



STATIONARY EXERCISE BIKE

GR-MG74 | GR-MG75
GR-MG78 | GR-MG79

USER MANUAL

BEDIENUNGSANLEITUNG | INSTRUKCJA OBSŁUGI
NÁVOD K POUŽITÍ | MANUEL D'UTILISATION
ISTRUZIONI PER L'USO | MANUAL DE INSTRUCCIONES
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ | BRUGSANVISNING

HIGH PERFORMANCE

DE	Produktname:	STATIONÄRE FAHRRAD HEIMTRAINER
EN	Product name:	STATIONARY EXERCISE BIKE
PL	Nazwa produktu:	STACJONARNY ROWER TRENINGOWY
CZ	Název výrobku	STACIONÁRNÍ BICYKL
FR	Nom du produit:	VÉLO STATIONNAIRE
IT	Nome del prodotto:	BICI DA STAZIONARIA
ES	Nombre del producto:	BICICLETA ESTÁTICA
HU	Termék neve	ÁLLÓ EDZŐKERÉKPÁR
DK	Produktnavn	STATIONÆR KONDICYKEL
DE	Modell:	GR-MG74 GR-MG75 GR-MG78 GR-MG79
EN	Product model:	
PL	Model produktu:	
CZ	Model výrobku	
FR	Modèle:	
IT	Modello:	
ES	Modelo:	
HU	Modell	
DK	Model	
DE	Hersteller	expondo Polska sp. z o.o. sp. k.
EN	Manufacturer	
PL	Producent	
CZ	Výrobce	
FR	Fabricant	
IT	Produttore	
ES	Fabricante	
HU	Termelő	
DK	Producent	
DE	Anschrift des Herstellers	ul. Nowy Kisielin – Innowacyjna 7, 66-002 Zielona Góra Poland, EU
EN	Manufacturer Address	
PL	Adres producenta	
CZ	Adresa výrobce	
FR	Adresse du fabricant	
IT	Indirizzo del produttore	
ES	Dirección del fabricante	
HU	A gyártó címe	
DK	Producentens adresse	

Technische Daten

Parameterbeschreibung	Parameterwert		
Produktbezeichnung	Stationäres Fahrrad Heimtrainer		
Modell	GR-MG74	GR-MG75	GR-MG78
Abmessungen [mm]	790 x 420 x 1180	800 x 470 x 1180	980 x 470 x 1310
Art des Displays	LCD		
Displayabmessungen [mm]	200 x 200	240 x 170	215 x 158
Gewicht [kg]	14	20	21,4
Maximale Belastung [kg]	110		
Sitzhöhe-Einstellbereich	6 Sitzhöhen (von 770 bis 855 mm)	9 Sitzhöhen (von 720 bis 950 mm)	Von 720 bis 885 mm
Art der Batterien	2 x AA		
Intensitätsstufen	8	8	8
Genauigkeitsklasse	C (minimale Messgenauigkeit)		
Anwendungsklasse	H (für Heimgebrauch)		
Schwungradgewicht [kg]	1,5	4	4

Parameterbeschreibung	Parameterwert
Produktbezeichnung	Stationäres Fahrrad Heimtrainer
Modell	GR-MG79
Versorgungsspannung [V~] / Netzteil-Frequenz [Hz]	230/50
Art des Netzteils	AC 9.0 V 0.5 A
Netzteil Schutzklasse	II
Netzteil IP-Schutzart	IP20
Abmessungen [mm]	1020 x 500 x 1390
Art des Displays	LCD
Displayabmessungen [mm]	253 x 183
Gewicht [kg]	25
Maximale Belastung [kg]	110
Sitzhöhe-Einstellbereich	7 Sitzhöhen (von 760 bis 935 mm)
Intensitätsstufen	24
Genauigkeitsklasse	C (minimale Messgenauigkeit)
Anwendungsklasse	H (für Heimgebrauch)
Schwungradgewicht [kg]	4

1. Allgemeine Beschreibung

Diese Gebrauchsanweisung soll Ihnen helfen, das Gerät sicher und zuverlässig zu benutzen. Das Produkt wurde streng nach den technischen Spezifikationen unter Verwendung der neuesten Technologien und Komponenten und Einhaltung höchster Qualitätsstandards entwickelt und hergestellt.

VOR GEBRAUCH IST DIE GEBRAUCHSANWEISUNG SORGFÄLTIG ZU LESEN UND ZUR KENNTNIS ZU NEHMEN.

Um einen langen und zuverlässigen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, ist darauf zu achten, dass es gemäß dieser Gebrauchsanweisung sachgemäß bedient und gewartet wird. Die in dieser Gebrauchsanweisung enthaltenen technischen Daten und Spezifikationen sind aktuell. Der Hersteller behält sich das Recht vor, Änderungen zum Zwecke der Qualitätsverbesserung vorzunehmen. Unter Berücksichtigung des technischen Fortschritts und der Möglichkeiten zur Lärminderung wurde das Gerät so entwickelt und gebaut, dass das Risiko durch Lärmemissionen auf ein Minimum reduziert wird.

Symbolerklärung

	Das Produkt erfüllt die Anforderungen der einschlägigen Sicherheitsnormen.
	Vor Gebrauch ist es nötig, sich mit der Anweisung vertraut zu machen.
	Recyclbares Produkt.
	ACHTUNG! oder WARNUNG! oder BEACHTEN! zur Beschreibung der jeweils eingetretenen Situation. (allgemeines Warnzeichen).
	ACHTUNG! Warnung vor elektrischem Schlag (betrifft das Netzteilmodell GR-MG79)!

	ACHTUNG! Rotierende Teile!
	Geräte der Schutzklasse II mit Doppelisolierung (betrifft das Netzteilmodell GR-MG79).
	Zum Gebrauch nur in Innenräumen.



ACHTUNG! Die Abbildungen in dieser Gebrauchsanweisung dienen nur der Veranschaulichung und können in einigen Details vom tatsächlichen Aussehen des Produkts abweichen.

Das Original der Gebrauchsanweisung ist die deutsche Fassung. Sonstige Sprachversionen sind Übersetzungen aus dem Deutschen.

2. Betriebssicherheit



ACHTUNG! Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen durch. Die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise und Anweisungen kann zu Stromschlag, Brand und/oder schweren Verletzungen oder zum Tod führen.

Der Begriff „Gerät“ oder „Produkt“ in den Warnhinweisen und in der Gebrauchsanweisung bezieht sich auf das STATIONÄRE FAHRRAD HEIMTRAINER.

2.1. Elektrische Sicherheit

*** ACHTUNG!** Die „elektrischen Sicherheitsvorgaben“ sind zu beachten, falls das Gerät aus dem elektrischen Netz gespeist wird (Modell GR-MG79).

- a) Der Netzstecker des Gerätes muss der Steckdose angepasst sein. Der Netzstecker darf nicht modifiziert werden. Originalstecker und angepasste Steckdosen reduzieren ein Stromschlagrisiko.

-
- b) Verwenden Sie das Kabel nicht unsachgemäß. Nutzen Sie es nie zum Tragen des Gerätes. Halten Sie das Kabel von Hitze, Öl, scharfen Kanten oder beweglichen Teilen fern. Beschädigte oder verwickelte Kabel erhöhen das Risiko eines Stromschlags.
 - c) Es ist verboten, das Netzgerät zu benutzen, wenn das Netzkabel beschädigt ist oder sichtbare Verbrauchsspuren aufweist. Ein beschädigtes Netzkabel sollte von einem qualifizierten Elektriker oder dem Kundendienst des Herstellers ersetzt werden.
 - d) Um einen elektrischen Schlag zu vermeiden, tauchen Sie weder Netzkabel und Stecker noch das Netzteil selbst nicht ins Wasser ein oder in eine sonstige Flüssigkeit ein. Das Netzteil darf nicht auf feuchten Flächen verwendet werden.

2.2. Sicherheit am Arbeitsplatz

- a) Sorgen Sie für Ordnung am Arbeitsplatz und gute.
- a) Wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.
- b) Reparaturen am Gerät dürfen nur vom Kundendienst des Herstellers durchgeführt werden. Führen Sie keine Reparaturen selbst durch!
- b) Die Sicherheitsaufkleber sind regelmäßig auf ihren Zustand zu prüfen. Wenn die Aufkleber unleserlich sind, müssen sie ersetzt werden.
- c) Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung zum späteren Nachschlagen auf. Bei Weitergabe des Gerätes an Dritte ist auch die Gebrauchsanweisung mitzugeben.
- d) Verpackungselemente und kleine Montageelemente sind für Kinder unzugänglich aufzubewahren.
- e) Halten Sie das Gerät von Kindern und Haustieren fern.

2.3. Eigenschutz

- a) Es ist untersagt, das Gerät in einem Zustand der Müdigkeit, Krankheit, unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Arzneimitteln zu bedienen, welche die Bedienungsfähigkeiten in einem wesentlichen Maße einschränken.
- b) Das Gerät darf nur von Personen bedient werden, die körperlich fit und in der Lage sind, das Gerät zu bedienen, und die ausreichend geschult sind, diese Anleitung gelesen haben und in Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz unterwiesen wurden.
- c) Das Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten geistigen, sensorischen oder intellektuellen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit sorgende Person

beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

- d) Seien Sie vorsichtig und nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand, wenn Sie das Gerät bedienen.
- e) Überschätzen Sie Ihre Fähigkeiten nicht. Halten Sie während der gesamten Arbeitszeit das Körpergleichgewicht. Das ermöglicht Ihnen, das Gerät in unerwarteten Situationen besser unter Kontrolle zu haben.
- c) Tragen Sie weder lose Kleidung noch Schmuck. Halten Sie Haare, Kleidung und Handschuhe von beweglichen Teilen fern. Lockere Kleidung, Schmuck oder lange Haare können durch bewegliche Teile erfasst werden.
- d) Das Gerät ist kein Spielzeug. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie mit dem Gerät nicht spielen.

2.4. Sichere Nutzung des Gerätes

- a) Überlasten Sie das Gerät nicht.
- b) Benutzen Sie das Gerät nicht, falls der ON/OFF-Schalter nicht richtig funktioniert (schaltet nicht ein und aus). Geräte, die mit Hilfe des Schalters nicht kontrolliert werden können, sind gefährlich, sie dürfen nicht in Betrieb gesetzt werden und müssen repariert werden.
- c) Bewahren Sie nicht verwendete Geräte außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen auf, die mit dem Gerät oder dieser Bedienungsanleitung nicht vertraut sind. Die Geräte sind in den Händen unerfahrener Benutzer gefährlich.
- d) Halten Sie das Gerät in einem guten technischen Zustand. Prüfen Sie vor jeder Arbeit, dass keine allgemeinen Schäden oder Schäden an beweglichen Teilen vorliegen (Risse in Teilen und Komponenten oder andere Umstände, die den sicheren Betrieb des Geräts beeinträchtigen können). Lassen Sie im Schadensfall das Gerät vor Gebrauch reparieren.
- e) Das Gerät sollte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.
- f) Reparatur und Wartung von Geräten dürfen nur von qualifizierten Personen unter Verwendung von Original-Ersatzteilen durchgeführt werden. Dadurch wird eine sichere Nutzung gewährleistet.
- g) Um die geplante Funktionstüchtigkeit des Geräts zu gewährleisten, entfernen Sie weder werkseitig installierte Abdeckungen noch lösen Sie die Schrauben.
- h) Berücksichtigen Sie beim Transportieren und Tragen des Gerätes vom Lager zum Einsatzort Vorschriften im Bereich der Arbeitssicherheit und -hygiene, die für Transportarbeiten in dem jeweiligen Land gelten, in dem die Geräte genutzt werden.
- i) Vermeiden Sie, dass das Gerät während seines Betriebs wegen einer zu großen Belastung anhält. Dies kann eine Überhitzung der Antriebskomponenten zur Folge haben und im Endeffekt einen Schaden am Gerät verursachen.

-
- j) Reinigen Sie das Gerät regelmäßig, um zu verhindern, dass sich Verunreinigungen dauerhaft ablagern.
- k) Das Gerät ist kein Spielzeug. Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht eines Erwachsenen durchgeführt werden.
- l) Es ist verboten, in die Konstruktion des Geräts einzugreifen, um seine Parameter oder Konstruktion zu ändern.
- m) Halten Sie das Gerät von Feuer- und Wärmequellen fern.
- n) Eine Überschreitung des zulässigen Gewichts des Anwenders kann mit einer Beschädigung des Produktes resultieren.
- o) Bevor Sie mit Übungen beginnen, konsultieren Sie einen Arzt, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Gründe dagegen bestehen.
- p) Bevor Sie das Gerät benutzen, führen Sie immer ein Aufwärmtraining durch und stellen Sie sicher, dass das stationäre Fahrrad keine Beschädigungen aufweist, die auf den Betrieb des Gerätes einwirken können und vergewissern Sie sich, dass nicht abgenutzt sind. Ist ein Auswechseln der Komponenten unentbehrlich, darf das Gerät solange nicht benutzt werden, bis defekte Teile ausgewechselt werden.
- q) Stellen Sie während der Durchführung von Übungen besorgniserregende Symptome fest, wie z.B. Brustschmerzen, Schwindel, Kurzatmigkeit u. dgl., unterbrechen Sie unverzüglich das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- r) Stellen Sie das Gerät auf einem stabilen, trockenen und ebenen Untergrund auf, wobei Sie auch dafür sorgen, dass zumindest 0,6 m Freiraum rund um das Gerät gewährleistet ist.
- e) Benutzen Sie das Gerät weder eine Stunde vor dem Essen noch eine Stunde nach dem Essen, denn es können für Sie unerwünschte Wirkungen erscheinen.
- f) Das Gerät darf in der gleichen Zeit nur eine Person benutzen.
- g) Das Gerät darf nicht auf dicken Teppichen aufgestellt werden. Das macht eine korrekte Luftzirkulation unter dem Gerät unmöglich.
- h) Es wird folgenden Personen nicht empfohlen, das Gerät zu benutzen, ohne davor einen Arzt zu konsultieren:
- Personen mit vom Arzt genannten Kontraindikationen oder Personen, die sich schlecht fühlen,
 - Personen mit schweren Krankheiten,
 - Personen, die an folgende Krankheiten leiden: Bluthochdruck, Herzkrankheiten, zerebrale Atherosklerose und Zerebralthrombose,
 - Personen, die an Osteoporose leiden,
 - Personen mit einem Schrittmacher oder einem anderen im Körper implantierten Gerät.
- i) Das Gerät darf nicht in Betrieb gesetzt werden, falls es nicht richtig ausgeklappt ist.

-
- j) Üben Sie nicht über ihre Kräfte. Eine übermäßige körperliche Anstrengung kann zu Unfällen während der Arbeit mit dem Gerät führen und gesundheitliche Schäden verursachen.
 - k) Stützen Sie sich nicht mit dem ganzen Körpergewicht auf dem Lenker.
 - l) Man darf keinen mechanischen Druck auf das Gerät ausüben.
 - m) Die Genauigkeit des Pulsüberwachungssystem kann unter Einwirkung von mehreren Faktoren, wie z.B. schwache Batterie oder nicht richtig ausgeführter Griff eines Sensors, reduziert werden. Eine Ablesung darf kein Grund für eine Entscheidung sein, dass man Heilmaßnahmen ergreift.
 - n) Das Gerät gilt nicht als ein Werkzeug zur Durchführung von Spezialtrainings, wo man Leistungen bis auf einen Kilometer oder verbrauchte Kalorien gemessen werden.



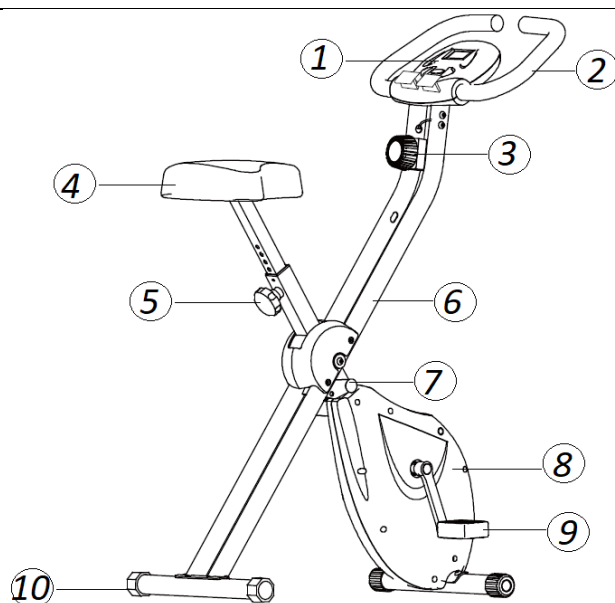
ACHTUNG! Obwohl das Gerät so konstruiert wurde, dass es sicher und mit angemessenen Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet ist, und trotz der Verwendung von zusätzlichen Sicherheitsmaßnahmen des Benutzers, besteht beim Betrieb des Geräts dennoch ein geringes Unfall- oder Verletzungsrisiko. Während der Verwendung werden Vorsicht und gesunder Menschenverstand empfohlen.

3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Produkt dient zur Ausführung der Übungen, die eine Radfahrt simulieren.
Das Produkt ist nicht für medizinische/therapeutische Anwendungen vorgesehen.
Das Produkt ist nur für Heimgebrauch vorgesehen!

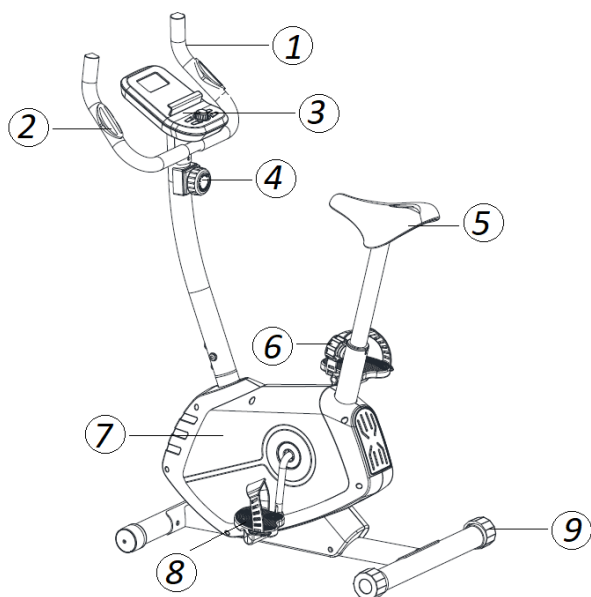
Für allerlei Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen, haftet der Anwender.

3.1. Beschreibung des Gerätes



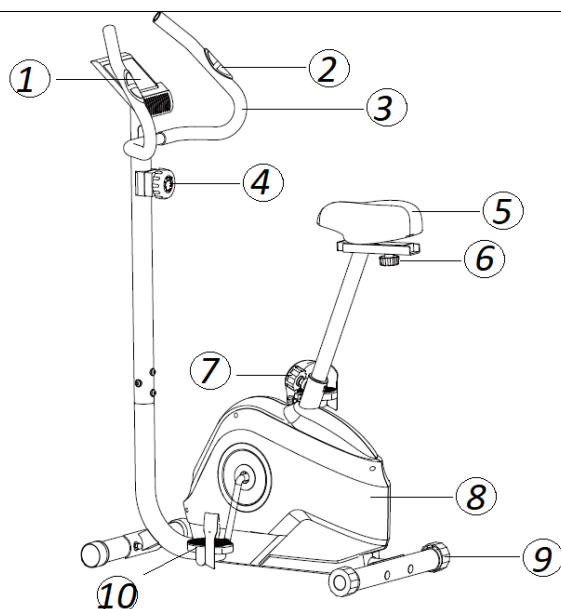
1. Trainingscomputer mit Display
2. Lenker
3. Intensitätsknauf
4. Sitz
5. Klemmschraube für Sitzhöheverstellung
6. Hauptrahmen
7. Kugelbolzen
8. Schwungradgehäuse
9. Pedal
10. Standfuß

GR-MG75



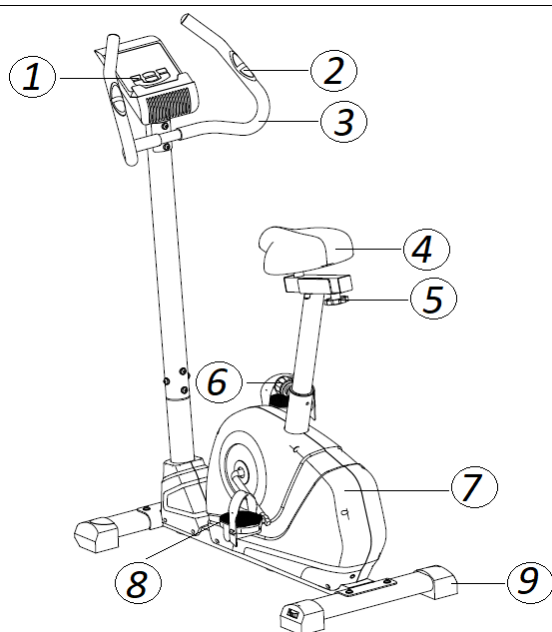
1. Lenker
2. Pulsmesser
3. Trainingscomputer mit Display
4. Intensitätsknauf
5. Sitz
6. Klemmschraube für Sitzhöheverstellung
7. Schwungradgehäuse
8. Pedal
9. Standfuß

GR-MG78



- 1. Trainingscomputer mit Display
- 2. Pulsmesser
- 3. Lenker
- 4. Intensitätsknauf
- 5. Sitz
- 6/7. Klemmschraube für Sitzhöheverstellung
- 8. Schwungradgehäuse
- 9. Standfuß
- 10. Pedal

GR-MG79



- 1. Trainingscomputer mit Display
- 2. Pulsmesser
- 3. Lenker
- 4. Sitz
- 5/6. Klemmschraube für Sitzhöheverstellung
- 7. Schwungradgehäuse
- 8. Pedal
- 9. Standfuß

3.1.1. BESCHREIBUNGEN TRAININGSCOMPUTER

a) GR-MG74:



- „SCAN“ – Anzeige Einstellungen
- „SPEED“ – Geschwindigkeitstanzeige
- „DIST.“ – Distanzanzeige
- „TIME“ – Zeitanzeige
- „CAL.“ – Anzeige für verbrauchte Kalorien
- „MODE“ – Funktionstaste

b) GR-MG75:



- „RPM” / „SPEED” – Geschwindigkeitsanzeige
- „TIME” – Zeitanzeige
- „DISTANCE” – Distanzanzeige
- „CALORIES” – Anzeige für verbrauchte Kalorien
- „PULSE” – Pulsanzeige
- „RECOVERY” – Wechseln zum Pulsmessungsmodus
- „BODY FAT” – Wechseln zum Körperfett-Messungsmodus
- „DOWN” – Reduzierung des jeweiligen Wertes
- „UP” – Erhöhen des jeweiligen Wertes
- „RESET” – Zurücksetzen des jeweiligen Wertes
- „TOTAL RESET” – Neustart des Trainingscomputers
- „MODE” – Funktionstaste

c) GR-MG78:



- „SCAN“ – Einstellungsmodus
- „TIME“ – Zeit
- „SPEED“ – Geschwindigkeit
- „DIST“ – Distanz
- „CAL“ – Kalorien
- „ODO“ – Distanz in Meilen
- „PULSE“ – Puls
- „RESET“ – Zurücksetzen
- „MODE“ – Funktionstaste
- „SET“ – Einstellung der Werte

d) GR-MG79:



- „RECOVERY” – Pulsmessungsmodus
- „MODE” – Funktionstaste
- „ENTER” – Speichern/weiter gegen
- „+” – Erhöhen des jeweiligen Wertes
- „-” – Reduzieren des jeweiligen Wertes
- „START/STOP” – Starten/stoppen

3.2. Vorbereitung zum Einsatz

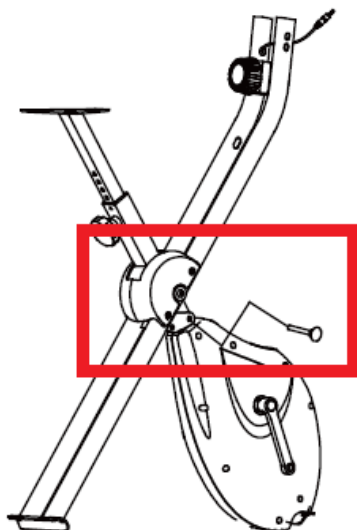
AUFSTELLUNGORT

Die Umgebungstemperatur darf nicht höher als 40°C sein und die relative Feuchtigkeit darf keine 85% überschreiten. Stellen Sie das Gerät so auf, dass eine gute Luftzirkulation gewährleistet ist. Von jeder Wand ist ein Mindestabstand von 10 cm einzuhalten. Halten Sie das Gerät von allen heißen Flächen fern. Nutzen Sie das Gerät immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen, feuerfesten und trockenen Fläche und außerhalb der Reichweite von Kindern sowie der Personen mit eingeschränkten geistigen, sensorischen oder intellektuellen Fähigkeiten.

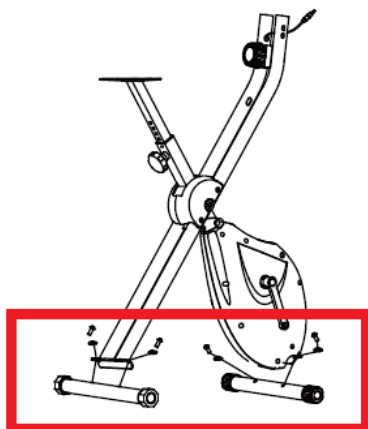
3.3. Montage des Gerätes

3.3.1. Model GR-MG74

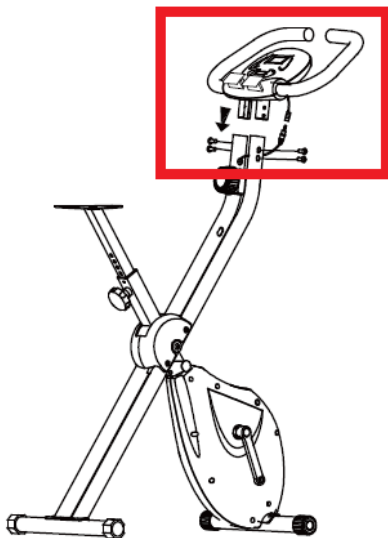
1. Schieben Sie den Kugelbolzen [7] heraus. Klappen Sie den Rahmen aus und stecken Sie den Kugelbolzen in die nächste Öffnung ein



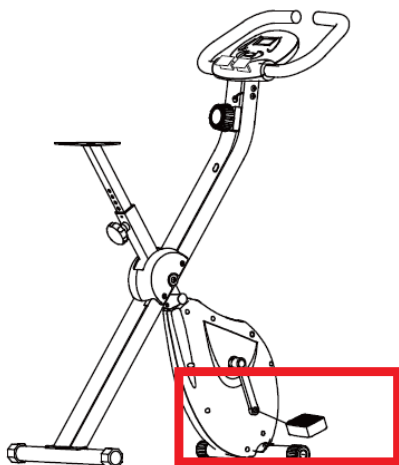
2. Schrauben Sie die Standfüße an die im Hauptrahmen herausragenden Teile an (den hinteren Standfuß an den herausragenden Teil hinter dem Schwungradgehäuse und den vorderen Standfuß an den herausragenden Teil am Rahmenende).



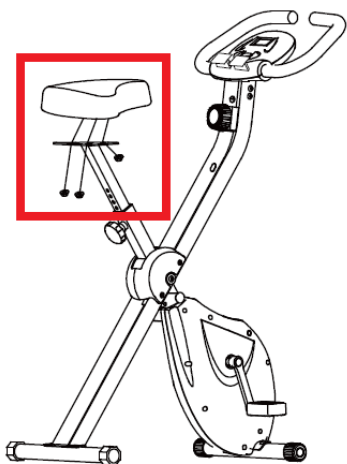
3. Legen Sie die Lenkerbolzen einschließlich des Trainingscomputers in entsprechende Öffnungen im Haupttrahmen ein und schrauben Sie sie an.



4. Drehen Sie die Pedale in die Öffnungen in Kurbeln an beiden Seiten des Schwungradgehäuses ein und sichern Sie sie mit Hilfe der mitgelieferten Muttern.

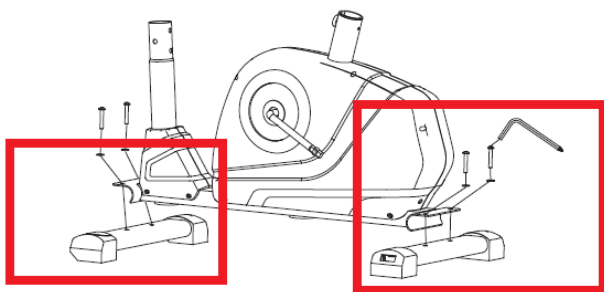


5. Mit Hilfe der Klemmschraube für Sitzhöheverstellung senken Sie den Sitz maximal. Schrauben Sie den Sitz an eine am Ende einer ausschiebbaren Verlängerungsstücks vorhandene dreieckigen Montageplatte an.

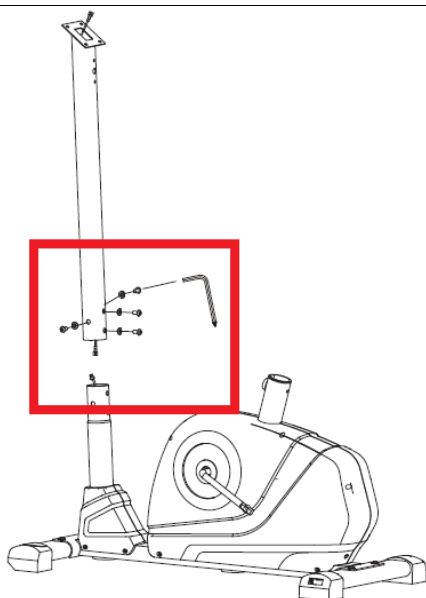


3.3.2. Model GR-MG75 / GR-MG78 / GR-MG79

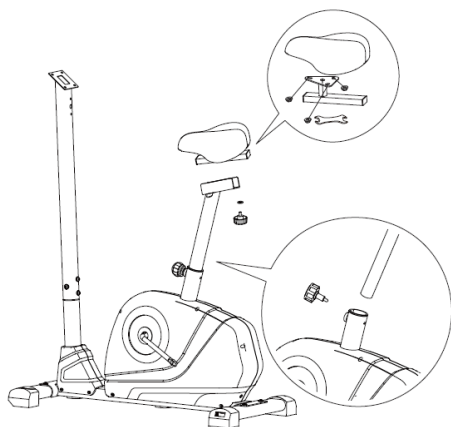
1. Schrauben Sie die Standfüße an die am Vorder- und Hinterteil des Schwungradgehäuses herausragenden Teile an.



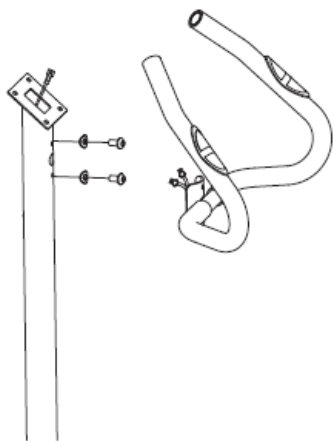
2. Legen Sie die Lenkersäule ein und schrauben Sie sie an.



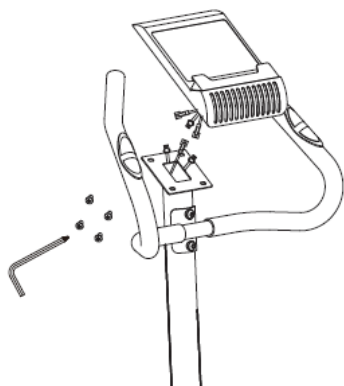
3. Schrauben Sie die Sitzstange an. Sichern Sie die Lage der Sitzstange mit Hilfe der Klemmschraube für Sitzhöheverstellung.
4. Schrauben Sie den Sitz an die dreieckige Montageplatte an Ende der Sitzsäule an.



5. Schrauben Sie den Lenker an die Lenkerstange an.

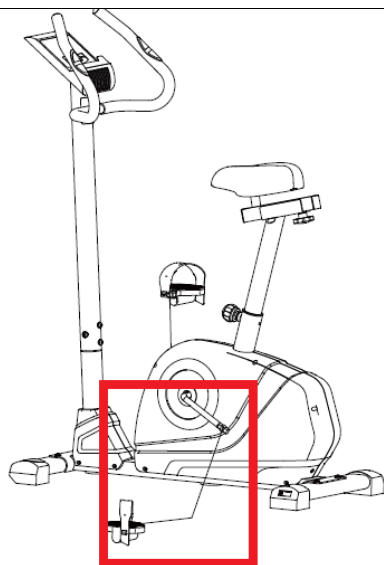


6. Schrauben Sie den Trainingscomputer an die quadratische Montageplatte am Ende der Lenkersäule an.



7. BGR-MG75 / GR-MG78: Stecken Sie die aus dem Rohr herausragenden Stecker in entsprechende an der Rückseite des Trainingscomputer vorhandenen Buchsen „SENSOR“ und „PULSE“ ein.

