di inciamparvi.

MESSA A TERRA

La messa a terra protegge dal rischio di scosse elettriche. Questo dispositivo ha un cavo e una spina con messa a terra. La spina deve essere collegata a una presa di corrente correttamente installata e messa a terra.

AVVERTENZA! Il collegamento errato del cavo può comportare il rischio di scosse elettriche.

- Prima di collegare il dispositivo all'alimentazione, assicurarsi che la tensione locale corrisponda al tipo di spina.
- Non modificare la spina se non si adatta alla presa. In questo caso, fare installare un'altra presa da un elettricista qualificato.

AVVERTENZA! Le persone che si trovano nelle vicinanze durante l'utilizzo dell'apparecchiatura devono essere avvertite dei possibili pericoli. Fare particolare attenzione in presenza di bambini.

ATTENZIONE! Prima di iniziare l'esercizio, consultare il medico per assicurarsi di non avere controindicazioni di salute all'allenamento sul dispositivo. Sulla base del parere dello specialista, si può sviluppare il proprio piano di allenamento. Un programma inadatto o esercizio eccessivo può essere pericoloso per la salute e la vita.

AVVERTENZA! I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. L'esaurimento durante l'esercizio può provocare lesioni gravi o la morte. Se si sente debole, smetta immediatamente di fare esercizio.

AVVERTENZE! Seguire rigorosamente le istruzioni di formazione contenute in questo manuale

- Quando si sceglie un posto per allenarsi, assicurarsi di mantenere una distanza di sicurezza da possibili ostacoli. Non posizionare l'attrezzo vicino a vie di circolazione (strade, cancelli, passaggi, ecc.).
- Non utilizzare l'attrezzo in prossimità di un muro. La zona di sicurezza è di 2000 mm e larga almeno quanto l'attrezzo.

AVVERTENZE! Fare attenzione durante l'installazione dell'unità e non permettere ai bambini di avvicinarsi. Le piccole parti (dadi, bulloni, ecc.) sono utilizzate durante il montaggio e possono essere ingerite da loro.

RISCHIO RESIDUO

- Quando la protezione anticaduta non viene utilizzata, o viene utilizzata ma in modo non corretto, c'è un rischio residuo, cioè una caduta di una persona con conseguenti abrasioni, contusioni, fratture o, nel peggiore dei casi, la morte.
- Esiste un rischio residuo di sovraccarico involontario della persona che si esercita a causa di una manipolazione o valutazione errata, così come una trasmissione errata dei dati (a causa di interferenze elettromagnetiche, errori di software, ecc.) Anche la migliore protezione software e hardware non esclude un errore software o hardware e può teoricamente causare un sovraccarico dell'esercitante.
- Il prodotto è un apparecchio elettrico, quindi non si può escludere una scossa elettrica che può portare alla morte.
- Non si può escludere un rischio residuo di soffocamento.
- I rischi possono essere ridotti seguendo le informazioni sulla sicurezza contenute nelle istruzioni per l'uso.
- Non si può escludere che l'uso non intenzionale o non autorizzato comporti altri rischi non contabilizzati, e che i rischi contabilizzati siano stati stimati in modo errato.

Nell'analisi dei rischi, la valutazione è stata fatta sulla base dello "stato attuale del dispositivo". Sulla base della valutazione e

dell'ispezione del prodotto, la probabilità che si verifichi un rischio inaccettabile è molto bassa. Il dispositivo (la sua struttura, il modo di funzionamento e l'uso) non comporta - in condizioni normali - rischi ingiustificati per l'esercitante o per terzi.

SEGNALI DI MANIPOLAZIONE SULL'IMBALLAGGIO PER IL TRASPORTO



Questo lato in alto. Non rovesciare.



Proteggere dalle cadute.



Imballaggio riciclabile.



Rifiuti elettrici. Restituire le apparecchiature usate al centro di riciclaggio.



Attenzione, fragile. Possibili danni. Maneggiare con cura.



Riparare dalla pioggia e dall'umidità.



Attenzione: prodotto pesante



Conservare in un massimo di 4 strati.

UTILIZZO

Prima di iniziare l'allenamento assicurarsi che il dispositivo sia installato correttamente.

- Prima di iniziare il primo allenamento si raccomanda di familiarizzare con tutte le caratteristiche e le possibilità di regolazione del dispositivo.
- L'attrezzo ha i componenti che possono essere soggetti a corrosione. Per questo motivo non si raccomanda di lasciarlo in un ambiente umido. L'attrezzo (specialmente i componenti interni ed elettronici) non deve entrare in contatto con acqua, bevande, sudore ecc.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'allenamento di adulti e non è assolutamente un giocattolo per bambini. Se si permette ai bambini, al proprio rischio, di usare il dispositivo e' indispensabile di istruirli nell'uso corretto e di sorvegliarli in ogni momento.
- Questo prodotto non è adatto ad un uso terapeutico.
- Durante il funzionamento del dispositivo si possono sentire i rumori deboli con il movimento inerziale della massa volante della cinghia di trasmissione, che derivano dal tipo di costruzione. Non hanno alcun effetto sul funzionamento dell'attrezzo.
- Le emissioni di rumore con il carico sono più alte che senza carico.
- Prima di iniziare ogni sessione di formazione, verificare la correttezza delle protezioni e dei collegamenti a vite o a spina.
- Durante l'allenamento sul dispositivo, ricordarsi di indossare le calzature adeguate (scarpe sportive).

MANUTENZIONE DEL DISPOSITIVO

Mantenere il dispositivo regolarmente. Eseguire le seguenti operazioni almeno ogni 20 ore di funzionamento.

- Controllare le parti mobili del dispositivo. Se non sono sufficientemente lubrificati, usare del grasso per cuscinetti di bicicletta.
- Controllare le condizioni delle parti come dadi e viti. Assicurarsi che siano ben serrate.

- Asciugare il sudore dalla macchina dopo ogni allenamento. Assicurarsi che il monitor non entri in contatto con acqua o umidità.
- Usare solo acqua e sapone per pulire il dispositivo. Non usare detergenti.
- Conservare il dispositivo in un luogo asciutto e caldo.
- Non esporre il dispositivo alla luce diretta del sole.

AMBIENTE

Il dispositivo viene spedito in un imballaggio per proteggerlo da possibili danni durante la spedizione. L'imballaggio è materia prima non lavorata e può essere riciclato. Smaltire questi materiali negli appositi contenitori colorati per la raccolta differenziata.



Proteggere l'ambiente e non smaltire le batterie usate con gli altri rifiuti domestici. Restituirli al punto vendita o portarli in un punto di riciclaggio dedicato.

Le apparecchiature elettriche usate (compresi i contatori e gli alimentatori) sono riciclabili - non smaltirle tra i rifiuti domestici perché possono contenere sostanze pericolose per la salute e per l'ambiente. Si prega di aiutare attivamente nella gestione economica delle risorse naturali e proteggere l'ambiente consegnando il dispositivo usato a un punto di raccolta dei materiali riciclabili - i dispositivi elettrici usati.

MONTAGGIO

L'unità deve essere installata con cura da un adulto. In caso di dubbio, chiedere l'assistenza di qualcuno con più esperienza in questo campo.

- Prima di iniziare l'installazione, assicurarsi che il kit con il dispositivo contenga tutti i componenti dell'elenco delle parti e che gli eventuali elementi non siano stati danneggiati durante il trasporto. Contattare il rivenditore se mancano delle parti o se ci sono delle contestazioni.
- Consultare i disegni e le spiegazioni e procedere all'installazione nell'ordine indicato nelle istruzioni di installazione.
- Fare attenzione durante il montaggio. Esiste il rischio di lesioni durante l'utilizzo di strumenti e componenti.
- È utile ricordarsi di mantenere un ambiente sicuro. Non disporre gli strumenti ed i componenti in modo caotico. Bisogna ricordarsi che le pellicole e i sacchetti di plastica rappresentano un rischio di soffocamento per i bambini.
- Le parti di montaggio necessarie per un determinato passo delle istruzioni di montaggio sono mostrate nei disegni e nelle spiegazioni. Utilizzare le parti indicate nelle istruzioni di montaggio.
- Durante le prime fasi del montaggio, non serrare le parti al massimo. Farlo dopo averli posizionati tutti e dopo essersi assicurato che siano posizionati correttamente.
- Il produttore si riserva il diritto di preassemblare alcune parti.

SCHEMA DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 2)

ATTENZIONE! È vietato utilizzare le parti provenienti da fonti diverse dal produttore.

ELENCO DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	QUANTITÀ
1	Telaio principale	1
2	Staffa posteriore	1
3	Staffa del computer	1
4L/R	Staffa di montaggio della staffa	1/1
5	Stabilizzatore anteriore	1
6	Pacco batteria	1
7L/R	Supporto pedale	1/1
8	Staffa di montaggio del computer	1
9L/R	Telaio del sedile	1/1
10	Pannello della guida	1
11	Binario	1
12	Boccola	2
13	Rullo di scorrimento	2
14	Vite a brugola M8*135	2
15	Vite a testa cilindrica M6*16	2
16	Vite a testa cilindrica M8*45	2

17	Vite a testa cilindrica M8*40	6
18	Vite a testa cilindrica M8*20	14
19	Vite a testa cilindrica M8*16	4
20	Vite a testa cilindrica M8*60	2
21	Vite a testa cilindrica M6*20	4
22	Vite a testa cilindrica M5*16	4
23	Vite a testa cilindrica M5*10	30
24	Vite con testa a croce M4*20	2
25	Vite a croce	4
26	Vite a croce	2
27	Vite a brugola M6*30	1
28	Dado nylock M6*H8	2
29	Dado nylock M6*H6	1
30	Dado esagonale M8*H8	6
31	Dado esagonale M10	4
32	Dado a testa cilindrica M6	1
33	Rondella di sicurezza D8	28
34	Rondella di sicurezza D6	7
35	Rondella piatta D5*D10*1	2
36	Rondella piatta D6*D13*1,5	10
37	Rondella piatta D8*D13*1,5	1
38	Rondella piatta D8*D20*1,5	30
39	Vite a brugola M8*35	2
40	Cuscinetto 608Z	4
41	Bullone a U	1
42	Asse	2
43	Asse della catena	1
44	Attacco della catena	2
45	Anello di bloccaggio	1
46	Pannello della guida	1
47	Morsetto della catena	1
48	Bullone di collegamento	1
49	Distanziale in rame $\phi 14 \times 6,2$	4
50	Distanziale in rame $\phi 6,2 \times \phi 10 \times 15,2$	1
51	Distanziale in rame $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 11,3$	2
52	Anello elastico dell'asse D10	4
53	Distanziale $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 73,2$	2
54	Distanziale $\phi 8,5 \times \phi 12,7 \times 13,6$	3
55	Distanziale $\phi 8,3 \times \phi 12 \times 15,3$	4
56	Ruota di trasporto	2
57	Pannello della puleggia	2
58	Supporto della puleggia	1
59	Catena	1
60L/R	Coperchio della staffa della console	1/1
61	Portabottiglie	1
62	Supporti maniglia	1
63	Coperchio staffa computer interno	2
64	Copertura staffa computer esterna	2
65	Coperchio del pedale	2
66	Pedale	2
67	Manicotto dell'asse	2
68	Coperchio della guida	1
69	Rullo di rotolamento	2
70	Alloggiamento della batteria	1
71	Coperchio dell'alloggiamento della batteria	1
72	Ruota del pannello del sedile	2
73	Fermo	2
74	Maniglia	1
75	Cuscinetto in silicone	1
76	Cavo del computer	1
77	Cavo di collegamento del computer	1
78	Ruota di scorrimento	1
79	Sedile	1
80	Corda	1
81	Piedino di livellamento	5
82	Cinghia del pedale	2
83	Vite a croce M5	4
84	Computer	1
85	Vite a brugola M5*12	6
86	Alimentazione	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 4)

ATTENZIONE! Durante l'installazione, seguire i passi seguenti e usare gli strumenti forniti con il prodotto.
Preparare uno spazio libero sufficiente per montare la cyclette.
A causa del peso elevato di alcuni componenti, due persone sono raccomandate per il montaggio.

IMPOSTAZIONI

Livellamento dell'unità

Livellare l'unità svitando o stringendo i piedini di livellamento situati sullo stabilizzatore anteriore e posteriore.

Regolazione delle cinghie dei pedali

Le cinghie dei pedali si regolano in modo graduale. Regolare la lunghezza della cinghia in modo che il piede non si muova durante l'allenamento e possa essere facilmente estratto. Ripetere l'operazione per l'altro pedale.

ISTRUZIONI PER IL COMPUTER ISTRUZIONI PER IL COMPUTER COMPUTER (MODELLO) SUREDP01PRO

Si prega di rimuovere la pellicola protettiva dallo schermo del computer prima dell'uso.