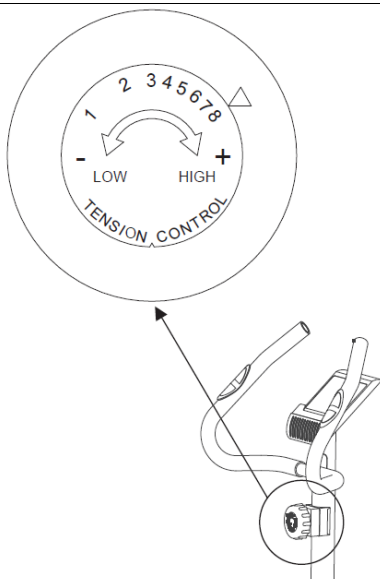
8. Drehen Sie die Pedale in die Öffnungen in Kurbeln an beiden Seiten des Schwungradgehäuses ein und sichern Sie sie mit Hilfe der mitgelieferten Muttern.



3.4. Nutzung des Gerätes

3.4.1. MODEL GR-MG74

1. Legen Sie die Batterien in das an der Rückseite des Trainingscomputers vorhandene Batteriefach, wobei Sie die korrekte Polarität beachten. Es werden alle möglichen Parameter gleichzeitig angezeigt.
2. Stellen Sie die Widerstandstufe des Schwungrades manuell ein, indem Sie den Intensitätsknauf umdrehen: der auf dem Intensitätsknauf vorhandene Pfeil zeigt die gewünschte Intensitätsstufe (eine von 8 möglichen Intensitätsstufen).



3. Mit Hilfe des unter dem Sitz vorhandenen Drehknopfs stellen Sie seine Lage ein:

- Lösen Sie die Klemmschraube.
- Mit Hilfe des ausschiebbaren Verlängerungsstücks stellen Sie die gewünschte Sitzhöhe ein, indem Sie den Bolzen der Klemmschraube in die entsprechende Öffnung in dem Verlängerungsstück einlegen.
- Schrauben Sie die Klemmschraube zu, wodurch Sie die Sitzhöhe sichern.

4. Drücken Sie die „MODE“-Taste. Nach jedem Druck dieser Taste zeigt der Pfeil „▲“ auf dem Display auf die nächsten Parameter:

- Zwei Pfeile zeigen auf „SCAN“ und „TIME“ gleichzeitig: die dem Training gewidmete Zeit.
- Der Pfeil zeigt auf „TIME“: erneut die dem Training gewidmete Zeit,
- Der Pfeil zeigt auf „SPEED“: erreichte Geschwindigkeit,
- Der Pfeil zeigt auf „DIST“ (links): Simulation der zurückgelegten Meter,
- Der Pfeil zeigt auf „CAL“: Wert der während des Trainings verbrauchten Kalorien,
- Der Pfeil zeigt auf „DIST“ (rechts): Simulation der zurückgelegten Kilometer.

5. Stellen Sie die Füße stabil auf den Pedalen und sichern Sie sie mit Hilfe der Riemen. Beginnen Sie das Training nach eingestellter Intensitätsstufe. Regeln Sie es nach Bedarf.

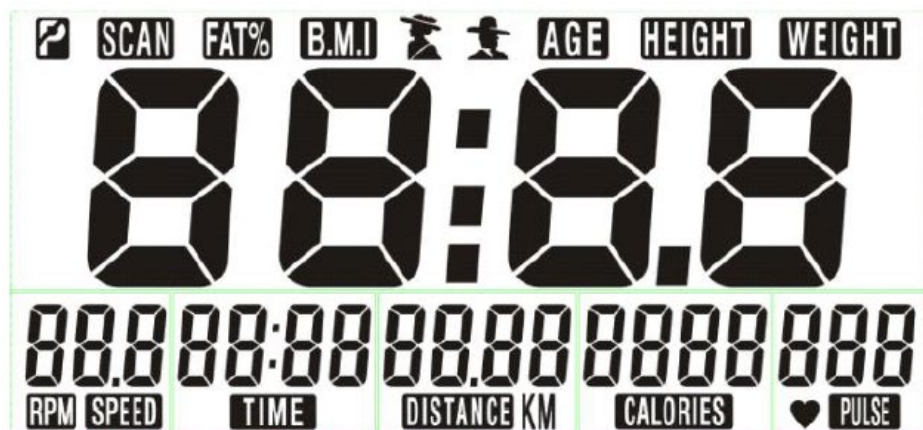
6. Nach 4 Minuten des inaktiven Zustands wechselt das Display in den Standby-Modus.

7. Halten Sie die „MODE“-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Parameterwerte zurückzusetzen.

ACHTUNG! Wird das Gerät längere Zeit nicht genutzt, nehmen Sie die Batterie aus dem Batteriefach des Trainingscomputers heraus und klappen Sie das Gerät zusammen, wobei Sie die Kugelbolzen umlegen.

3.4.2. Modell GR-MG75

1. Legen Sie die Batterien in das an der Rückseite des Trainingscomputers vorhandene Batteriefach, wobei Sie die korrekte Polarität beachten. Es werden alle Parameter mit dem Wert „0“ angezeigt.



2. Drücken Sie den „MODE“-Drehknopf. Zuerst werden durch das Gerät folgende Angaben vom Nutzer aufgefordert: Körpergröße, -gewicht und Alter. Entsprechende Meldungen werden in der oberen Displayzeile angezeigt: HEIGHT, WEIGHT, AGE.



3. Nachdem die Angaben eingegeben sind, erscheint in der oberen Zeile die Meldung: „SCAN“. Der Parameter, der einzustellen ist, beginnt zu blinken. Alle Werte werden mit Hilfe des Drehknopfes eingegeben. Den Drehknopf na links („DOWN“) drehen, um den jeweiligen Wert zu reduzieren, oder nach rechts („UP“) drehen, um ihn zu erhöhen.

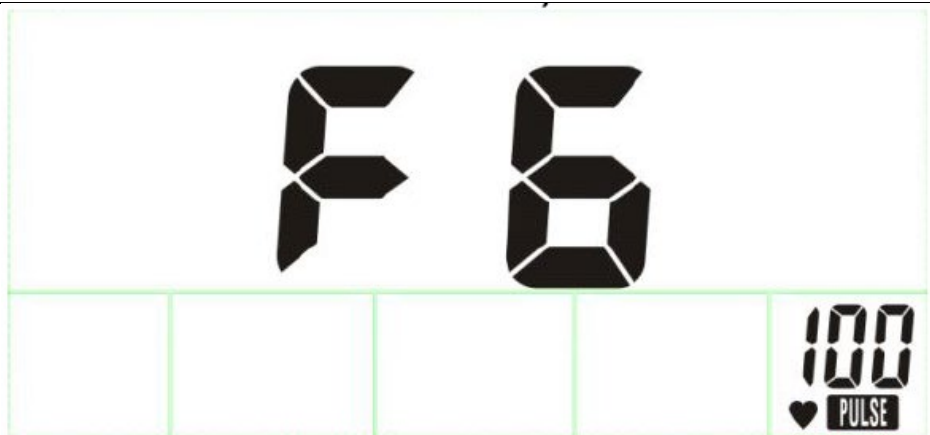
4. Bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken des „MODE“-Drehknopfes. Das Gerät wechselt zur Einstellung des nächsten Parameters. Sämtliche Parameter, mit Ausnahme von Geschwindigkeit, können je nach Bedarf eingestellt werden.

Parameter	Einstellbereich
Zeit (Minuten)	0:00 – 99:00
Distanz (Kilometer)	0.00 – 99.50
Kalorien	0 – 9990

5. Drücken Sie die „RECOVERY“-Taste, um den Puls zu messen. In diesem Betriebsmodus werden nur Zeit und Puls angezeigt. Die Zeit wird von 0:60 (60 Sekunden) bis Null gezählt.



Nachdem die Zeit gezählt ist, wird auf dem Display eine Meldung von F1 bis F6, je nach Pulswert, angezeigt: F1 bedeutet ein sehr gutes Ergebnis, F6 ein sehr schlechtes Ergebnis.



Um den „RECOVERY“-Betriebsmodus während der Pulsmessung zu verlassen, ist die „RECOVERY“-Taste erneut zu drücken.

6. Drücken Sie die „BODY FAT“-Taste, um den Körperfett zu messen. Um ein Ergebnis zu bekommen, muss der Nutzer den Lenker an beiden Seiten fassen. Nach 8 Sekunden werden auf dem Display wechselweise der geänderte BMI-Wert und der prozentuale Körperfettanteil angezeigt.

7. Halten Sie die „RESET“-Taste zumindest 2 Sekunden lang gedrückt, um alle eingestellten Werte zurückzusetzen.

8. Drücken Sie die „TOTAL RESET“-Taste, um das Display neu zu starten.

9. Stellen Sie die Widerstandstufe des Schwungrades manuell ein, indem Sie den Intensitätsknauf umdrehen – der auf dem Intensitätsknauf vorhandene Pfeil zeigt die gewünschte Intensitätsstufe (eine von 8 möglichen Intensitätsstufen).

10. Mit Hilfe des unter dem Sitz vorhandenen Drehknopfs stellen Sie ihre Lage ein:

- Lösen Sie die Klemmschraube.
- Mit Hilfe des ausschiebbaaren Verlängerungsstücks stellen Sie die gewünschte Sitzhöhe ein, indem Sie den Bolzen der Klemmschraube in die entsprechende Öffnung in dem Verlängerungsstück einlegen.
- Schrauben Sie die Klemmschraube zu, wodurch Sie die Sitzhöhe sichern.

11. Stellen Sie die Füße stabil auf den Pedalen und sichern Sie sie mit Hilfe der Riemen. Beginnen Sie das Training, regeln Sie die Parameter nach Bedarf.

12. Nach 4 Minuten des inaktiven Zustands wechselt das Display in den Standby-Modus.

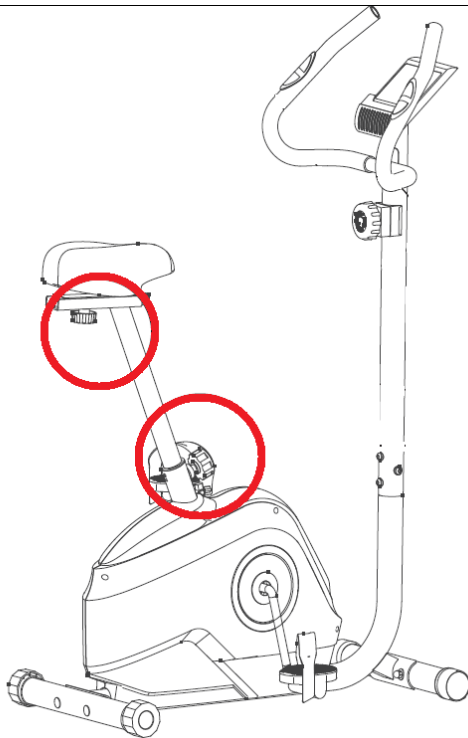
ACHTUNG! Wird das Gerät längere Zeit nicht genutzt, nehmen Sie die Batterie aus dem Batteriefach des Trainingscomputers heraus und klappen Sie das Gerät zusammen.

3.4.3. Modell GR-MG78

1. Legen Sie die Batterien in das an der Rückseite des Trainingscomputers vorhandene Batteriefach, wobei Sie die korrekte Polarität beachten. Es werden alle Parameter mit dem Wert „0“ angezeigt.
2. Nach einigen Sekunden wechselt das Gerät in den Werteingabemodus. Drücken Sie die „MODE“-Taste. Zuerst muss der Zeitparameter („TIME“) eingestellt werden.
3. Stellen Sie mit Hilfe der „SET“-Taste den gewünschten Wert ein: jede Tastenbetätigung erhöht den Wert um eine Werteinheit, im Falle der Zeit ist das eine Minute, Im Falle der Distanz sind es 10 m. Es ist nicht möglich, den Wert zu reduzieren. Bei einem Tippfehler muss man mit Hilfe der „MODE“-Taste erneut zum Parameter wechseln.
4. Nächste Parameter zum Einstellen: Distanz (DIST) und verbrauchte Kalorien (CAL).

Parameter	Einstellbereich
Zeit (Minuten)	0:00 – 99:00
Distanz (Kilometer)	0.00 – 999.0
Kalorien	0 – 9990

5. Drücken Sie die „RESET“-Taste während des Trainings, um die früher eingestellten Werte zurückzusetzen.
5. Stellen Sie die Widerstandstufe des Schwungrades manuell ein, indem Sie den Intensitätsknauf umdrehen. Dder auf dem Intensitätsknauf vorhandene Pfeil zeigt die gewünschte Intensitätsstufe (eine von 8 möglichen Intensitätsstufen).
6. Mit Hilfe des unter dem Sitz vorhandenen Drehknopfs stellen Sie ihre Lage ein.



7. Stellen Sie die Füße stabil auf den Pedalen und sichern Sie sie mit Hilfe der Riemen. Beginnen Sie das Training.

8. Nach 4 Minuten des inaktiven Zustands wechselt das Display in den Standby-Modus.

ACHTUNG! Wird das Gerät längere Zeit nicht genutzt, nehmen Sie die Batterie aus dem Batteriefach des Trainingscomputers heraus und klappen Sie das Gerät zusammen.

3.4.4. Modell GR-MG79

1. Schließen Sie das Netzgerät an die Buche an der Rückseite des Trainingscomputers als auch an das elektrische Netz.

2. Mit Hilfe der unter dem Sitz vorhandenen Klemmschraube stellen Sie seine Lage ein.

3. Stellen Sie die Betriebsparameter des Gerätes mit Hilfe des Trainingscomputers ein:

a) Programm 1 – selbständiges *Eingeben* der Parameterwerte:

-
- Nach dem Start des Gerätes Drücken Sie die „+“- oder „-“-Taste, je nach Bedarf. Der Wert des ersten Parameters, also die Zeit, wird entsprechend reduziert oder erhöht.
 - Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um den Wert zu speichern und zur Einstellung des nächsten Parameters zu wechseln.
 - Wiederholen Sie die in Punkt 1 und 2 beschriebenen Tätigkeiten so lange, bis alle nächsten gewünschten Parameter eingestellt werden.
 - Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um die Nutzung nach eingestellten Parametern zu beginnen.

b) Programme 2 bis 9 – gespeicherte Betriebsprogramme:

- Drücken Sie die „START/STOP“-Taste.
- Mit Hilfe der „+“- oder „-“-Taste wählen Sie das gewünschte Programm. Die Intensitätsstufe wird im „LEVEL“- Parameter (von 1 bis 24) angezeigt. Bestätigen Sie es mit der „ENTER“-Taste.
- Während die Parameter des gewünschten Programms angezeigt werden kann man alle Werte mit Hilfe der „+“- und „-“-Taste mit Ausnahme der Geschwindigkeit („SPEED“) einstellen. Um zur Einstellung des nächsten Parameters zu wechseln, ist die „ENTER“-Taste zu drücken.
- Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um die Arbeit zu beginnen.

c) Programm 10 – Einhalten eines konstanten Leistungswertes (W):

Die Intensitätsstufe während der Nutzung des Gerätes wird durch das Programm, je nach Geschwindigkeit, so angepasst, dass das Gerät einen konstanten Leistungswert generiert.

- Drücken Sie die „START/STOP“-Taste.
- Mit Hilfe der „+“- oder „-“-Taste wählen Sie das Programm 10 und bestätigen Sie es mit der „ENTER“-Taste.
- Die Werte, einschließlich der Leistungsentnahme können mit Hilfe der „+“- und „-“-Taste eingestellt werden.

d) Programm 11 – Figuranalyse:

- Drücken Sie „START/STOP“-Taste.
- Mit Hilfe der „+“ oder „-“-Taste wählen Sie das Programm 11 und bestätigen Sie es mit der „ENTER“-Taste.
- Mit Hilfe der „+“ und „-“-Taste wählen Sie die Werte der nacheinander angezeigten Parameter: Geschlecht; Körpergröße; Gewicht; Alter.
- Bestätigen Sie jede Antwort mit der „ENTER“-Taste, um zum nächsten Parameter zu wechseln.
- Nachdem Sie die Dateneingabe beendet haben, fassen Sie den Lenker an der Pulsmesserstelle an und drücken Sie mit der zweiten Hand die „START/STOP“-Taste.

- Nach 15 Sekunden erscheinen folgende Informationen: „Body Fat“ (Körperfettanteil in %), BMR, BMI, „Body Type“ (Figurtyp). Durch das Gerät werden 6 Figurtypen, je nach Körperfettanteil, unterschieden:
 - Männer: 1 (7–9,9%); 2 (10–12,9%); 3 (13–16,9%); 4 (17–19,9%); 5 (20–24,9%); 6 (Körperfettanteil beträgt 25% oder mehr)
 - Frauen: 1 (14–16,9%); 2 (17–19,9%); 3 (20–23,9%); 4 (24–27,9%); 5 (27–29,9%); 6 (Körperfettanteil beträgt 30% oder mehr)
- Drücken Sie erneut die „START/STOP“-Taste, um das Programm 11 zu schließen und zum normalen Parameteranzeigemodus wieder zu wechseln.

e) Programm 12 – Zielpuls:

- Drücken Sie die „START/STOP“-Taste
- Mit Hilfe der „+“ oder „-“ wählen Sie das Programm 12 und bestätigen Sie es mit der „ENTER“-Taste.
- Mit Hilfe der „+“ oder „-“-Taste geben Sie den gewünschten Pulswert „TARGET H.R.“ und die nächsten Parameter. Bestätigen Sie es mit der „ENTER“-Taste
- Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um die Arbeit zu beginnen.
- Wird der Puls geringer als der früher eingegebene Wert sein, wird durch das Gerät die Widerstandsstufe des Schwungrades gewechselt, um einen konstanten Puls einzuhalten. Der Puls wird jede 20 Sekunden kontrolliert.

f) Programm 13–15 – Maximalpuls:

Die Programme 13 bis 15 informieren aufgrund des eingegebenen Alters darüber, dass der Maximalpuls erreicht wurde:

Programm 13	von: $60\% \times (220 - \text{Alter})$
Programm 14	von: $75\% \times (220 - \text{Alter})$
Programm 15	von: $85\% \times (220 - \text{Alter})$

- Drücken Sie die „START/STOP“-Taste.
- Mit Hilfe der „+“- oder „-“-Taste wählen Sie das Programm 13, 14 oder 15 und bestätigen Sie es mit der „ENTER“-Taste.
- Geben Sie die Parameterwerte einschließlich des Alters der Reihe nach ein.
- Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um die Arbeit zu beginnen.
- Wird der Puls geringer als der früher eingegebene Wert sein, wird durch das Gerät die Widerstandsstufe des Schwungrades gewechselt, um einen konstanten Puls einzuhalten. Der Puls wird jede 20 Sekunden kontrolliert.

g) Programme 16–19 – Einstellen personalisierter Programme:

- Drücken Sie „START/STOP“-Taste.
- Mit Hilfe der „+“- oder „-“-Taste wählen Sie das Programm 16, 17, 18 oder 19 und bestätigen Sie es mit der „ENTER“-Taste.

-
- Geben Sie die Parameterwerte der Reihe nach ein.

Parameter	Einstellbereich
Zeit (Minuten)	5:00 – 99:00
Distanz (Kilometer)	0.10 – 99.90
Kalorien	1 – 999.0

- Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um die Arbeit zu beginnen.

ACHTUNG! Die Zeit wird durch das Gerät bis Null gezählt. Ist die Zeit um, aber andere Parameter, z.B. Distanz oder verbrauchte Kalorien, nicht erreicht wurden sind, müssen Sie die „START/STOP“-Taste erneut drücken, um die Arbeit wiederaufzunehmen.

3. Stellen Sie die Füße stabil auf den Pedalen und sichern Sie sie mit Hilfe der Riemen. Beginnen Sie das Training.

4. Drücken Sie die „RECOVERY“-Taste, um den Puls zu messen. Nach 1 Minute wird durch das Gerät das Ergebnis einschließlich der Meldungen: von F1 bis F6: F1 sehr gutes Ergebnis, F6 sehr schlechtes Ergebnis, angezeigt.

ACHTUNG! Nach Beendigung des Trainings ist das Netzteil vom Gerät und vom elektrischen Netz zu trennen und das Gerät zusammenzuklappen.

3.5. Reinigung und Wartung

- a) Vor jeder Reinigung, auch wenn das Gerät nicht genutzt wird, ist der Netzstecker herauszuziehen und Batterien herauszunehmen.
- b) Zur Reinigung der Oberfläche sind ausschließlich Mittel anzuwenden, die keine ätzenden Substanzen enthalten.
- c) Nach jeder Reinigung müssen alle Komponenten gut getrocknet sein, bevor das Gerät wieder genutzt wird.
- d) Das Gerät ist in einem trockenen und kühlen Ort zu lagern, der vor Feuchte und direkten Einwirkung der Sonnenstrahlen geschützt ist.
- e) Es ist verboten, das Gerät mit einem Wasserstrahl zu bespritzen oder es ins Wasser einzutauchen.
- f) Es sind regelmäßige Inspektionen am Gerät in Bezug auf seine technische Leistung und eventuelle Beschädigungen durchzuführen.
- g) Die Batterien nicht im Batteriefach liegen lassen, falls das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
- h) Nach jedem Training ist zur Reinigung des Lenkers ein weiches, feuchtes Tuch und eventuell ein Desinfektionsmittel anzuwenden.

-
- i) Zur Reinigung dürfen keine scharfen und/oder aus Metall hergestellten Gegenstände (z.B. Drahtbürste oder Metallspaten) genutzt werden, denn sie können die Oberfläche des Stoffes beschädigen, der zur Herstellung des Gerätes genutzt wurde.
 - j) Das Gerät nicht mit saure Reaktion aufweisenden Substanzen, für medizinische Zwecke vorgesehenen Mitteln, Lösemitteln, Treibstoffen, Ölen und sonstigen chemischen Substanzen reinigen, denn das Gerät kann infolgedessen beschädigt werden.

ANWEISUNG ZUR SICHEREN ENTFERNUNG VON AKKUS UND BATTERIEN

In den Geräten sind AA-Batterien eingebaut.

Verbrauchte Batterien sind aus dem Gerät zu entfernen, wobei man es so wie bei ihrer Montage macht.

Die Batterien sind dann an eine Stelle zu übergeben, die für ihre Verwertung zuständig ist.

ENTSORGUNG GEBRAUCHTER GERÄTE

Nach Beendigung der Nutzungsdauer darf dieses Produkt nicht als ein herkömmlicher Kommunalabfall entsorgt werden, sondern ist es an eine für elektrische und elektronische Geräte vorgesehene Abfallsammel- oder Recyclingstelle zu übergeben. Darüber informiert ein auf Produkt, Bedienungsanweisung oder Verpackung angebrachte Symbol. Die zur Herstellung des Gerätes eingesetzten Kunststoffe eignen sich zur Wiederverwendung gemäß ihrer Kennzeichnung. Durch eine Wiederverwendung der Stoffe oder sonstige Nutzungsformen der gebrauchten Geräte leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

Eine Information über die zuständige Sammelstelle für gebrauchte Geräte erhalten sie bei der örtlichen Verwaltungsorganen.

3.6. Problemlösungen

Problem	Mögliche Ursache	Maßnahmen
Bei den Modellen GR-MG74 / GR-MG75 / GR-MG78: Anzeige verblasst oder blinkt	Batterien erschöpft	Batterien auswechseln

Das Gerät schlingert oder neigt sich an Seite.	1. Unebener Untergrund. 2. Nicht richtig montierte Standfüße.	1. Das stationäre Fahrrad auf einem ebenen Untergrund aufstellen. 2. Komponenten anziehen je nach Bedarf oder sie erneut richtig montieren.
Lenker zittert	Schrauben, die den Lenker mit dem Rohr verbinden, nicht angezogen oder sie sind während des Trainings locker geworden.	Schrauben anziehen.
Das Gerät erzeugt beunruhigende Geräusche.	Schrauben zu stark angezogen.	Die Schrauben ein bißchen lockern.
Kein Widerstand während des Trainings vorhanden.	1. Schwungrad defekt. 2. Intensitätsknauf defekt. 4. Lager defekt.	1. Prüfen und Auswechseln. 2. Prüfen und Auswechseln. 4. Prüfen und Auswechseln.

Technical data

Parameter specification	Parameter value		
Product name	Stationary exercise bike		
Model	GR-MG74	GR-MG75	GR-MG78
Dimensions [mm]	790 x 420 x 1180	800 x 470 x 1180	980 x 470 x 1310
Display type	LCD		
Display size [mm]	200 x 200	240 x 170	215 x 158
Weight [kg]	14	20	21.4
Maximum working load (kg)	110		
Seat adjustment height	6 detents (770 to 855 mm)	9 detents (720 to 950 mm)	720 to 885 mm
Battery type	2 x AA		
Resistance levels	8	8	8
Accuracy class	C (minimum measurement accuracy)		
Application class	H (private home use)		
Flywheel weight [kg]	1.5	4	4

Parameter specification	Parameter value
Product name	Stationary exercise bike
Model	GR-MG79
Supply voltage [VAC] / Frequency [Hz]	230/50
Power supply type	AC 9.0 V / 0.5 A
Power supply protection class	II
Power supply IP code	IP20
Dimensions [mm]	1020 x 500 x 1390
Display type	LCD
Display size [mm]	253 x 183
Weight [kg]	25
Maximum working load (kg)	110
Seat adjustment height	7 detents (760 to 935 mm)
Resistance levels	24
Accuracy class	C (minimum measurement accuracy)
Application class	H (private home use)
Flywheel weight [kg]	4

1. General overview

This manual is intended to assist you in safe and reliable use. The product is designed and manufactured strictly according to technical specifications using the latest technology and components, and maintaining the highest quality standards.

READ THE MANUAL CAREFULLY AND UNDERSTAND IT BEFORE USE.

To ensure long and reliable operation of the product, operate and maintain it correctly and strictly in compliance with this manual. The technical data and specifications in this manual are up-to-date. The manufacturer reserves the right to modifications for the purpose of quality improvement. Considering the technological progress and the feasibility of noise reduction, the product is designed and built so that risks resulting from noise emissions are minimised as far as possible.

Explanation of symbols

	The product meets the requirements of relevant safety standards.
	Read the manual before use.
	Recyclable product.
	CAUTION! or WARNING! or REMEMBER! indicates a specific instruction (general warning sign).
	CAUTION! Risk of electric shock (applies to the power supply model GR-MG79)
	CAUTION! Rotating parts!
	Protection class II appliances with double electrical insulation (applies to the power supply model GR-MG79).



For indoor use only.



CAUTION! The figures in this manual are illustrative only and may vary in some details from the actual appearance of the product.

The original version of the manual is in German language. Other language versions are translations from German.

2. Operating safety



CAUTION! Read all safety warnings and all instructions. Failure to follow the warnings and instructions may result in electric shock, fire and/or serious injury or death.

The term “appliance” or “product” in the warnings and instructions refers to the stationary exercise bike.

2.1. Electrical safety

*** CAUTION! Follow the electrical safety rules when the appliance is powered from the mains (applies to model GR-MG79).**

- a) The appliance power cord plug must fit into the mains outlet. Do not modify the plug in any way. Original power cord plugs and matching mains outlets reduce the risk of electric shock.
- b) Do not use the power cord in any unintended way. Never use it to carry the appliance or to unplug it from the mains outlet. Keep the power cord away from sources of heat, oil, sharp edges or moving parts. Damaged or tangled cords increase the risk of electric shock.
- c) Do not use the power supply if the power cord is damaged or shows evidence of wear. Have a damaged power cord replaced by a qualified electrician or the manufacturer’s technical service.
- d) To avoid electric shock, do not immerse the power cable, its plug or the power supply in water or other liquid. Do not use the power supply on wet surfaces.

2.2. Workplace safety

- a) Keep the workplace tidy and well lit.
- b) If in doubt as to whether the appliance is working, contact the manufacturer's technical service.
- c) Repairs to the appliance shall only be carried out by the manufacturer's service. Do not attempt to repair the product on your own!
- d) Check the condition of the safety warning stickers regularly. Replace them if they are illegible.
- e) Keep this manual for future reference. If the product is to be handed over to a third party, hand it over with this user manual.
- f) Keep packaging components and small installation parts out of the reach of children.
- g) Keep the appliance away from children and animals.

2.3. Personal safety

- a) Do not operate the product if you are tired, ill or under the influence of alcohol, drugs or medication which might significantly impair your ability to operate the product.
- b) The product may only be operated by persons who are physically fit, capable of handling the product and who have been adequately trained, who have read these instructions and have received training in health and safety.
- c) The product is not intended to be used by individuals (including children) with reduced mental, sensory or intellectual capacity or lack of experience and/or knowledge, unless they are supervised by an individual responsible for their safety or have been given instructions by the responsible individual on how to operate the machine.
- d) Be careful and use common sense when operating the product.
- e) Do not overestimate your capabilities. Maintain proper body balance at all times during operation. This allows for better control of the product in unexpected situations.
- f) Do not wear loose clothing or jewellery. Keep hair, clothing and gloves away from moving parts. Loose clothing, jewellery or long hair can be caught by moving parts.
- g) The appliance is not a toy. Children must be supervised to ensure that they do not play with it.

2.4. Safe use of the product

- a) Do not overload the product.

-
- b) Do not use the appliance if the power switch does not function properly (does not switch on or off). Appliances which cannot be controlled with their power switches are dangerous, shall not be operated and must be repaired.
 - c) Keep unused appliances out of the reach of children and anyone unfamiliar with the appliance or this manual. Appliances are dangerous in the hands of inexperienced users.
 - d) Keep the product in good working order. Before each use, check for generally evident damage and damage to any of the moving parts (inspect for cracks in parts and components or any other condition that may affect the safe operation of the product). If damaged, have the product repaired before use.
 - e) Keep the product out of the reach of children.
 - f) The product shall be repaired and maintained by qualified personnel using original spare parts only. This will ensure safe operation of the product.
 - g) To ensure the designed operational integrity of the product, do not remove the factory-installed covers or loosen any bolts.
 - h) When transporting and handling the machine from storage to the place of use, follow the health and safety regulations for manual handling that apply in the country of operation of the machine.
 - i) Avoid stopping the appliance with heavy loads. This can cause overheating of the drive elements and result in damage to the appliance.
 - j) Clean the appliance regularly to prevent permanent deposits of dirt.
 - k) The appliance is not a toy. Cleaning and maintenance shall not be performed by children without adult supervision.
 - l) Never attempt to tamper with the product to change its parameters or structure.
 - m) Keep the appliance away from sources of fire and heat.
 - n) Exceeding the maximum user weight limit may cause damage to the product.
 - o) Before exercising with this product, consult a physician for any contraindications.
 - p) Always do a warm-up before using this product and make sure that the bike is not damaged in any way affecting safe operation; inspect for all wear of the components. If any component requires replacement, do not operate the product until all defective components are replaced.
 - q) If any disturbing symptoms are experienced during exercise, like chest pain, dizziness, shortness of breath, etc., immediately stop your workout and consult a physician.
 - r) Place the appliance on a sound, dry, and flat surface. Keep at least 0.6 m of clearance around the product.
 - s) Do not use the appliance within one hour before or after any meal, or adverse effects could be experienced.
 - t) Only one individual may use this product at the same time.
 - u) Do not place this product on thick carpets. Otherwise correct circulation of air below the product will be obstructed.

-
- v) Do not attempt to use this product without consulting a physician in prior if you:
 - have any medical contraindications or feel unwell;
 - have a serious disorder;
 - have any of the following disorders: arterial hypertension, cardiac disorders, cerebral atherosclerosis, or cerebral phlebothrombosis;
 - suffer from osteoporosis;
 - have a heart pacemaker or any other medical device implanted.
 - w) Do not attempt to start this product if it has not been properly deployed.
 - x) Do not strain yourself beyond your limits while exercising. Excessive physical effort may result in an accident while operating this appliance and cause a harm to health.
 - y) Do not rest your full body weight against the handlebar.
 - z) Do not apply any mechanical pressure to the appliance.
 - aa) The HR (heart rate) monitor accuracy can be reduced by a large number of factors, including low battery or incorrect hold of the monitor's sensor contacts. The readings of the monitor shall not be used to guide any medical treatment.
 - bb) This appliance is not suitable for special training which require monitoring accuracy down to one kilometre or calorie burnt.



CAUTION! Although the appliance has been designed to be safe and has been provided with adequate safeguards, and despite the use of additional safety measures, there is still a low, residual risk of accident or injury during its operation. Caution and common sense are advised when using the product.

3. Rules of use

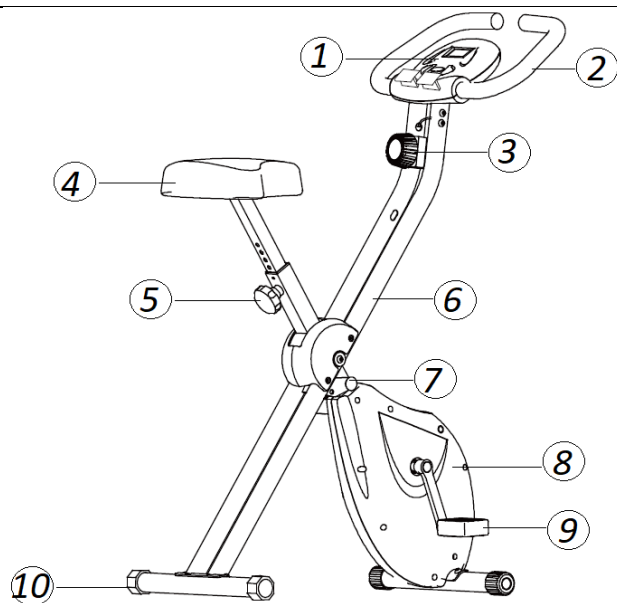
This product is intended for physical exercise by simulating a bicycle.

The product is not intended for any medical or therapeutical treatment or application.

The product is intended for private home use only!

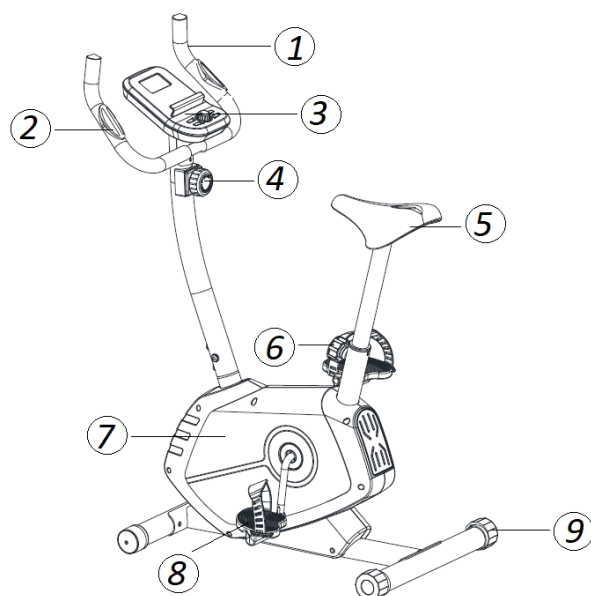
The user is responsible for any damage caused by non-intended use.

3.1. Appliance overview



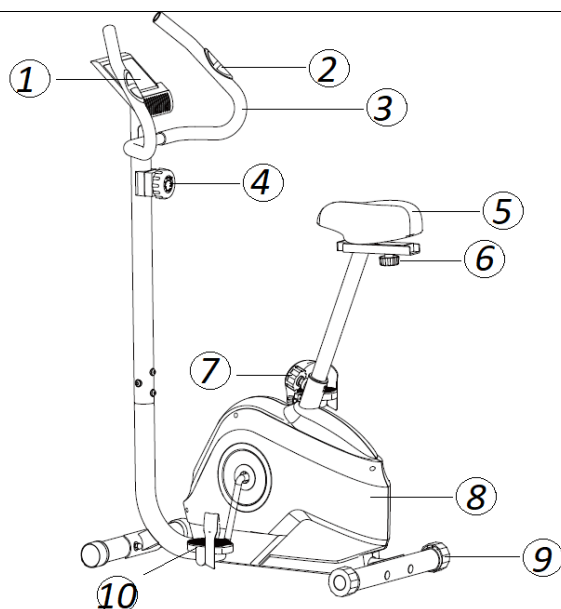
1. Display control panel
2. Handlebar
3. Resistance setting dial
4. Seat
5. Seat height setting clamp
6. Main frame
7. Ball pin
8. Flywheel assembly cowl
9. Pedal
10. Support leg

GR-MG75



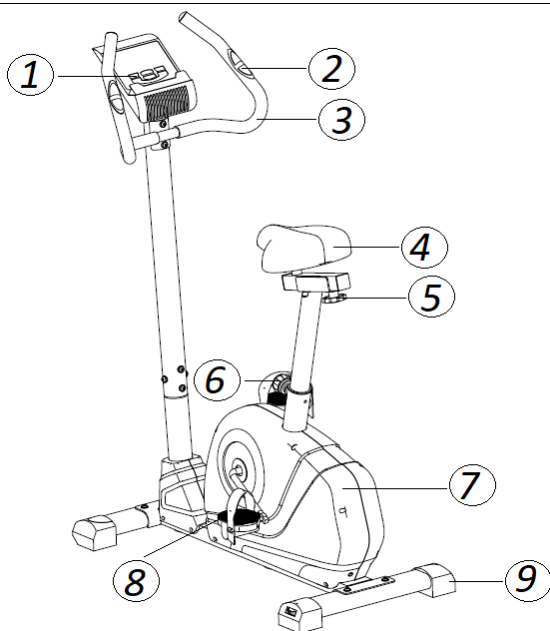
- 1. Handlebar
- 2. HR monitor
- 3. Display control panel
- 4. Resistance setting dial
- 5. Seat
- 6. Seat height setting clamp
- 7. Flywheel assembly cowl
- 8. Pedal
- 9. Support leg

GR-MG78



- 1. Display control panel
- 2. HR monitor
- 3. Handlebar
- 4. Resistance setting dial
- 5. Seat
- 6/7. Seat front/back setting clamp
- 8. Flywheel assembly cowl
- 9. Support leg
- 10. Pedal

GR-MG79



- 1. Display control panel
- 2. HR monitor
- 3. Handlebar
- 4. Seat
- 5/6. Seat front/back setting clamp
- 7. Flywheel assembly cowl
- 8. Pedal
- 9. Support leg

3.1.1. CONTROL PANEL OVERVIEW:

(a) GR-MG74:



- SCAN – setting display
- SPEED – speed display
- DIST. – distance display
- TIME – time display
- CAL. – burnt calorie display
- MODE – function button

(b) GR-MG75:



- RPM / SPEED – speed display
- TIME – time display
- DISTANCE – distance display
- CALORIES – burnt calorie display
- PULSE – HR monitor display
- RECOVERY – starts the HR measurement mode
- BODY FAT – starts the body fat measurement mode
- DOWN – reduces the value
- UP – increases the value
- RESET – resets the value to zero
- TOTAL RESET – restarts the entire unit
- MODE – function button

(c) GR-MG78:



- SCAN – setting mode
- TIME – time
- SPEED – speed
- DIST – distance
- CAL – calories
- ODO – distance in miles
- PULSE – heart rate
- RESET – resets the value
- MODE – function button
- SET – confirms the setting

(d) GR-MG79:



- RECOVERY – HR measurement mode
- MODE – function button
- ENTER – confirm/save/next
- + – increases the value
- - – reduces the value
- START/STOP – starts/stop the unit

3.2. Preparations for operation

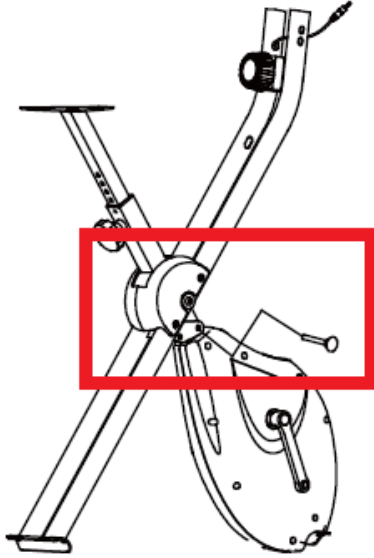
POSITIONING THE APPLIANCE

The maximum ambient temperature and relative humidity limits not to be exceeded are +40°C and 85% RH, respectively. Position the appliance where good air circulation is ensured. Maintain a minimum clearance of 10 cm from all sides of the appliance. Keep the appliance away from any hot surfaces. Always operate the appliance on a level, firm, clean, fireproof, and dry surface and out of the reach of children and individuals with reduced mental, sensory and intellectual capacities.

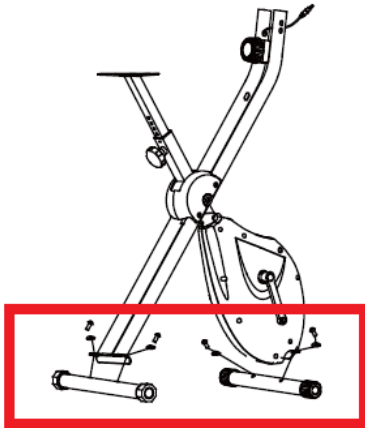
3.3. Installing the appliance

3.3.1. Model GR-MG74

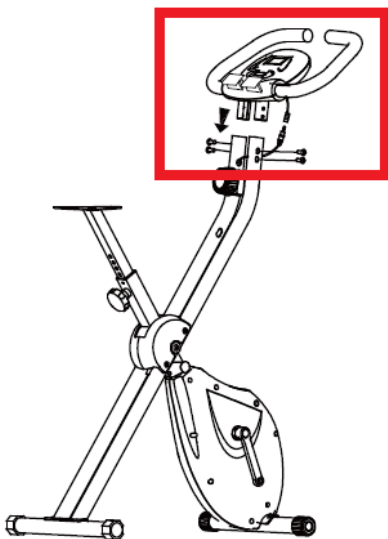
1. Remove the ball pin [7]. Deploy the main frame and secure in position by reinserting the ball pin into the respective hole.



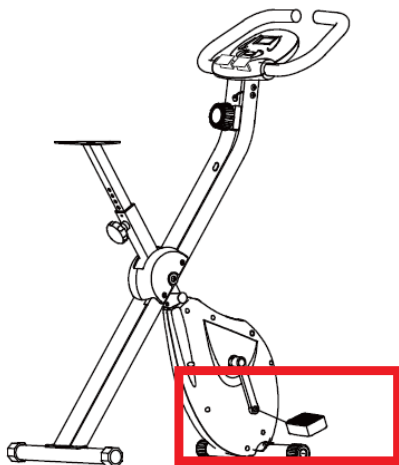
2. Attach the support legs to the respective mating pins (the rear support leg goes to the back of the flywheel assembly cowl and the front support leg goes to the frame lower end).



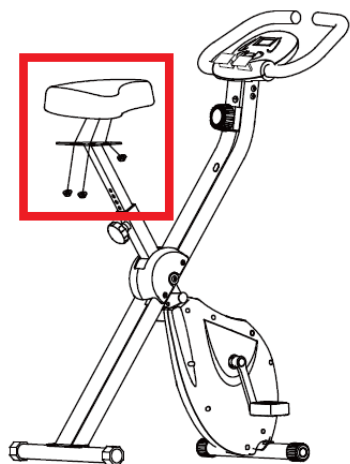
3. Insert the handlebar tips with the control panel into the respective holes and tighten to secure. Connect the wiring.



4. Thread in the pedal platform ends into the holes in the crank levers on both sides of the flywheel assembly cowl and secure with the nuts included.

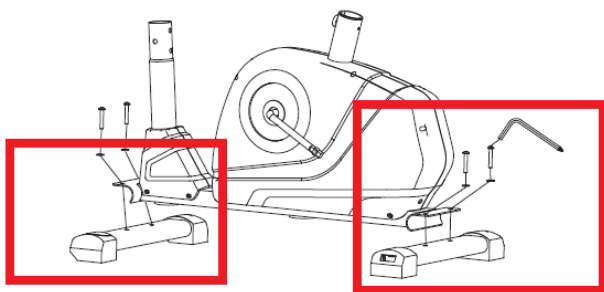


5. Operate the seat height setting clamp to drop the seat all the way down. Attach the seat cushion to the trilobed baseplate at the end of the seat post.

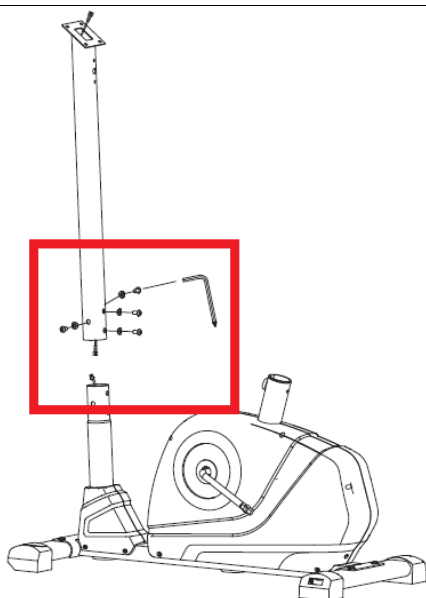


3.3.2. Model GR-MG75 / GR-MG78 / GR-MG79

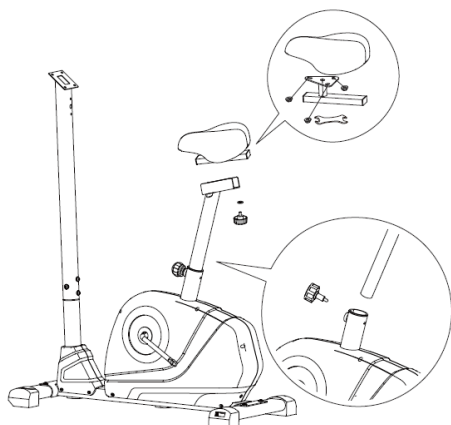
1. Secure the support legs to the respective pins in the front and the back of the flywheel assembly cowl.



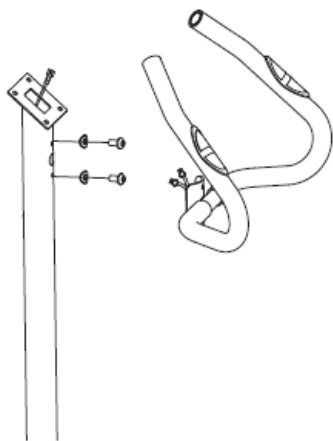
2. Install and secure the handlebar post.



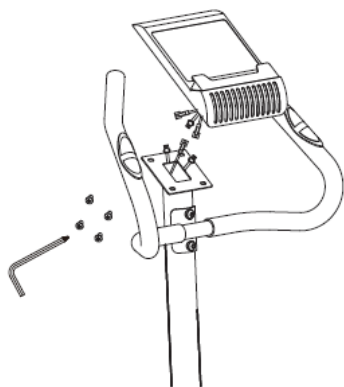
3. Secure the seat post. Secure the seat height by operate the seat height setting clamp.
4. Attach the seat cushion to the trilobed baseplate at the end of the seat post.



5. Attach the handlebar to its post.

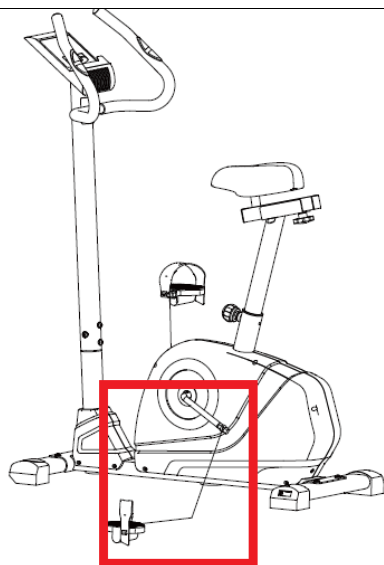


6. Secure the display control panel to the square baseplate at the end of the handlebar post.



7. For model GR-MG75 / GR-MG78: Plug the harness connectors extending from the frame tube to the respective receptacles on the back of the control panel: "SENSOR" and "PULSE".

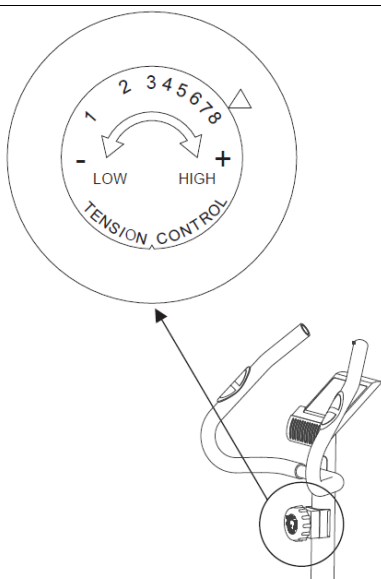
8. Thread in the pedal platform ends into the holes in the crank levers on both sides of the flywheel assembly cowl and secure with the nuts included.



3.4. Operating the appliance

3.4.1. MODEL GR-MG74:

1. Install the batteries in the battery holder in the back of the control panel – mind the polarity. The display will show all settings at the same time.
2. Manually set the resistance level of the flywheel assembly by operating the resistance setting dial – the arrow tip on the dial is to be set at the desired level (one of the eight available).



3. Operate the seat setting clamp to adjust the seat:

- Undo the setting clamp knob.
- Pull up the seat post and set in position by engaging the setting clamp knob into the respective detent in the tube.
- Tighten the setting clamp to secure the seat in position.

4. Press the MODE button. The arrow  cycle between the display settings with each press of the MODE button:

- Two arrows are at SCAN and TIME at the same: the training time;
- One arrow is at TIME: again, the training time;
- One arrow is at SPEED: achieved riding speed;
- One arrow is at DIST (to the left): counts the metres covered so far;
- One arrow is at CAL: the calories burnt during the training session;
- One arrow is at DIST (to the right): simulated the kilometres covered so far.

5. Place your feet firmly on the pedals and secure them in the pedal straps. Start your training with the resistance set. Adjust as required.

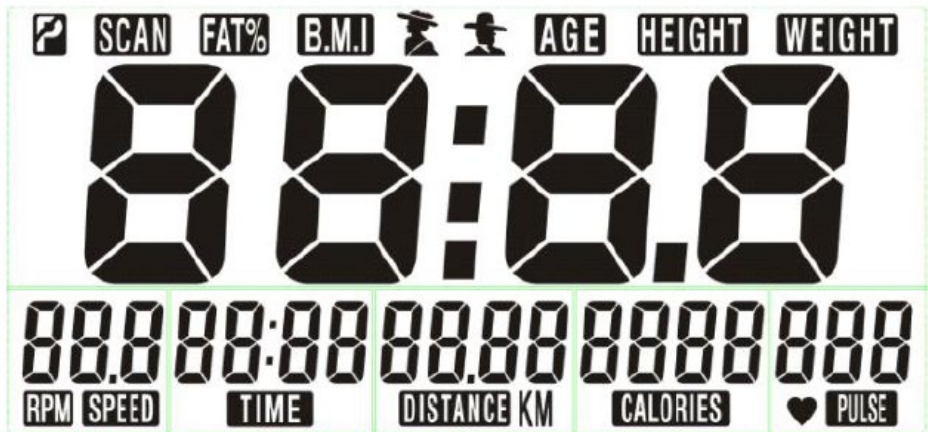
6. After 4 minutes of inactivity, the display will revert to standby mode.

7. Press and hold the MODE button for 3 seconds to reset the settings.

CAUTION! If the product will not be used for a long time, remove the batteries and fold down the product using the ball pin.

3.4.2. Model GR-MG75:

1. Install the batteries in the battery holder in the back of the control panel – mind the polarity. The display will read “0” for every setting.



2. Press the MODE dial. First, the control panel prompts you to enter your body height, body weight, and age. The prompt messages are displayed in the top bar: HEIGHT, WEIGHT, AGE.



3. Having made your inputs, the top bar will display “SCAN”. The setting to be input begins to flash. Each setting value can be input by operating the dial: turn it counter-clockwise (towards DOWN) to reduce the value; turn it clockwise (towards UP) to increase the value.

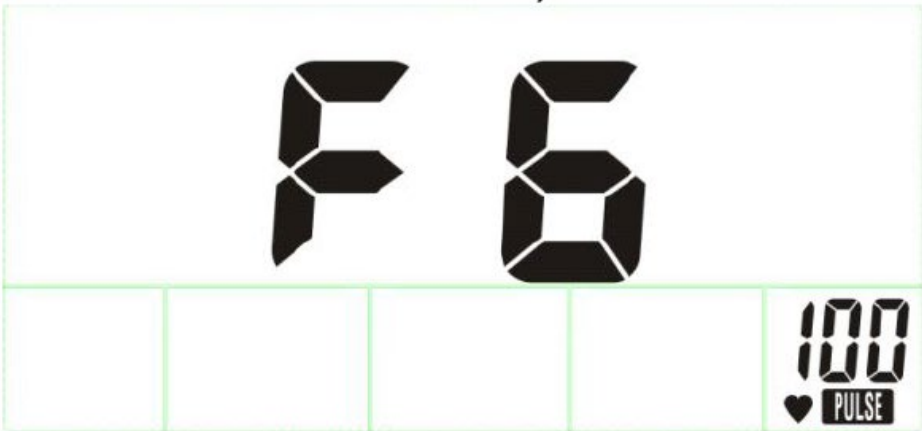
4. Confirm by pressing the MODE dial. The display control panel goes to the next setting. You can enter every setting as required, apart from speed.

Time (minutes)	0:00 to 99:00
Distance (kilometres)	0.00 to 99.50
Calories	0 to 9990

5. Press RECOVERY to start measuring your HR. In this mode, only the time and HR are displayed. The time begins to be counted down from 0:60 (60 seconds) to zero.



When the time countdown ends, the display reads message F1 to F6 to rate the HR result: F1 is very good, F6 is very poor.



Press RECOVERY again to exit this mode before it ends.

6. Press BODY FAT to measure the body fat tissue. You need to hold both sensor contacts on the handlebar with your hands to obtain a result. After 8 seconds, the display reads a change of the BMI and the body fat percentage.

-
7. Press and hold the RESET button for 2 seconds to reset all the settings made.
 8. Press TOTAL RESET to reset and restart the display control panel.
 9. Manually set the resistance level of the flywheel assembly by operating the resistance setting dial – the arrow tip on the dial is to be set at the desired level (one of the eight available).
 10. Operate the seat setting clamp to adjust the seat:
 - Undo the setting clamp knob.
 - Pull up the seat post and set in position by engaging the setting clamp knob into the respective detent in the tube.
 - Tighten the setting clamp to secure the seat in position.
 11. Place your feet firmly on the pedals and secure them in the pedal straps. Start your training and adjust the settings as desired.
 12. After 4 minutes of inactivity, the display will revert to standby mode.

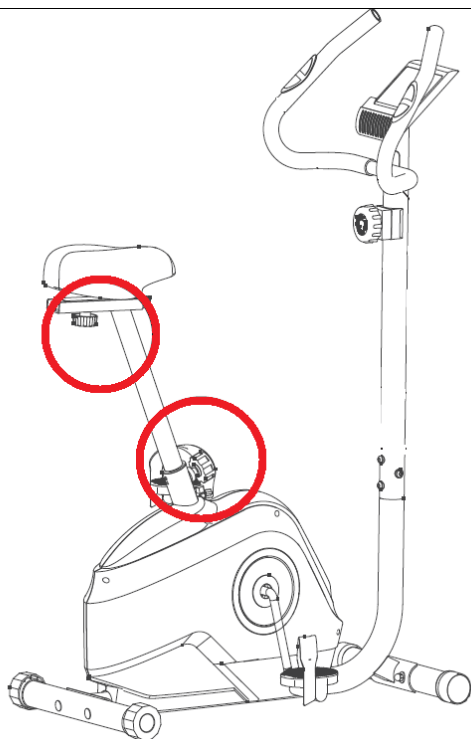
CAUTION! If the product will not be used for a long time, remove the batteries and fold down the product.

3.4.3. Model GR-MG78:

1. Install the batteries in the battery holder in the back of the control panel – mind the polarity. The display will read “0” for every setting.
2. After a short while, the display switches to the setting input mode. Press the MODE button. The first setting to input is TIME.
3. Use the SET button to input the setting value: each press increases the value by one increment – one minute for time and 10 m for distance. The values cannot be reduced until the display rolls over. If you make a wrong input, re-enter the setting by operating the MODE button.
4. The next settings to input are distance (DIST) and calories burnt (CAL).

Parameter designation	Setting range
Time (minutes)	0:00 to 99:00
Distance (kilometres)	0.00 to 999.0
Calories	0 to 9990

5. Press the RESET button during your training to reset the settings made to zero.
5. Manually set the resistance level of the flywheel assembly by operating the resistance setting dial – the arrow tip on the dial is to be set at the desired level (one of the eight available).
6. Operate the seat setting clamps to adjust the seat.



7. Place your feet firmly on the pedals and secure them in the pedal straps. Start your training.

8. After 4 minutes of inactivity, the display will revert to standby mode.

CAUTION! If the product will not be used for a long time, remove the batteries and fold down the product.

3.4.4. Model GR-MG79:

1. Connect the power supply to the socket in the back of the control panel and to a mains outlet.

2. Operate the seat setting clamps to adjust the seat.

3. Input the operating settings on the display control panel:

(a) Program 1 – user-defined settings:

- With the appliance powered on, press “+” or “-” as required. The first setting value (time) is increased or reduced, respectively.
- Press ENTER to save the setting and enter the next setting input.
- Repeat the procedure above until all prompted and required settings are input.

-
- Press START/STOP to start operating according to the input settings.

(b) Programs 2 to 9 – predefined programs:

- Press START/STOP.
- Choose the program by operating the “+” or “-” buttons. The resistance level is shown under LEVEL (1 to 24). Confirm by pressing ENTER.
- When displaying the settings of the selected program, all settings except for SPEED can be adjusted by pressing “+” or “-”. To input the next setting, press ENTER.
- Press START/STOP to start operating.

(c) Program 10 – Steady power (W):

The program automatically controls the resistance level when using the product in the function of speed so that the power input from the user is steady.

- Press START/STOP.
- Choose Program 10 by operating the “+” or “-” buttons and confirm by pressing ENTER.
- The settings, including the steady power level, can be adjusted by pressing “+” or “-”.

(d) Program 11 – Body analysis:

- Press START/STOP.
- Choose Program 11 by operating the “+” or “-” buttons and confirm by pressing ENTER.
- Operate “+” or “-” to input the settings shown in the successive prompts: gender, height, weight, and age.
- Confirm each prompt by pressing ENTER, which navigates to the next setting.
- Having completed the input of the settings, hold the handlebar by the sensor contacts and use your other hand to press START/STOP.
- After 15 seconds, the display will read the following: Body Fat (%), BMR, BMI, Body Type: the product can detect 6 body types according to the body fat percentage:
 - Males: 1 (7–9.9%); 2 (10–12.9%); 3 (13–16.9%); 4 (17–19.9%); 5 (20–24.9%); 6 (body fat at 25% or higher)
 - Females: 1 (14–16.9%); 2 (17–19.9%); 3 (20–23.9%); 4 (24–27.9%); 5 (27–29.9%); 6 (body fat at 30% or higher)
- Press START/STOP again to close Program 11 and return to the normal display.

(e) Program 12 – Target HR:

- Press START/STOP.
- Choose Program 12 by operating the “+” or “-” buttons and confirm by pressing ENTER.
- Operate the “+” or “-” buttons to enter the TARGET HR and the subsequent parameters as prompted. Confirm by pressing ENTER.

- Press START/STOP to start operating.
- If the actual HR falls below the target HR, the product will modify the flywheel assembly resistance to compensate and keep the HR steady on the target. The HR is measured every 20 seconds.

(e) Programs 13 to 15 – Maximum HR:

Programs 13 to 15 use the user's age input to indicate that the maximum HR is achieved:

Program 13	From: $60\% \times (220 - \text{age})$
Program 14	From: $75\% \times (220 - \text{age})$
Program 15	From: $85\% \times (220 - \text{age})$

- Press START/STOP.
- Choose Program 13, 14 or 15 by operating the "+" or "-" buttons and confirm by pressing ENTER.
- Input the settings as prompted to, including age.
- Press START/STOP to start operating.
- If the actual HR falls below the target HR, the product will modify the flywheel assembly resistance to compensate and keep the HR steady on the target. The HR is measured every 20 seconds.

(g) Programs 16 to 19 – User's program settings:

- Press START/STOP.
- Choose Program 16, 17, 18 or 19 by operating the "+" or "-" buttons and confirm by pressing ENTER.
- Enter the settings as prompted to.

Parameter designation	Setting range
Time (minutes)	05:00 to 99:00
Distance (kilometres)	0.10 to 99.90
Calories	1 to 999.0

- Press START/STOP to start operating.

CAUTION! The display control panel counts down the time to zero. When the time counts down but other settings were not achieved in the training, like the distance or the calories, press START/STOP again to resume.

3. Place your feet firmly on the pedals and secure them in the pedal straps. Start your training.

4. Press RECOVERY to start measuring your HR. After 1 minute, the display reads the result with a message from F1 to F6: F1 is very good, F6 is very poor.

CAUTION! When your training session is done, disconnect the power supply from the mains and fold the product.

3.5. Cleaning and maintenance

- a) Before cleaning and when the appliance is not in use, unplug it from the mains and remove the batteries.
- b) Use non-corrosive agents only for cleaning the surfaces.
- c) After each cleaning, dry all components well before the appliance is used again.
- d) Store the appliance in a dry and cool place, protected from moisture and direct sunlight.
- e) Do not spray the appliance with a stream of water and do not immerse it in water.
- f) Regularly inspect the appliance for technical defects and damage.
- g) Remove the battery from the appliance if you do not intend to use it for a long time.
- h) After each training session, use a soft cloth damp with water and some disinfectant (if required) to clean the handlebar and the seat.
- i) Do not clean with any sharp and/or metal implements (e.g. a wire brush or a metal scraper) as these may damage the surface of the appliance.
- j) Do not clean the unit with acidic substances, medical products, thinners, fuel, oil or other chemicals as they may damage it.

SAFE DISPOSAL OF DISPOSABLE/RECHARGEABLE BATTERIES

The appliance is intended for AA batteries.

Remove the spent batteries from the appliance in the reverse order of installation. Hand the batteries over to a dedicated battery disposal service.

DISPOSAL OF WASTE APPLIANCES

At the end of its service life, this product must not be disposed of with mixed household waste; return it to a collector/recycler of waste electrical and electronic equipment. This is shown by the symbol placed on the product, the user manual or the packaging. The materials used in the appliance can be reused according to their classification identifications. By reuse, recycling or applying other forms of use of waste appliances, you make a significant contribution to the protection of our environment.

Local administration will provide you with the information about the nearest disposal locations for the appliance.

3.6. Troubleshooting

Problem	Possible cause	Remedy
For GR-MG74 / GR-MG75 / GR-MG78: The display is faded or flashing.	Low battery.	Replace the batteries.
The product is wobbly or tilting.	1. Uneven surface. 2. The support legs are incorrectly installed.	1. Move the bike to a level surface. 2. Retighten or reinstall the support legs properly.
The handlebar is rattling.	The bolts between the handlebar and the post/tube became loose over time or have not been tightened well.	Retighten the bolts.
The product makes unusual noise.	The bolts are overtightened.	Release the bolts a bit.
No resistance during the training.	1. Flywheel failure. 2. Resistance setting dial failure. 4. Failed bearing.	1. Inspect and replace. 2. Inspect and replace. 4. Inspect and replace.

Dane techniczne

Opis parametru	Wartość parametru		
Nazwa produktu	Stacjonarny rower treningowy		
Model	GR-MG74	GR-MG75	GR-MG78
Wymiary [mm]	790 x 420 x 1180	800 x 470 x 1180	980 x 470 x 1310
Rodzaj wyświetlacza	LCD		
Wymiary wyświetlacza [mm]	200 x 200	240 x 170	215 x 158
Ciężar [kg]	14	20	21,4
Maksymalne obciążenie [kg]	110		
Zakres regulacji wysokości siedzenia	6 pozycji (od 770 – 855 mm)	9 pozycji (od 720 do 950 mm)	Od 720 do 885 mm
Rodzaj baterii	2 x AA		
Poziomy oporu	8	8	8
Klasa dokładności	C (dokładność minimalna pomiaru)		
Klasa zastosowań	H (do użytku domowego)		
Ciężar koła zamachowego [kg]	1,5	4	4

Opis parametru	Wartość parametru
Nazwa produktu	Stacjonarny rower treningowy
Model	GR-MG79
Napięcie zasilania [V~] / częstotliwość zasilacza [Hz]	230/50
Rodzaj zasilacza	AC 9.0 V 0.5 A
Klasa ochronności zasilacza	II
Klasa ochrony IP zasilacza	IP20
Wymiary [mm]	1020 x 500 x 1390
Rodzaj wyświetlacza	LCD
Wymiary wyświetlacza [mm]	253 x 183
Ciężar [kg]	25
Maksymalne obciążenie [kg]	110
Zakres regulacji wysokości siedzenia	7 pozycji (od 760 do 935 mm)
Poziomy oporu	24
Klasa dokładności	C (dokładność minimalna pomiaru)
Klasa zastosowań	H (do użytku domowego)
Ciężar koła zamachowego [kg]	4

1. Ogólny opis

Instrukcja przeznaczona jest do pomocy w bezpiecznym i niezawodnym użytkowaniu. Produkt jest zaprojektowany i wykonany ściśle według wskazań technicznych przy użyciu najnowszych technologii i komponentów oraz przy zachowaniu najwyższych standardów jakości.