AUTO ON/OFF

Il computer si accende quando il volano viene messo in movimento o quando si preme la manopola. Il computer si spegne automaticamente dopo 4 minuti d'inattività.

DESCRIPTION DES DIFFÉRENTES TOUCHES

- **UP** - utilizzato per sfogliare i programmi disponibili. Consente di aumentare il valore dei parametri funzionali e il livello di resistenza durante l'allenamento.
- **DOWN** - si usa per sfogliare i programmi disponibili. Consente di ridurre il valore dei parametri funzionali e il livello di resistenza durante l'allenamento.
- **ENTER** - consente di selezionare il programma.
- **RESET** - azzerà i valori impostati. Premere e tenere premuto per 2 secondi per riavviare il computer. Una volta terminato l'allenamento, consente di tornare al menu iniziale.
- **START** - consente di iniziare l'allenamento.
- **PAUSE/STOP** - mette in pausa/termina l'allenamento.

SEGNALI ACUSTICI

1 breve segnale acustico - conferma dell'impostazione

2 brevi segnali acustici - errore

FUNZIONI (SPECIFICAZIONE)

TIME	Temps cible réglé.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Temps moyen à 500 mètres. La valeur est calculée automatiquement et est constamment mise à jour.	0:00-99:00 min
SPM	Nombre de coups de rame par minute.	0-999
DISTANCE	Distance parcourue.	0-99999 m
STROKES	Nombre de coups de rame réalisés.	0-999
CALORIES	Nombre de calories brûlées. (La mesure est approximative pour comparer différentes séances d'exercice, ne peut pas être utilisée pendant le traitement).	0-999 kCal
PULSE	Fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur pendant la séance d'entraînement. La fonction de mesure du pouls n'est disponible que par le système de ceinture thoracique.	30-240 BMP

Il computer si collega automaticamente alla fascia tramite Bluetooth. Se lo schermo visualizza P senza il valore specificato, significa che l'apparecchio non rileva la fascia.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

L'apparecchio dispone dei seguenti programmi di allenamento:
MANUAL > PROGRAM (P01-P12)> H.R.C. (55, 75, 100, TAG) > RACE > USER.

- Selezionare il programma con i tasti **UP** e **DOWN**.
- Confermare la scelta premendo **ENTER**.

PROGRAMMA MANUAL

AVVIO VELOCE

Avviare l'allenamento premendo **START**.

Per modificare il livello di resistenza durante l'allenamento, utilizzare i tasti **UP** e **DOWN**. (L'impostazione predefinita è il livello 1).

IMPOSTAZIONE DELL'OBIETTIVO

È possibile impostare un obiettivo di allenamento. Il parametro può essere impostato per il conto alla rovescia durante l'allenamento.

- Selezionare il parametro da contare alla rovescia utilizzando i tasti **UP** e **DOWN**.
- Confermare la scelta premendo **ENTER**.
- Impostare il valore del parametro utilizzando i tasti **UP** e **DOWN**.
- Il conto alla rovescia inizia quando si preme il tasto **START**.
- Quando il valore impostato scende a zero o quando si preme il tasto **PAUSE/STOP**, l'allenamento termina.
- Utilizzare il tasto **RESET** per tornare al menu principale.

Parametri del conto alla rovescia	Intervallo di valori da impostare	Variazione di un valore
TIME	1:00-99:00 min	1 min
DISTANCE	100-99990 metri	100 metri
STROKES	0-9900	10
CALORIES	10-9990 Cal	10 Cal
PULSE	30-230 BMP	1 BMP

PROGRAMMI PREDEFINITI

Il computer dispone di 12 programmi preprogrammati (→ vedi pagina 100).

L'utente principiante dovrebbe iniziare ad allenarsi con i carichi più bassi. Dopo alcune sedute, può passare a un programma di intervalli.

- Selezionare il programma con i tasti **UP** e **DOWN**.
- Confermare la scelta premendo **ENTER**.
- Impostare il tempo di allenamento utilizzando i tasti **UP** e **DOWN**.
- Premere il tasto **START** per iniziare l'allenamento.
- Al termine del tempo impostato o premendo il tasto **PAUSE/STOP**, l'allenamento termina.
- Utilizzare il tasto **RESET**, per tornare al menu principale.

PROGRAMMI HRC

Il programma richiede l'uso di una fascia HRC.

Il programma consente di allenarsi in modo efficiente e sicuro entro un intervallo di frequenza cardiaca stabilito:

HRC55 - 55% della frequenza cardiaca massima - un allenamento ideale per i principianti e per la perdita di grasso.

HRC75 - 75% della frequenza cardiaca massima - un esercizio adatto a utenti esperti e atleti.

HRC90 - modalità anaerobica (90% della frequenza cardiaca massima) - adatta solo agli atleti di resistenza e gli allenamenti di breve durata.

TARGET - il computer consente di calcolare una frequenza cardiaca target in base all'età oppure di impostare un valore personale

(ATTENZIONE! Non impostare una frequenza cardiaca target superiore a quella consentita dall'età dell'utente.)

- Selezionare il programma con i tasti **UP** e **DOWN**.
- Per i programmi HRC55, HRC75, HRC90, il computer imposta automaticamente il valore della frequenza cardiaca.
- Quando si seleziona TARGET, sullo schermo appare il valore predefinito 100 BMP. Utilizzare i tasti **UP** e **DOWN** per impostare il proprio valore. Confermare la scelta premendo **ENTER**.
- Impostare il tempo di allenamento utilizzando i tasti **UP** e **DOWN**.
- Premere il tasto **START** per iniziare l'allenamento.

Se la frequenza cardiaca di allenamento dell'utente è inferiore alla frequenza cardiaca target, la resistenza aumenta automaticamente di 1 livello ogni 30 secondi.

Se la frequenza cardiaca di allenamento dell'utente è superiore al valore della frequenza cardiaca target, la resistenza si riduce automaticamente di 1 livello ogni 15 secondi. Se è stato raggiunto un livello minimo "1" e la frequenza cardiaca dell'utente è ancora superiore alla frequenza cardiaca target impostata, dopo 30 secondi viene emesso un segnale acustico. Il computer termina automaticamente il programma di allenamento.

- Al termine del tempo impostato o premendo il tasto **PAUSE/STOP**, l'allenamento termina.
- Utilizzare il tasto **RESET** per tornare al menu principale.

PROGRAMMA DI COMPETIZIONE CON COMPUTER (RACE)

- Impostare SPM (numero di ripetizioni) utilizzando i tasti **UP** e **DOWN**.
- Confermare la scelta premendo **ENTER**.
- Impostare DISTANCE (distanza) utilizzando i tasti **UP** e **DOWN**.
- Confermare la scelta premendo **ENTER**.
- Premere il tasto **START** per iniziare l'allenamento.

Al termine del conto alla rovescia dei parametri impostati, l'allenamento termina e lo schermo indica il vincitore: l'utente (USER) o il computer (PC).

- È possibile terminare l'allenamento in anticipo utilizzando il tasto **PAUSE/STOP**.
- Utilizzare il tasto **RESET** per tornare al menu principale.

PROGRAMMA DELL'UTENTE (USER)

Permette di impostare il proprio programma di allenamento, che verrà memorizzato nella memoria del computer.

- Impostare il livello di resistenza per il primo segmento (nell'intervallo 1-16) utilizzando i tasti **UP** e **DOWN**.
- Confermare la scelta premendo **ENTER**.
- Ripetere l'operazione per ogni segmento successivo.
- Al termine, tenere premuto **ENTER** per completare la configurazione.
- Impostare il tempo di allenamento utilizzando i tasti **UP** e **DOWN**.
- Premere il tasto **START** per iniziare l'allenamento.
- Al termine del tempo impostato o premendo il tasto **PAUSE/STOP**, l'allenamento termina.
- Utilizzare il tasto **RESET**, per tornare al menu principale.

CONNESSIONE BLUETOOTH ALL'APPLICAZIONE MOBILE

Il computer funziona con l'applicazione iConsole+ Training.

Inizia ad allenarti e goditi nuove possibilità:

- Scarica l'applicazione.
 - Attiva il Bluetooth nel tuo dispositivo mobile.
 - Accendi l'app e seleziona il tuo dispositivo ZIPRO a cui vuoi collegarti.
 - Quando ZIPRO si connette all'app, il computer si spegne e il suo schermo diventa bianco.
- D'ora in poi, gestirai il tuo ZIPRO tramite il tuo dispositivo mobile.

ALLENAMENTO E LE FASI DI ESERCIZI

L'uso della macchina vi fornirà molti benefici. Prima di tutto, migliorerà la tua condizione, rafforzerà i tuoi muscoli e, combinato con una dieta adeguata, ti permetterà di bruciare il grasso corporeo in eccesso.

1. RISCALDAMENTO

Questa fase migliora la circolazione del sangue in tutto il corpo e prepara i muscoli per un maggiore esercizio. Riduce anche il rischio di sviluppare crampi e di lesioni. Si consiglia di fare alcuni esercizi di stretching come indicato di seguito. Se senti dolore, smetto di esercitarti o riduci la gamma di movimento.

ALLUNGARE I MUSCOLI INTERNI DELLA COSCIA

Siediti su una superficie piana con le gambe piegate e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Avvicina le piante dei piedi e portale il più vicino possibile. Premi delicatamente le ginocchia, puntandole verso il suolo e mantieni questa posizione per 15 secondi.

ALLUNGARE LE COSCE

Siediti su una superficie piana. Raddrizza la gamba destra e metti la pianta del piede sinistro sulla coscia destra. Estendi la mano destra verso le dita della gamba destra il più possibile. Mantieni questa posizione per 15 secondi. Ripeti con la gamba sinistra.

ROTAZIONI DEL CAPO

Tieni la testa dritta, guardando dritto davanti a te. Senza muovere le braccia, gira la testa a destra e raddrizzala, e poi gira la testa a sinistra e raddrizzala.

SOLLEVAMENTI DELLE BRACCIA

Alza il braccio sinistro il più in alto possibile e tienilo così per alcuni secondi. Ripeti l'esercizio con il braccio destro.

ALLUNGAMENTO DEL TENDINE D'ACHILLE

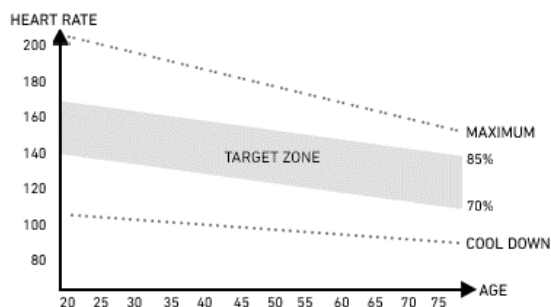
In piedi di fronte al muro, stendi la gamba sinistra in avanti e piegala leggermente al ginocchio. Tieni la gamba destra dietro di te, dritta, con il tallone sul pavimento. Tieni entrambi i talloni sul pavimento e premi i fianchi contro il muro. Mantieni questa posizione per 15 secondi. Ripeti l'esercizio con la gamba destra estesa. Ricordati di non inarcare la schiena durante l'esercizio.

PIEGAMENTI IN AVANTI IN PIEDI

Stai con i piedi uniti. Fai un piegamento in avanti, cercando di avvicinare il più possibile il petto alle ginocchia. Mantieni questa posizione per 15 secondi. Ricordati di non piegare le ginocchia.

2. FASE DI ALLENAMENTO

Questa è la propria fase dell'allenamento. Esercitati al proprio ritmo per raggiungere la frequenza cardiaca appropriata per la tua età come indicato nella tabella.



3. FASE DI RILASSAMENTO

Questa fase permette di calmare la circolazione e a rilassare i muscoli. È una ripetizione dei esercizi di riscaldamento. È importante ricordare di non sforzare i muscoli.

POSSIBILI DANNI E TECNICHE DI RIPARAZIONE

ATTENZIONE! L'apertura dell'involucro del dispositivo senza il previo contatto con il servizio di assistenza del fabbricante invaliderà la

garanzia. In caso di sospetto guasto che richieda l'apertura dell'involucro, contattare il servizio di assistenza del fabbricante.

DESCRIZIONE DELL'ERRORE	POSSIBILI CAUSE	SOLUZIONE
Il dispositivo traballa	Il dispositivo è stato posto su una superficie irregolare. C'è un oggetto che disturba l'equilibrio sotto lo stabilizzatore del dispositivo.	Posizionare il dispositivo su una superficie piana. Rimuovere l'oggetto che disturba l'equilibrio.
	Gli stabilizzatori non sono stati installati correttamente.	Installare correttamente gli stabilizzatori del dispositivo.
Il rumore durante l'uso	I componenti non correttamente serrati.	Contattare il servizio di assistenza del produttore.
	Durante il funzionamento del dispositivo si possono sentire i rumori deboli con il movimento inerziale della massa volante, che derivano dal tipo di costruzione. Non hanno alcun effetto sul funzionamento dell'attrezzatura. Il potenziale rumore che si sente quando si girano i pedali nella direzione opposta è tecnicamente determinato e non causa alcuna conseguenza negativa.	
Il rumore e mancanza di fluidità	I cuscinetti danneggiati.	Contattare il servizio di assistenza del produttore.
Mancanza di un'adeguata resistenza durante l'allenamento	La cinghia di trasmissione è allentata.	Contattare il servizio di assistenza del produttore.
	La distanza tra il volano e i magneti è aumentata.	Contattare il servizio di assistenza del produttore.
	Il regolatore di tensione è stato danneggiato.	Contattare il servizio clienti del produttore.
Nessuna connettività bluetooth	Ci sono problemi con la connettività Bluetooth.	Attiva il Bluetooth nel tuo dispositivo mobile. Accoppia il dispositivo mobile con il tuo computer ZIPRO.
E-2	Il motore funziona al di fuori dell'intervallo normale.	Ricollegare l'alimentazione. Se il problema persiste, contattare il centro di assistenza del produttore.
E-7	Mancanza di connessione.	Controllare il collegamento del cavo. Attenzione! Se l'apparecchio viene scollegato dall'alimentazione, tutti i dati di configurazione verranno persi.

GARANZIA

Il Venditore per conto del Garante concede una garanzia sul territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.

La garanzia per la merce venduta non esclude, limita o sospende i diritti dell'Acquirente ai sensi della Legge sui diritti dei consumatori.

La scheda di garanzia si trova nell'ultima pagina.

CONDIZIONI DI GARANZIA

1. Solo i difetti nascosti causati dalla colpa del produttore sono soggetti a reclamo e garanzia.
2. La garanzia sarà rispettata dal negozio o dal servizio dopo che il cliente avrà presentato:
 - a. una scheda di garanzia valida, leggibile e correttamente compilata con un timbro di vendita e la firma del venditore,
 - b. prova valida di acquisto dell'attrezzo con la data di vendita,
 - c. la merce contestata o una parte difettosa
In caso di acquisto a distanza, la scheda di garanzia è valida solo sulla base della prova d'acquisto (scontrino / fattura).
3. Il reclamo sarà preso in considerazione entro 14 giorni dal momento della denuncia del difetto da parte del Cliente.
4. I difetti di fabbricazione e i danni rilevati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un periodo non superiore a 21 giorni dalla data di consegna della merce al negozio o al servizio.
5. In caso di necessità di importare parti, il periodo di riparazione in garanzia può essere esteso del tempo necessario per importarle, ma non più di 40 giorni.
6. Garanzia non comprende:
 - a. danni meccanici e difetti causati da essi,
 - b. danni e difetti derivanti da un uso e uno stoccaggio improprio e uno stoccaggio, un montaggio e una manutenzione impropri,
 - c. danni e usura dei materiali di consumo come: corde, cinghie, elementi in gomma, pedali, maniglie in spugna, ruote, cuscinetti, tappezzeria.
 - d. attività di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, l'utente è obbligato a svolgere da solo.
7. La garanzia è esclusa nei casi seguenti:
 - a. dopo la data di scadenza,
 - b. riparazioni e modifiche effettuate dal cliente con l'uso di parti non originali,
 - c. quando il difetto deriva da un'installazione errata o dall'inosservanza dei principi di funzionamento corretto descritti nelle istruzioni per l'uso,
 - d. uso non domestico del prodotto,
 - e. danni causati durante il trasporto.
8. Non verranno rilasciati duplicati della scheda di garanzia.
9. In base alla garanzia, il cliente ha il diritto di richiedere i seguenti tipi di rimedi forniti gratuitamente:
 - a. riparazione del prodotto,
 - b. sostituzione del prodotto,
 - c. riduzione di prezzo,
 - d. risoluzione del contratto e rimborso completo dei costi sostenuti.
10. Per fare un reclamo, è necessario:
 - a. Presentare il prodotto o la sua parte a cui si applica la garanzia.
 - b. Una prova di acquisto che indichi il nome e l'indirizzo del venditore, la data e il luogo di acquisto, il tipo di prodotto o una scheda di garanzia valida con il timbro del negozio.
 - c. In caso di consegna di un prodotto sporco, il servizio di assistenza può rifiutare di accettarlo o, a spese del cliente e con il suo consenso scritto, effettuare la pulizia.
11. Se il reclamo viene accettato, l'attrezzo sarà riparato o sostituito con uno nuovo, o il cliente sarà rimborsato. Il costo del trasporto della merce al cliente è coperto dal servizio del produttore.
12. Se la richiesta di garanzia viene respinta, il cliente riceverà una giustificazione dettagliata della decisione presa e l'attrezzo verrà restituito al cliente a sue spese entro 14 giorni dalla comunicazione della decisione.

ES Manual de uso

Estimado Usuario,
Lee este manual antes de iniciar el montaje y el primer uso del dispositivo. Este manual contiene importantes informaciones relativas al uso seguro y mantenimiento del dispositivo. Guarda el manual, para poder consultar las informaciones de mantenimiento o pedir repuestos.

DATOS TÉCNICOS

Alimentación	Fuente de alimentación 220V 50Hz
Peso	51,5 kg
Temperatura de uso	0°C hasta +40°C
Temperatura de almacenamiento	-10°C hasta +60°C
Peso máximo del usuario	180 kg
Clase de uso	Clase H
Clase de precisión	Clase C
Velocidad	-
Norma del producto (principal)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:2021
Uso previsto	Máquina de remo aeromagnética para uso doméstico

SEGURIDAD

¡ATENCIÓN! Este dispositivo puede ser utilizado solamente para fines previstos, esto es para entrenamiento físico de personas adultas. Cualquier otro uso puede ser peligroso. El fabricante no se hace responsable de los daños ocasionados por un uso indebido del dispositivo.

- El dispositivo ha sido diseñado y construido, en base a los conocimientos de seguridad más recientes. Los elementos peligrosos que potencialmente pueden causar riesgo de lesiones, han sido eliminado o protegidos.
- No se permite realizar reparaciones o modificaciones por cuenta propia.
- Una vez al mes o dos meses, comprobar que los tornillos, tirafondos y tuercas están bien apretadas.
- Para garantizar la seguridad plena, realizar regularmente (una vez al año) las tareas de mantenimiento en un centro técnico especializado.
- Todos los cambios del dispositivo no descritos en este manual pueden ser causa de defectos y peligro para la salud y vida del usuario. Solamente el personal autorizado de un taller técnico del fabricante o personas adiestradas por el fabricante, pueden modificar el dispositivo.
- Todos los dispositivos están sujetos a innovaciones, con el fin de garantizar la máxima calidad. Por ello, el fabricante se reserva el derecho de implementar modificaciones técnicas.
- Todas las preguntas o dudas relacionadas con este dispositivo deben dirigirse a la entidad comercial especializada.

¡ATENCIÓN! Atenerse a las normas generales y medidas de seguridad aplicables al uso de dispositivos eléctricos.

- **El dispositivo funciona con tensión de red de 230V.**
- Todos los dispositivos eléctricos emitan radiación electromagnética, durante su funcionamiento. La presencia de cualquier dispositivo que emitan tal radiación (por ej.: un teléfono móvil), cerca de los circuitos electrónicos de mando o panel de control puede alterar los valores medidos (por ej.: ritmo cardíaco).
- **¡ATENCIÓN!** No modificar la red eléctrica por medios propios. Encargar tales modificaciones a profesionales.

- **¡ATENCIÓN!** Recuerda que, antes de iniciar cualquier reparación, mantenimiento o limpieza, hay que sacar el conector del enchufe.
- No usar prolongadores para conectar el dispositivo.
- Sacar el conector del enchufe, si el dispositivo no se usará durante más tiempo.
- Prestar atención a que el cable eléctrico no quede aplastado y no cause tropezones.

TOMA DE TIERRA

La toma de tierra reduce el riesgo de descargas eléctricas. El dispositivo cuenta con cable y conector con toma de tierra. El conector debe estar conectado a un enchufe de red con toma de tierra.

¡PELIGRO! La conexión incorrecta del cable puede generar riesgo de descarga eléctrica.

- Antes de conectar el dispositivo a la red eléctrica, asegurarse de que la tensión local corresponda con tipo de conector.
- No modificar el conector, si no se ajusta al enchufe. En tal, encargar el montaje de otro enchufe a un electricista cualificado.

¡ATENCIÓN! Hay que advertir a las personas que permanecen cerca del dispositivo, durante su uso, de posibles riesgos. Guardar especial atención en presencia de niños.

¡ATENCIÓN! Antes de empezar a hacer ejercicio, consultar con un médico para constatar que el uso del dispositivo no resulta contraindicado por motivos de salud. Preparar un plan de entrenamiento, basado en la opinión de un especialista. Un programa de ejercicios incorrecto puede ser peligroso para tu salud o vida.

¡ADVERTENCIA! El sistema de control de ritmo cardíaco no es preciso. El esfuerzo o cansancio excesivos pueden ocasionar lesiones e incluso la muerte. Si no te sientes bien, interrumpe inmediatamente el ejercicio.

¡ATENCIÓN! Atenerse estrictamente a las advertencias relativas al entrenamiento, recogidas en este manual.

- Elegir un lugar seguro para realizar el entrenamiento, a una distancia segura de posibles obstáculos. No colocar el equipo en pasillos, corredores, entradas, puertas, etc.
- Queda prohibido usar el equipo a poca distancia de la pared. La zona de seguridad es de 2000 mm y ese el ancho mínimo del dispositivo.

¡ATENCIÓN! Evitar la presencia de niños y procede con extrema cautela, durante el montaje del dispositivo. Durante el montaje, se utilizan piezas pequeñas (tornillos, tuercas, etc.) que los niños pueden tragar.

RIESGO RESIDUAL

- Si no se toman medidas protectoras frente a la caída o bien esas medidas son incorrectas, existe riesgo residual de que la caída de la persona cause roces de piel, moratones, roturas o bien, en el peor de los casos, la muerte.
- Existe un riesgo residual de posible sobrecarga del usuario, por un uso incorrecto del dispositivo, estimación incorrecta de capacidad física o transmisión incorrecta de datos (debido a transferencias electromagnéticas, error de software, etc.). Incluso las mejores protecciones de software y equipo no pueden eliminar posible error de software o fallo del equipo que pueden causar una sobrecarga física al usuario.
- El producto es un dispositivo eléctrico, por ello existe riesgo residual de posible descarga eléctrica que pueda causar la muerte.

- No se puede excluir un riesgo residual de asfixia.
- Es posible limitar el riesgo, ateniéndose a las instrucciones de seguridad recogidas en este manual.
- No se puede excluir que el uso incorrecto o indebido genere riesgos no tenidos en cuenta o bien no valorados previamente.

El análisis de riesgo se aplica al "estado actual del dispositivo".

La valoración y control del producto indican que la probabilidad de aparición de riesgo inadmisibles es muy reducida. El dispositivo (su estructura, forma de funcionamiento y uso) no genera riesgo innecesario para el usuario o terceros, en condiciones normales.

SÍMBOLOS DE MANEJO EN ENVOLTORIOS DE TRANSPORTE



Este lado hacia arriba. No volcar.



Proteger de impactos.



Envase reciclable..



Residuos eléctricos. Devolver los equipos usados al centro de reciclaje.



Cuidado, frágil. Posibilidad de daños. Proceder con cautela.



Proteger de la humedad.



Atención: producto pesado.



Almacenar en un máximo de 4 capas.

MANEJO

Antes de iniciar el entrenamiento, asegurarse que el dispositivo ha sido montado correctamente.

- Antes de iniciar el primer entrenamiento, conocer todas las funciones y posibilidades de ajuste del dispositivo.
- El dispositivo tiene elementos que pueden ser expuesto a la corrosión. Por ello, no se recomienda que el dispositivo permanezca en zona con elevada humedad relativa. Evitar que el dispositivo tenga contacto con agua, bebidas, sudor, etc. (particularmente sus componentes externos y electrónicos).
- El dispositivo está destinado para entrenamiento de adultos.
- No es un juguete para niños. Si permites que los niños usen el dispositivo lo haces por tu cuenta y con plena responsabilidad. Procura instruir a los menores acerca de su funcionamiento y mantén siempre vigilados a los niños.
- El equipo no es apto para fines terapéuticos.
- El funcionamiento del dispositivo puede generar ruidos de baja intensidad, debido al movimiento de la correa y volante inercia. Estos ruidos no afectan el funcionamiento del equipo.
- El nivel de ruido puede ser mayor, si aumenta la intensidad de carga.
- Antes de iniciar el entrenamiento, comprueba el funcionamiento correcto de elementos de seguridad y uniones atornilladas y acoples.
- Usar calzado adecuado, durante el entrenamiento (calzado deportivo).

MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

Realizar regularmente las tareas de mantenimiento del equipo.

Realizar las tareas descritas a continuación, al menos cada 20 horas de trabajo del equipo.

- Controlar los elementos móviles del dispositivo. Si es necesario lubricarlos, usa grasa para rodamientos de bicicleta.
- Controlar estado de tornillos y tuercas. Deben estar bien apretadas.
- Limpia el sudor del dispositivo, después de cada entrenamiento. Evitar que la pantalla tenga contacto con agua o humedad.
- Limpiar el dispositivo solamente con agua y jabón. No usar productos de limpieza.
- Guardar el dispositivo en lugar seco y con temperatura estable.
- No exponer directamente a la luz solar.

MEDIO AMBIENTE

El dispositivo se suministra en embalaje que lo protege de eventuales daños durante el transporte. Los materiales de embalaje pueden reciclarse. Desechar estos materiales en los recipientes correspondientes a la recogida selectiva de basura.



Protege el medio ambiente y no tires las pilas gastadas al cubo de basura en tu casa. Entrega las pilas en el lugar de compra o al punto de recogida selectiva de basuras.

Los equipos eléctricos desgastados (incluyendo fuente de alimentación, ordenador, pantalla) pueden ser fuente de recursos obtenidos del reciclaje - no se pueden desechar junto con desperdicios comunes, ya que pueden contener sustancias peligrosas para el ser humano o medio ambiente. Por favor, contribuye activamente en la gestión responsable y sostenible de los recursos y ayuda a proteger el medio ambiente, entregando los equipos eléctricos y electrónicos obsoletos en los puntos de recogida selectiva, según la normativa local aplicable.

MONTAJE

El dispositivo debe ser montado con cuidado y por un adulto. En caso de dudas, recurrir a la ayuda de una persona con experiencia en este campo.

- Antes de iniciar el montaje, asegurarse de que el conjunto incluye todos los elementos indicados en la lista, comprobar que los elementos no han sufrido daños durante el transporte. Si faltan elementos o tienes alguna reserva, ponte en contacto con el vendedor.
- Leer el manual, familiarizarse con las imágenes y aclaraciones, realizar el montaje siguiendo el orden indicado en el manual.
- Proceder con cautela, durante el montaje. Existe riesgo de sufrir lesiones o heridas, durante el uso de herramientas y elementos.
- Crear un entorno seguro, para realizar el montaje. No esparcir caóticamente las herramientas y elementos de montaje. Recuerda que las películas plásticas y las bolsas de plástico generan riesgo de asfixia para los niños.
- Los elementos de montaje necesarios para realizar cada paso del manual se presentan en imágenes y aclaraciones. Usar los elementos indicados en el manual de montaje.
- Durante las primeras etapas de montaje, no enroscar tornillos a tope. Apretar todos los elementos y tornillos, una vez constatado tu montaje correcto.
- El fabricante se reserva el derecho a realizar un montaje preliminar de algunos elementos.

ESQUEMA DE MONTAJE (→ Ver página 2)

¡ATENCIÓN! Queda prohibido usar repuestos diferentes a aquellos ofrecidos por el fabricante.

LISTA DE COMPONENTES

NÚM.	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Bastidor principal	1
2	Soporte trasero	1
3	Soporte del ordenador	1
4L/R	Soporte de montaje	1/1
5	Estabilizador delantero	1

6	Batería	1
7L/R	SopORTE pedal	1/1
8	SopORTE ordenador	1
9L/R	Armazón del asiento	1/1
10	Panel de railes	1
11	Carril	1
12	Casquillo	2
13	Rodillo	2
14	Tornillo Allen M8*135	2
15	Tornillo cilíndrico M6*16	2
16	Tornillo de cabeza cilíndrica M8*45	2
17	Tornillo de cabeza cilíndrica M8*40	6
18	Tornillo de cabeza cilíndrica M8*20	14
19	Tornillo de cabeza cilíndrica M8*16	4
20	Tornillo de cabeza cilíndrica M8*60	2
21	Tornillo de cabeza cilíndrica M6*20	4
22	Tornillo de cabeza cilíndrica M5*16	4
23	Tornillo de cabeza cilíndrica M5*10	30
24	Tornillo Phillips M4*20	2
25	Tornillo Phillips	4
26	Tornillo Phillips	2
27	Tornillo Allen M6*30	1
28	Tuerca Nylock M6*H8	2
29	Tuerca Nylock M6*H6	1
30	Tuerca Nylock M8*H8	6
31	Tuerca hexagonal M10	4
32	Tuerca de sombrerete M6	1
33	Arandela de seguridad D8	28
34	Arandela de seguridad D6	7
35	Arandela plana D5*D10*1	2
36	Arandela plana D6*D13*1,5	10
37	Arandela plana D8*D13*1,5	1
38	Arandela plana D8*D20*1,5	30
39	Tornillo Allen M8*35	2
40	Cojinete 608Z	4
41	Perno en U	1
42	Eje	2
43	Eje de la cadena	1
44	Fijación de la cadena	2
45	Anillo de bloqueo	1
46	Panel del raíl	1
47	Abrazadera de cadena	1
48	Perno de conexión	1
49	Espaciador de cobre $\phi 14 \times 6.2$	4
50	Espaciador de cobre $\phi 6.2 \times \phi 10 \times 15.2$	1
51	Espaciador de cobre $\phi 8.3 \times \phi 12 \times 11.3$	2
52	Anillo de resorte del eje D10	4
53	Espaciador $\phi 8.3 \times \phi 12 \times 73.2$	2
54	Espaciador $\phi 8.5 \times \phi 12.7 \times 13.6$	3
55	Distanciador $\phi 8.3 \times \phi 12 \times 15.3$	4
56	Rueda de transporte	2
57	Panel de polea	2
58	SopORTE de polea	1
59	Cadena	1
60L/R	Cubierta del soporte de la consola	1/1
61	SopORTE botella	1
62	SopORTes de manillar	1
63	Tapa soporte ordenador interior	2
64	Tapa soporte ordenador exterior	2
65	Tapa del pedal	2
66	Pedal	2
67	Funda del eje	2
68	Tapa del raíl	1
69	Rodillo	2
70	Carcasa de la batería	1
71	Tapa del alojamiento de la batería	1
72	Rueda del panel del asiento	2
73	Tope	2
74	Empuñadura	1
75	Almohadilla de silicona	1

76	Cable de ordenador	1
77	Cable de conexión al ordenador	1
78	Rueda de rodillo	1
79	Asiento	1
80	Cuerda	1
81	Pie nivelador	5
82	Correa del pedal	2
83	Tornillo Phillips M5	4
84	Ordenador	1
85	Tornillo Allen M5*12	6
86	Fuente de alimentación	1

MANUAL DE INSTALADOR (→ Ver página 4)

¡ATENCIÓN! Durante el montaje, seguir los pasos indicados y usar herramientas incluidas en el conjunto.

Preparar espacio libre suficiente para montaje del dispositivo.

Teniendo en cuenta el peso de algunos elementos, se recomienda que el montaje sea realizado por dos personas.

AJUSTES

Nivelación del dispositivo

Nivele la máquina desatornillando o apretando las patas niveladoras en las bases delantera y trasera.

Ajuste de las correas de los pedales

Las correas de los pedales se ajustan sin escalonamientos. Ajuste la longitud de la correa de modo que el pie no se mueva durante el entrenamiento y pueda sacarse fácilmente. Repita la operación para el otro pedal.

MANUAL DE USO DEL ORDENADOR

ORDENADOR (MODELO) SUREDP01PRO

Antes de usar, quitar el plástico protector de la pantalla.

ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO

El ordenador se encenderá cuando el volante se ponga en movimiento o cuando se pulse el botón giratorio. El ordenador se apagará automáticamente tras 4 minutos de inactividad.

DESCRIZIONE DEI SINGOLI PULSANTI

- **UP** - permite navegar por los programas disponibles. Permite aumentar el valor de los parámetros de función y el nivel de resistencia durante el entrenamiento.
- **DOWN** - sirve para navegar por los programas disponibles. Permite reducir el valor de los parámetros de función y el nivel de resistencia durante el entrenamiento.
- **ENTER** - permite seleccionar el programa.
- **RESET** - restablece los valores ajustados. Mantener pulsado durante 2 segundos para reiniciar el ordenador. Después del entrenamiento, permite volver al menú inicial.
- **START** - permite iniciar el entrenamiento.
- **PAUSE/STOP** - pausa/finaliza el entrenamiento.

SEÑALES ACÚSTICAS

1 pitido corto - confirmación de ajuste

2 pitidos cortos - error

FUNCIONES (ESPECIFICACIÓN)

TIME	Mostra il tempo impostato.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Tempo medio a 500 metri. Il valore viene calcolato automaticamente ed è costantemente aggiornato.	0:00-99:00 min
SPM	Numero di vogate al minuto.	0-999
DISTANCE	Distanza percorsa.	0-99999 m
STROKES	Numero di vogate realizzate.	0-999
CALORIES	Calorie bruciate durante l'esercizio. (La misurazione è approssimativa)	0-999 kCal

per confrontare diverse sessioni di allenamento, non può essere utilizzata nel trattamento medicale).

PULSE	Visualizza la frequenza cardiaca attuale. La funzione di misurazione della frequenza cardiaca è disponibile solo tramite il sistema di fascia toracica. El ordenador se conecta automáticamente a la banda mediante Bluetooth. Si la pantalla muestra P sin el valor especificado, significa que el aparato no detecta la banda.	30-240 BMP
-------	---	------------

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

El aparato dispone de los siguientes programas de entrenamiento: MANUAL > PROGRAM (P01-P12) > H.R.C. (55, 75, 100, TAG) > RACE > USER.

- Selecciona un programa con las teclas **UP** y **DOWN**.
- Confirma tu selección pulsando **ENTER**.

PROGRAMA MANUAL

INICIO RÁPIDO

Inicia tu entrenamiento pulsando **START**.

Es posible cambiar el nivel de resistencia durante el entrenamiento utilizando los botones **UP** y **DOWN**. (El ajuste por defecto es el nivel 1.)

FIJACIÓN DE OBJETIVOS

Es posible fijarse un objetivo de entrenamiento. Se puede ajustar un parámetro para que realice una cuenta atrás durante el entrenamiento.

- Selecciona con las teclas **UP** y **DOWN** el parámetro cuya cuenta atrás deseas realizar.
- Confirma tu selección pulsando **ENTER**.
- Ajusta el valor del parámetro con las teclas **UP** y **DOWN**.
- La cuenta atrás comenzará cuando se pulse el botón **START**.
- Cuando el valor ajustado llega a cero o cuando se pulsa el botón **PAUSE/STOP**, el entrenamiento finalizará.
- Utiliza el botón **RESET** para volver al menú principal.

Parámetros a deducir	Rango de valores a fijar	Cambio por valor
TIEMPO	1:00-99:00 min	1 minuto
DISTANCIA	100-99990 metros	100 metros
STROKES	0-9900	10
CALORÍAS	10-9990 Cal	10 Cal
PULSO	30-230 BMP	1 BMP

PROGRAMAS PREDEFINIDOS

El ordenador dispone de 12 programas preprogramados (→ Ver página 100).

El usuario principiante debe empezar entrenando con las cargas más bajas. Tras unas cuantas sesiones, puede pasar a un programa de intervalos.

- Selecciona un programa con las teclas **UP** y **DOWN**.
- Confirma tu selección pulsando **ENTER**.
- Ajusta el tiempo de entrenamiento con las teclas **UP** y **DOWN**.
- Pulsa el botón **START** para iniciar el entrenamiento.
- Una vez transcurrido el tiempo establecido o pulsando el botón **PAUSE/STOP**, el entrenamiento finalizará.
- Utiliza el botón **RESET**, para volver al menú principal.

PROGRAMAS HRC

El programa requiere el uso de una banda HRC.

El programa permite realizar ejercicio de forma eficaz y segura dentro de un intervalo de frecuencia cardíaca establecido:

HRC55 - 55% de la frecuencia cardíaca máxima - un entrenamiento ideal para principiantes y para la pérdida de grasa.

HRC75 - 75% de la frecuencia cardíaca máxima - un ejercicio adecuado para usuarios experimentados y atletas.

HRC90 - modo anaeróbico (90% de la frecuencia cardíaca máxima) - adecuado sólo para atletas de resistencia y entrenamientos de corta duración.

TARGET - el ordenador permite calcular un objetivo de frecuencia cardíaca basado en la edad, o establecer tu propio valor (¡ATENCIÓN! No se debe fijar una frecuencia cardíaca objetivo superior a la que permite la edad del usuario).