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRACY NALEŻY DOKŁADNIE PRZECZYTAĆ I ZROZUMIEĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ.

Dla zapewnienia długiej i niezawodnej pracy urządzenia należy dbać o jego prawidłową obsługę oraz konserwację zgodnie ze wskazówkami zawartymi w tej instrukcji. Dane techniczne i specyfikacje zawarte w tej instrukcji obsługi są aktualne. Producent zastrzega sobie prawo dokonywania zmian związanych z podwyższeniem jakości. Uwzględniając postęp techniczny i możliwość ograniczenia hałasu, urządzenie zaprojektowano i zbudowano tak, aby ryzyko jakie wynika z emisji hałasu ograniczyć do najniższego poziomu.

Objaśnienie symboli

	Produkt spełnia wymagania odpowiednich norm bezpieczeństwa.
	Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.
	Produkt podlegający recyklingowi.
	UWAGA! lub OSTRZEŻENIE! lub PAMIĘTAJ! opisująca daną sytuację (ogólny znak ostrzegawczy).
	UWAGA! Ostrzeżenie przed porażeniem prądem elektrycznym (dotyczy zasilacza modelu GR-MG79)!
	UWAGA! Wirujące elementy!

	Urządzenia II klasy ochronności z izolacją podwójną (dotyczy zasilacza modelu GR-MG79).
	Do użytku tylko wewnątrz pomieszczeń.



UWAGA! Ilustracje w niniejszej instrukcji obsługi mają charakter poglądowy i w niektórych szczegółach mogą różnić się od rzeczywistego wyglądu produktu.

Instrukcją oryginalną jest niemiecka wersja instrukcji. Pozostałe wersje językowe są tłumaczeniami z języka niemieckiego.

2. Bezpieczeństwo użytkowania



UWAGA! Przeczytać wszystkie ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz wszystkie instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń i instrukcji może spowodować porażenie prądem, pożar i/lub ciężkie obrażenia ciała lub śmierć.

Termin „urządzenie” lub „produkt” w ostrzeżeniach i w opisie instrukcji odnosi się do STACJONARNEGO ROWERU TRENINGOWEGO.

2.1. Bezpieczeństwo elektryczne

*** UWAGA:** Do zasad „Bezpieczeństwa elektrycznego” należy stosować się, gdy urządzenie zasilane jest z sieci elektrycznej (w przypadku modelu GR-MG79).

- a) Wtyczka urządzenia musi pasować do gniazda. Nie modyfikować wtyczki w jakikolwiek sposób. Oryginalne wtyczki i pasujące gniazda zmniejszają ryzyko porażenia prądem.
- b) Nie należy używać przewodu w sposób niewłaściwy. Nigdy nie używać go do przenoszenia urządzenia lub do wyciągania wtyczki z gniazda. Trzymać przewód z dala od źródeł ciepła, oleju, ostrych krawędzi lub ruchomych części. Uszkodzone lub poplątane przewody zwiększają ryzyko porażenia prądem.

-
- c) Zabrania się używania zasilacza, jeśli przewód jest uszkodzony lub nosi wyraźne oznaki zużycia. Uszkodzony przewód zasilający powinien być wymieniony przez wykwalifikowanego elektryka lub serwis producenta
 - d) Aby uniknąć porażenia prądem elektrycznym, nie należy zanurzać kabla, wtyczki ani samego zasilacza w wodzie lub innym płynie. Nie wolno używać zasilacza na mokrych powierzchniach.

2.2. Bezpieczeństwo w miejscu pracy

- a) Utrzymywać porządek w miejscu pracy i dobre oświetlenie.
- b) W razie wątpliwości czy urządzenie działa poprawnie, należy skontaktować się z serwisem producenta.
- c) Naprawy urządzenia może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
- d) Należy regularnie sprawdzać stan naklejek z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa. W przypadku gdy, naklejki są nieczytelne należy je wymienić.
- e) Zachować instrukcję użytkowania w celu jej późniejszego użycia. W razie, gdyby urządzenie miało zostać przekazane osobom trzecim, to wraz z nim należy przekazać również instrukcję użytkowania.
- f) Elementy opakowania oraz drobne elementy montażowe należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- g) Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.

2.3. Bezpieczeństwo osobiste

- a) Niedozwolone jest obsługiwanie urządzenia w stanie zmęczenia, choroby, pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków, które ograniczają w istotnym stopniu zdolności obsługi urządzenia.
- b) Maszynę mogą obsługiwać osoby sprawne fizycznie, zdolne do jej obsługi i odpowiednio wyszkolone, które zapoznały się z niniejszą instrukcją oraz zostały przeszkolone w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.
- c) Maszyna nie jest przeznaczona do tego, by była użytkowana przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych lub nieposiadające odpowiedniego doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że są one nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo lub otrzymały od niej wskazówki dotyczące tego, jak należy obsługiwać maszynę.
- d) Należy być uważnym, kierować się zdrowym rozsądkiem podczas pracy urządzeniem.
- e) Nie należy przeceniać swoich możliwości. Utrzymywać balans i równowagę ciała przez cały czas pracy. Umożliwia to lepszą kontrolę nad urządzeniem w nieoczekiwanych sytuacjach.

-
- f) Nie należy nosić luźnej odzieży ani biżuterii. Włosy, odzież i rękawice utrzymywać z dala od części ruchomych. Luźna odzież, biżuteria lub długie włosy mogą zostać chwytone przez ruchome części.
 - g) Urządzenie nie jest zabawką. Dzieci powinny być pilnowane, aby nie bawiły się urządzeniem.

2.4. Bezpieczne stosowanie urządzenia

- a) Nie należy przeciążać urządzenia.
- b) Nie należy używać urządzenia, jeśli przełącznik ON/OFF nie działa sprawnie (nie załącza i nie wyłącza się). Urządzenia, które nie mogą być kontrolowane za pomocą przełącznika są niebezpieczne, nie mogą pracować i muszą zostać naprawione.
- c) Nieużywane urządzenia należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz osób nieznających urządzenia lub tej instrukcji obsługi. Urządzenia są niebezpieczne w rękach niedoświadczonych użytkowników.
- d) Utrzymywać urządzenie w dobrym stanie technicznym. Sprawdzać przed każdą pracą czy nie posiada uszkodzeń ogólnych lub związanych z elementami ruchomymi (pęknięcia części i elementów lub wszelkie inne warunki, które mogą mieć wpływ na bezpieczne działanie urządzenia). W przypadku uszkodzenia, oddać urządzenie do naprawy przed użyciem.
- e) Urządzenie należy chronić przed dziećmi.
- f) Naprawa oraz konserwacja urządzeń powinna być wykonywana przez wykwalifikowane osoby przy użyciu wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Zapewni to bezpieczeństwo użytkowania.
- g) Aby zapewnić zaprojektowaną integralność operacyjną urządzenia, nie należy usuwać zainstalowanych fabrycznie osłon lub odkręcać śrub.
- h) Przy transportowaniu i przenoszeniu urządzenia z miejsca magazynowania do miejsca użytkowania należy uwzględnić zasady bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych obowiązujących w kraju, w którym urządzenia są użytkowane.
- i) Należy unikać sytuacji, gdy urządzenie podczas pracy, zatrzymuje się pod wpływem dużego obciążenia. Może spowodować to przegrzanie się elementów napędowych i w konsekwencji uszkodzenie urządzenia.
- j) Należy regularnie czyścić urządzenie, aby nie dopuścić do trwałego osadzenia się zanieczyszczeń.
- k) Urządzenie nie jest zabawką. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
- l) Zabrania się ingerowania w konstrukcję urządzenia celem zmiany jego parametrów lub budowy.
- m) Trzymać urządzenia z dala od źródeł ognia i ciepła.

-
- n) Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.
- o) Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych.
- p) Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia oraz sprawdzić, czy rower nie posiada uszkodzeń, które mogłyby wpłynąć na pracę urządzenia oraz czy elementy nie są zużyte. Jeśli konieczna jest wymiana elementów, nie wolno korzystać z urządzenia dopóki wadliwe elementy nie zostaną wymienione.
- q) W przypadku odczuwania podczas ćwiczeń niepokojących symptomów, np. bólu w klatce piersiowej, zawrotów głowy, braku tchu itp., należy bezzwłocznie przerwać trening oraz skonsultować się z lekarzem.
- r) Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie minimalnego odstępu 0,6 m wolnej przestrzeni wokół.
- s) Nie należy korzystać z urządzenia godzinę przed ani godzinę po posiłku, ponieważ mogą wystąpić niepożądane skutki.
- t) Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- u) Nie wolno ustawiać urządzenia na grubych dywanach. Uniemożliwi to prawidłową cyrkulację powietrza pod urządzeniem.
- v) Nie zaleca się użytkowania urządzenia bez uprzedniej konsultacji z lekarzem przez:
- osoby z przeciwwskazaniami od lekarza lub czujące się źle,
 - osoby z poważnymi schorzeniami,
 - osoby cierpiące na takie choroby jak: nadciśnienie tętnicze, choroby serca, miażdżyca mózgu i zakrzepica żylna mózgu,
 - osoby cierpiące na osteoporozę,
 - osoby z rozrusznikiem serca lub innym wszczepionym urządzeniem medycznym.
- w) Nie wolno uruchamiać urządzenia, jeśli nie jest ono poprawnie rozłożone.
- x) Nie wolno trenować ponad swoje siły. Nadmierny wysiłek może prowadzić do wypadków podczas pracy z urządzeniem oraz spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- y) Nie należy opierać się na poręczy całym ciężarem ciała.
- z) Nie wolno stosować nacisku mechanicznego na produkt.
- aa) Dokładność systemu monitorowania tętna może ulec redukcji pod wpływem wielu czynników, np. słabej baterii lub nieprawidłowego chwycenia czujnika. Odczyt nie powinien stanowić podstawy do podejmowania działań leczniczych.
- bb) Urządzenie nie służy jako narzędzie do prowadzenia specjalistycznych treningów z dokładnością do kilometra lub ilości spalonych kalorii.

**UWAGA!**

Pomimo, iż urządzenie zostało zaprojektowane tak, aby było bezpieczne, posiadało odpowiednie środki ochrony oraz pomimo użycia dodatkowych elementów zabezpieczających użytkownika,

nadal istnieje niewielkie ryzyko wypadku lub odniesienia obrażeń w trakcie pracy z urządzeniem. Zaleca się zachowanie ostrożności i rozsądku podczas jego użytkowania.

3. Zasady użytkowania

Produkt służy do wykonywania ćwiczeń symulujących jazdę na rowerze.

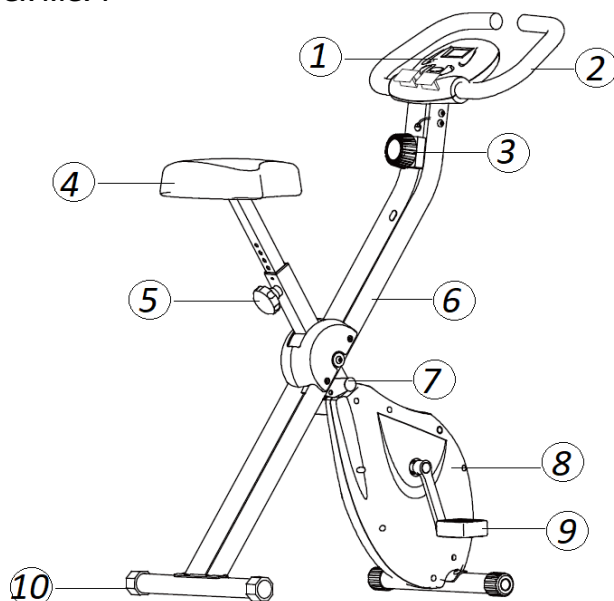
Produkt nie jest przeznaczony do wykorzystywania w celach medycznych/terapeutycznych.

Produkt jest przeznaczony tylko do użytku domowego!

Odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe w wyniku użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem ponosi użytkownik.

3.1. Opis urządzenia

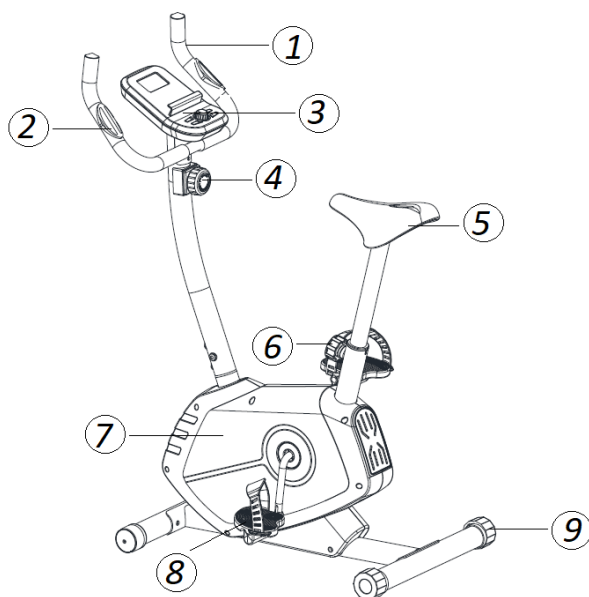
GR-MG74



1. Panel sterowania z wyświetlaczem
2. Poręcz
3. Pokrętko regulacji oporu
4. Siedzenie
5. Śruba zaciskowa regulująca wysokość siedzenia

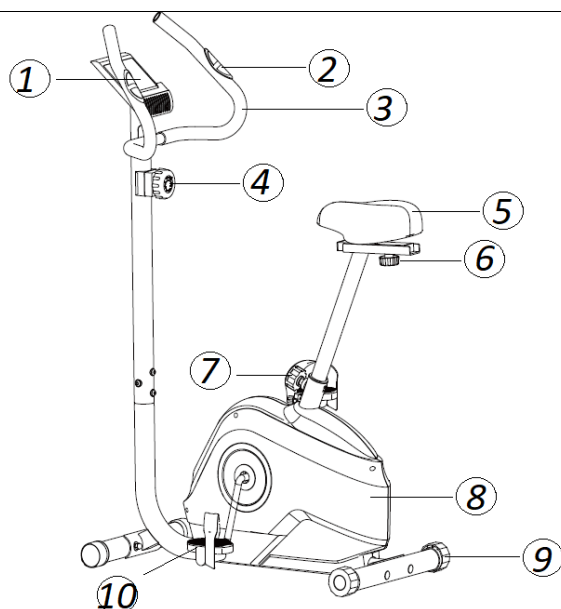
-
6. Rama główna
 7. Sworzeń kulowy
 8. Obudowa systemu koła zamachowego
 9. Pedał
 10. Stabilizator

GR-MG75



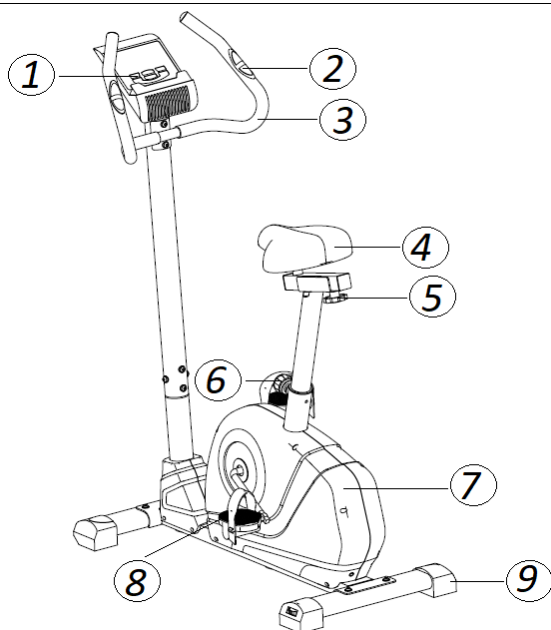
1. Poręcz
2. Pulsometr
3. Panel sterowania z wyświetlaczem
4. Pokrętko regulacji oporu
5. Siedzenie
6. Śruba zaciskowa regulująca wysokość siedzenia
7. Obudowa systemu koła zamachowego
8. Pedał
9. Stabilizator

GR-MG78



- 1. Panel sterowania z wyświetlaczem
- 2. Pulsometr
- 3. Poręcz
- 4. Pokrętko regulacji oporu
- 5. Siedzenie
- 6/7. Śruba zaciskowa regulująca położenie siedzenia
- 8. Obudowa systemu koła zamachowego
- 9. Stabilizator
- 10. Pedał

GR-MG79



1. Panel sterowania z wyświetlaczem
2. Pulsometr
3. Poręcz
4. Siedzenie
- 5/6. Śruba zaciskowa regulująca położenie siedzenia
7. Obudowa systemu koła zamachowego
8. Pedał
9. Stabilizator

3.1.1. OPISY PANELI STEROWANIA:

a) GR-MG74:



- „SCAN” – wskaźnik wyświetlenia ustawień
- „SPEED” – wskaźnik prędkości
- „DIST.” – wskaźnik dystansu
- „TIME” – wskaźnik czasu
- „CAL.” – wskaźnik spalonych kalorii
- „MODE” – przycisk funkcyjny

b) GR-MG75:



- „RPM” / „SPEED” – wskaźnik prędkości
- „TIME” – wskaźnik czasu
- „DISTANCE” – wskaźnik dystansu
- „CALORIES” – wskaźnik spalonych kalorii
- „PULSE” – wskaźnik tętna
- „RECOVERY” – przejście w tryb badania tętna
- „BODY FAT” – przejście w tryb pomiaru procentu tkanki tłuszczowej
- „DOWN” – zmniejszanie wartości
- „UP” – zwiększanie wartości
- „RESET” – zerowanie wartości
- „TOTAL RESET” – ponowne uruchomienie
- „MODE” – przycisk funkcyjny

c) GR-MG78:



- „SCAN” – tryb ustawień
- „TIME” – czas
- „SPEED” – prędkość
- „DIST” – dystans
- „CAL” – kalorie
- „ODO” – dystans w milach
- „PULSE” – tętno
- „RESET” – zerowanie
- „MODE” – przycisk funkcyjny
- „SET” – ustawianie wartości

d) GR-MG79:



- „RECOVERY” – tryb pomiaru tętna
- „MODE” – przycisk funkcyjny
- „ENTER” – zapisywanie/przejsie dalej
- „+” – zwiększanie wartości
- „-” – zmniejszanie wartości
- „START/STOP” – uruchamianie/zatrzymywanie

3.2. Przygotowanie do pracy

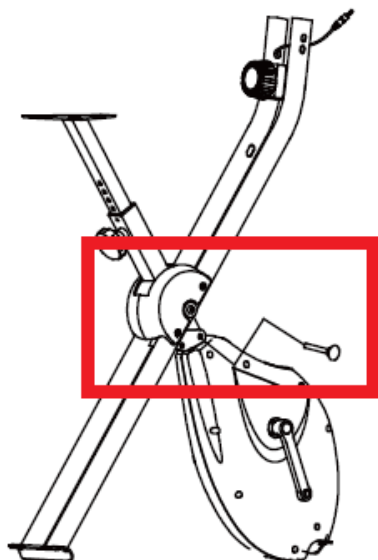
UMIEJSCOWIENIE URZĄDZENIA

Temperatura otoczenia nie może przekraczać 40°C, a wilgotność względna nie powinna przekraczać 85%. Urządzenie należy ustawić w sposób zapewniający dobrą cyrkulację powietrza. Należy utrzymać minimalny odstęp 10 cm od każdej ściany urządzenia. Urządzenie należy trzymać z dala od wszelkich gorących powierzchni. Urządzenie należy zawsze użytkować na równej, stabilnej, czystej, ognioodpornej i suchej powierzchni i poza zasięgiem dzieci oraz osób ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych.

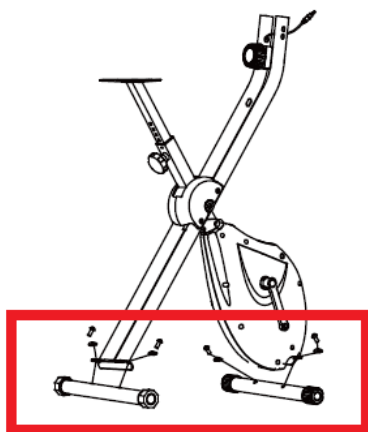
3.3. Montaż urządzenia

3.3.1. Model GR-MG74

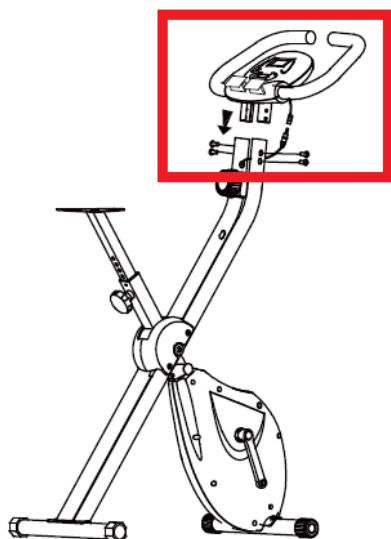
1. Wysunąć sworzeń kulowy [7]. Rozłożyć ramę i umieścić sworzeń kulowy w kolejnym otworze.



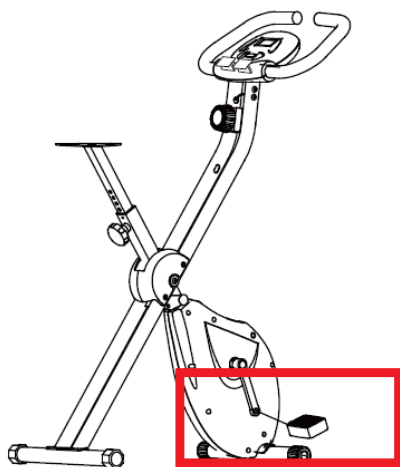
2. Przykręcić stabilizatory do występow (tylni do występu z tyłu obudowy systemu koła zamachowego i przedni do występu na końcu ramy).



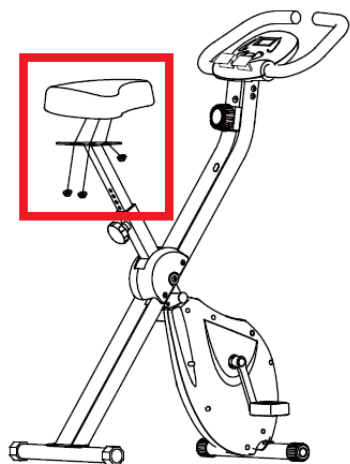
3. Umieścić trzpień poręczy wraz z panelem sterowania w odpowiadających otworach w ramie głównej i przykręcić. Połączyć przewody.



4. Wkręcić pedały w otwory w korbach po obu stronach obudowy systemu koła zamachowego i zabezpieczyć za pomocą załączonych nakrętek.

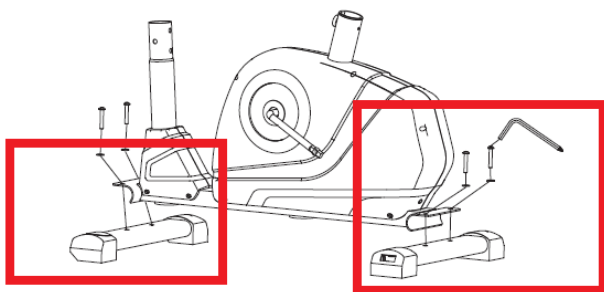


5. Za pomocą pokrętła regulacji wysokości siedzenia maksymalnie opuścić siedzenie. Do trójkątnej płytki montażowej na końcu wysuwanej przedłużki przykręcić siedzenie.

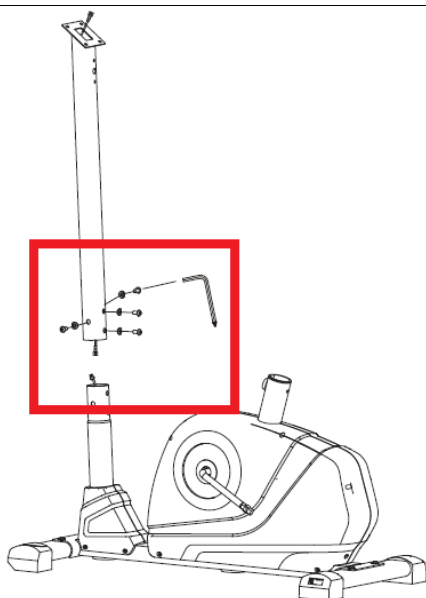


3.3.2. Model GR-MG75 / GR-MG78 / GR-MG79

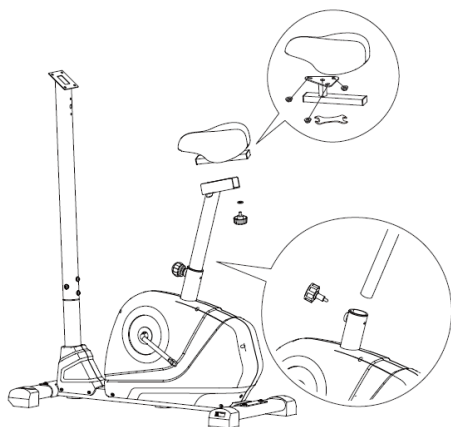
1. Przykręć stabilizatory do występow z tyłu i przodu obudowy systemu koła zamachowego.



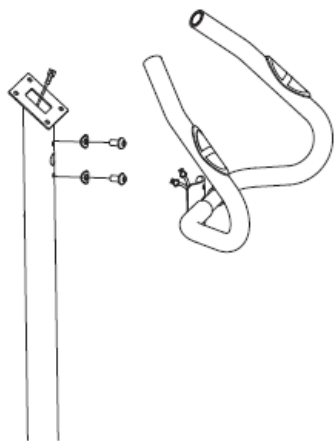
2. Włożyć i przykręcić słupek poręczy.



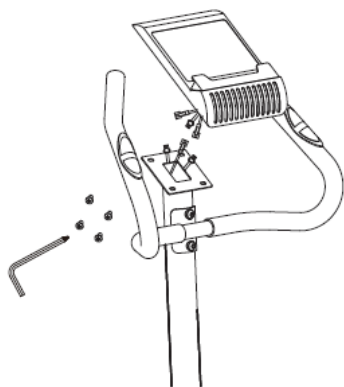
3. Przykręcić słupek siedzenia. Zabezpieczyć pozycję słupka za pomocą pokrętła regulacji wysokości siedzenia.
4. Przykręcić siedzenie do trójkątnej płytki montażowej na końcu słupka siedzenia.



5. Przykręcić poręcz do słupka poręczy.

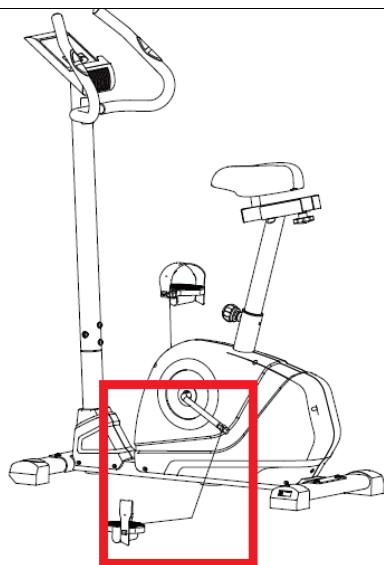


6. Przykręcić panel sterowania do kwadratowej płytki montażowej na końcu słupka poręczy.



7. Dotyczy modeli GR-MG75 / GR-MG78: Włożyć wtyczki przewodów rury do odpowiednich gniazd z tyłu panelu sterowania: „SENSOR” oraz „PULSE”.

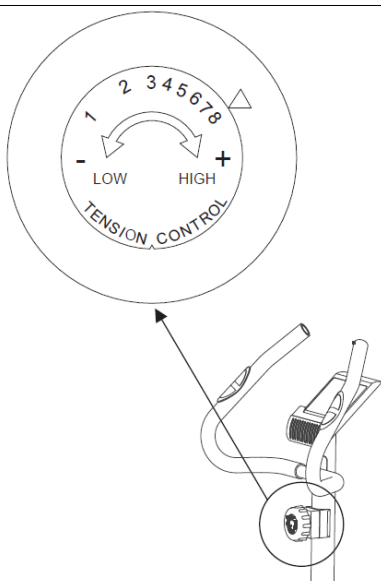
8. Wkręcić pedały w otwory w korbach po obu stronach obudowy systemu koła zamachowego i zabezpieczyć za pomocą załączonych nakrętek.



3.4. Praca z urządzeniem

3.4.1. MODEL GR-MG74:

1. Włożyć baterie do komory z tyłu panelu sterowania zgodnie z polaryzacją. Wyświetlacz wyświetli jednocześnie wszystkie parametry.
2. Ręcznie ustawić poziom oporu systemu koła zamachowego przekręcając pokrętkę regulacji oporu – strzałka na pokrętkle powinna wskazywać żądany poziom (jeden z ośmiu możliwych).



3. Za pomocą pokrętła pod siedzeniem wyregulować jego położenie:

- Odkręcić śrubę zaciskową.
- Za pomocą wysuwanej przedłużki ustawić żądaną wysokość siedzenia wkładając trzpień śruby zaciskowej w odpowiedni otwór w przedłużce.
- Zakręcić śrubę zaciskową zabezpieczając pozycję siedzenia.

4. Nacisnąć przycisk „MODE”. Strzałka „▲” będzie wskazywała na wyświetlaczu kolejne parametry wraz z kolejnym naciśnięciem przycisku „MODE”:

- dwie strzałki wskażą na „SCAN” oraz „TIME” równocześnie: wartość spędzonego na treningu czasu,
- strzałka wskaże na „TIME”: ponownie wartość spędzonego na treningu czasu,
- strzałka wskaże na „SPEED”: wartość osiągniętej prędkości,
- strzałka wskaże „DIST” (po lewej stronie): symulacja przejechanych metrów,
- strzałka wskaże „CAL”: wartość spalonych podczas treningu kalorii,
- strzałka wskaże „DIST” (po prawej stronie): symulacja przejechanych kilometrów.

5. Ustawić stabilnie stopy na pedałach i zabezpieczyć za pomocą paska. Rozpocząć trening według ustawionego oporu. Regulować wedle potrzeby.

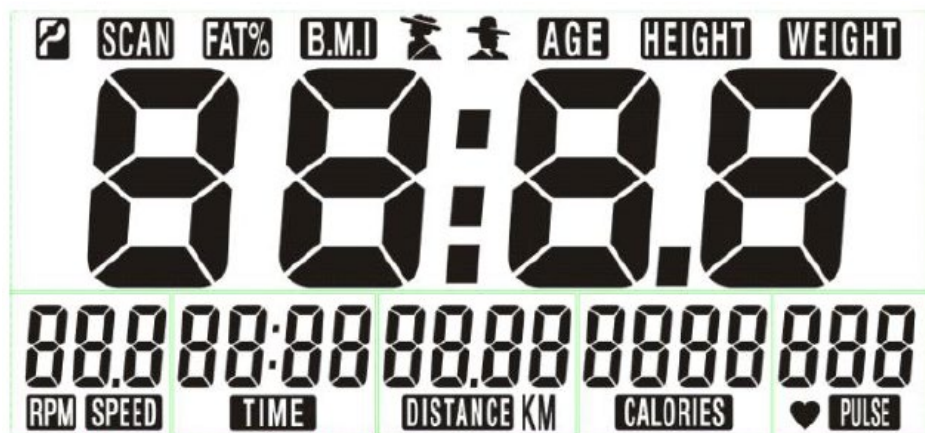
6. Po 4 minutach bezczynności wyświetlacz przejdzie w tryb czuwania.

7. Przytrzymać przycisk „MODE” przez 3 sekundy, aby wyzerować wartości parametrów.

UWAGA! Jeśli urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane należy wyjąć baterię z komory panelu sterowania i złożyć urządzenie przekładając sworzeń kulowy.

3.4.2. Model GR-MG75:

1. Włożyć baterie do komory z tyłu panelu sterowania zgodnie z polaryzacją. Wyświetlacz wskaże wszystkie parametry z wartością 0.



2. Wcisnąć pokrętko „MODE”. Na początku urządzenie poprosi o podanie następujących danych: wzrost, waga i wiek. Odpowiednie komunikaty pokażą się na górnym pasku wyświetlacza: HEIGHT, WEIGHT, AGE.



3. Po wprowadzeniu danych na górnym pasku pojawi się komunikat „SCAN”. Parametr, który podlega regulacji zacznie migać. Wszystkie wartości wprowadzane są za pomocą pokrętki: przekręcić pokrętko w lewą stronę „DOWN”, aby zmniejszyć wartość lub w prawą stronę „UP”, aby ją zwiększyć.