- Selecciona un programa con las teclas **UP** y **DOWN**.
- Para los programas HRC55, HRC75, HRC90, el ordenador ajustará automáticamente el valor de la frecuencia cardíaca.
- Cuando se selecciona TARGET, el valor por defecto de 100 BMP aparecerá en la pantalla. Utiliza los botones **UP** y **DOWN** para establecer tu propio valor. Confirma tu selección pulsando **ENTER**.
- Ajusta el tiempo de entrenamiento con las teclas **UP** y **DOWN**.
- Pulsa el botón **START** para iniciar el entrenamiento.

Si la frecuencia cardíaca de entrenamiento del usuario es inferior a la frecuencia cardíaca objetivo, la resistencia aumentará automáticamente 1 nivel cada 30 segundos.

Si la frecuencia cardíaca de entrenamiento del usuario es superior al valor de frecuencia cardíaca objetivo, la resistencia descenderá automáticamente 1 nivel cada 15 segundos. Si se ha alcanzado un nivel mínimo de "1" y la frecuencia cardíaca del usuario sigue estando por encima de la frecuencia cardíaca objetivo establecida, sonará una señal acústica transcurridos 30 segundos. El ordenador finalizará automáticamente el programa de ejercicios.

- Una vez transcurrido el tiempo establecido o pulsando el botón **PAUSE/STOP**, el entrenamiento finalizará.
- Utiliza el botón **RESET** para volver al menú principal.

PROGRAMA DE COMPETICIÓN CON ORDENADOR (RACE)

- Ajusta el SPM (número de repeticiones) con las teclas **UP** y **DOWN**.
- Confirma tu selección pulsando **ENTER**.
- Ajusta DISTANCE (distancia) con las teclas **UP** y **DOWN**.
- Confirma tu selección pulsando **ENTER**.
- Pulsa el botón **START** para iniciar el entrenamiento.

Cuando finalice la cuenta atrás de los parámetros establecidos, el entrenamiento terminará y la pantalla mostrará el ganador: el usuario (USER) o el ordenador (PC).

- Puedes terminar tu entrenamiento antes de tiempo utilizando el botón **PAUSE/STOP**.
- Utiliza el botón **RESET** para volver al menú principal.

PROGRAMA DE USUARIO (USER)

Permite establecer tu propio programa de entrenamiento, que se almacenará en la memoria del ordenador.

- Ajusta el nivel de resistencia para el primer segmento (en el rango 1-16) utilizando los botones **UP** y **DOWN**.
- Confirma tu selección pulsando **ENTER**.
- Repite la operación para cada segmento adicional.
- Cuando hayas terminado, mantén pulsado **ENTER** para completar la configuración.
- Ajusta el tiempo de entrenamiento con las teclas **UP** y **DOWN**.
- Pulsa el botón **START** para iniciar el entrenamiento.
- Una vez transcurrido el tiempo establecido o pulsando el botón **PAUSE/STOP**, el entrenamiento finalizará.
- Utiliza el botón **RESET**, para volver al menú principal.

CONEXIÓN BLUETOOTH CON APLICACIÓN MÓVIL

El ordenador es compatible con la aplicación IConsole+ Training.

Inicia el entrenamiento y disfruta de nuevas posibilidades:

- Descarga la aplicación.
- Conecta Bluetooth en tu dispositivo móvil.
- Activa la aplicación y elige el dispositivo ZIPRO que desees conectar.
- Una vez que ZIPRO se conecte con la aplicación, el ordenador se desconecta y la pantalla apaga. Desde ahora, administrarás ZIPRO desde el dispositivo móvil.

ENTRENAMIENTO Y ETAPAS DE EJERCICIOS

El uso de este dispositivo resultará muy ventajoso para ti. Ante todo, mejorará tu estado físico, reforzará los músculos y permitirá quemar el exceso de grasa, si implementas también una dieta adecuada.

1. PRECALENTAMIENTO

Esta etapa mejora la circulación sanguínea en tu cuerpo y prepara los músculos para un ejercicio intenso. Reduce el riesgo de tirones y lesiones. Se recomienda realizar también unos ejercicios de estiramiento, según se indica a continuación. Si sientes dolor, deja de hacer ejercicio o reduce el rango del movimiento realizado.

ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS INTERNOS DE MUSLOS.

Siéntate en superficie plana, con piernas dobladas y rodillas hacia afuera. Une las plantas de los pies y acércalos al cuerpo todo lo posible. Presiona suavemente las rodillas hacia el suelo y mantén en esta posición durante 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DE MUSLOS.

Siéntate en superficie plana. Estira la pierna derecha y coloca la planta del pie izquierdo junto al muslo derecho. Estira el brazo derecho hacia los dedos de la pierna derecha. Procura llegar los más lejos que puedas. Aguanta durante 15 segundos. Repetir esta acción con la pierna izquierda.

GIROS DE CABEZA.

Mira de frente. No muevas los hombros y gira la cabeza a la derecha e izquierda. Vuelve a posición inicial.

ELEVACIÓN DE HOMBROS.

Estira el brazo izquierdo hacia arriba al máximo y mantenlo en esta posición unos segundos. Repetir esta acción con brazo derecho.

ESTIRAMIENTO DE TENDÓN DE AQUILES.

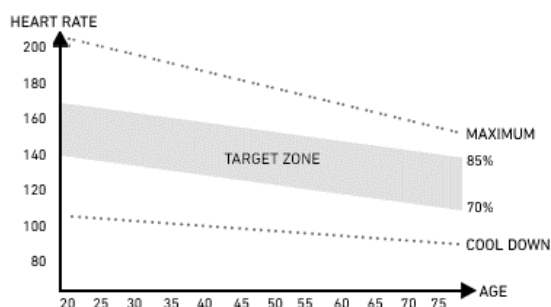
Ponte de cara a la pared, desplaza la pierna izquierda hacia adelante y dobla ligeramente la rodilla. Mantener la pierna derecha atrás - estirada, con talón apoyado en el suelo. Mantener ambos talones en el suelo, presionar la cadera hacia la pared. Mantener esta posición durante 30 segundos. Repetir esta acción con la pierna derecha adelantada. No doblar la espalda en arco, al hacer este ejercicio.

INCLINACIONES.

Estando de pie, junta las piernas. Haz una inclinación hacia adelante, tratando de acercar el pecho hacia las rodillas. Aguanta durante 15 segundos. No dobles las rodillas.

2. ETAPA DE EJERCICIOS

La etapa más intensa del entrenamiento. Haz ejercicio a tu ritmo, para alcanzar el ritmo adecuado a tu edad, indicado en el gráfico.



3. ETAPA DE RELACIÓN

Esta etapa permite calmar la circulación y relajar los músculos. Es una repetición de los ejercicios de precalentamiento. No esforzar excesivamente los músculos.

POSIBLES DEFECTOS Y TÉCNICAS DE REPARACIÓN

¡ATENCIÓN! La apertura de la carcasa del dispositivo, sin consulta previa con el centro técnico del fabricante causará la pérdida de derechos de garantía. Si se sospecha o constata un defecto que requiera abrir la carcasa, ponerse en contacto con el centro técnico del fabricante.

DESCRIPCIÓN DEL ERROR	POSIBLE CAUSA	SOLUCIÓN
El dispositivo se balancea.	El dispositivo está colocado sobre superficie desigual. Hay un objeto bajo el soporte que altera el equilibrio.	Colocar el dispositivo sobre superficie plana. Eliminar objeto que altera el equilibrio.
	Los soportes no han sido montados correctamente.	Montar correctamente los soportes de dispositivo.
Ruido durante el uso.	Elementos apretados de forma incorrecta.	Ponerse en contacto con el servicio técnico del fabricante.
	El funcionamiento del dispositivo puede generar ruidos de baja intensidad, debido al movimiento de la correa y volante inercia. Estos ruidos no afectan el funcionamiento del equipo. Los ruidos potenciales que se oyen al pedalear en sentido contrario se deben a la construcción técnica y no tienen efectos negativos.	
Ruido y trabajo no fluido.	Rodamientos defectuosos	Ponerse en contacto con el servicio técnico del fabricante.
	Correa propulsora floja.	Ponerse en contacto con el servicio técnico del fabricante.
No hay resistencia adecuada durante el entrenamiento.	Aumentó la distancia entre volante de inercia e imanes.	Ponerse en contacto con el servicio técnico del fabricante.
	El regulador de tensión ha sido dañado.	Ponerse en contacto con el servicio técnico del fabricante.
	Problema con conexión bluetooth.	Conecta Bluetooth en tu dispositivo móvil. Parea el dispositivo móvil con el ordenador ZIPRO.
E-2	El motor funciona fuera del rango normal.	Vuelva a conectar la fuente de alimentación. Si el problema persiste, ponte en contacto con el

		servicio técnico del fabricante.
E-7	No hay conexión.	Comprueba la conexión del cable. ¡Atención! Si se desconecta la alimentación del aparato, se perderán todos los datos de configuración.

GARANTÍA

El Vendedor, actuando en nombre del Garante, otorga una garantía en el territorio de la República de Polonia, por un periodo de 24 meses desde la fecha de compra. La garantía que abarca la mercancía vendida no excluye, limita o suspende los derechos del Comprador indicados en la Ley de derechos del consumidor.

La tarjeta de garantía se encuentra en la última página.

CONDICIONES DE GARANTÍA

- Solamente los defectos ocultos, debidos al fabricante están sujetos a reclamaciones y cubiertos por la garantía.
- La garantía será respetada por la tienda o taller técnico, si el cliente presenta:
 - una hoja de garantía correcta y claramente cumplimentada, con sello de venta y firma de vendedor,
 - comprobante de compra válido, con fecha de compra,
 - mercancía reclamada o componente defectuoso.

En caso de compra a distancia, la hoja de garantía será válida solamente en base al documento de compra (ticket de caja / factura).
- Las reclamaciones serán gestionadas en un periodo de 14 días, desde la notificación de defecto por el Cliente.
- Los defectos de fábrica y daños constatados en periodo de garantía, serán reparados de forma gratuita, en un periodo no superior a 21 días desde la fecha de entrega de mercancía a la tienda o taller técnico.
- Si fuese necesario importar algún componente, el periodo de reparación en garantía puede prorrogarse el tiempo necesario para importar el componente, pero no más de 40 días.
- La garantía no abarca:
 - fallos mecánicos y sus consecuencias,
 - defectos y fallos ocasionados por un uso indebido, almacenamiento incorrecto, montaje o mantenimiento incorrectos del dispositivo,
 - desgaste y consumo de elementos tales como: correas, cables, elementos de goma, pedales, agarres de espuma, rodamientos, ruedas, tapicería,
 - tareas de montaje o mantenimiento que el usuario debe realizar por su propia cuenta, según indica el manual de uso.
- La garantía no se aplicará en siguientes casos:
 - una vez finalizado el periodo de vigencia,
 - si el cliente realiza reparaciones o modificaciones por su propia cuenta, usando componentes no originales,
 - el defecto ocurrido se debe al montaje incorrecto o bien, al incumplimiento de las normas de uso correcto indicadas en el manual de uso,
 - uso diferente al doméstico,
 - defectos ocasionados durante el transporte.
- No se entregarán copias de la hoja de garantía.
- Haciendo valer sus derechos de garantía, el cliente puede reclamar que siguientes acciones se realicen de forma gratuita:
 - se repare el producto,
 - se reemplace el producto,
 - se reduzca su precio,
 - se rescinda el contrato y se reintegren los costes.
- Para notificar la reclamación, hay que:
 - Presentar el producto o componente reclamado.
 - Presentar el comprobante de compra que indique nombre y dirección del establecimiento vendedor, fecha y lugar de compra, tipo de producto u hoja de garantía válida con sello de la tienda.
 - Si el producto se entrega sucio, el taller puede negarse a recibirlo o bien, limpiar el producto repercutiendo los costes al cliente, previo consentimiento por escrito.
- Si la reclamación se gestiona de forma positiva, el equipo será reparado o sustituido por nuevo o bien, el cliente recibirá el reintegro del dinero. El coste de transporte de la mercancía al cliente será liquidado por el taller técnico.
- Si la reclamación en garantía resulte rechazada, el cliente recibirá los fundamentos detallados de tal decisión y en un periodo de 14 días desde la entrega de la decisión, el equipo será enviado al cliente por su cuenta.