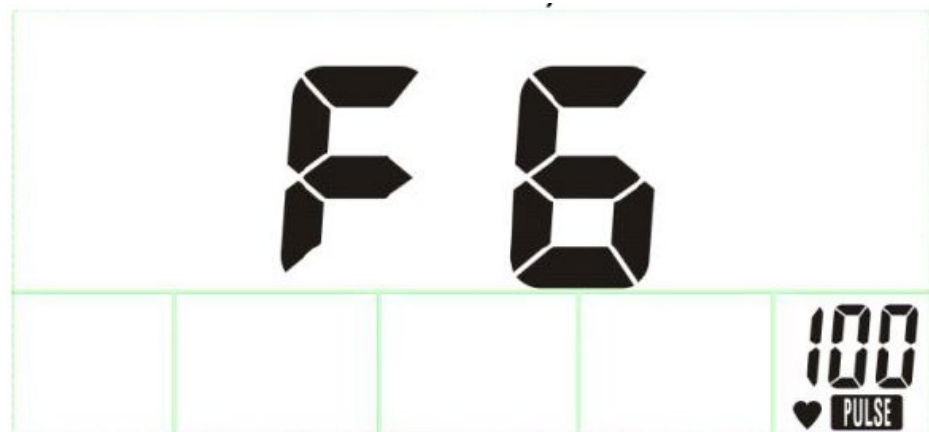
4. Zatwierdzić wciskając pokrętkę „MODE”. Urządzenie przejdzie do regulacji następnego parametru. Wszystkie parametry oprócz prędkości mogą zostać wyregulowane wedle potrzeby.

Nazwa parametru	Zakres regulacji
Czas (minuty)	0:00 – 99:00
Dystans (kilometry)	0.00 – 99.50
Kalorie	0 – 9990

5. Naciśnąć przycisk „RECOVERY”, aby zmierzyć tętno. W tym trybie tylko czas i tętno są wyświetlane. Czas rozpocznie odmierzenie od 0:60 (60 sekund) do zera.



Po odmierzeniu czasu wyświetlacz wskaże komunikat od F1 do F6 w zależności od tętna: F1 oznacza bardzo dobry wynik, F6 oznacza bardzo słaby wynik.



Aby opuścić tryb „RECOVERY” podczas badania tętna należy ponownie nacisnąć przycisk „RECOVERY”.

6. Nacisnąć przycisk „BODY FAT”, aby zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej w organizmie. Aby uzyskać wynik użytkownik musi chwycić obie poręcze. Po 8 sekundach wyświetlacz wskaże na zmianę wartość BMI oraz procent tkanki tłuszczowej.

7. Przytrzymać przycisk „RESET” przez minimum 2 sekundy, aby wyzerować wszystkie ustawione wartości.

8. Nacisnąć przycisk „TOTAL RESET”, aby zrestartować wyświetlacz.

9. Ręcznie ustawić poziom oporu systemu koła zamachowego przekręcając pokrętkę regulacji oporu – strzałka na pokrętle powinna wskazywać żądany poziom (jeden z ośmiu możliwych).

10. Za pomocą pokrętki pod siedzeniem wyregulować jego położenie.

- Odkręcić śrubę zaciskową
- Za pomocą wysuwanej przedłużki ustawić żądaną wysokość siedzenia wkładając trzpień śruby zaciskowej w odpowiedni otwór w przedłużce
- Zakręcić śrubę zaciskową zabezpieczając pozycję siedzenia

11. Ustawić stabilnie stopy na pedałach i zabezpieczyć za pomocą paska.

Rozpocząć trening, regulować parametry wedle potrzeby.

12. Po 4 minutach bezczynności wyświetlacz przejdzie w tryb czuwania.

UWAGA! Jeśli urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane należy wyjąć baterię z komory panelu sterowania i złożyć urządzenie.

3.4.3. Model GR-MG78:

1. Włożyć baterie do komory z tyłu panelu sterowania zgodnie z polaryzacją. Wyświetlacz wskaże wszystkie parametry z wartością 0.

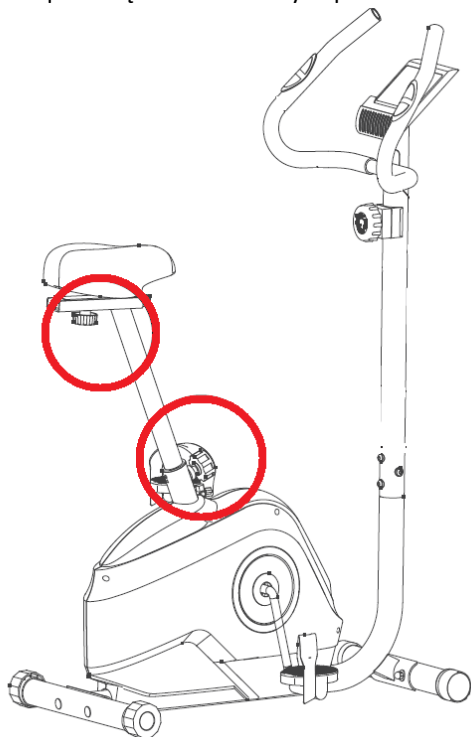
2. Po chwili urządzenie przejdzie do trybu wprowadzania wartości. Nacisnąć przycisk „MODE”. Pierwszy parametr do wyregulowania to czas „TIME”.

3. Za pomocą przycisku „SET” ustawić żądaną wartość: każde naciśnięcie zwiększa wartość o jedną jednostkę, w przypadku czasu jest to jedna minuta, w przypadku dystansu: 10 m. Nie ma możliwości zmniejszenia wartości. W przypadku pomyłki należy ponownie przejść do parametru za pomocą przycisku „MODE”.

4. Kolejne parametry do ustawienia to: dystans (DIST) i ilość spalonych kalorii (CAL).

Nazwa parametru	Zakres regulacji
Czas (minuty)	0:00 – 99:00
Dystans (kilometry)	0.00 – 999.0
Kalorie	0 – 9990

-
5. Nacisnąć przycisk „RESET” podczas treningu, aby wyzerować wcześniej ustawione wartości.
 5. Ręcznie ustawić poziom oporu systemu koła zamachowego przekręcając pokrętkę regulacji oporu – strzałka na pokrętkle powinna wskazywać żądany poziom (jeden z ośmiu możliwych).
 6. Za pomocą śrub zaciskowych pod siedzeniem wyregulować jego położenie.



7. Ustawić stabilnie stopy na pedałach i zabezpieczyć za pomocą paska. Rozpocząć trening.
8. Po 4 minutach bezczynności wyświetlacz przejdzie w tryb czuwania.

UWAGA! Jeśli urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane należy wyjąć baterię z komory panelu sterowania i złożyć urządzenie.

3.4.4. Model GR-MG79:

1. Podłączyć zasilacz do gniazda z tyłu panelu sterowania oraz gniazda sieci elektrycznej.

2. Za pomocą śrub zaciskowych pod siedzeniem wyregulować jego położenie.

3. Ustawić parametry pracy urządzenia za pomocą panelu sterowania:

a) Program 1 – samodzielne wprowadzanie wartości parametrów:

- Po uruchomieniu urządzenia nacisnąć przycisk „+” lub „-” wedle potrzeby.

Wartość pierwszego parametru, czyli czas, zostanie odpowiednio zmniejszona lub zwiększona

- Nacisnąć przycisk „ENTER”, aby zapisać wartość i przejść do regulacji następnego parametru.

- Powtarzać czynności opisane w pkt 1 oraz 2, aż do momentu, w którym wszystkie kolejne żądane parametry zostaną wyregulowane.

- Nacisnąć przycisk „START/STOP”, aby rozpocząć pracę według ustawionych parametrów.

b) Program od 2 do 9 – zapisane programy pracy:

- Nacisnąć przycisk „START/STOP”.

- Za pomocą przycisków „+” lub „-” wybrać żądany program. Poziom oporu wskazywany jest pod parametrem „LEVEL” (od 1 do 24). Zatwierdzić za pomocą przycisku „ENTER”.

- Podczas wyświetlania parametrów żadanego programu można wyregulować za pomocą przycisków „+” oraz „-” wszystkie wartości oprócz prędkości „SPEED”. Aby przejść do regulacji następnego parametru należy nacisnąć przycisk „ENTER”.

- Nacisnąć przycisk „START/STOP”, aby rozpocząć pracę.

c) Program 10 – utrzymanie stałej wartości mocy (W):

Program automatycznie dostosuje poziom oporu podczas pracy z urządzeniem w zależności do prędkości w taki sposób, aby urządzenie pobierało stałą wartość mocy.

- Nacisnąć przycisk „START/STOP”.

- Za pomocą przycisków „+” lub „-” wybrać Program 10 i zatwierdzić za pomocą przycisku „ENTER”.

- Wartości, łącznie z poborem mocy, można wyregulować za pomocą przycisków „+” oraz „-”.

d) Program 11 – analiza sylwetki:

- Nacisnąć przycisk „START/STOP”.

- Za pomocą przycisków „+” lub „-” wybrać Program 11 i zatwierdzić za pomocą przycisku „ENTER”.

- Za pomocą przycisków „+” oraz „-” wybrać wartości kolejno wyświetlanych parametrów: płeć; wzrost; waga; wiek

- Każdą z odpowiedzi należy zatwierdzić przyciskiem „ENTER”, aby przejść do następnego parametru

- Po zakończeniu wprowadzania danych, należy chwycić poręcz w miejscu pulsometru i drugą ręką nacisnąć przycisk „START/STOP”.

- Po 15 sekundach wyświetlacz wskaże informacje: „Body Fat” (ilość tkanki tłuszczowej w %), BMR, BMI, „Body Type” (typ sylwetki): urządzenie rozróżnia 6 typów w zależności do ilości tkanki tłuszczowej:
– mężczyźni: 1 (7–9,9%); 2 (10–12,9%); 3 (13–16,9%); 4 (17–19,9%); 5 (20–24,9%); 6 (ilość tkanki tłuszczowej jest równa lub większa 25%)
– kobiety: 1 (14–16,9%); 2 (17–19,9%); 3 (20–23,9%); 4 (24–27,9%); 5 (27–29,9%); 6 (ilość tkanki tłuszczowej jest równa lub większa 30%)
- Nacisnąć ponownie przycisk „START/STOP”, aby zamknąć Program 11 i powrócić do normalnego trybu wyświetlania parametrów.

e) Program 12 – tętno docelowe:

- Nacisnąć przycisk „START/STOP”
- Za pomocą przycisków „+” lub „-” wybrać Program 12 i zatwierdzić za pomocą przycisku „ENTER”
- Za pomocą przycisków „+” lub „-” wprowadzić żadaną wartość tętna „TARGET H.R.” oraz kolejne parametry. Zatwierdzić za pomocą przycisku „ENTER”
- Nacisnąć przycisk „START/STOP”, aby rozpocząć pracę
- Jeśli tętno spadnie poniżej wcześniej wprowadzonej wartości, urządzenie zmieni opór systemu koła zamachowego, aby utrzymać stały poziom tętna. Kontrola tętna jest wykonywana co 20 sekund

f) Program 13–15 – tętno maksymalne:

Programy od 13 do 15 na podstawie wprowadzonego wieku informują o osiągnięciu tętna maksymalnego:

Program 13	od: $60\% \times (220 - \text{wiek})$
Program 14	od: $75\% \times (220 - \text{wiek})$
Program 15	od: $85\% \times (220 - \text{wiek})$

- Nacisnąć przycisk „START/STOP”.
- Za pomocą przycisków „+” lub „-” wybrać Program 13, 14 lub 15 i zatwierdzić za pomocą przycisku „ENTER”.
- Wprowadzić kolejno wartości parametrów, łącznie z wiekiem.
- Nacisnąć przycisk „START/STOP”, aby rozpocząć pracę.
- Jeśli tętno spadnie poniżej wcześniej wprowadzonej wartości, urządzenie zmieni opór systemu koła zamachowego, aby utrzymać stały poziom tętna. Kontrola tętna jest wykonywana co 20 sekund.

g) Programy 16–19 – ustawianie personalnych programów:

- Nacisnąć przycisk „START/STOP”.
- Za pomocą przycisków „+” lub „-” wybrać Program 16, 17, 18 lub 19 i zatwierdzić za pomocą przycisku „ENTER”.

-
- Wprowadzić kolejno wartości parametrów.

Nazwa parametru	Zakres regulacji
Czas (minuty)	5:00 – 99:00
Dystans (kilometry)	0.10 – 99.90
Kalorie	1 – 999.0

- Nacisnąć przycisk „START/STOP”, aby rozpocząć pracę.

UWAGA! Urządzenie odmierza czas do zera. Jeśli czas się skończy, ale inne parametry nie zostały osiągnięte, np. dystans lub liczba spalonych kalorii, należy ponownie nacisnąć przycisk „START/STOP”, aby wznowić pracę.

3. Ustawić stabilnie stopy na pedałach i zabezpieczyć za pomocą paska. Rozpocząć trening.

4. Nacisnąć przycisk „RECOVERY”, aby zmierzyć tętno. Po 1 minucie urządzenie wskaże wynik wraz z komunikatem od F1 do F6: F1 bardzo dobry wynik, F6 bardzo słaby wynik.

UWAGA! Po zakończeniu treningu należy odłączyć zasilacz od urządzenia oraz sieci elektrycznej i złożyć urządzenie.

3.5. Czyszczenie i konserwacja

- a) Przed każdym czyszczeniem, a także jeżeli urządzenie nie jest używane, należy wyciągnąć wtyczkę sieciową oraz wyjąć baterie.
- b) Do czyszczenia powierzchni należy stosować wyłącznie środki niezawierające substancji żrących.
- c) Po każdym czyszczeniu wszystkie elementy należy dobrze wysuszyć, zanim urządzenie zostanie ponownie użyte.
- d) Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
- e) Zabrania się spryskiwania urządzenia strumieniem wody lub zanurzania urządzenia w wodzie.
- f) Należy wykonywać regularne przeglądy urządzenia pod kątem jego sprawności technicznej oraz wszelkich uszkodzeń.
- g) Nie pozostawiać baterii w urządzeniu, gdy nie będzie ono używane przez dłuższy czas.
- h) Po każdym treningu do czyszczenia poręczy oraz siedzenia należy używać miękkiej, wilgotnej ściereczki i ewentualnie środka dezynfekującego.

-
- i) Do czyszczenia nie wolno używać ostrych i/lub metalowych przedmiotów (np. drucianej szczotki lub metalowej łopatkii) ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię materiału, z którego wykonane jest urządzenie.
 - j) Nie czyścić urządzenia substancjami o odczynie kwasowym, środkami przeznaczenia medycznego, rozcieńczalnikami, paliwem, olejami lub innymi substancjami chemicznymi może to spowodować uszkodzenie urządzenia.

INSTRUKCJA BEZPIECZNEGO USUNIĘCIA AKUMULATORÓW I BATERII:

W urządzeniach zamontowane są baterie AA.

Zużyte baterie należy zdemontować z urządzenia postępując analogicznie do ich montażu.

Baterie przekazać komórce odpowiedzialnej za utylizację tych materiałów.

USUWANIE ZUŻYTYCH URZĄDZEŃ:

Po zakończeniu okresu użytkowania nie wolno usuwać niniejszego produktu poprzez normalne odpady komunalne, lecz należy go oddać do punktu zbiórki i recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Informuje o tym symbol, umieszczony na produkcie, instrukcji obsługi lub opakowaniu. Zastosowane w urządzeniu tworzywa nadają się do powtórnego użycia zgodnie z ich oznaczeniem. Dzięki powtórnemu użyciu, wykorzystaniu materiałów lub innym formom wykorzystania zużytych urządzeń wnoszą Państwo istotny wkład w ochronę naszego środowiska.

Informacji o właściwym punkcie usuwania zużytych urządzeń udzieli Państwu lokalna administracja.

3.6. Rozwiązywanie problemów

Problem	Możliwa przyczyna	Działanie
W przypadku modeli GR-MG74 / GR-MG75 / GR-MG78: wyświetlacz błędnie lub miga	Baterie na wyczerpaniu	Wymienić baterie
Urządzenie się kołysze lub przechyla	1. Nierówne podłoże 2. Nieprawidłowo zamontowane stabilizatory	1. Przenieść rower na płaskie podłoże 2. Dokręcić wedle potrzeby lub zamontować je ponownie w prawidłowy sposób.
Poręcz trzęsie się	Śruby łączące poręcz z rurą nie są dokręcone lub się	Dokręcić śruby

	poluzowały podczas treningu	
Urządzenie wydaje niepokojące dźwięki	Śruby są zbyt mocno dokręcone	Delikatnie poluzować śruby
Brak oporu podczas treningu	1. Awaria koła zamachowego 2. Awaria pokrętła regulacji oporu 4. Łożysko uległo zniszczeniu	1. Sprawdzić i wymienić 2. Sprawdzić i wymienić 4. Sprawdzić i wymienić

Technické údaje

Popis parametru	Hodnota parametru		
Název výrobku	Stacionární bicykl		
Model	GR-MG74	GR-MG75	GR-MG78
Rozměry[mm]	790 x 420 x 1180	800 x 470 x 1180	980 x 470 x 1310
Typ displeje	LCD		
Rozměry displeje [mm]	200 x 200	240 x 170	215 x 158
Hmotnost [kg]	14	20	21,4
Maximální zatížení [kg]	110		
Rozsah nastavení výšky sedadla	6 pozic (770 - 855 mm)	9 pozic (od 720 do 950 mm)	Od 720 do 885 mm
Typ baterie	2 x AA		
Úrovně odporu	8	8	8
Třída přesnosti	C (minimální přesnost měření)		
Aplikační třída	H (pro domácí použití)		
Hmotnost setrvačnicku [kg]	1,5	4	4

Popis parametru	Hodnota parametru
Název výrobku	Stacionární bicykl
Model	GR-MG79
Napájecí napětí [V~] / kmitočet napájení [Hz]	230/50
Typ napájecího zdroje	AC 9.0 V 0.5 A
Třída ochrany napájecího zdroje	II.
Stupeň krytí IP napájecího zdroje	IP20
Rozměry[mm]	1020 x 500 x 1390
Typ displeje	LCD
Rozměry displeje [mm]	253 x 183
Hmotnost [kg]	25
Maximální zatížení [kg]	110
Rozsah nastavení výšky sedadla	7 pozic (od 760 do 935 mm)
Úrovně odporu	24
Třída přesnosti	C (minimální přesnost měření)
Aplikační třída	H (pro domácí použití)
Hmotnost setrvačnicku [kg]	4

1. Obecný popis

Návod je určen jako pomůcka pro bezpečné a spolehlivé používání. Výrobek je navržen a vyroben striktně podle technických pokynů s použitím nejnovějších technologií a komponent a také za dodržení nejvyšších standardů kvality.

**PŘED ZAHÁJENÍM PRÁCE SI DŮKLADNĚ
A S POROZUMĚNÍM PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD.**

Abyste zajistili dlouhodobou a spolehlivou práci tohoto zařízení, musíte zajistit jeho správnou obsluhu a údržbu, a to v souladu s pokyny, jež jsou obsaženy v tomto návodu. Technické údaje a specifikace obsažené v tomto návodu jsou aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo provádět změny, které souvisí se zvyšováním kvality. S ohledem na technický pokrok a možnost omezení hluku bylo zařízení navrženo a vyrobeno tak, aby bylo riziko, které vyplývá z hlukových emisí, omezeno na nejnížší úroveň.

Vysvětlení symbolů

	Výrobek splňuje požadavky odpovídajících bezpečnostních norem.
	Před použitím se seznámte s návodem.
	Recyklovatelný výrobek.
	POZNÁMKA! nebo VÝSTRAHA! nebo ZAPAMATUJTE SI! popisující danou situaci (obecný výstražný symbol).
	POZOR! Výstraha před úrazem elektrickým proudem (platí pro napájecí zdroj model GR-MG79)!
	POZOR! Točivé prvky!
	Zařízení třídy ochrany II s dvojitou izolací (platí pro napájecí zdroj model GR-MG79).



K použití pouze uvnitř místností.



POZOR! Obrázky v tomto návodu k obsluze mají pouze ilustrativní charakter a v některých detailech se mohou lišit od skutečného vzhledu výrobku.

Originálním návodem je německá verze návodu. Ostatní jazykové verze jsou překlady z němčiny.

2. Bezpečnost používání



POZOR! Přečte se všechny výstrahy, které se týkají bezpečnosti, a také všechny návody. Nerespektování výstrah a nedodržování návodů může způsobit úraz elektrickým proudem, požár a/nebo vážná zranění nebo být příčinou smrti.

Termín „zařízení“ nebo „výrobek“ ve výstrahách a v popisu se týká STACIONÁRNÍHO BICYKLU

2.1. Elektrická bezpečnost

*** POZOR: Pokud je zařízení napájeno z elektrické sítě, je třeba dodržovat pravidla „Elektrické bezpečnosti“ (pro model GR-MG79).**

- a) Zástrčka zařízení musí odpovídat elektrické zásuvce. Zástrčku žádným způsobem neupravujte. Originální zástrčky a jim odpovídající zásuvky snižují riziko úrazu elektrickým proudem.
- b) Nepoužívejte elektrický vodič nesprávným způsobem. Nikdy jej nepoužívejte pro přenášení zařízení nebo k vytahování zástrčky ze zásuvky. Dodržujte dostatečnou vzdálenost elektrického vodiče od tepelných zdrojů, oleje, ostrých hran nebo pohyblivých částí. Poškozené nebo zamotané elektrické vodiče zvyšují riziko úrazu elektrickým proudem.
- c) Napájecí zdroj nepoužívejte, pokud je kabel poškozený nebo vykazuje zjevné známky opotřebení. Poškozený napájecí vodič musí být vyměněn kvalifikovaným elektrotechnikem nebo servisní organizací výrobce.

-
- d) Abyste se vyhnuli úrazu elektrickým proudem, neponořujte elektrický vodič, zástrčku ani samotné nabíjecí zařízení do vody nebo jiné tekutiny. Je zakázáno používat zařízení na mokřích površích.

2.2. Bezpečnost na pracovišti

- a) Na pracovišti udržujte pořádek a zajistěte dobré osvětlení.
- b) Pokud máte pochybnosti, zda zařízení pracuje správně, kontaktujte servis výrobce.
- c) Opravy zařízení může provádět pouze servis výrobce. Je zakázáno provádět opravy svépomocně!
- d) Pravidelně kontrolujte stav nálepek s bezpečnostními pokyny a informacemi. Pokud jsou nálepky nečitelné, vyměňte je.
- e) Uchovejte návod na použití zařízení za účelem jeho dalšího použití v budoucnu. Pokud bude zařízení předáno třetí osobě, musí být společně s ním předán také návod na jeho použití.
- f) Části obalu a malé montážní prvky musí být uskladněny v místě, které je mimo dosah dětí.
- g) Uchovávejte zařízení mimo dosah dětí a zvířat.

2.3. Osobní bezpečnost

- a) Zařízení je zakázáno používat, pokud jste unaven, nemocen, pod vlivem alkoholu, omamných návykových látek nebo léků, které v podstatné míře omezují schopnost toto zařízení obsluhovat.
- b) Stroj mohou obsluhovat pouze osoby, které jsou fyzicky způsobilé, schopné jeho obsluhy a odpovídajícím způsobem proškolené, které se seznámily s tímto návodem a byly proškoleny v rozsahu bezpečnosti a hygieny práce.
- c) Stroj není určen k tomu, aby byl používán osobami (včetně dětí), které mají omezené psychické, senzorické a duševní funkce nebo nemají odpovídající zkušenosti a/nebo znalosti, pokud nejsou hlídány osobou, která je zodpovědná za jejich bezpečnost nebo od ní tyto osoby nedostaly pokyny, jak je nutné tento stroj obsluhovat.
- d) Během práce se zařízením musí obsluha udržovat pozornost a řídit se zdravým rozumem.
- e) Nepřeceňujte své možnosti. Po celou dobu práce udržujte rovnováhu. Umožňuje to lepší zvládnutí zařízení v neočekávaných situacích.
- f) Nenoste volný oděv ani šperky. Vlasy, oděv a rukavice udržujte v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí. Volný oděv, šperky nebo dlouhé vlasy mohou být zachyceny pohyblivými částmi zařízení.
- g) Toto zařízení není hračka. Je nutné dohlížet na děti, aby si se zařízením nehrály.

2.4. Bezpečné používání zařízení

- a) Je zakázáno zařízení přetěžovat.
- b) Nepoužívejte zařízení, pokud vypínač ON/OFF nepracuje správně (nezapíná a nevypíná). Zařízení, která nelze ovládat pomocí vypínače, jsou nebezpečná, nemohou pracovat a musí být opravena.
- c) Nepoužívaná zařízení musí být skladována v místě, které není přístupné dětem a také osobám, které neznají samotné zařízení nebo tento návod. V rukou nezkušených uživatelů jsou tato zařízení nebezpečná.
- d) Udržujte zařízení v dobrém technickém stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není zařízení poškozeno, zejména zda nejsou poškozené pohyblivé části (prasknutí částí a prvků nebo veškeré jiné podmínky, které mohou mít vliv na bezpečnou funkci zařízení). V případě zjištění poškození zařízení nepoužívejte a odevzdejte jej do opravy.
- e) Chraňte zařízení před dětmi.
- f) Opravy a údržba zařízení musí být prováděna kvalifikovanými osobami s použitím výhradně originálních náhradních dílů. To zajistí bezpečnost při používání zařízení.
- g) Pro zajištění navržené provozní integrity zařízení neodstraňujte továrně nainstalované kryty a nepovolujte šrouby.
- h) Při přepravě a přenášení zařízení z místa jeho skladování na místo používání musí být zohledněny pravidla bezpečnosti a hygieny práce, která se týkají manuální práce při dopravě a přepravě, a která jsou platná ve státě, v němž jsou zařízení používána.
- i) Vyhybejte se situacím, kdy se zařízení během práce zastavuje vlivem jeho příliš velkého zatížení. Může to způsobit přehřívání se pohonných prvků a v konečném důsledku poškození zařízení.
- j) Zařízení pravidelně čistěte, aby nedocházelo k trvalému usazování špíny.
- k) Toto zařízení není hračka. Čištění a údržba nemohou být prováděny dětmi bez dohledu dospělé osoby.
- l) Je zakázáno zasahovat do konstrukce zařízení za účelem změny jeho parametrů nebo složení.
- m) Uchovávejte zařízení mimo dosah zdrojů otevřeného ohně a tepla.
- n) Překročení maximální přípustné hmotnosti uživatele může způsobit poškození výrobku.
- o) Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem, zda neexistují zdravotní kontraindikace.
- p) Před použitím zařízení vždy proveďte rozcvičení a zkontrolujte, zda kolo není poškozeno, což by mohlo ovlivnit jeho provoz, a zda nedošlo k opotřebení jeho součástí. Pokud je nutné vyměnit součásti, nepoužívejte zařízení, dokud nebudou vadné součásti vyměněny.

-
- q) Pokud během cvičení pociťujete nepříjemné příznaky, např. bolest v hrudníku, točí se vám hlava nebo vám dochází dech apod., okamžitě přerušte trénink a poraďte se s lékařem.
- r) Zařízení postavte na stabilním suchém a plochém povrchu, okolo zařízení si nechte minimálně 0,6 m volného prostoru.
- s) Nepoužívejte zařízení hodinu před ani hodinu po jídle, protože se mohou vyskytnout nežádoucí účinky.
- t) Zařízení může používat pouze jedna osoba najednou.
- u) Nepokládejte zařízení na tlustých kobercích. Zněmožní to správné proudění vzduchu pod zařízením.
- v) Nedoporučujeme používat zařízení bez předchozí konzultace s lékařem těmto skupinám osob:
- osoby, které mají kontraindikace od lékaře nebo se necítí dobře,
 - lidé s vážnými nemocemi,
 - lidé trpící nemocemi, jako je hypertenze, srdeční onemocnění, cerebrální ateroskleróza a mozková žilní trombóza,
 - lidé trpící osteoporózou,
 - lidé s kardiostimulátorem nebo jiným implantovaným zdravotnickým prostředkem.
- w) Neprovozujte zařízení, pokud není správně rozloženo.
- x) Netrénujte nad své síly. Nadměrné úsilí může vést k nehodám při cvičení se zařízením a poškodit vaše zdraví.
- y) Neopírejte se o madlo celou svou vahou.
- z) Na výrobek nesmí být vyvíjen mechanický tlak.
- aa) Přesnost systému monitorování srdečního tepu může být snížena řadou faktorů, například slabou baterií nebo nesprávným uchopením snímače. Měření by nemělo sloužit jako podklad pro terapeutická opatření.
- bb) Zařízení není určeno k použití jako specializovaný tréninkový nástroj s přesností na kilometr nebo počtem spálených kalorií.



POZOR! I když bylo zařízení navrženo tak, aby bylo bezpečné, bylo vybaveno odpovídajícími bezpečnostními prostředky a také kromě použití dodatečných prvků pro ochranu uživatele, existuje během práce s tímto zařízením stále vysoká pravděpodobnost nehody nebo způsobení úrazu. Doporučujeme během jeho používání dodržovat bezpečnost a používat zdravý rozum.

3. Pravidla používání

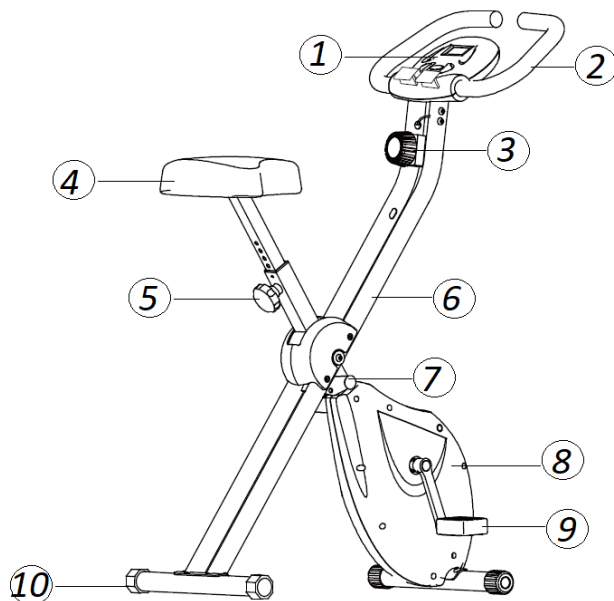
Produkt se používá k provádění cvičení, které simulují jízdu na kole.
Výrobek není určen pro lékařské/terapeutické použití.

Výrobek je určen pouze pro domácí použití!

Zodpovědnost za veškeré škody, které vzniknou jako důsledek používání zařízení způsobem, který není v souladu s jeho určením, je na straně uživatele.

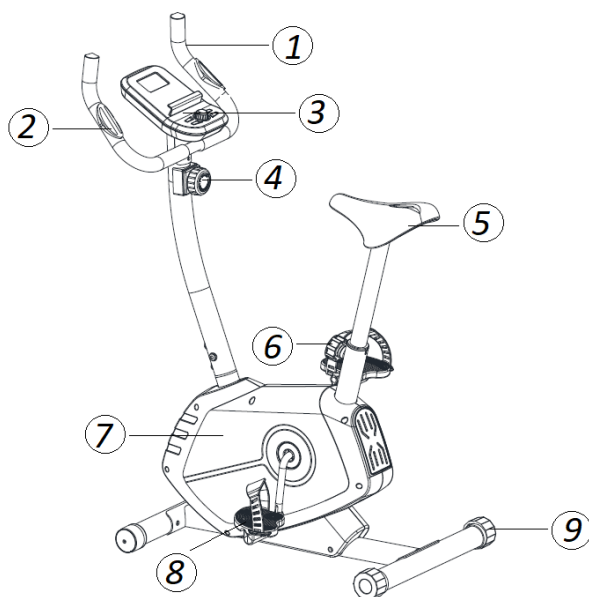
3.1. Popis zařízení

GR-MG74



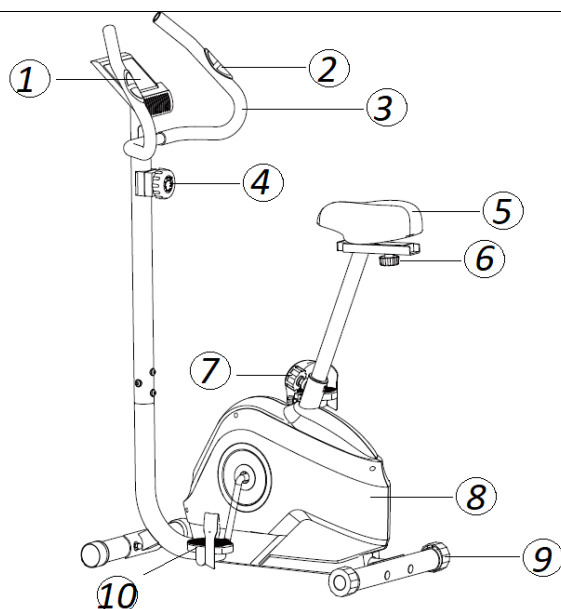
1. Ovládací panel s displejem
2. Zábradlí
3. Knoflík pro nastavení odporu
4. Sedadlo
5. Upínací šroub, který nastavuje výšku sedadla
6. Hlavní rám
7. Kulový čep
8. Pouzdro systému setrvačníku
9. Pedál
10. Stabilizátor

GR-MG75



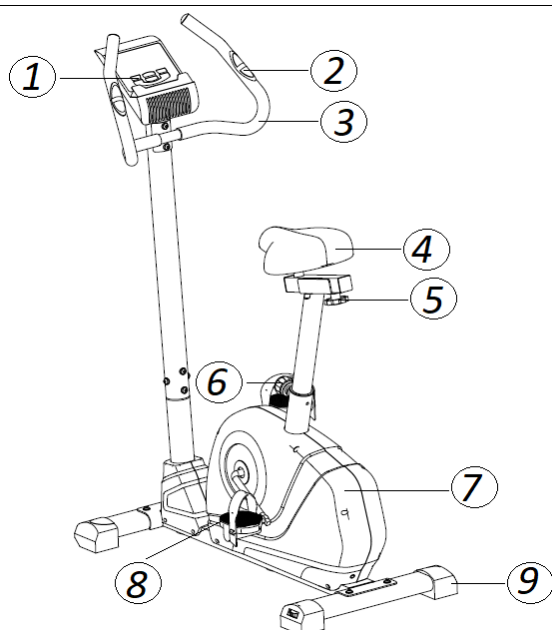
1. Zábradlí
2. Monitor srdečního tepu
3. Ovládací panel s displejem
4. Knoflík pro nastavení odporu
5. Sedadlo
6. Upínací šroub, který nastavuje výšku sedadla
7. Pouzdro systému setrvačníku
8. Pedál
9. Stabilizátor

GR-MG78



- 1. Ovládací panel s displejem
- 2. Monitor srdečního tepu
- 3. Zábradlí
- 4. Knoflík pro nastavení odporu
- 5. Sedadlo
- 6/7. Upínací šroub pro nastavení polohy sedadla
- 8. Pouzdro systému setrvačníku
- 9. Stabilizátor
- 10. Pedál

GR-MG79



- 1. Ovládací panel s displejem
- 2. Monitor srdečního tepu
- 3. Zábradlí
- 4. Sedadlo
- 5/6. Upínací šroub pro nastavení polohy sedadla
- 7. Pouzdro systému setrvačníku
- 8. Pedál
- 9. Stabilizátor

3.1.1. POPISY OVLÁDACÍCH PANELŮ:

a) GR-MG74:



- „SCAN” - indikátor zobrazení nastavení
- „SPEED” - ukazatel rychlosti
- „DIST.” – ukazatel vzdálenosti
- „TIME” - ukazatel času
- „CAL.” – ukazatel spálených kalorií
- „MODE” - funkční tlačítko

b) GR-MG75:



- „RPM” / „SPEED” – ukazatel rychlosti
- „TIME” - ukazatel času
- „DISTANCE” - ukazatel vzdálenosti
- „CALORIES” – ukazatel spálených kalorií
- „PULSE” – tepová frekvence
- „RECOVERY” – přepnutí do režimu měření tepové frekvence
- „BODY FAT” – přepnutí do režimu měření procenta tělesného tuku
- „DOWN” - snížení hodnoty
- „UP” - zvýšení hodnoty
- „RESET” – resetování hodnoty
- „TOTAL RESET” – opětovné spuštění
- „MODE” - funkční tlačítko

c) GR-MG78:



- „SCAN” – režim nastavení
- „TIME” – čas
- „SPEED” - rychlost
- „DIST” - vzdálenost
- „CAL” – kalorie
- „ODO” – vzdálenost v mílích
- „PULSE” – tepová frekvence
- „RESET” – vynulování
- „MODE” - funkční tlačítko
- „SET” – nastavení hodnoty

d) GR-MG79:



- „RECOVERY” – režim měření tepové frekvence
- „MODE” - funkční tlačítko
- „ENTER” – ukládání/přechod dál
- „+” – zvýšení hodnoty
- „-” – snížení hodnoty
- „START/STOP” – spuštění/zastavení

3.2. Příprava k práci

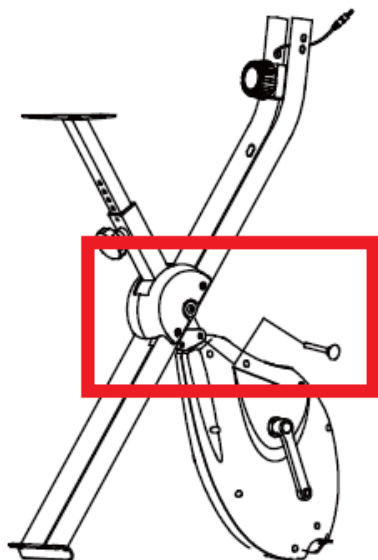
UMÍSTĚNÍ ZAŘÍZENÍ

Teplota okolí nesmí překračovat 40°C , a relativní vlhkost nesmí překračovat 85%. Zařízení postavte tak, aby byla zaručena dobrá cirkulace vzduchu. Dodržujte minimální odstup 10 cm od každé strany zařízení. Udržujte zařízení mimo jakékoliv horké plochy. Zařízení musí být používáno vždy na rovném, stabilním, čistém a suchém povrchu, který je odolný proti požáru, musí být mimo dosah dětí a také osob, které mají omezené psychické, senzorické a duševní funkce.

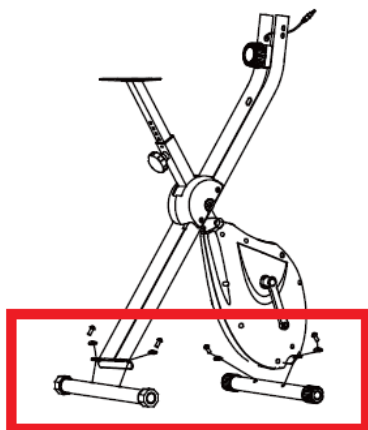
3.3. Montáž zařízení

3.3.1. Model GR-MG74

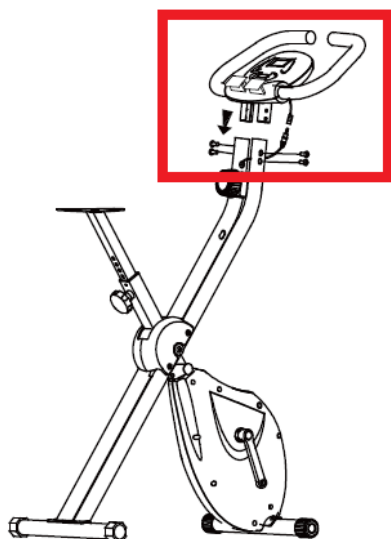
1. Vytáhněte kulový čep [7]. Rozložte rám a vložte kulový čep do dalšího otvoru.



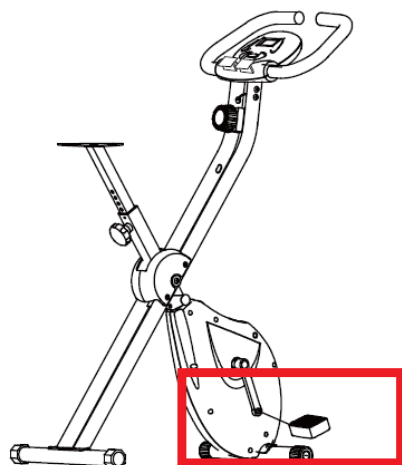
2. Přišroubujte stabilizátory k výstupkům (zadní k výstupku na zadní straně pouzdra setrvačnickového systému a přední k výstupku na konci rámu).



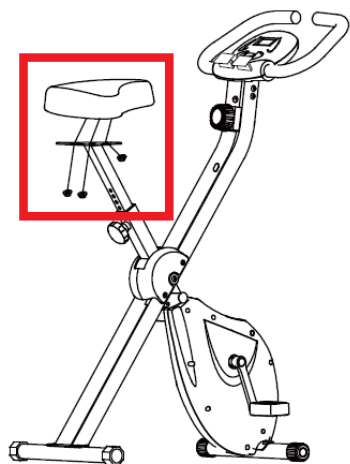
3. Umístěte šrouby madla spolu s ovládacím panelem do odpovídajících otvorů v hlavním rámu a přišroubujte jej. Připojte vodiče.



4. Našroubujte pedály do otvorů v klikách na obou stranách pouzdra setrvačnickového systému a zajistěte je dodanými maticemi.

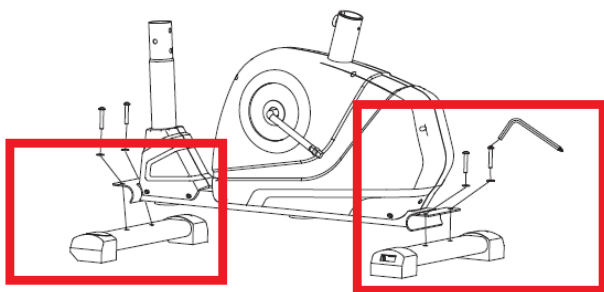


5. Pomocí knoflíku pro nastavení výšky sedadla snižte co nejvíce sedadlo. Přišroubujte sedadlo k trojúhelníkové montážní desce na konci nástavce.

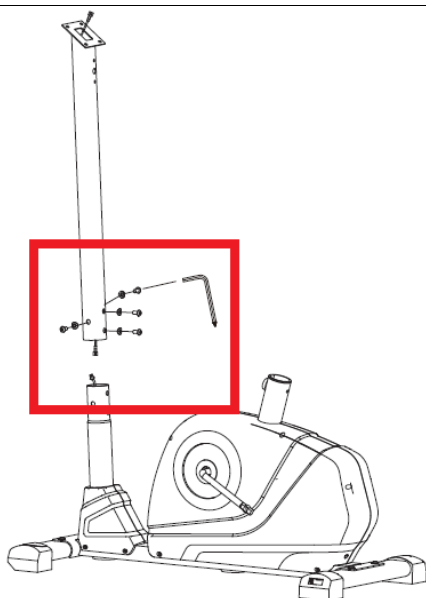


3.3.2. Model GR-MG75 / GR-MG78 / GR-MG79

1. Přišroubujte stabilizátory k výstupkům na zadní a přední straně skříně systému setrvačnicku.

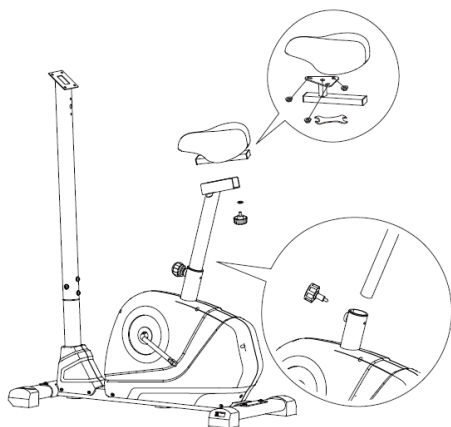


2. Vložte a přišroubujte sloupek madla.

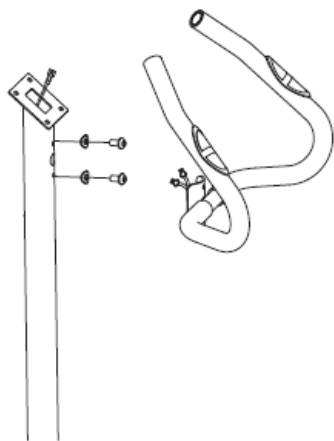


3. Přišroubujte sloupek sedadla. Zajistěte polohu sloupku pomocí knoflíku pro nastavení výšky sedadla.

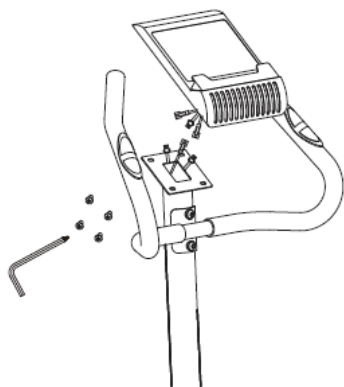
4. Přišroubujte sedadlo k trojúhelníkové montážní desce na konci sloupku sedadla



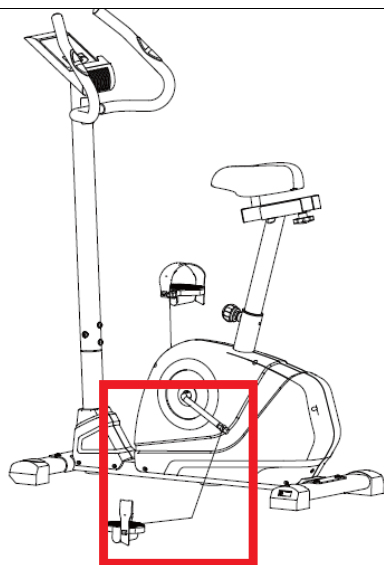
5. Přišroubujte madlo ke sloupku madla.



6. Přišroubujte ovládací panel ke čtvercové montážní desce na konci sloupku madla.



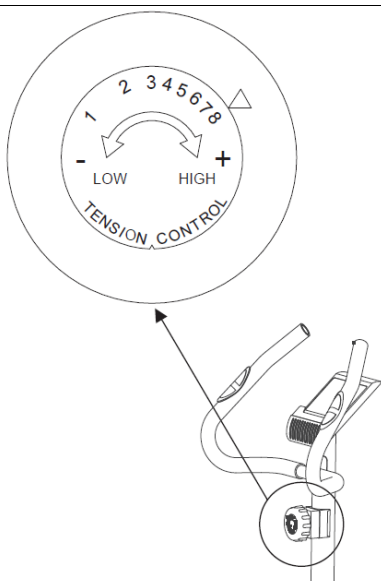
7. To platí pro modely GR-MG75 / GR-MG78: Zasuňte zástrčky trubek do příslušných konektorů na zadní straně ovládacího panelu: „SENSOR” a „PULSE”.
8. Našroubujte pedály do otvorů v klikách na obou stranách pouzdra setrvačnickového systému a zajistěte je dodanými maticemi.



3.4. Práce se zařízením

3.4.1. MODEL GR-MG74:

1. Vložte baterie do přihrádky na zadní straně ovládacího panelu podle polarity. Na displeji se zobrazí všechny parametry současně.
2. Ručně nastavte úroveň odporu setrvačnickového systému otáčením knoflíku pro nastavení odporu - šipka na knoflíku by měla ukazovat na požadovanou úroveň (jedna z osmi možných).



3. Pomocí knoflíku pod sedadlem nastavte jeho polohu:

- Povolte upevňovací šroub.
- Pomocí výsuvného nástavce nastavte požadovanou výšku sedáku zasunutím čepu upínacího šroubu do příslušného otvoru v nástavci.
- Utáhněte upínací šroub zajišťující polohu sedadla.

4. Stiskněte tlačítko „MODE”. Šipka „▲” bude ukazovat na displeji další parametry spolu s dalším stisknutím tlačítka „MODE”:

- dvě šipky budou ukazovat současně na „SCAN” a „TIME”: hodnota času stráveného tréninkem,
- šipka ukazuje na „TIME”: opět hodnota času stráveného tréninkem,
- šipka ukazuje na „SPEED”: hodnota dosažené rychlosti,
- šipka ukazuje na „DIST” (vlevo): simulace ujetých metrů,
- šipka ukazuje na „CAL”: hodnota kalorií spálených během tréninku,
- šipka ukazuje na „DIST” (vpravo): simulace ujetých kilometrů.

5. Položte nohy pevně na pedály a zajistěte je popruhem. Začněte trénovat podle nastaveného odporu. Upravte podle potřeby.

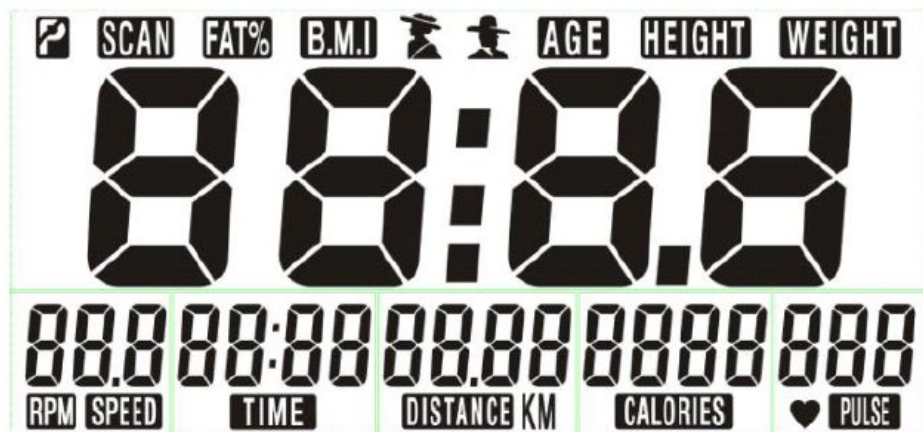
6. Po 4 minutách nečinnosti přejde displej do pohotovostního režimu.

7. Podržením tlačítka „MODE” po dobu 3 sekund resetujete hodnoty parametrů.

POZOR! Pokud přístroj nebudete delší dobu používat, vyjměte baterii z komory ovládacího panelu a sklopte přístroj přesunutím kulového čepu.

3.4.2. Model GR-MG75:

1. Vložte baterie do přihrádky na zadní straně ovládacího panelu podle polarit. Na displeji se zobrazí všechny parametry s hodnotou 0.



2. Stiskněte knoflík „MODE”. Zpočátku vás zařízení požádá o poskytnutí následujících údajů: výška, váha a věk. Příslušné zprávy se zobrazí v horní řádce displeje: HEIGHT, WEIGHT, AGE.



3. Po zadání údajů se na horní liště objeví zpráva „SCAN”. Parametr, který se má upravit, začne blikat. Všechny hodnoty se zadávají pomocí knoflíku: otáčením ovladače doleva „DOWN” hodnotu snížíte, zatímco doprava „UP” hodnotu zvýšíte.

4. Potvrďte stisknutím knoflíku „MODE”. Zařízení přejde k úpravě dalšího parametru. Všechny parametry kromě rychlosti lze upravit podle potřeby.

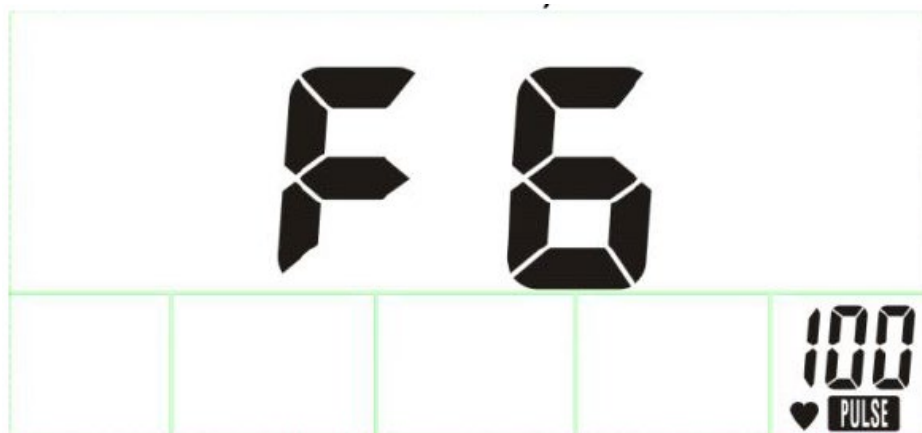
Název parametru	Rozsah nastavení
Čas (minuty)	0:00 – 99:00

Vzdálenost (kilometry)	0,00 – 99,50
Kalorie	0 – 9990

5. Stisknutím tlačítka „RECOVERY“ změříte srdeční frekvenci. V tomto režimu se zobrazuje pouze čas a tepová frekvence. Čas se začne odpočítávat od 0:60 (60 sekund) do nuly.



Po uplynutí času se na displeji zobrazí F1 až F6 v závislosti na vaší tepové frekvenci: F1 znamená velmi dobrý výsledek, F6 znamená velmi špatný výsledek.



Chcete-li opustit režim „RECOVERY“ během testu srdeční frekvence, stiskněte znovu tlačítko „RECOVERY“.

-
6. Stiskněte tlačítko „BODY FAT” pro měření množství tělesného tuku. K získání výsledku musí uživatel uchopit obě madla. Po 8 sekundách se na displeji střídavě zobrazí BMI a procento tělesného tuku.
 7. Podržením tlačítka „RESET” po dobu alespoň 2 sekund vynulujete všechny nastavené hodnoty.
 8. Stiskněte tlačítko „TOTAL RESET” pro restartování displeje.
 9. Ručně nastavte úroveň odporu setrvačnickového systému otáčením knoflíku pro nastavení odporu - šipka na knoflíku by měla ukazovat na požadovanou úroveň (jedna z osmi možných).
 10. Pomocí knoflíku pod sedadlem nastavte jeho polohu.
 - Povolte upevňovací šroub
 - Pomocí výsuvného nástavce nastavte požadovanou výšku sedáku zasunutím čepu upínacího šroubu do příslušného otvoru v nástavci.
 - Utáhněte upínací šroub zajišťující polohu sedadla
 11. Položte nohy pevně na pedály a zajistěte je popruhem. Začněte trénovat, upravte parametry podle potřeby.
 12. Po 4 minutách nečinnosti přejde displej do pohotovostního režimu.

POZOR! Pokud přístroj nebudete delší dobu používat, vyjměte baterii z ovládacího panelu a složte zařízení.

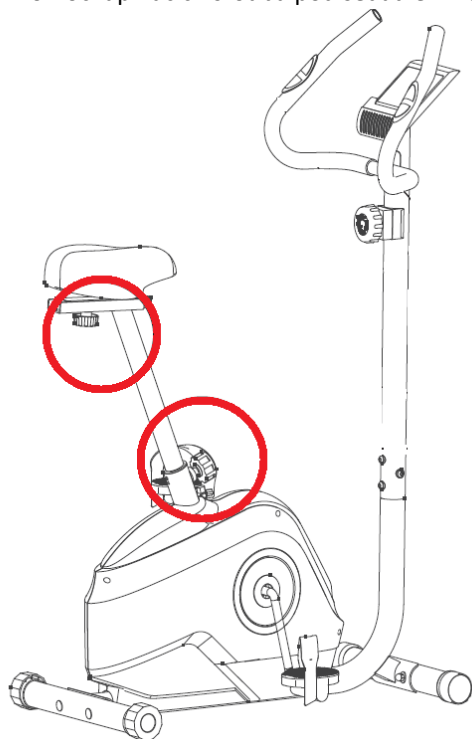
3.4.3. Model GR-MG78:

1. Vložte baterie do přihrádky na zadní straně ovládacího panelu podle polarity. Na displeji se zobrazí všechny parametry s hodnotou 0.
2. Po chvíli přejde zařízení do režimu zadávání hodnot. Stiskněte tlačítko „MODE”. Prvním parametrem, který je třeba upravit, je čas „TIME”.
3. Pomocí tlačítka „SET” nastavte požadovanou hodnotu: každé stisknutí zvýší hodnotu o jednu jednotku, pro čas je to jedna minuta, pro vzdálenost: Hodnotu není možné snížit. V případě chyby je nutné parametr znovu vyvolat pomocí tlačítka „MODE”.
4. Další parametry, které je třeba nastavit, jsou: vzdálenost (DIST) a počet spálených kalorií (CAL).

Název parametru	Rozsah nastavení
Čas (minuty)	0:00 – 99:00
Vzdálenost (kilometry)	0,00 – 999,0
Kalorie	0 – 9990

5. Stisknutím tlačítka „RESET” během tréninku resetujete dříve nastavené hodnoty.

-
5. Ručně nastavte úroveň odporu setrvačnickového systému otáčením knoflíku pro nastavení odporu - šipka na knoflíku by měla ukazovat na požadovanou úroveň (jedna z osmi možných).
 6. Pomocí upínacích šroubů pod sedadlem nastavte jeho polohu.



7. Položte nohy pevně na pedály a zajistěte je popruhem. Začněte trénovat.
8. Po 4 minutách nečinnosti přejde displej do pohotovostního režimu.

POZOR! Pokud přístroj nebudete delší dobu používat, vyjměte baterii z ovládacího panelu a složte zařízení.

3.4.4. Model GR-MG79:

1. Připojte napájecí adaptér do zásuvky na zadní straně ovládacího panelu a do elektrické zásuvky.
2. Pomocí upínacích šroubů pod sedadlem nastavte jeho polohu.
3. Nastavte provozní parametry zařízení pomocí ovládacího panelu:
 - a) Program 1 - nezávislé zadávání hodnot parametrů:

- Po spuštění zařízení stiskněte podle potřeby tlačítko „+“ nebo „-“. Hodnota prvního parametru, tedy. času, bude odpovídajícím způsobem snížena nebo zvýšena
- Stiskněte tlačítko „ENTER“ pro uložení hodnoty a přechod na úpravu dalšího parametru.
- Opakujte kroky popsané v bodech 1 a 2, dokud nebudou nastaveny všechny požadované parametry.
- Stiskněte tlačítko „START/STOP“ pro zahájení práce s nastavenými parametry.

b) Program 2 až 9 - uložené provozní programy:

- Stiskněte tlačítko „START/STOP“.
- Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ vyberte požadovaný program. Úroveň odporu je zobrazena pod parametrem „LEVEL“ (1 až 24). Potvrdit pomocí tlačítka „ENTER“.
- Když jsou zobrazeny parametry požadovaného programu, lze všechny hodnoty kromě rychlosti „SPEED“ nastavit pomocí tlačítek „+“ a „-“. Pro přechod na úpravu dalšího parametru stiskněte tlačítko „ENTER“.
- Stisknutím tlačítka „START/STOP“ zahájíte práci.

c) Program 10 - udržování konstantní hodnoty výkonu (W):

Program automaticky upraví úroveň odporu při chodu stroje v závislosti na rychlosti tak, aby zařízení spotřebovávalo konstantní množství energie.

- Stiskněte tlačítko „START/STOP“.
- Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ vyberte Program 10 a potvrďte tlačítkem „ENTER“.
- Hodnoty včetně spotřeby energie lze upravit pomocí tlačítek „+“ a „-“.

d) Program 11 - analýza postavy:

- Stiskněte tlačítko „START/STOP“.
- Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ vyberte Program 11 a potvrďte tlačítkem „ENTER“.
- Pomocí tlačítek „+“ a „-“ vyberte hodnoty postupně zobrazovaných parametrů: pohlaví; výška; váha; věk

• Každá odpověď musí být potvrzena tlačítkem „ENTER“, abyste přešli na další parametr

• Po dokončení zadávání uchopte madlo na místě snímače tepové frekvence a druhou rukou stiskněte tlačítko „START/STOP“.

• Po 15 sekundách se na displeji zobrazí následující informace: „Body Fat“ (množství tukové tkáně v %), BMR, BMI, „Body Type“ (typ siluety): zařízení rozlišuje 6 typů v závislosti na množství tukové tkáně:

– muži: 1 (7-9,9 %); 2 (10-12,9 %); 3 (13-16,9 %); 4 (17-19,9 %); 5 (20-24,9 %); 6 (množství tukové tkáně se rovná nebo je větší než 25 %)

– ženy: 1 (14-16,9%); 2 (17-19,9%); 3 (20-23,9%); 4 (24-27,9%); 5 (27-29,9%); 6 (množství tukové tkáně se rovná nebo je větší než 30%)

• Opětovným stisknutím tlačítka „START/STOP“ ukončíte program 11 a vrátíte se k normálnímu zobrazení parametrů.

e) Program 12 - cílová tepová frekvence:

- Stiskněte tlačítko „START/STOP“
- Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ vyberte Program 12 a potvrďte tlačítkem „ENTER“
- Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ zadejte požadovanou hodnotu srdeční frekvence „TARGET H.R.“ a další parametry. Potvrdit pomocí tlačítka „ENTER“
- Stisknutím tlačítka „START/STOP“ zahájíte práci
- Pokud vaše srdeční frekvence klesne pod dříve zadanou hodnotu, zařízení změní odpor setrvačnickového systému tak, aby byla udržena stálá tepová frekvence.

Kontrola srdeční frekvence se provádí každých 20 sekund

f) Program 13-15 - maximální tepová frekvence:

Programy od 13 do 15 let na základě zadaného věku vás informují o dosažení maximální srdeční frekvence:

Program 13	od: 60% x (220 – věk)
Program 14	od: 75% x (220 – věk)
Program 15	od: 85% x (220 – věk)

- Stiskněte tlačítko „START/STOP“.
 - Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ vyberte Program 13, 14 nebo 15 a potvrďte tlačítkem „ENTER“.
 - Zadejte po sobě hodnoty parametrů, včetně věku
 - Stisknutím tlačítka „START/STOP“ zahájíte práci.
 - Pokud vaše srdeční frekvence klesne pod dříve zadanou hodnotu, zařízení změní odpor setrvačnickového systému tak, aby byla udržena stálá tepová frekvence.
- Kontrola srdeční frekvence se provádí každých 20 sekund.

g) Programy 16-19 - nastavení osobních programů:

- Stiskněte tlačítko „START/STOP“.
- Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ vyberte Program 16, 17, 18 nebo 19 a potvrďte tlačítkem „ENTER“.
- Zadejte hodnoty parametrů podle pořadí.

Název parametru	Rozsah nastavení
Čas (minuty)	5:00 – 99:00
Vzdálenost (kilometry)	0,10 – 99,90
Kalorie	1 – 999,0

- Stisknutím tlačítka „START/STOP“ zahájíte práci.

POZOR! Zařízení měří čas do nuly. Pokud čas vypršel, ale nejsou splněny další parametry, jako je vzdálenost nebo spálené kalorie, znovu stiskněte tlačítko „START/STOP“ a pokračujte v tréninku.

3. Položte nohy pevně na pedály a zajistěte je popruhem. Začněte trénovat.

4. Stisknutím tlačítka „RECOVERY“ změříte srdeční frekvenci. Po 1 minutě zařízení zobrazí výsledek se zprávou od F1 do F6: F1 velmi dobrý výsledek, F6 velmi špatný výsledek.

POZOR! Po skončení tréninku odpojte napájecí zdroj od přístroje a od elektrické sítě a složte zařízení.

3.5. Čištění a údržba

- a) Před každým čištěním, a také pokud zařízení není používáno, vytáhněte síťovou zástrčku a vyjměte baterie.
- b) K čištění povrchu používejte výhradně prostředky, které neobsahují žíravé látky.
- c) Po každém čištění je nutné všechny prvky dokonale osušit, než bude zařízení znovu použito.
- d) Zařízení je nutno skladovat na suchém a chladném místě, které je chráněno proti vlhkosti a přímému slunečnímu záření.
- e) Je zakázáno čistit zařízení proudem vody nebo ponořovat zařízení do vody.
- f) Je nutné provádět pravidelné prohlídky zařízení s ohledem na jeho technickou funkčnost a také jeho veškerá poškození.
- g) Pokud nabude zařízení delší dobu používáno, nenechávejte v něm baterie.
- h) Po každém tréninku k čištění madel a sedáku použijte měkký vlhký hadřík a případně dezinfekční prostředek.
- i) K čištění je zakázáno používat ostré a/nebo kovové předměty (např. drátěný kartáč nebo kovovou lopatku), protože tyto předměty mohou poškodit povrch materiálu, ze kterého je zařízení vyrobeno.
- j) Nečistěte zařízení látkami s kyselým pH, prostředky určenými pro použití v lékařství, ředidly, palivy, oleji nebo jinými chemickými látkami, může to vést k poškození zařízení.

POKYNY PRO BEZPEČNÉ ODSTRAŇOVÁNÍ AKUMULÁTORŮ A BATERÍ:

V zařízeních jsou instalovány baterie AA.

Použité baterie demontujte ze zařízení analogickým, avšak opačným způsobem k jejich montáži.

Baterie předejte v místě určeném pro jejich sběr a/nebo likvidaci.

LIKVIDACE POUŽITÝCH ZAŘÍZENÍ

Po ukončení doby životnosti nesmí být tento výrobek odstraněn, jako běžný komunální odpad, ale musí být odevzdán na sběrné místo, které je určeno pro sběr a recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Informuje o tom symbol na výrobku, v návodu k použití nebo na obalu. Materiály použité v zařízení lze znovu použít v souladu s jejich označením. Opětovným použitím, opětovným použitím materiálů nebo jinými formami použití použitých zařízení významně přispíváte k ochraně našeho životního prostředí.

Informace o vhodném místě likvidace použitého zařízení poskytne místní správa.