NL Oefen loopband

Beste Gebruiker,
Lees de volgende instructies voordat u met de installatie en het eerste gebruik van de trampoline begint. Deze handleiding bevat belangrijke informatie over het veilige gebruik en onderhoud van de trampoline. Bewaar het zodat u het kunt gebruiken voor onderhoudsinformatie of het bestellen van reserveonderdelen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Stroomvoorziening	Energievoorziening 220V 50Hz
Gewicht	51,5 kg
Bedrijfstemperatuur	0° C tot +40 C°
Opslagtemperatuur	-10° C tot +60 C°
Maximaal gebruikersgewicht	180 kg
Toepassingsklasse	Klasse H
Nauwkeurigheidsklasse	Klasse C
Snelheid	-
Productnorm (hoofd)	EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-7:2021
Doel	Luchtmagnetische roeimachine voor thuisgebruik

VEILIGHEID

OPGELET! Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het beoogde doel, namelijk voor training van volwassenen. Ieder ander gebruik van het apparaat brengt gevaar met zich mee. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade ontstaan door verkeerd gebruik van het apparaat.

- Het apparaat is ontworpen en gebouwd op basis van de meest recente veiligheidskennis. Gevaarlijke elementen die potentieel een risico op letsel zouden kunnen opleveren, zijn geëlimineerd of relatief beschermd.
- Eigen reparaties of wijzigingen zijn niet toegestaan.
- Controleer eens in de één tot twee maanden of bouten, schroeven en moeren goed zijn vastgedraaid.
- Om de veiligheid te garanderen, dient u de apparatuur regelmatig (eenmaal per jaar) te laten controleren en onderhouden bij een gespecialiseerd verkooppunt.
- Alle wijzigingen aan het apparaat die niet in deze handleiding worden beschreven, kunnen schade aan de apparatuur veroorzaken of een directe bedreiging vormen voor de gezondheid en het leven van de trainende persoon. Alleen het onderhoudspersoneel van de fabrikant of personen die door de fabrikant op dit gebied zijn opgeleid, mogen wijzigingen aanbrengen aan het apparaat.
- Alle apparaten worden voortdurend geïnnoveerd om een hoge kwaliteit te garanderen. Om deze reden behoudt de fabrikant zich het recht voor om technische wijzigingen aan te brengen.
- Bij vragen of opmerkingen over het apparaat kunt u zich wenden tot een gespecialiseerd verkooppunt.

OPGELET! Neem de algemene voorschriften en de veiligheidsmaatregelen in acht die van toepassing zijn op het omgaan met elektrische apparatuur.

- **Het apparaat wordt gevoed door een netspanning van 230V.**
- Alle elektrische apparaten zenden tijdens bedrijf elektromagnetische straling uit. Als andere apparaten die dergelijke straling uitzenden (bijv. mobiele telefoons) in de buurt van het elektronische besturingssysteem of de cockpit

worden geplaatst, kunnen sommige waarden (zoals hartslag) vervormd raken.

- **OPGELET!** Breng nooit zelf wijzigingen aan in het elektriciteitsnet. Besteed dergelijke wijzigingen uit aan specialisten.
- **OPGELET!** Zorg ervoor dat u de stekker uit het stopcontact haalt voordat u reparaties, onderhoud of reiniging aan de apparatuur uitvoert.
- Gebruik geen verlengsnoeren om het apparaat aan te sluiten.
- Als u het apparaat langere tijd niet gaat gebruiken, haal dan de stekker uit het stopcontact.
- Zorg ervoor dat de elektrische kabel niet bekneld raakt en dat de plaatsing ervan geen risico oplevert dat u erover struikelt.

AARDING

Aarding beschermt tegen het risico op een elektrische schok. Het apparaat is voorzien van een kabel en een geaarde stekker. De stekker moet worden aangesloten op een correct geïnstalleerd en geaard stopcontact.

GEVAAR! Een onjuiste kabel aansluiting kan een risico op een elektrische schok veroorzaken.

- Voordat u het apparaat op het elektriciteitsnet aansluit, dient u zich ervan te verzekeren dat de plaatselijke spanning overeenkomt met het type stekker.
- Wijzig de stekker niet als deze niet in het stopcontact past. Laat in dat geval een ander stopcontact installeren door een gekwalificeerde elektricien.

OPGELET! Mensen die tijdens het gebruik van het apparaat in de buurt verblijven, moeten worden gewaarschuwd voor mogelijke gevaren. Wees extra voorzichtig in het bijzijn van kinderen.

OPGELET! Voordat u met trainen begint, dient u uw arts te raadplegen

om er zeker van te zijn dat er geen contra-indicaties voor uw gezondheid zijn bij het trainen op het apparaat. Op basis van het advies van de specialist kunt u uw trainingsplan opstellen. Een verkeerd geselecteerd programma of overmatige lichaamsbeweging kunnen gevaarlijk zijn voor uw gezondheid en leven.

WAARSCHUWING! Systemen voor hartslagmeting kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige vermoeidheid tijdens oefeningen kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Als je je zwak voelt, stop dan onmiddellijk met sporten.

OPGELET! Volg strikt de trainingsaanwijzingen in deze handleiding.

- Zorg bij het kiezen van een trainingsplek voor veilige afstanden tot mogelijke obstakels. Plaats de apparatuur niet in de buurt van communicatieroutes (wegen, poorten, doorgangen, enz.).
- Het is verboden het apparaat in de buurt van de muur te gebruiken. De veiligheidszone is 2000 mm en minstens zo breed als het apparaat.

OPGELET! Wees voorzichtig bij het monteren van het apparaat en houd kinderen uit de buurt. Bij de montage wordt gebruik gemaakt van kleine onderdelen (moeren, bouten etc.) die door kinderen kunnen worden ingeslikt.

RESTRISICO

- Wanneer valbescherming niet of verkeerd wordt toegepast, bestaat er een restrisiko, dat wil zeggen dat de persoon valt met schaafwonden, kneuzingen, breuken of, in het ergste geval, de dood tot gevolg.
- Er bestaat een restrisiko van onbedoelde overbelasting van de gebruiker als gevolg van onjuiste bediening of onjuiste evaluatie, evenals onjuiste gegevensoverdracht (door elektromagnetische interferentie, softwarefout enz.).

Zelfs de beste software- en hardwarebescherming sluit software- of hardwarefouten niet uit en kan in theorie de sporter overbelasten.

- Het product is een elektrisch apparaat, daarom kan een elektrische schok, die tot de dood kan leiden, niet worden uitgesloten.
- Het restrisico op verstikking kan niet worden uitgesloten.
- Het risico kan worden verminderd door de veiligheidsinformatie in de gebruikershandleiding op te volgen.
- Het valt niet uit te sluiten dat onbedoeld of onbevoegd gebruik leidt tot andere niet inbegrepen risico's en dat de in aanmerking genomen risico onjuist is ingeschat.

Bij de risicoanalyse werd de beoordeling gebaseerd op de "huidige staat van het apparaat". Uit de beoordeling en inspectie van het product blijkt dat de kans op onaanvaardbaar risico zeer laag is. Het apparaat (het ontwerp, de werking en het gebruik ervan) levert – onder normale omstandigheden – geen ongerechtvaardigd risico op voor de sporter of derden.

BEHANDELINGSMARKERINGEN OP TRANSPORTVERPAKKING

	Deze kant omhoog. Niet kantelen.
	Bescherm tegen vallen.
	Recyclebare verpakking.
	Elektrisch afval. Noodzakelijke terugzending van afgedankte apparatuur naar een recyclingcentrum.
	Voorzichtig, fragiel. Potentiële schade. Wees voorzichtig.
	Bescherm tegen vocht.
	Let op! zwaar product.
	Bewaar in maximaal 4 lagen.

BEDIENING

Voordat u met de training begint, moet u ervoor zorgen dat het apparaat correct is geïnstalleerd.

- Maak u voor uw eerste training vertrouwd met alle functies en instelmogelijkheden van het apparaat.
- Het apparaat heeft onderdelen die door corrosie kunnen worden aangetast. Om deze reden wordt het afgeraden om het in een vochtige ruimte te laten staan. Zorg er ook goed voor dat de apparatuur (vooral de interne en elektronische componenten) niet wordt blootgesteld aan contact met water, dranken, zweet, enz.
- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor training door volwassenen en is absoluut geen speelgoed voor kinderen. Als u op uw eigen risico kinderen toestaat het apparaat te gebruiken, zorg er dan voor dat u ze instrueert over het juiste gebruik en dat u er voortdurend toezicht op houdt.
- De apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Tijdens de werking van het apparaat kunnen er zachte geluiden optreden tijdens de traagheidsbeweging van het vlieg wiel, die het gevolg zijn van het type constructie. Ze

hebben geen invloed op de werking van de apparatuur.

- De geluidsemissie bij belading is groter dan bij onbelading.
- Controleer vóór aanvang van elke training de werking van de veiligheidsvoorzieningen en de bout- en stekkerverbindingen.
- Denk er bij het trainen op het apparaat aan dat u geschikte schoenen (sportschoenen) draagt.

ONDERHOUD VAN APPARATUUR

Onderhoud uw apparaat regelmatig. Voer de volgende procedures minstens elke 20 bedrijfsuren uit.

- Controleer de bewegende onderdelen van het apparaat. Als ze niet voldoende gesmeerd zijn, gebruik dan fietslagervet.
- Controleer de staat van elementen zoals bouten en moeren. Zorg ervoor dat ze goed vastzitten.
- Veeg na elke training het zweet van het apparaat. Zorg ervoor dat de monitor niet in contact komt met water of vocht.
- Gebruik alleen water en zeep om het apparaat schoon te maken. Gebruik geen reinigingsmiddelen.
- Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats.
- Stel het apparaat niet bloot aan zonlicht.

MILIEU

Het apparaat wordt geleverd in een verpakking ter bescherming tegen mogelijke transportschade. Verpakkingen zijn onbewerkte grondstoffen en kunnen worden gerecycled. Gooi deze materialen in de daarvoor bestemde gekleurde bakken voor gescheiden inzameling.



Bescherm het milieu en gooi lege batterijen niet weg in de vuilnisbak. Breng ze terug naar de plaats van aankoop of breng ze naar een apart opslagpunt voor recycleerbare materialen.

Gebruikte elektrische apparatuur (waaronder de meter en voeding) zijn secundaire grondstoffen. Gooi ze niet in containers voor huishoudelijk afval, aangezien deze stoffen kunnen bevatten die gevaarlijk zijn voor de gezondheid en het milieu. Help ons actief om natuurlijke hulpbronnen economisch te beheren en het milieu te beschermen door uw gebruikte apparaat naar een inzamelpunt voor recycleerbare materialen te brengen, in dit geval een inzamelpunt voor gebruikte elektrische apparatuur.

MONTAGE

De montage van het apparaat moet zorgvuldig worden uitgevoerd door een volwassene. Vraag bij twijfel iemand met meer ervaring op dit gebied om hulp.

- Controleer voordat u met de montage begint of de set alle elementen uit de onderdelenlijst bevat en of er tijdens het transport geen elementen zijn beschadigd. Mochten er onderdelen ontbreken of heeft u voorbehouden, neem dan contact op met de verkoper.
- Lees de tekeningen en uitleg en monteer het apparaat volgens de volgorde aangegeven in de montagehandleiding.
- Wees voorzichtig bij het monteren. Bij het gebruik van gereedschappen en onderdelen bestaat gevaar voor letsel.
- Vergeet niet om een veilige omgeving te behouden. Plaats gereedschappen en montageonderdelen niet chaotisch. Houd er rekening mee dat plasticfolie en tassen een verstikkingsgevaar voor kinderen vormen.
- Montagecomponenten die nodig zijn om elke stap van de montagehandleiding te voltooien, worden weergegeven in de tekeningen en toelichtingen. Gebruik onderdelen zoals aangegeven in de montagehandleiding.
- In de eerste fasen van de montage mogen de onderdelen niet zo strak mogelijk worden vastgedraaid. Doe dit nadat u alle onderdelen hebt geplaatst en zeker weet dat ze goed op hun plaats zitten.
- De fabrikant behoudt zich het recht voor om bepaalde onderdelen vooraf te monteren.

MONTAGESCHEMA (→ Zie pagina 2)

OPGELET! Het is verboden om onderdelen van andere leveranciers dan de fabrikant te gebruiken.