3.6. Řešení problémů

Problém	Možná příčina	Činnost
V případě modelů GR-MG74 / GR-MG75 / GR-MG78: displej slábne nebo bliká	Dochází baterie	Vyměňte baterie
Zařízení se houpe nebo naklání	1. Nerovná podlaha 2. Nesprávně namontované stabilizátory	1. Postavte kolo na rovnou plochu 2. Podle potřeby utáhněte nebo znovu správně namontujte.
Madlo se třese	Šrouby spojující madlo s trubkou jsou uvolněné nebo se uvolnily během tréninku	Utáhněte šrouby
Zařízení vydává rušivé zvuky	Šrouby jsou příliš utažené	Mírně povolte šrouby
Žádný odpor během tréninku	1. Porucha setrvačníku 2. Porucha knoflíku pro nastavení odporu 4. Ložisko bylo poškozeno	1. Zkontrolujte a vyměňte 2. Zkontrolujte a vyměňte 4. Zkontrolujte a vyměňte

Caractéristiques techniques

Description de paramètre	Valeur de paramètre		
Nom de produit	Vélo stationnaire		
Modèle	GR-MG74	GR-MG75	GR-MG78
Dimensions [mm]	790 x 420 x 1180	800 x 470 x 1180	980 x 470 x 1310
Type d'afficheur	LCD		
Dimensions d'afficheur [mm]	200 x 200	240 x 170	215 x 158
Poids [kg]	14	20	21,4
Charge maximale [kg]	110		
Plage de réglage du siège	6 positions (de 770 à 855 mm)	9 positions (de 720 à 950 mm)	De 720 à 885 mm
Type de batteries	2 x AA		
Niveau de résistance	8	8	8
Classe de précision	C (précision minimale de mesure)		
Classe d'usage	H (à un usage domestique)		
Poids de la roue d'inertie [kg]	1,5	4	4

Description de paramètre	Valeur de paramètre
Nom de produit	Vélo stationnaire
Modèle	GR-MG79
Tension d'alimentation [V~] / Fréquence du chargeur [Hz]	230/50
Type de chargeur	AC 9.0 V 0.5 A
Classe de protection de chargeur	II
Classe de protection IP de chargeur	IP20
Dimensions [mm]	1020 x 500 x 1390
Type d'afficheur	LCD
Dimensions d'afficheur [mm]	253 x 183
Poids [kg]	25
Charge maximale [kg]	110
Plage de réglage du siège	7 positions (de 760 à 935 mm)
Niveau de résistance	24
Classe de précision	C (précision minimale de mesure)
Classe d'usage	H (à un usage domestique)
Poids de la roue d'inertie [kg]	4

1. Description générale

Ce mode d'emploi a pour but de vous aider à utiliser l'appareil en toute sécurité et de manière fiable. Le produit est conçu et fabriqué strictement selon les indications techniques, en utilisant les dernières technologies et composants, et en maintenant les normes de qualité les plus élevées.

**AVANT DE COMMENCER LE TRAVAIL VEUILLEZ
LIRE ET COMPRENDRE CES INSTRUCTIONS.**

Afin d'assurer un fonctionnement durable et fiable de l'appareil, il est nécessaire de veiller à son bon fonctionnement et à sa maintenance conformément aux directives contenues dans ce manuel. Les données techniques et les spécifications de ce manuel sont à jour. Le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications liées à l'augmentation de la qualité. Compte tenu du progrès technique et de la possibilité de réduire le bruit, l'appareil a été conçu et construit de telle sorte que le risque résultant des émissions sonores soit limité au niveau le plus bas.

Explication des symboles

	Le produit répond aux exigences des normes de sécurité applicables.
	Avant utilisation, lire attentivement les instructions.
	Produit recyclable.
	ATTENTION ! ou AVERTISSEMENT ! ou RAPPEL ! décrivent la situation (signal d'avertissement général).
	ATTENTION ! Avertissement contre les chocs électriques (s'applique au chargeur modèle GR-MG79) !
	ATTENTION ! Éléments rotatifs !

	Équipements de classe de protection II à double isolation (s'applique au modèle du chargeur GR-MG79).
	Pour un usage intérieur uniquement.



ATTENTION ! Les illustrations de ce manuel sont fournies à titre indicatif uniquement et peuvent différer dans certains détails du produit réel.

Le manuel d'origine est la version allemande du manuel. Les autres versions linguistiques sont des traductions de l'allemand.

2. Sécurité d'utilisation



ATTENTION ! Lire tous les avertissements de sécurité et toutes les instructions. Le non-respect des avertissements et des instructions peut entraîner une électrisation, un incendie et/ou des blessures graves ou la mort.

Le terme « appareil » ou « produit » dans les avertissements et dans la description du manuel fait référence au VÉLO STATIONNAIRE.

2.1. Sécurité électrique

***ATTENTION : Respecter les règles de « Sécurité électrique » lorsque l'alimentation de l'appareil se fait par le secteur (pour le modèle GR-MG79).**

- La fiche de l'appareil doit s'adapter à la prise. Ne pas apporter de modification à la fiche. Les fiches d'origine et les prises correspondantes réduisent le risque de choc électrique.
- Ne pas utiliser le câble de manière non conforme à sa destination. Ne jamais utiliser pour transporter l'appareil ou retirer la fiche de la prise. Garder le câble à l'écart des sources de chaleur, de l'huile, des arêtes tranchantes et des pièces mobiles. Les fils endommagés ou emmêlés augmentent le risque d'électrocution.

-
- c) Il est interdit d'utiliser le chargeur si le câble d'alimentation est endommagé ou présente des signes évidents d'usure. Seul un électricien qualifié ou le service après-vente du fabricant peuvent remplacer le câble d'alimentation endommagé
 - d) Afin d'éviter tout risque d'électrocution, ne pas immerger le câble, la fiche ou le chargeur lui-même dans l'eau ou tout autre liquide. Ne pas utiliser le chargeur sur des surfaces humides.

2.2. Sécurité au travail

- a) Il est important que le lieu de travail soit bien rangé et bien éclairé.
- b) En cas de doute quant au bon fonctionnement de l'appareil, contacter le service après-vente du fabricant.
- c) Le produit ne peut être réparé que par le service après-vente du fabricant. Ne pas réaliser de réparations par ses propres soins !
- d) Vérifier régulièrement l'état des autocollants portant les informations sur la sécurité. Remplacer les autocollants s'ils sont illisibles.
- e) Conserver le mode d'emploi pour référence future. Si l'appareil est confié à des tiers, le mode d'emploi doit également être remis avec celui-ci.
- f) Les éléments d'emballage et les petits éléments d'assemblage doivent être tenus hors de portée des enfants.
- g) Tenir l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.

2.3. Sécurité personnelle

- a) Il est interdit d'utiliser l'appareil dans un état de fatigue, de maladie, sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de stupéfiants qui limitent considérablement la capacité d'usage de l'appareil.
- b) Le dispositif ne peut être utilisé que par les personnes physiquement aptes, capables de le faire fonctionner et dument formées, qui ont lu ces instructions et ont été formées en matière de sécurité et de santé au travail.
- c) La machine n'est pas destinée à être utilisée par des personnes (y compris des enfants) aux fonctions mentales, sensorielles et mentales réduites ou sans expérience et/ou connaissances adéquates, à moins qu'elles ne soient supervisées par une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles aient reçu des instructions de leur part, sur comment faire fonctionner l'appareil.
- d) Garder prudence et faire preuve de bon sens lors de l'utilisation de l'appareil.
- e) Ne pas surestimer ses capacités. Maintenir l'équilibre du corps à tout moment. Cela permet un meilleur contrôle dans les situations inattendues.
- f) Évitez de porter des vêtements amples ou un bijou. Gardez vos cheveux, vos vêtements et vos gants hors des éléments mobiles. Les vêtements amples, les bijoux ou les cheveux longs peuvent coincer dans les éléments mobiles.

-
- g) Cet appareil n'est pas un jouet. Surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

2.4. Utilisation de l'appareil en sécurité

- a) Ne pas surcharger l'appareil.
- b) Ne pas utiliser l'appareil si l'interrupteur ON/OFF ne fonctionne pas correctement (il ne s'allume pas et ne s'éteint pas). L'équipement qui ne peut pas être contrôlé par l'interrupteur n'est pas sûr – il est interdit de l'utiliser. Il convient de le réparer.
- c) Quand l'appareil n'est pas utilisé, il convient de le tenir hors de portée des enfants et de toute personne ne connaissant pas l'appareil ou ce mode d'emploi. Tout appareil est dangereux s'il est manipulé par un utilisateur inexpérimenté.
- d) Maintenir l'appareil en bon état technique. Avant chaque intervention, vérifier qu'il n'y a pas de dommages généraux ou liés aux pièces mobiles (fissures des pièces et composants ou toute autre condition pouvant affecter le fonctionnement sur de l'appareil). En cas de dommage, faites réparer l'appareil avant utilisation.
- e) Tenir l'appareil hors de portée des enfants.
- f) Les travaux de réparation ou d'entretien ne doivent être effectués que par un personnel qualifié avec des pièces de rechange originales. Cela garantira la sécurité d'utilisation.
- g) Pour assurer l'intégrité opérationnelle de l'appareil, ne pas retirer les protections installées en usine ni ne desserrer les vis.
- h) Lors du transport et du déplacement de l'appareil du lieu de stockage au lieu d'utilisation, respectez les règles de santé et de sécurité relatives à la manutention manuelle en vigueur dans le pays où l'appareil est utilisé.
- i) Éviter les situations où l'appareil s'arrête sous une forte charge lors de son fonctionnement. Cela peut provoquer une surchauffe des composants du variateur et endommager l'unité.
- j) Nettoyer l'appareil régulièrement pour éviter une accumulation de saletés.
- k) L'appareil n'est pas un jouet. Il est interdit aux enfants sans supervision d'une personne adulte d'effectuer les travaux d'entretien et de maintenance.
- l) Il est interdit d'apporter une quelconque modification à la construction de l'appareil afin de changer ses paramètres ou sa construction.
- m) Tenir l'appareil à l'écart des sources de feu et de chaleur.
- n) Le dépassement du poids maximal autorisé de l'utilisateur peut endommager le produit.
- o) Avant d'entraînement, consulter son médecin pour déterminer s'il existe des contre-indications médicales.

-
- p) Pratiquer toujours un échauffement avant d'utiliser l'appareil ou vérifier si le vélo n'est pas endommager qui pourraient affecter son fonctionnement ou si ses éléments ne sont pas endommagés. Si nécessaire, remplacer les éléments. Il est interdit d'utiliser le dispositif jusqu'au remplacement d'éléments défectueux.
- q) En cas de ressentir des symptômes inquiétants pendant l'exercice, par exemple des douleurs thoraciques, des vertiges, un essoufflement, etc., arrêter immédiatement l'exercice et consulter son médecin.
- r) Placer le dispositif sur une surface stable, sèche et plane en veillant à garder une zone libre de 0,6 m d'espace autour du dispositif.
- s) Ne pas utiliser le dispositif une heure avant ou une heure après un repas, pour éviter les effets indésirables.
- t) Le dispositif ne peut être utilisé que par une personne simultanément.
- u) Il est interdit de placer le dispositif sur des tapis épais. Cela empêche une bonne circulation de l'air sous l'appareil.
- v) Il n'est pas recommandé d'utiliser l'appareil sans consulter son médecin par :
- les personnes présentant des contre-indications médicales ou qui ne se sentent pas bien,
 - les personnes atteintes de maladies graves,
 - les personnes souffrant de maladies telles que l'hypertension, les maladies cardiaques, l'athérosclérose cérébrale et la thrombose veineuse cérébrale,
 - les personnes souffrant d'ostéoporose,
 - les personnes portant un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif médical implanté.
- w) Il est interdit de démarrer l'appareil s'il n'est pas assemblé correctement.
- x) Il est interdit de s'entraîner au-delà de ses forces. Un effort excessif peut entraîner des accidents lors du travail avec l'appareil et nuire à la santé
- y) Il est interdit de s'appuyer sur la main courante avec tout le poids du corps.
- z) Ne pas appliquer de pression mécanique sur le produit.
- aa) La précision du système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être réduite en raison d'un certain nombre de facteurs, tels qu'une faible batterie ou une prise incorrecte du capteur. La lecture de résultat ne doit pas servir de base à un traitement médical.
- bb) L'appareil n'est pas destiné à être utilisé comme un outil d'entraînement spécialisé avec une précision du kilométrage ou de la dépense calorique.



ATTENTION !

BBien que l'appareil ait été conçu pour fonctionner en toute sécurité et soit muni de protections adéquates et d'éléments supplémentaires protégeant l'utilisateur, il existe toujours un petit risque d'accident ou de blessure lors de la manipulation de l'appareil. Il est recommandé de faire preuve de prudence et de bon sens lors de son utilisation.

3. Mode d'emploi

Ce produit est conçu pour effectuer des exercices simulant le cyclisme.

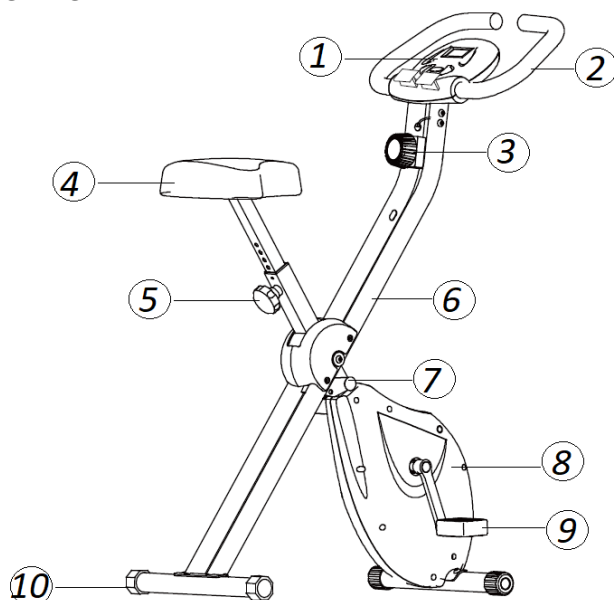
Le produit n'est pas destiné à un usage médical / thérapeutique.

Ce produit est destiné uniquement à une utilisation à domicile !

L'utilisateur est responsable de tout dommage résultant d'une utilisation non conforme du produit.

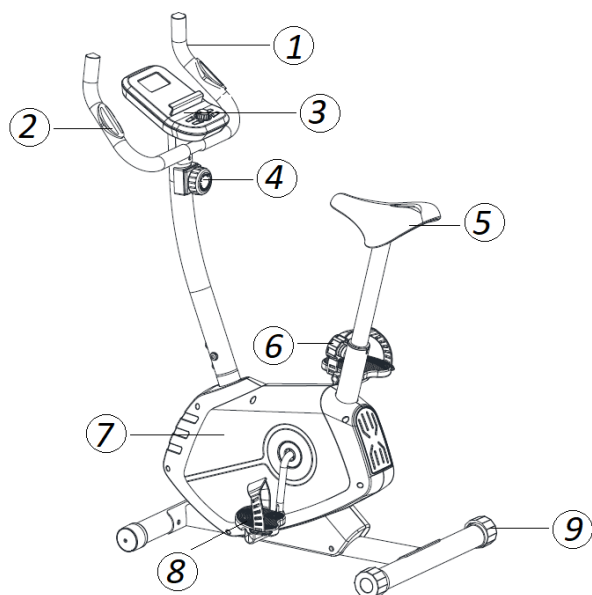
3.1. Description de l'appareil

GR-MG74



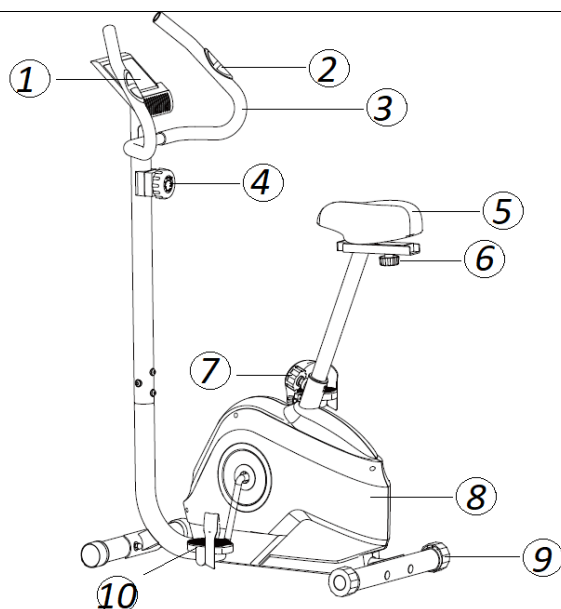
1. Panneau de contrôle avec afficheur
2. Main courante
3. Bouton rotatif de réglage
4. Siège
5. Vis de serrage pour le réglage de la hauteur du siège
6. Cadre principal
7. Boulon sphérique
8. Boîtier du système de roue d'inertie
9. Pédale
10. Stabilisateur

GR-MG75



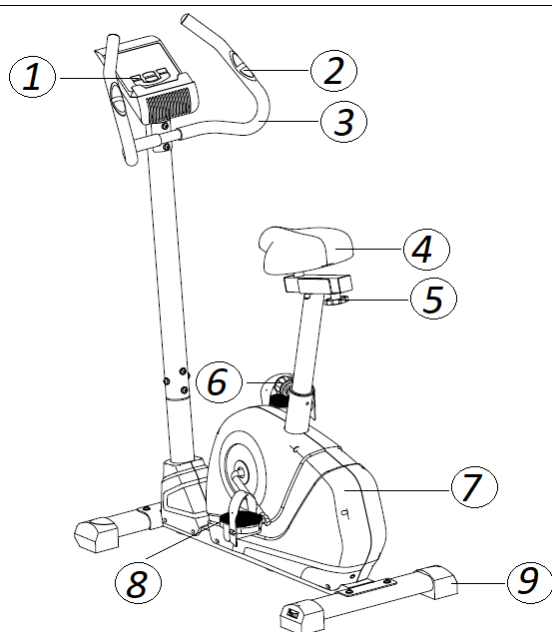
1. Main courante
2. Moniteur de fréquence cardiaque
3. Panneau de contrôle avec afficheur
4. Bouton rotatif de réglage
5. Siège
6. Vis de serrage pour le réglage de la hauteur du siège
7. Boîtier du système de roue d'inertie
8. Pédale
9. Stabilisateur

GR-MG78



- 1. Panneau de contrôle avec afficheur
- 2. Moniteur de fréquence cardiaque
- 3. Main courante
- 4. Bouton rotatif de réglage
- 5. Siège
- 6/7. Vis de serrage pour le réglage de la position du siège
- 8. Boîtier du système de roue d'inertie
- 9. Stabilisateur
- 10. Pédale

GR-MG79



- 1. Panneau de contrôle avec afficheur
- 2. Moniteur de fréquence cardiaque
- 3. Main courante
- 4. Siège
- 5/6. Vis de serrage pour le réglage de la position du siège
- 7. Boîtier du système de roue d'inertie
- 8. Pédale
- 9. Stabilisateur

3.1.1. DESCRIPTION DU PANNEAU DE CONTRÔLE :

a) GR-MG74 :



- « SCAN » – indicateur d’affichage
- « SPEED » – indicateur de vitesse
- « DIST. » – indicateur de distance
- « TIME » – indicateur de temps
- « CAL. » – indicateur de calories brûlées
- « MODE » – touche de fonction

b) GR-MG75 :



- « RPM »/« SPEED » – indicateur de vitesse
- « TIME » – indicateur de temps
- « DISTANCE » – indicateur de distance
- « CALORIES » – indicateur de calories brûlées
- « PULSE » – indicateur de pouls
- « RECOVERY » – mode de mesure de la fréquence cardiaque
- « BODY FAT » – mode de mesure du pourcentage de tissu adipeux
- « DOWN » – diminution de valeur
- « UP » – augmentation de valeur
- « RESET » – remise à zéro de valeurs
- « TOTAL RESET » – réinitialisation
- « MODE » – touche de fonction

c) GR-MG78 :



- « SCAN » – mode de réglages
- « TIME » – durée
- « SPEED » – vitesse
- « DIST » – distance
- « CAL » – calories
- « ODO » – distance en miles
- « PULSE » – pouls
- « RESET » – remise à zéro
- « MODE » – touche de fonction
- « SET » – réglage de valeurs

d) GR-MG79 :



- « RECOVERY » – mode de mesure de la fréquence cardiaque
- « MODE » – touche de fonction
- « ENTER » – sauvegarder et continuer
- « + » – augmenter la valeur
- « – » – diminuer la valeur
- « START/STOP » – démarrage/ arrêt

3.2. Préparation au fonctionnement

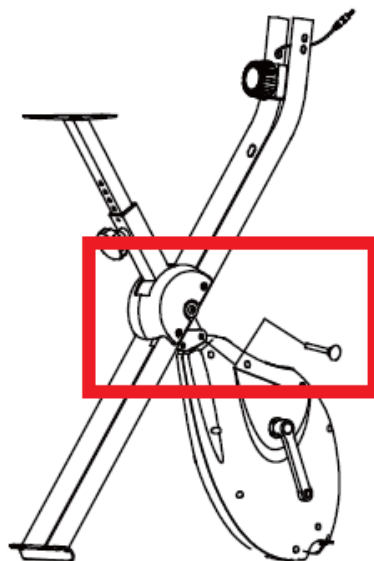
PLACEMENT DE L'APPAREIL

La température ambiante ne doit pas dépasser 40°C et l'humidité relative ne peut être supérieure à 85 %. Placer l'appareil de manière à assurer une bonne circulation de l'air. Garder une distance minimale de 10 cm de chaque paroi de l'appareil. Garder l'appareil à l'écart de toute surface chaude. Utiliser l'appareil sur une surface plane, stable, propre, ignifuge et sèche et hors de portée des enfants et des personnes aux fonctions mentales, sensorielles ou intellectuelles réduites.

3.3. Assemblage du dispositif

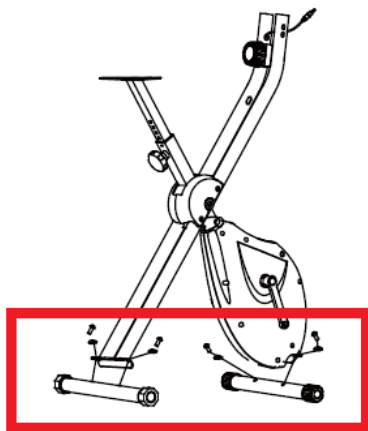
3.3.1. Modèle GR-MG74

1. Faire sortir le boulon sphérique [7]. Déplier le cadre et placez le boulon

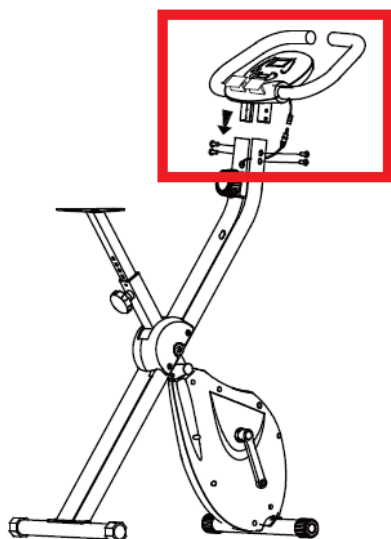


sphérique dans le trou suivant

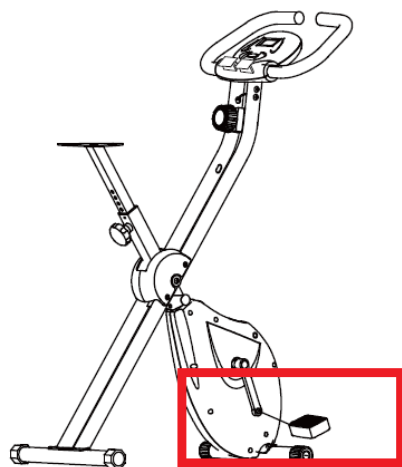
2. Visser les stabilisateurs aux saillies (l'arrière à la saillie située à l'arrière du boîtier du système de la roue d'inertie et l'avant à la saillie située à l'extrémité du cadre).



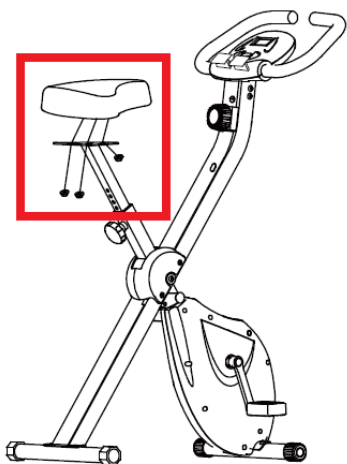
3. Placer les goupilles de la main courante avec le panneau de contrôle dans les trous correspondants du cadre principal et visser. Raccorder les fils.



4. Visser les pédales dans les trous des manivelles de chaque côté du boîtier du système de la roue d'inertie et fixer avec les écrous fournis.

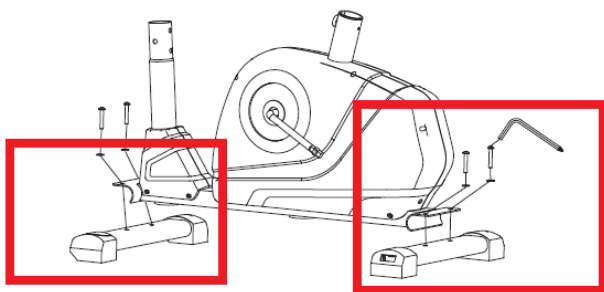


5. Utiliser le bouton rotatif de réglage de la hauteur du siège pour abaisser le siège au maximum. Visser le siège à la plaque de montage triangulaire à l'extrémité de l'extension retirée

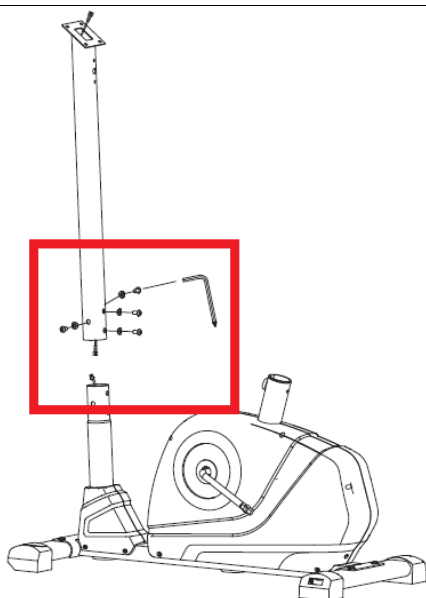


3.3.2. Modèle GR-MG75 / GR-MG78 / GR-MG79

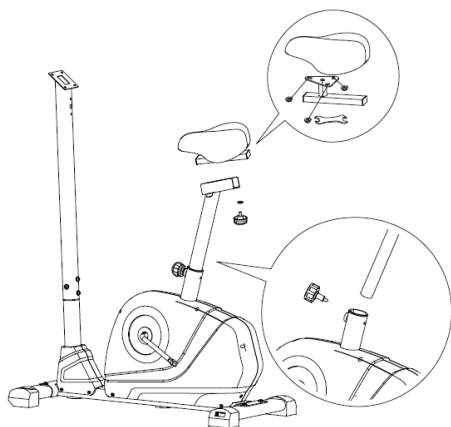
1. Visser les stabilisateurs aux saillies situées à l'arrière et à l'avant du boîtier du système de la roue d'inertie.



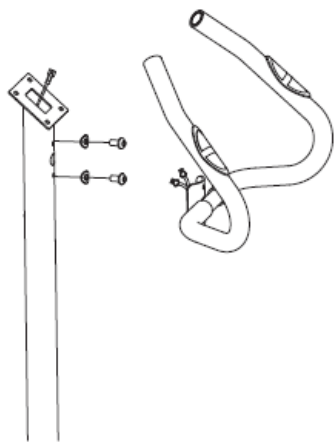
2. Insérer et visser le poteau de la main courante.



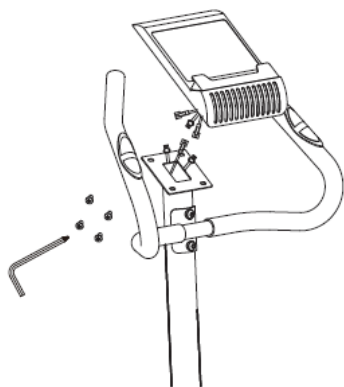
3. Visser le poteau au siège. Sécuriser la position du poteau avec le bouton rotatif de réglage de la hauteur du siège.
4. Visser le siège à la plaque d'installation triangulaire à l'extrémité du poteau de siège.



5. Visser la main courante au poteau de siège.

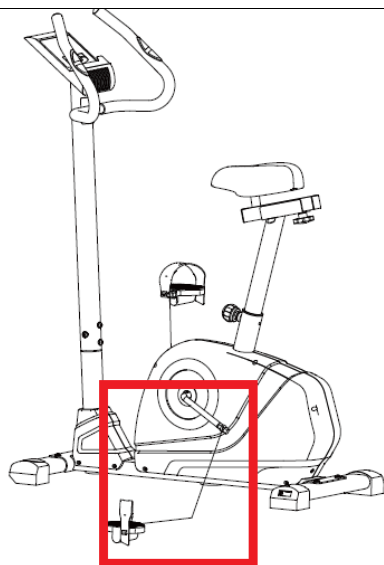


6. Visser le panneau de contrôle à la plaque d'installation carrée à l'extrémité du poteau de main courante.



7. S'applique aux modèles GR-MG75 / GR-MG78 : Insérer les fiches du tube dans les prises correspondantes à l'arrière du panneau de contrôle : « SENSOR » et « PULSE ».

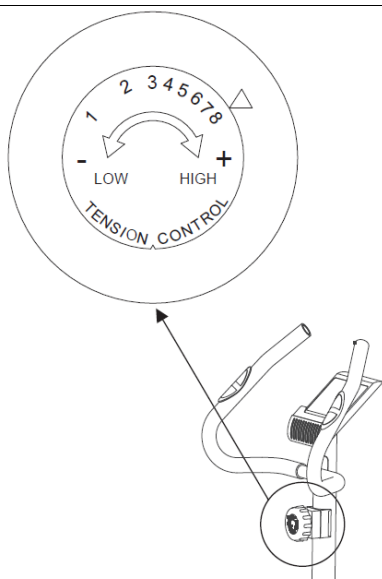
8. Visser les pédales dans les trous des manivelles de chaque côté du boîtier du système de la roue d'inertie et fixer avec les écrous fournis.



3.4. Utilisation du dispositif

3.4.1. MODÈLE GR-MG74 :

1. Mettre les piles dans le compartiment situé à l'arrière du panneau de contrôle en respectant la polarité. l'afficheur affiche simultanément tous les paramètres
2. Régler manuellement le niveau de résistance du système de la roue d'inertie en tournant le bouton rotatif de la résistance - la flèche sur la molette doit indiquer le niveau souhaité (un des huit possibles).



3. Régler la position à l'aide du bouton rotatif situé sous le siège :

- Desserrer la vis de serrage.
- Utiliser l'extension retirée pour régler la hauteur du siège souhaitée en insérant la goupille de la vis de serrage dans le trou correspondant de l'extension.
- Serrer la vis de serrage qui maintient la position du siège.

4. Appuyer sur la touche « MODE ». La flèche «  » indiquera les paramètres successifs sur l'afficheur au fur et à mesure que l'on appuie sur la touche « MODE » :

- les deux flèches indiqueront en même temps « SCAN » et « TIME » : la valeur de la durée de l'entraînement
- la flèche indiquera « TIME » et : de nouveau la valeur de la durée de l'entraînement,
- la flèche pointe vers « SPEED » : valeur de la vitesse atteinte,
- la flèche pointe vers « DIST » (à gauche) : simulation des mètres parcourus,
- la flèche pointe vers « CAL » : valeur des calories brûlées pendant l'entraînement
- la flèche pointe vers « DIST » (à droite) : simulation des kilomètres parcourus.

5. Mettre vos pieds fermement sur les pédales et fixer avec la sangle. Commencer l'entraînement à la résistance fixée. Régler selon les besoins.

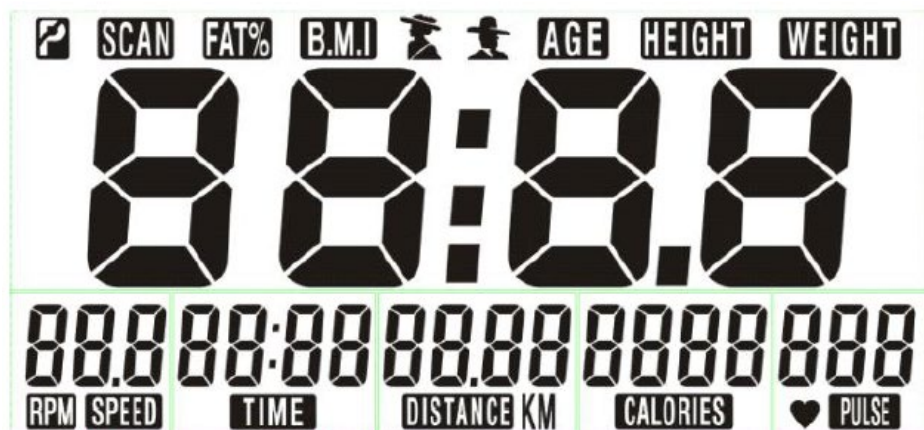
6. L'afficheur passe en mode veille après 4 minutes d'inactivité.

7. Maintenir la touche « MODE » enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs définies.

ATTENTION ! Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, retirer les piles du compartiment du panneau de contrôle et repliez l'appareil et déplaçant le boulon sphérique.

3.4.2. Modèle GR-MG75 :

1. Mettre les piles dans le compartiment situé à l'arrière du panneau de contrôle en respectant la polarité. L'afficheur indiquera tous les paramètres avec la valeur 0.