ONDERDELENLIJST

NR.	OMSCHRIJVING	AANTAL
1	Hoofdframe	1
2	Achterste beugel	1
3	Computerbeugel	1
4L/R	Montagebeugel beugel	1/1
5	Voorste stabilisator	1
6	Accu	1
7L/R	Pedaalsteun	1/1
8	Steun voor computerbevestiging	1
9L/R	Frame zitting	1/1
10	Rail paneel	1
11	Rail	1
12	Bus	2
13	Rol	2
14	Inbusbout M8*135	2
15	M6*16 inbusbout	2
16	M8*45	2
17	M8*40	6
18	M8*20 inbusbout	14
19	Contactdooschroef M8*16	4
20	Contactdooschroef M8*60	2
21	Contactdooschroef M6*20	4
22	Contactdooschroef M5*16	4
23	Contactdooschroef M5*10	30
24	Kruiskopschroef M4*20	2
25	Kruiskopschroef	4
26	Kruiskopschroef	2
27	Inbusbout M6*30	1
28	Borgmoer M6*H8	2
29	Borgmoer M6*H6	1
30	Borgmoer M8*H8	6
31	Zeskantmoer M10	4
32	Dopmoer M6	1
33	Borgring D8	28
34	Borgring D6	7
35	Platte ring D5*D10*1	2
36	Platte ring D6*D13*1.5	10
37	Platte ring D8*D13*1.5	1
38	Vlakke sluitring D8*D20*1.5	30
39	Inbusbout M8*35	2
40	Lager 608Z	4
41	U-bout	1
42	As	2
43	Kettingas	1
44	Kettingbevestiging	2
45	Borgring	1
46	Rail paneel	1
47	Kettingklem	1
48	verbindingsbout	1
49	Koperen afstandhouder $\phi 14 \times 6.2$	4
50	Koperen afstandhouder $\phi 6.2 \times \phi 10 \times 15.2$	1
51	Koperen afstandhouder $\phi 8.3 \times \phi 12 \times 11.3$	2
52	De ring van de aslente D10	4
53	Afstandhouder $\phi 8.3 \times \phi 12 \times 73.2$	2
54	Afstandhouder $\phi 8.5 \times \phi 12.7 \times 13.6$	3
55	Afstandsbus $\phi 8.3 \times \phi 12 \times 15.3$	4
56	Transportwiel	2
57	Katrol paneel	2
58	Katrol houder	1
59	Ketting	1
60L/R	Consolesteundeksel	1/1
61	Flessenhouder	1
62	Handvatbevestigingen	1
63	Binnenste computersteundeksel	2
64	Afdekking buitencomputersteun	2

65	Afdekking pedaal	2
66	Pedaal	2
67	Ashoes	2
68	Rail deksel	1
69	Roller	2
70	Batterijbehuizing	1
71	Deksel batterijbehuizing	1
72	Zitpaneel wiel	2
73	Stop	2
74	Handgreep	1
75	Siliconen kussentje	1
76	Computerkabel	1
77	Aansluitkabel computer	1
78	Rolwiel	1
79	Zitting	1
80	Touw	1
81	Stelvoet	5
82	Pedaalband	2
83	Kruiskopschroef M5	4
84	Computer	1
85	Inbusbout M5*12	6
86	Stroomvoorziening	1

MONTAGEHANDLEIDING (→ Zie pagina 4)

OPGELET! Volg de onderstaande stappen tijdens de montage en gebruik het gereedschap dat bij het product is geleverd.

Zorg voor voldoende vrije ruimte om het apparaat te monteren.

Vanwege het hoge gewicht van sommige elementen wordt aangeraden dat twee personen de montage voltooien.

AANPASSINGEN**Waterpas zetten van het apparaat**

Zet het apparaat waterpas door de stelvoetjes aan de voor- en achterkant los of vast te draaien.

Pedaalriemen verstellen

De pedaalriemen worden traploos versteld. Stel de lengte van de riem zo af dat de voet tijdens de training niet beweegt en er gemakkelijk kan worden uitgetrokken. Herhaal dit voor het andere pedaal.

COMPUTERHANDLEIDING**COMPUTER (MODEL) SUREDP01PRO**

Verwijder de beschermfolie van het computerscherm voor gebruik.

AUTO AAN/UIT

De computer wordt ingeschakeld wanneer het vlieg wiel in beweging wordt gezet of wanneer de draaiknop wordt ingedrukt. De computer wordt automatisch uitgeschakeld na 4 minuten inactiviteit.

BESCHRIJVING VAN DE TOETSEN

- **UP** - wordt gebruikt om beschikbare programma's te bekijken. Hiermee kunt u de waarde van de functieparameters en het weerstandsniveau tijdens de training verhogen.
- **DOWN** - wordt gebruikt om de beschikbare programma's te bekijken. Hiermee kunt u de waarde van de functieparameters en het weerstandsniveau tijdens de training verlagen.
- **ENTER** - programma selecteren.
- **RESET** - de ingestelde waarden resetten. Als je de toets 2 seconden lang ingedrukt houdt, wordt de computer opnieuw opgestart. Na een training kun je hiermee terugkeren naar het beginmenu.
- **START** - hiermee kunt u de training starten.
- **PAUSE/STOP** - pauzeert/beëindigt de training.

AKOESTISCHE SIGNALLEN

- 1 kort pieptoon - bevestiging instelling
- 2 korte pieptonen - fout

FUNCTIES (SPECIFICATIE)

TIME	Streeftijd instellen.	00:00-99:59 min
TIME/500M	Gemiddelde tijd per 500 meter.	0:00-99:00 min

	De waarde wordt automatisch berekend en voortdurend bijgewerkt.	
SPM	Aantal strings per minuut.	0-999
DISTANCE	Afgelegde afstand.	0-99999 m
STROKES	Aantal uitgevoerde strings.	0-999
CALORIES	Aantal verbrande calorieën. (De meting is bij benadering om verschillende trainingssessies te kunnen vergelijken, maar kan niet worden gebruikt voor behandeling).	
PULSE	De huidige hartslag van de gebruiker tijdens de training. De polsslagmeetfunctie is alleen beschikbaar via het borstriemstelsel. De computer maakt automatisch verbinding met de riem via Bluetooth. Als op het scherm P verschijnt zonder de opgegeven waarde, betekent dit dat het apparaat de riem niet detecteert.	30-240 BMP

OPLEIDINGSPROGRAMMA'S

Het apparaat heeft de volgende trainingsprogramma's: HANDMATIG > PROGRAMMA (P01-P12)> H.R.C. (55, 75, 100, TAG) > RACE > GEBRUIKER.

- Selecteer een programma met de knoppen **UP** en **DOWN**.
- Bevestig je selectie door op **ENTER te drukken**.

HANDMATIG PROGRAMMA

SNELLE START

Start je training door op **START te drukken**.

Je kunt het weerstandsniveau tijdens de training wijzigen met de knoppen **UP** en **DOWN**. (De standaardinstelling is niveau 1).

DOELSTELLING

Het is mogelijk om een trainingsdoel in te stellen. Een parameter kan worden ingesteld om af te tellen tijdens de training.

- Selecteer de parameter die moet worden afgeteld met de knoppen **UP** en **DOWN**.
- Bevestig je selectie door op **ENTER te drukken**.
- Stel de parameterwaarde in met de knoppen **UP** en **DOWN**.
- Het aftellen begint wanneer de knop **START wordt ingedrukt**.
- Wanneer de ingestelde waarde tot nul aftelt of wanneer de knop **PAUSE/STOP wordt ingedrukt**, wordt de training beëindigd.
- Gebruik de knop **RESET** om terug te keren naar het hoofdmenu.

Parameters die moeten worden afgetrokken	Bereik van in te stellen waarden	Verandering in waarde
TIJD	1:00-99:00 min	1 min
AFSTAND	100-99990 meter	100 meter
STROKEN	0-9900	10
CALORIEËN	10-9990 Cal	10 Kaliber
PULSE	30-230 BMP	1 BMP

VOORAF GEDEFINIEERDE PROGRAMMA'S

De computer heeft 12 voorgeprogrammeerde programma's (→ Zie pagina 100).

De beginnende gebruiker moet beginnen met trainen met de laagste

belasting. Na een paar sessies kan hij of zij overgaan op een intervalprogramma.

- Selecteer een programma met de knoppen **UP** en **DOWN**.
- Bevestig je selectie door op **ENTER te drukken**.
- Stel de trainingstijd in met de knoppen **UP** en **DOWN**.
- Druk op de knop **START** om de training te starten.
- Na de ingestelde tijd of door op de knop **PAUSE/STOP te drukken**, wordt de training beëindigd.
- Gebruik de knop **RESET** om terug te keren naar het hoofdmenu.

HRC PROGRAMMA'S

Het programma vereist het gebruik van een HRC-band.

Met het programma kun je efficiënt en veilig trainen binnen een ingesteld hartslagbereik:

HRC55 - 55% van de maximale hartslag - een workout die ideaal is voor beginners en voor vetverlies.

HRC75 - 75% van de maximale hartslag - een oefening die geschikt is voor ervaren gebruikers en atleten.

HRC90 - anaerobe modus (90% van maximale hartslag) - alleen geschikt voor duursporters en kortdurende training.

TARGET - met de computer kun je een streefhartslag berekenen op basis van je leeftijd of je eigen waarde instellen (OPMERKING: stel geen hogere streefhartslag in dan je leeftijd toelaat).

- Selecteer een programma met de knoppen **UP** en **DOWN**.
- Voor HRC55, HRC75, HRC90 programma's stelt de computer automatisch de hartslagwaarde in.
- Wanneer TARGET geselecteerd is, verschijnt een standaardwaarde van 100 BMP op het scherm. Gebruik de knoppen **UP** en **DOWN om** je eigen waarde in te stellen. Bevestig je keuze door op **ENTER te drukken**.
- Stel de trainingstijd in met de knoppen **UP** en **DOWN**.
- Druk op de knop **START** om de training te starten.

Als de trainingshartslag van de gebruiker lager is dan de streefhartslag, wordt de weerstand elke 30 seconden automatisch met 1 niveau verhoogd.

Als de trainingshartslag van de gebruiker hoger is dan de streefwaarde voor de hartslag, wordt de weerstand elke 15 seconden automatisch met 1 niveau verlaagd. Als het minimumniveau "1" is bereikt en de hartslag van de gebruiker nog steeds boven de streefwaarde voor de hartslag ligt, klinkt er na 30 seconden een pieptoon. De computer beëindigt het trainingsprogramma automatisch.

- Na de ingestelde tijd of door op de knop **PAUSE/STOP te drukken**, wordt de training beëindigd.
- Gebruik de knop **RESET** om terug te keren naar het hoofdmenu.

WEDSTRIJDPROGRAMMA MET COMPUTER (RACE)

- Stel de SPM (aantal herhalingen) in met de knoppen **UP** en **DOWN**.
- Bevestig je selectie door op **ENTER te drukken**.
- Stel de AFSTAND in met de knoppen **UP** en **DOWN**.
- Bevestig je selectie door op **ENTER te drukken**.
- Druk op de knop **START** om de training te starten.

Als de ingestelde parameters zijn afgeteld, eindigt de training en toont het scherm de winnaar: de gebruiker (USER) of de computer (PC).

- Je kunt je training vroegtijdig beëindigen met de knop **PAUSE/STOP**.
- Gebruik de knop **RESET** om terug te keren naar het hoofdmenu.

GEBRUIKERSPROGRAMMA

Hiermee kun je je eigen trainingsprogramma instellen, dat wordt opgeslagen in het geheugen van de computer.

- Stel het weerstandsniveau voor het eerste segment in (in het bereik 1-16) met de knoppen **UP** en **DOWN**.
- Bevestig je selectie door op **ENTER te drukken**.
- Herhaal dit voor elk extra segment.
- Wanneer u klaar bent, houdt u **ENTER** ingedrukt om de configuratie te voltooien.

- Stel de trainingstijd in met de knoppen **UP** en **DOWN**.
- Druk op de knop **START** om de training te starten.
- Na de ingestelde tijd of door op de knop **PAUSE/STOP** te drukken, wordt de training beëindigd.
- Gebruik de knop **RESET** om terug te keren naar het hoofdmenu.

BLUETOOTH-VERBINDING MET MOBIELE TOEPASSING

De computer werkt met de iConsole+ Training app. Begin met trainen en geniet van nieuwe mogelijkheden:

- Download de app.
- Schakel Bluetooth in op uw mobiele apparaat.
- Zet de app aan en selecteer ZIPRO-apparaat waarmee u verbinding wilt maken.
- Als de ZIPRO met de app verbinding maakt, wordt de computer uitgeschakeld en het scherm leeg. Vanaf dat moment beheert u de ZIPRO via uw mobiele apparaat.

TRAINING EN OEFENFASSEN

Het gebruik van het apparaat biedt u veel voordelen. Bovenal zal het uw conditie verbeteren, uw spieren versterken en, in combinatie met een goed dieet, zal het u in staat stellen om onnodig lichaamsvet te verbranden.

1. OPWARMEN

Het is een fase die de bloedcirculatie door het hele lichaam verbetert en de spieren voorbereidt op meer inspanning. Het vermindert ook het risico op krampen en blessures. Het is aan te raden om wat rekoefeningen te doen zoals hieronder aangegeven.

Als u pijn voelt, stop dan met oefenen of verminder uw bewegingsbereik.

STREKKEN VAN DE BINNENSTE DIJSPIEREN

Ga op een vlakke ondergrond zitten met gebogen benen en de knieën naar buiten gericht. Breng de voetzolen bij elkaar toe en breng ze zo dicht mogelijk bij uw romp. Druk je knieën zachtjes naar de grond en houd deze positie 15 seconden vast.

DIJEN STREKKEN

Ga op een plat oppervlak zitten. Strek uw rechterbeen en plaats de zool van uw linkervoet tegen uw rechterdij. Strek uw rechterhand zo ver mogelijk uit naar de tenen van uw rechterbeen. Houd deze positie 15 seconden vast. Herhaal deze stap met uw linkerbeen.

HOOFD DRAAIEN

Houd uw hoofd recht vooruit kijkend. Draai het hoofd zonder je armen te bewegen naar rechts en strek het, draai het dan naar links en strek het.

ARMEN OMHOOGSTEKEN

Breng uw linkerarm zo hoog mogelijk omhoog en houd hem een paar seconden vast. Herhaal dit met de rechterhand.

STREKKEN VAN DE ACHILLESPEES

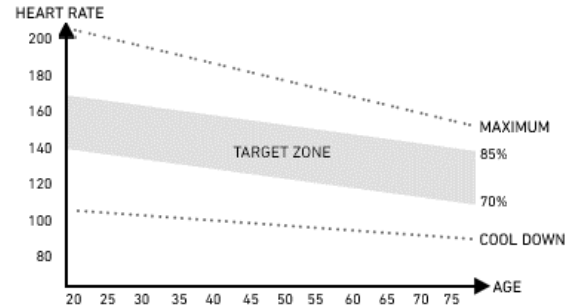
Ga met uw gezicht naar de muur staan, zet uw linkerbeen naar voren en buig de knie lichtjes. Houd uw rechterbeen achter u - recht, met de hiel plat op de grond. Houd beide hielen plat op de grond en druk uw heupen naar de muur. Houd deze positie 30 seconden vast. Herhaal dit met het rechterbeen naar voren gezet. Vergeet niet om uw rug niet te buigen tijdens de oefening.

BUIGOEFENINGEN

Ga met uw voeten bij elkaar staan. Buig voorover en probeer uw borst zo dicht mogelijk bij uw knieën te krijgen. Houd deze positie 15 seconden vast. Vergeet niet om uw knieën niet te buigen.

2. OEFENFASE

Dit is de feitelijke fase van de training. Oefen in uw eigen tempo om een hartslag te bereiken die geschikt is voor uw leeftijd, zoals aangegeven in de grafiek.



3. ONTSPANNINGSFASE

Deze fase helpt de bloedsomloop te kalmeren en de spieren te ontspannen. Dit is een herhaling van de opwarmingsoefeningen. Denk eraan dat u uw spieren niet overbelast.

MOGELIJKE BESCHADIGINGEN EN REPARATIETECHNIKEN

OPGELET! Als u de behuizing van het apparaat opent zonder eerst contact op te nemen met de serviceafdeling van de fabrikant, vervalt de garantie.

Als u vermoedt dat er een storing is waarbij de behuizing moet worden geopend, neem dan contact op met de serviceafdeling van de fabrikant.

OMSCHRIJVING VAN DEFECT	MOGELIJKE OORZAKEN	OPLOSSING
Het apparaat schommelt	Het apparaat staat op een ongelijk oppervlak. Er zit een voorwerp onder de basis van het apparaat dat de balans verstoort. De bases zijn niet correct geïnstalleerd.	Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Verwijder het voorwerp dat de balans verstoort. Monteer de apparaatvoeten correct.
Geluid tijdens gebruik	Onderdelen niet juist vastgedraaid. Tijdens de werking van het apparaat kunnen er zachte geluiden optreden tijdens de traagheidsbeweging van het vliegwiel, die het gevolg zijn van het type constructie. Ze hebben geen invloed op de werking van de apparatuur. Het mogelijke geluid dat u hoort als u de pedalen in de tegenovergestelde richting draait, is technisch bepaald en heeft geen negatieve gevolgen.	Neem contact op met de serviceafdeling van de fabrikant.
Lawaai en gebrek aan soepele werking	Beschadigde lagers.	Neem contact op met de serviceafdeling van de fabrikant.
Gebrek aan adequate weerstand tijdens training.	Losse aandrijfriem. De afstand tussen het vliegwiel en de magneten is groter geworden. De spanningsregelaar is beschadigd.	Neem contact op met de serviceafdeling van de fabrikant. Neem contact op met de klantenservice van de fabrikant.
Geen verbinding Bluetooth	Bluetooth verbindingprobleme.	Activeer Bluetooth op uw mobiele apparaat.

		Koppel je mobiele apparaat met je ZIPRO-computer
E-2	De motor loopt buiten het normale bereik.	Sluit de voeding opnieuw aan. Neem contact op met de serviceafdeling van de fabrikant als het probleem aanhoudt.
E-7	Geen verbinding.	Controleer de kabelverbinding. Opmerking: Als de voeding wordt losgekoppeld van de unit, gaan alle configuratiegegevens verloren.

GARANTIE

De verkoper biedt namens de garant een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum. De garantie voor de verkochte goederen vormt geen uitsluiting, beperking of opschorting van de rechten van de Koper onder de Wet Consumentenrechten.

De garantietaal staat op de laatste pagina.

GARANTIEVOORWAARDEN

- Alleen verborgen gebreken veroorzaakt door de fabrikant zijn onderworpen aan een klacht en garantie.
 - De garantie wordt door de winkel of dienst gehonoreerd op vertoon door de klant van:
 - een geldige, leesbaar en correct ingevulde garantietaal met het verkoopstempel en de handtekening van de dealer,
 - een geldig aankoopbewijs van de trampoline met vermelding van de naam en het adres van de verkoper, de datum en plaats van aankoop, het type product (in het geval van een aankoop op afstand is de garantietaal alleen geldig op basis van het aankoopdocument - kassabon/factuur),
 - de goederen of het defecte onderdeel dat de klant reclameert
 - De klacht wordt behandeld binnen 14 dagen nadat de Klant het defect heeft gemeld.
 - Fabricagefouten en schade die tijdens de garantieperiode aan het licht komen, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum waarop de goederen zijn afgeleverd bij de winkel of het servicecentrum.
 - Als een geïmporteerd onderdeel moet worden geïmporteerd, kan de garantieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is om het onderdeel te importeren, maar met niet meer dan 40 dagen.
 - De garantie dekt niet:
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en opslag, onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage aan verbruiksonderdelen zoals kabels, riemen, rubberen elementen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, bekleding,
 - installatie, onderhoud, die de gebruiker verplicht is zelf uit te voeren in overeenstemming met de gebruiksaanwijzing.
 - De garantie is niet van toepassing in de volgende gevallen:
 - vervaldatum,
 - reparaties en wijzigingen die de klant zelf heeft uitgevoerd met niet-originele onderdelen,
 - als het defect te wijten is aan onjuiste installatie of als gevolg van het niet opvolgen van de regels voor correct gebruik zoals beschreven in de gebruikershandleiding
- (bijvoorbeeld als de trampoline op een ongeschikte ondergrond is geplaatst),
- ander gebruik dan huishoudelijk gebruik,
 - transportschade.
- Er worden geen duplicaten van de garantietaal afgegeven.
 - In het kader van de garantie heeft de klant het recht om kosteloos de volgende vormen van genoegdoening te eisen:
 - productreparatie,
 - productruil,
 - prijsverlaging, beëindiging van het contract en volledige terugbetaling van de gemaakte kosten.
 - Als een vuil product wordt geleverd, kan de dienst weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
 - Bij een succesvolle klacht die onder de garantie valt, wordt de trampoline gerepareerd/vervangen of krijgt de klant zijn geld terug. De kosten voor het transport van de goederen naar de klant worden gedekt door de service van de fabrikant.
 - Als een garantieclaim wordt afgewezen, krijgt de klant een gedetailleerde motivering van de beslissing en wordt het gekochte goed binnen 14 dagen na het meedelen van de beslissing, op kosten van de klant, naar de klant teruggestuurd.

PL PROGRAMY TRENINGOWE
EN TRAINING PROGRAMMES
DE TRAININGSPROGRAMME
RU ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА
RO PROGRAME DE ANTRENAMENT

LT TRENIRUOČIŲ PROGRAMOS
SK TRÉNINGOVÉ PROGRAMY
CZ ŠKOLENÍ PROGRAMY
HU KÉPZÉSI PROGRAMOK
BG ТРЕНИРОВЪЧНИ ПРОГРАМИ

FR PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT
IT PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
ES PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO
NL TRAININGSPROGRAMMA'S

P01



P02



P03



P04



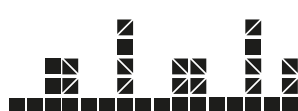
P05



P06



P07



P08



P09



P10



P11



P12



PL	Kod EAN	Nazwa artykułu	Data sprzedaży
EN	EAN code	Product name	Date of sale
DE	EAN-Code	Artikelname	Datum des Verkaufs
RU	Код EAN	Наименование продукта	Дата продажи
RO	Cod EAN	Numele produsului	Data vânzării
LT	EAN kodas	Gaminio pavadinimas	Pardavimo data
CZ	Kód EAN	Název zboží	Datum prodeje
SK	Kód EAN	Názov tovaru	Dátum predaja
HU	EAN kód	Cikkszám	Értékesítés dátuma
BG	EAN код	Име на артикул	Дата на продажба
FR	Code EAN	Nom de l'article	Date de vente
IT	Codice EAN	Nome dell'articolo	Data di vendita
ES	Código EAN	Nombre de producto	Fecha de venta
NL	EAN-code	Naam artikel	Datum verkoop
PL	Pieczęć i podpis sprzedawcy (Nie dotyczy w przypadku zakupu na odległość. Patrz Warunki gwarancji pkt.2)		
EN	Stamp and signature of the seller (Not applicable to remote purchases. See Warranty Terms and Conditions, section 2)		
DE	Stempel und Unterschrift des Verkäufers (Nicht anwendbar im Fall des Fernkaufs. Siehe Garantiebedingungen Punkt 2)		
RU	Печать и подпись продавца (Не относится к случаю дистанционной покупки. См. Гарантийные условия п.2)		
RO	Data și semnătura comerciantului (Nu se aplică în caz de achiziție la distanță. Vezi Condiții de garanție pct.2)		
LT	Pardavėjo antspaudas ir parašas (Netaikoma, jeigu įrenginys įsigytas internetinėje parduotuvėje. Žr. „Garantijos sąlygos“, 2 pkt.)		
CZ	Razítko a podpis prodejce (Netýká se v případě nákupu na dálku. Viz záruční podmínky bod 2)		
SK	Pečiatka a podpis predajcu (Netýka sa v prípade nákupu na diaľku. Pozri záručné podmienky bod 2)		
HU	Eladó bélyegzője és aláírása (Ez nem vonatkozik a nem személyesen történő vásárlásra. Lásd a Garanciaús feltételek 2. pontját)		
BG	Печат и подпис на продавача (Неприложимо при покупка от разстояние. Вижте Гаранционните условия т. 2)		
FR	Cachet et signature du vendeur (Non applicable en cas d'achat à distance. Voir les Conditions de garantie, point 2)		
IT	Timbro e firma del venditore (Non applicabile in caso di acquisto a distanza. Vedi le Condizioni di garanzia punto 2)		
ES	Sello y firma del vendedor (No aplica en caso de compra remota). Ver Condiciones de garantía pto. 2)		
NL	Stempel en handtekening van de dealer (Niet van toepassing bij aankoop op afstand. Zie garantievoorwaarden, item 2)		

PL CENTRUM SERWISOWE
 EN TECHNICAL SERVICE CENTRE
 DE SERVICECENTRUM
 RU СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР
 RO CENTRU SERVICE
 LT SERVISAS
 CZ SERVISNÍ CENTRUM
 SK SERVISNÉ STREDISKO
 HU SZERVIZ KÖZPONT
 BG СЕРВИЗЕН ЦЕНТЪР
 FR CENTRE DE SERVICE
 IT CENTRO SERVIZI
 ES CENTRO TÉCNICO
 NL SERVICE CENTRUM

Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Poland

PRODUCENT
 MANUFACTURER
 HERSTELLER
 ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
 PRODUCĂTOR
 GAMINTOJAS
 VÝROBCE
 VÝROBCA
 GYÁRTÓ
 ПРОИЗВОДИТЕЛ
 FABRICANT
 FABBRICANTE
 FABRICANTE
 PRODUCER

Morele.net Sp. z o.o.
 al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poland
 NIP (Tax ID) 9451972201
 KRS (National Court Register) 0000390511

Wyprodukowano w Chinach
 Made in China
 Hergestellt in China
 Сделано в Китае
 Fabricat în China
 Pagaminta Kinijoje
 Vyrobeno v Číně
 Vyrobené v Číne
 Kínában gyártott
 Произведено в Китае
 Fabriqué en Chine
 Fatto in Cina
 Fabricado en China
 Gemaakt in China