2. Appuyer sur le bouton rotatif « MODE ». L'appareil demande d'abord les données suivantes : taille, poids et âge. Les messages correspondants sont affichés dans la barre supérieure de l'afficheur : HEIGHT, WEIGHT, AGE.



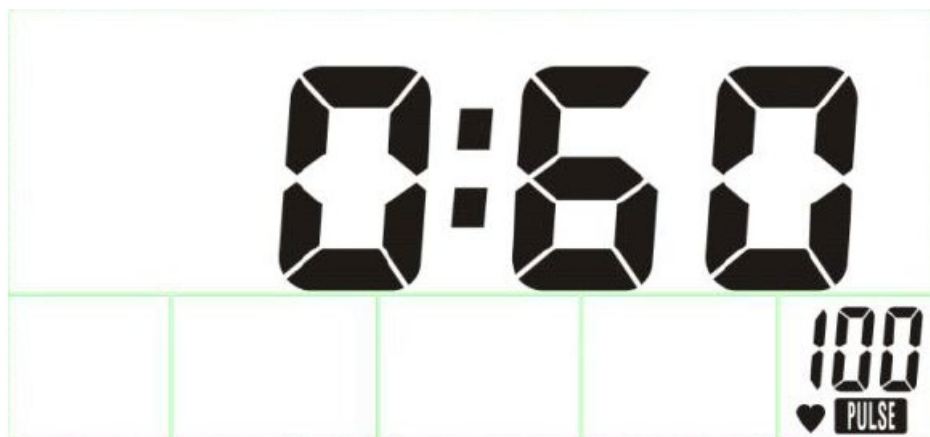
3. Après avoir saisi les données, le message « SCAN » apparaît sur la barre supérieure. Le paramètre à régler se met à clignoter. Toutes les valeurs sont saisies

à l'aide du bouton rotatif : tourner la molette vers la gauche « DOWN » pour diminuer la valeur ou vers la droite « UP » pour l'augmenter.

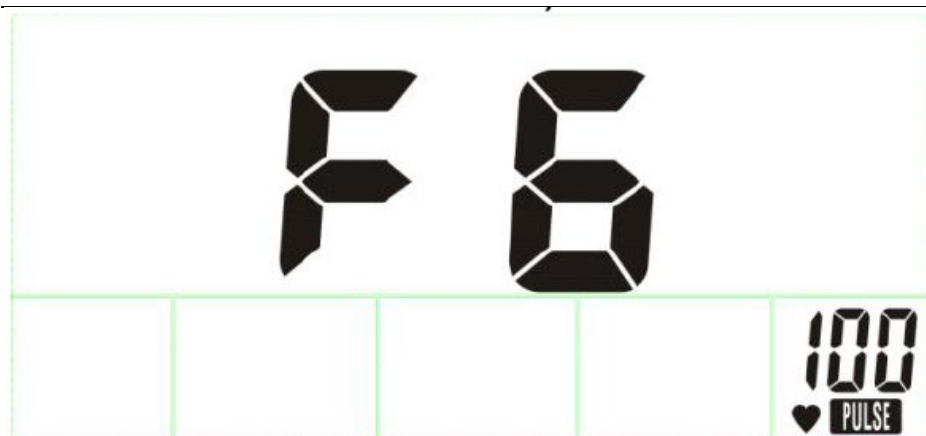
4. Valider en appuyant sur le bouton rotatif « MODE ». L'appareil passe au réglage du paramètre suivant. Tous les paramètres, sauf la vitesse, peuvent être réglés selon les besoins.

Nom de paramètre	Plage de réglage :
Durée (minutes)	0:00 – 99:00
Distance (kilomètres)	0,00 – 99,50
Calories	0 – 9990

5. Appuyer sur la touche « RECOVERY » pour mesurer votre fréquence cardiaque. En ce mode, seulement l'heure et la fréquence cardiaque sont affichées. Le temps est mesuré de 0:60 (60 secondes) à zéro.



Après le chronométrage, l'afficheur indiquera F1 à F6 en fonction de votre fréquence cardiaque : F1 indique un très bon résultat, F6 un résultat très faible.



Pour quitter le mode « RECOVERY » pendant l'essai de fréquence cardiaque, appuyer à nouveau sur la touche « RECOVERY ».

6. Appuyer sur la touche « BODY FAT » pour mesurer la quantité de graisse corporelle. L'utilisateur doit saisir les deux mains courantes pour obtenir le résultat. Après 8 secondes, l'afficheur indique la valeur de l'IMC et le pourcentage de graisse corporelle.

7. Maintenir la touche « RESET » enfoncé pendant au moins 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs définies.

8. Appuyer sur le bouton « TOTAL RESET » pour réinitialiser l'affichage.

9. Régler manuellement le niveau de résistance du système de la roue d'inertie en tournant le bouton rotatif de la résistance - la flèche sur la molette doit indiquer le niveau souhaité (un des huit possibles).

10. Régler la position à l'aide du bouton rotatif situé sous le siège.

- Desserrer la vis de serrage
- Utiliser l'extension retirée pour régler la hauteur du siège souhaitée en insérant la goupille de la vis de serrage dans le trou correspondant de l'extension
- Serrer la vis de serrage qui maintient la position du siège

11. Mettre vos pieds fermement sur les pédales et fixer avec la sangle.

Commencer l'entraînement, régler les paramètres selon les besoins.

12. L'afficheur passe en mode veille après 4 minutes d'inactivité.

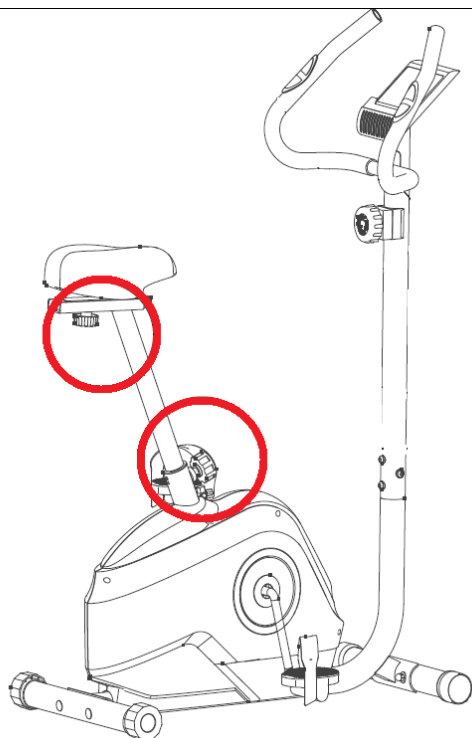
ATTENTION ! Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, retirer les piles du compartiment du panneau de contrôle et repliez l'appareil.

3.4.3. Modèle GR-MG78 :

-
1. Mettre les piles dans le compartiment situé à l'arrière du panneau de contrôle en respectant la polarité. L'afficheur indiquera tous les paramètres avec la valeur 0.
 2. Après un instant l'appareil passe en mode de veille. Appuyer sur la touche « MODE ». Le premier paramètre à régler est la durée « TIME ».
 3. Utiliser la touche « SET » pour régler la valeur souhaitée : chaque pression augmente la valeur d'une unité, pour le temps c'est une minute, pour la distance : 10 m. Il est impossible de diminuer la valeur. En cas d'une erreur, passer à nouveau au paramètre en utilisant la touche « MODE ».
 4. Les autres paramètres à régler sont la distance (DIST) et les calories brûlées (CAL).

Nom de paramètre	Plage de réglage :
Durée (minutes)	0:00 – 99:00
Distance (kilomètres)	0,00 – 999,0
Calories	0 – 9990

5. Appuyer sur la touche « RESET » lors de l'entraînement pour remettre à zéro les valeurs réglées.
5. Régler manuellement le niveau de résistance du système de la roue d'inertie en tournant le bouton rotatif de la résistance - la flèche sur la molette doit indiquer le niveau souhaité (un des huit possibles).
6. Régler la position à l'aide des vis de serrage situées sous le siège.



7. Mettre vos pieds fermement sur les pédales et fixer avec la sangle. Commencer l'entraînement.

8. L'afficheur passe en mode veille après 4 minutes d'inactivité.

ATTENTION ! Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, retirer les piles du compartiment du panneau de contrôle et repliez l'appareil.

3.4.4. Modèle GR-MG79 :

1. Raccorder le chargeur à la prise à l'arrière du panneau de contrôle et à la prise du réseau électrique.

2. Régler la position à l'aide des vis de serrage situées sous le siège.

3. Régler les paramètres de fonctionnement de l'appareil à l'aide du panneau de contrôle :

(a) Programme 1 - saisie indépendante des valeurs des paramètres :

- Après avoir mis l'appareil en marche, appuyer sur la touche « + » ou « - » selon les besoins. La valeur du premier paramètre, c'est-à-dire la durée, sera en conséquence diminuée ou augmentée.

- Appuyer sur la touche « ENTER » pour enregistrer la valeur et passer au réglage du paramètre suivant.

- Répéter les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que tous les autres paramètres souhaités aient été réglés.

- Appuyer sur la touche « START/STOP » pour commencer le fonctionnement selon les paramètres définis.

b) Programme de 2 à 9 - programmes de fonctionnement enregistrés :

- Appuyer sur la touche « START/ STOP ».

- Utiliser les touches « + » ou « - » pour sélectionner le programme souhaité. Le niveau de résistance est indiqué sous le paramètre « LEVEL » (de 1 à 24).

Confirmer avec la touche « ENTER ».

- Quand les paramètres du programme souhaité sont affichés, toutes les valeurs, à l'exception de la vitesse « SPEED », peuvent être ajustées à l'aide des touches « + » et « - ». Appuyer sur la touche « ENTER » pour passer au réglage du paramètre suivant.

- Appuyer sur la touche « START/STOP » pour commencer le fonctionnement.

c) Programme 10 - maintien d'une valeur constante de la puissance (W) :

Le programme ajustera automatiquement le niveau de résistance lors du fonctionnement de l'appareil en fonction de la vitesse, de manière à ce que l'appareil consomme une valeur constante de puissance.

- Appuyer sur la touche « START/ STOP ».

- Sélectionner le programme 10 à l'aide des touches "+" ou "-" et confirmez en appuyant sur la touche « ENTER ».

- Les valeurs, y compris la consommation électrique, peuvent être ajustées à l'aide des touches « + » et « - ».

d) Programme 11 – analyse de la silhouette :

- Appuyer sur la touche « START/ STOP ».

- Sélectionner le programme 11 à l'aide des touches "+" ou "-" et confirmer en appuyant sur la touche « ENTER ».

- À l'aide des touches « + » et « - », sélectionner les valeurs des paramètres successivement affichés : sexe ; taille ; poids ; âge.

- Confirmer chaque réponse en appuyant sur « ENTER » pour passer au paramètre suivant.

- Après avoir terminé de saisir les données, saisir la main courante à la place du moniteur du rythme cardiaque et appuyer sur la touche « START/STOP » avec l'autre main.

- Après 15 secondes, les informations suivantes seront affichées sur l'afficheur : « Body Fat » (quantité de graisse corporelle en %), BMR, BMI, « Body Type » : l'appareil distingue 6 types en fonction de la quantité de graisse corporelle :

- hommes : 1 (7-9,9 %) ; 2 (10-12,9 %) ; 3 (13-16,9 %) ; 4 (17-19,9 %) ; 5 (20-24,9 %) ; 6 (la quantité de graisse corporelle est de 25 % ou plus)

- femmes : 1 (14-16,9 %) ; 2 (17-19,9 %) ; 3 (20-23,9 %) ; 4 (24-27,9 %) ; 5 (27-29,9 %) ; 6 (la quantité de graisse corporelle est de 30 % ou plus)

- Appuyer à nouveau sur la touche « START/STOP » pour fermer le programme 11 et revenir au mode normal d'affichage des paramètres.

e) Programme 12 - fréquence cardiaque cible :

- Appuyer sur la touche « START/ STOP »
- Sélectionner le programme 12 à l'aide des touches « + » ou « - » et confirmer en appuyant sur la touche « ENTER »
- À l'aide des touches « + » ou « - » saisir la valeur de fréquence cardiaque souhaitée « TARGET H.R. ». et d'autres paramètres.

Confirmer avec la touche « ENTER »

- Appuyer sur la touche « START/STOP » pour commencer le fonctionnement
- Si la fréquence cardiaque descend en dessous de la valeur précédemment saisie, l'appareil modifie la résistance du système de volant d'inertie pour maintenir un niveau de fréquence cardiaque constant. La fréquence cardiaque est contrôlée toutes les 20 secondes

f) Programme 13-15 - fréquence cardiaque maximale :

Les programmes 13 à 15, selon l'âge saisi informent quand la fréquence cardiaque maximale est atteinte :

Programme 13	de : $60 \% \times (220 - \text{âge})$
Programme 14	de : $75 \% \times (220 - \text{âge})$
Programme 15	de : $85 \% \times (220 - \text{âge})$

- Appuyer sur la touche « START/ STOP ».
- Sélectionner le programme 13, 14 ou 15 à l'aide des touches « + » ou « - » et confirmer en appuyant sur la touche « ENTER ».
- Saisir les valeurs des paramètres avec l'âge.
- Appuyer sur la touche « START/STOP » pour commencer le fonctionnement.
- Si la fréquence cardiaque descend en dessous de la valeur précédemment saisie, l'appareil modifie la résistance du système de volant d'inertie pour maintenir un niveau de fréquence cardiaque constant. La fréquence cardiaque est contrôlée toutes les 20 secondes.

g) Programmes 16–19 – réglage des programmes individuels :

- Appuyer sur la touche « START/ STOP ».

-
- Sélectionner le programme 16, 17, 18 ou 19 à l'aide des touches « + » ou « - » et confirmer en appuyant sur la touche « ENTER ».
 - Saisir les paramètres.

Nom de paramètre	Plage de réglage :
Durée (minutes)	5:00 – 99:00
Distance (kilomètres)	0,10 – 99,90
Calories	1 – 999,0

- Appuyer sur la touche « START/STOP » pour commencer le fonctionnement.

ATTENTION ! L'appareil mesure le temps jusqu'à zéro. Si le temps est écoulé mais que d'autres paramètres n'ont pas été atteints, par exemple la distance ou le nombre de calories brûlées, appuyez à nouveau sur la touche « START/STOP » pour reprendre le fonctionnement.

3. Mettre vos pieds fermement sur les pédales et fixer avec la sangle. Commencer l'entraînement.

4. Appuyer sur la touche « RECOVERY » pour mesurer votre fréquence cardiaque. Après 1 minute, l'appareil indique le résultat par un message de F1 à F6 : F1 indique un très bon résultat, F6 un résultat très faible.

ATTENTION ! Une fois l'entraînement terminé, il convient de débrancher l'alimentation de l'appareil et du secteur et plier l'appareil.

3.5. Nettoyage et entretien

- a) Avant chaque nettoyage et quand l'appareil n'est pas utilisé, il convient de débrancher la fiche secteur et retirer les piles.
- b) Seuls des agents non corrosifs doivent être utilisés pour nettoyer la surface.
- c) Après chaque nettoyage, sécher bien tous les composants avant de réutiliser l'appareil.
- d) Ranger l'appareil dans un endroit frais et sec, à l'abri de l'humidité et de la lumière directe du soleil.
- e) Il est interdit d'asperger l'appareil avec un jet d'eau ou de l'immerger dans l'eau.
- f) Contrôler régulièrement l'équipement pour s'assurer qu'il est en bon état de marche et sans endommagements.
- g) Ne pas laisser les piles dans l'appareil lorsque celui-ci n'est pas utilisé pendant une longue période.

-
- h) Utiliser un chiffon doux et humide et éventuellement un désinfectant pour nettoyer la main courante et le siège après chaque séance d'entraînement.
 - i) Ne pas utiliser d'objets coupants et/ou métalliques (par ex. brosse en fil de fer ou spatule métallique) car ceux-ci peuvent endommager la surface du matériau dont l'appareil est fait.
 - j) Ne pas nettoyer l'appareil avec des substances acides, des produits médicaux, des diluants, du carburant, de l'huile ou d'autres produits chimiques, car cela pourrait endommager l'appareil.

INSTRUCTION ELATIVE AU RETRAIT DES BATTERIES ET DE PILES EN TOUTE SÉCURITÉ :

Les appareils sont équipés de piles AA.

Retirer les piles usagées de l'appareil en suivant la même procédure que pour leur installation.

Remettre les piles dans le département responsable de l'élimination de ces matériaux.

ÉLIMINATION DES APPAREILS USAGÉS :

À la fin de sa vie utile, ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers normaux, mais doit être apporté à un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Ceci est indiqué par le symbole sur le produit, le manuel ou l'emballage. Les matériaux utilisés dans l'appareil peuvent être réutilisés conformément à leur marquage. En réutilisant les matériaux ou d'autres formes d'utilisation d'appareils usagés, vous apportez une contribution significative à la protection de notre environnement.

L'administration locale vous fournira des informations sur le point approprié pour l'élimination des appareils usagés.

3.6. Dépannage

Problème	Cause possible	Fonctionnement
Pour les modèles GR-MG74 / GR-MG75 / GR-MG78 : l'afficheur s'éteint ou clignote	Piles sont faibles	Remplacer les piles
Le dispositif balance et s'incline	1. Surface inégale 2. Stabilisateurs installés de manière incorrecte	1. Déplacer le vélo sur une surface plane. 2. Serrer si nécessaire ou réinstaller correctement.
La main courante tremble	Les vis reliant la main courante au tube ne sont pas serrées ou se sont	Serrer les vis

	desserrées pendant l'entraînement.	
L'appareil fait des bruits inquiétants	Les vis sont trop serrées	Desserrer légèrement les vis
Aucune résistance pendant l'entraînement	1. Panne de roue d'inertie 2. Panne de bouton rotatif de réglage 4. Palier a été endommagé	1. Contrôler et remplacer 2. Contrôler et remplacer 4. Contrôler et remplacer

Dati tecnici

Descrizione del parametro	Valore del parametro		
Nome del prodotto	Bici da stazionaria		
Modello	GR-MG74	GR-MG75	GR-MG78
Dimensioni [mm]	790 x 420 x 1180	800 x 470 x 1180	980 x 470 x 1310
Tipo di display	LCD		
Dimensioni del display [mm]	200 x 200	240 x 170	215 x 158
Peso [kg]	14	20	21,4
Carico massimo [kg]	110		
Intervallo di regolazione dell'altezza del sedile	6 posizioni (da 770 a 855 mm)	9 posizioni (da 720 a 950 mm)	Da 770 a 855 mm
Tipo di batteria	2 x AA		
Livelli di resistenza	8	8	8
Classe di precisione	C (precisione minima di misurazione)		
Classe di applicazione	H (per uso domestico)		
Peso del volano [kg]	1,5	4	4

Descrizione del parametro	Valore del parametro
Nome del prodotto	Bici da stazionaria
Modello	GR-MG79
Tensione di alimentazione [V~] / frequenza dell'alimentazione [Hz]	230/50
Tipo di alimentazione	AC 9.0 V 0.5 A
Classe di protezione dell'alimentatore	II
Classe di protezione IP dell'alimentatore	IP20
Dimensioni [mm]	1020 x 500 x 1390
Tipo di display	LCD
Dimensioni del display [mm]	253 x 183
Peso [kg]	25
Carico massimo [kg]	110
Intervallo di regolazione dell'altezza del sedile	7 posizioni (da 760 a 935 mm)
Livelli di resistenza	24

Classe di precisione	C (precisione minima di misurazione)
Classe di applicazione	H (per uso domestico)
Peso del volano [kg]	4

1. Descrizione generale

Le istruzioni servono da supporto nell'utilizzo sicuro ed affidabile. Il prodotto è progettato e realizzato secondo precise indicazioni tecniche, con l'utilizzo di tecnologie e componenti all'avanguardia ed applicando elevati standard di qualità.

**PRIMA DI INIZIARE AD UTILIZZARE IL PRODOTTO,
LEGGERE ATTENTAMENTE E COMPRENDERE LE PRESENTI
ISTRUZIONI.**

Per assicurare il funzionamento duraturo ed efficace del dispositivo, occorre utilizzarlo in modo corretto e conservarlo conformemente alle indicazioni comprese nelle presenti istruzioni. I dati tecnici e le caratteristiche incluse nelle presenti istruzioni d'utilizzo sono aggiornate. Il produttore si riserva il diritto ad apportare modifiche relative al miglioramento della qualità. Tenendo conto del progresso tecnico e della possibilità di ridurre il rumore, il dispositivo è stato progettato e costruito per limitare al minimo i rischi derivanti dalle emissioni di rumore.

Significato dei simboli

	Il prodotto soddisfa i requisiti delle norme di sicurezza pertinenti.
	Prima dell'utilizzo, leggere attentamente le istruzioni.
	Prodotto soggetto al riciclaggio.
	ATTENZIONE! o AVVERTENZA! o RICORDATI! che descrive una determinata situazione (segnale di avvertimento generale).
	ATTENZIONE! Avvertenza di scossa elettrica (si applica all'alimentatore del modello GR-MG79) !

	ATTENZIONE! Parti rotanti!
	Dispositivo di classe II con doppio isolamento (si applica all'alimentatore del modello GR-MG79).
	Da utilizzare esclusivamente all'interno.



ATTENZIONE! Le illustrazioni incluse nelle istruzioni d'utilizzo sono a carattere illustrativo e in alcuni dettagli possono differenziarsi dall'aspetto reale del prodotto.

Le istruzioni originali sono le istruzioni in versione tedesca. Le altre versioni linguistiche sono state tradotte dal tedesco.

2. Sicurezza d'utilizzo



ATTENZIONE! Leggere tutti gli avvertimenti relativi alla sicurezza e tutte le istruzioni. Il mancato rispetto delle avvertenze e delle istruzioni può provocare folgorazioni, incendi e/o gravi lesioni del corpo o morte.

La parola "dispositivo" o "prodotto" utilizzata nelle avvertenze e nella descrizione delle istruzioni, si riferisce alla BICI DA STAZIONARIA.

2.1. Sicurezza elettrica

***ATTENZIONE:** Le regole di "sicurezza elettrica" devono essere rispettate quando il dispositivo è alimentato dalla rete (per il modello GR-MG79).

- La spina del dispositivo deve corrispondere alla presa. Non modificare la spina in alcun modo. Le spine originali e le prese corrispondenti riducono il rischio di scosse elettriche.
- Non usare impropriamente il cavo. Non usare mai il cavo per trasportare il dispositivo o per estrarre la spina dalla presa. Tenere il cavo lontano da fonti

di calore, olio, bordi taglienti o parti in movimento. I cavi danneggiati o aggrovigliati aumentano il rischio di scosse elettriche.

- c) È vietato utilizzare l'alimentatore se il cavo è danneggiato o mostra chiari segni di usura. Un cavo di alimentazione danneggiato deve essere sostituito da un elettricista qualificato o dal servizio di assistenza del produttore.
- d) Per evitare la folgorazione, non immergere il cavo, la spina o l'alimentatore stesso in acqua o altri liquidi. Non usare l'alimentatore su superfici bagnate.

2.2. Sicurezza nel luogo di lavoro

- a) Tenere il luogo di lavoro ordinato e pulito e assicurare una buona illuminazione.
- b) In caso di dubbi relativi al corretto funzionamento del dispositivo, occorre contattare l'assistenza tecnica del produttore.
- c) Le riparazioni devono essere eseguite solo dall'assistenza del produttore. Riparare il dispositivo in autonomia è severamente vietato!
- d) Controllare regolarmente lo stato degli adesivi con le informazioni relative alla sicurezza. Se gli adesivi sono illeggibili, occorre sostituirli.
- e) Conservare le istruzioni per il loro successivo utilizzo. Nel caso in cui il dispositivo venisse dato in utilizzo ai terzi, insieme al macchinario va fornito anche il manuale d'istruzione.
- f) Gli elementi dell'imballaggio e i piccoli elementi di montaggio devono essere tenuti fuori dalla portata dei bambini.
- g) Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini e degli animali.

2.3. Sicurezza personale

- a) È vietato utilizzare il dispositivo quando si è stanchi, malati, sotto l'effetto di alcool, droga o medicinali che riducono in modo significativo le capacità relative alla gestione del dispositivo.
- b) Il macchinario deve essere utilizzato da persone fisicamente idonee, capaci di utilizzarlo e che sono state adeguatamente istruite, che conoscono le istruzioni e che sono state formate in materia di sicurezza ed igiene sul luogo di lavoro.
- c) Il macchinario non è destinato all'utilizzo da parte di persone (bambini compresi) con funzioni psichiche, sensoriali e mentali ridotte o prive di un'adeguata esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano supervisionate da una persona responsabile della loro sicurezza o che abbiano ricevuto istruzioni su come usare il macchinario.
- d) Occorre essere attenti, seguire il buon senso durante l'utilizzo del dispositivo.
- e) Non sopravvalutare le proprie capacità. Mantenere il corpo bilanciato e in equilibrio in ogni momento. Ciò consente un migliore controllo del dispositivo in situazioni impreviste.

-
- f) Non indossare abiti larghi né gioielli. Tenere i capelli, i vestiti e i guanti lontani dalle parti mobili. Indumenti larghi, gioielli o capelli lunghi possono rimanere impigliati nelle parti in movimento.
 - g) Il dispositivo non è un giocattolo. I bambini devono essere sorvegliati affinché non giochino con il dispositivo.

2.4. Utilizzo sicuro del dispositivo

- a) Non sovraccaricare il dispositivo.
- b) Non utilizzare il dispositivo se l'interruttore ON/OFF non funziona correttamente (non si accende e non si spegne). I dispositivi che non possono essere controllati con l'interruttore sono pericolosi, non devono essere utilizzati e devono essere riparati.
- c) Conservare i dispositivi non utilizzati fuori dalla portata dei bambini e delle persone che non conoscono il dispositivo o queste istruzioni d'uso. I dispositivi sono pericolosi se utilizzati da persone senza esperienza.
- d) Mantenere il dispositivo in buono stato tecnico. Prima di ogni attività, verificare che non vi siano danneggiamenti generici o relativi a parti mobili (rottture delle parti e componenti o qualsiasi altra condizione che possa pregiudicare il funzionamento sicuro del dispositivo). In caso di danneggiamenti, far riparare il dispositivo prima dell'utilizzo.
- e) Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini.
- f) La riparazione e la manutenzione dei dispositivi devono essere eseguite da persone qualificate utilizzando solo pezzi di ricambio originali. Ciò garantirà un utilizzo sicuro.
- g) Per garantire l'integrità operativa progettata del dispositivo, non rimuovere le protezioni o le viti montate in fabbrica.
- h) Durante il trasporto e lo spostamento del dispositivo dal luogo di stoccaggio al luogo di utilizzo, tenere conto delle norme di salute e sicurezza sul lavoro relative alle operazioni manuali di trasporto in vigore nel paese in cui vengono utilizzati i dispositivi.
- i) Evitare situazioni in cui il dispositivo si ferma sotto carico eccessivo mentre è in funzione. Ciò può causare il surriscaldamento dei componenti di propulsione e il conseguente danneggiamento del dispositivo.
- j) Pulire regolarmente il dispositivo per prevenire l'accumulo permanente di impurità.
- k) Il dispositivo non è un giocattolo. La pulizia e la manutenzione non devono essere eseguite da bambini senza la supervisione di un adulto.
- l) È vietato apportare modifiche alla struttura del dispositivo per modificarne i parametri o la costruzione.
- m) Tenere il dispositivo lontano da fonti di fuoco e calore.

-
- n) Il superamento del peso massimo dell'utente consentito può causare danni al prodotto.
- o) Consultare il medico prima di iniziare l'esercizio per determinare se ci sono controindicazioni di salute.
- p) Effettuare sempre un riscaldamento prima di utilizzare il dispositivo e controllare l'ellittica per eventuali danni che potrebbero influenzare il funzionamento del dispositivo e per i componenti usurati. Se i componenti devono essere sostituiti, non utilizzare il dispositivo finché i componenti difettosi non sono stati sostituiti.
- q) Se si verificano sintomi preoccupanti durante l'esercizio, ad esempio dolore al petto, vertigini, mancanza di respiro, ecc, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- r) Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana con uno spazio minimo di 0,6m intorno ad esso.
- s) Non utilizzare il dispositivo un'ora prima o un'ora dopo un pasto, poiché potrebbero verificarsi effetti avversi.
- t) Il dispositivo può essere utilizzato da una persona alla volta.
- u) Non posizionare il dispositivo su tappeti spessi. Questo impedirà la corretta circolazione dell'aria sotto il dispositivo.
- v) Si raccomanda di non utilizzare il dispositivo senza aver prima consultato un medico per:
- persone con controindicazioni da parte di un medico o che non si sentono bene,
 - persone con gravi condizioni mediche,
 - persone che soffrono di malattie come l'ipertensione, malattie cardiache, aterosclerosi cerebrale e trombosi venosa cerebrale,
 - persone che soffrono di osteoporosi,
 - persone con pacemaker o altri dispositivi medici impiantati.
- w) Non avviare il dispositivo se non è dispiegato correttamente.
- x) Non allenarsi oltre le sue forze. Uno sforzo eccessivo può portare a incidenti durante l'uso del dispositivo e può causare danni alla salute.
- y) Non appoggiarsi al corrimano con tutto il peso del corpo.
- z) Non applicare una pressione meccanica al dispositivo.
- aa) La precisione del sistema di monitoraggio del battito cardiaco può essere ridotta da una serie di fattori, come una batteria debole o una presa non corretta del sensore. La lettura non deve essere usata come base per misure terapeutiche.
- bb) Il dispositivo non è destinato ad essere utilizzato come uno strumento per l'allenamento specializzato con la precisione del chilometraggio o delle calorie bruciate.



ATTENZIONE! Nonostante il dispositivo sia stato progettato per essere sicuro, disponga di adeguati dispositivi di protezione e

nonostante l'utilizzo di ulteriori elementi di sicurezza per l'utente, esiste ancora un piccolo rischio di incidenti o lesioni durante l'utilizzo del dispositivo. Si raccomanda di essere cauti e usare il buon senso durante il suo utilizzo.

3. Regole di utilizzo

Il prodotto viene utilizzato per eseguire esercizi che simulano il ciclismo.

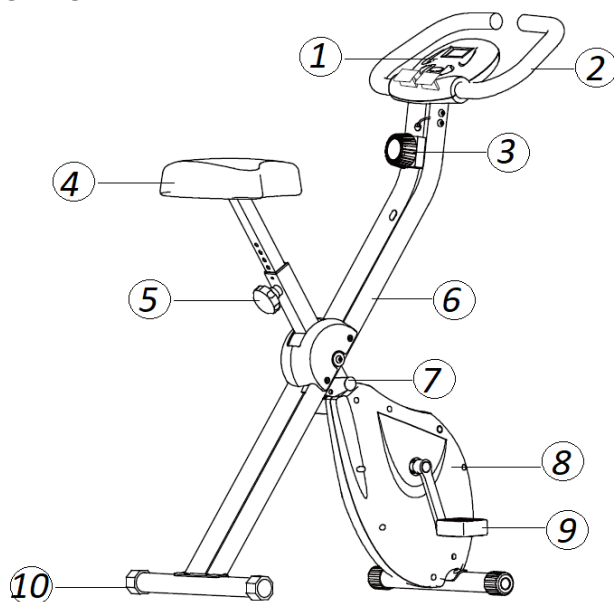
Il prodotto non è destinato ad essere utilizzato per scopi medici/terapeutici.

Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico!

L'utente è responsabile per eventuali danni derivanti da un uso improprio.

3.1. Descrizione del dispositivo

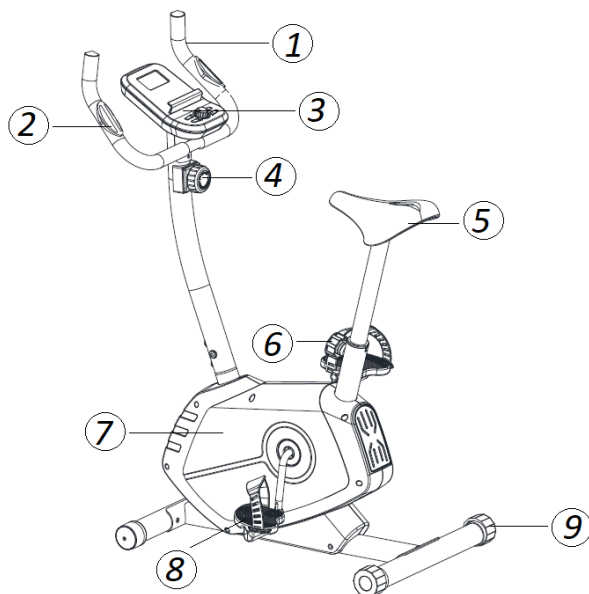
GR-MG74



1. Pannello di controllo con display
2. Corrimano
3. Manopola di controllo della resistenza
4. Sedile
5. Vite di bloccaggio per la regolazione dell'altezza del sedile
6. Telaio principale

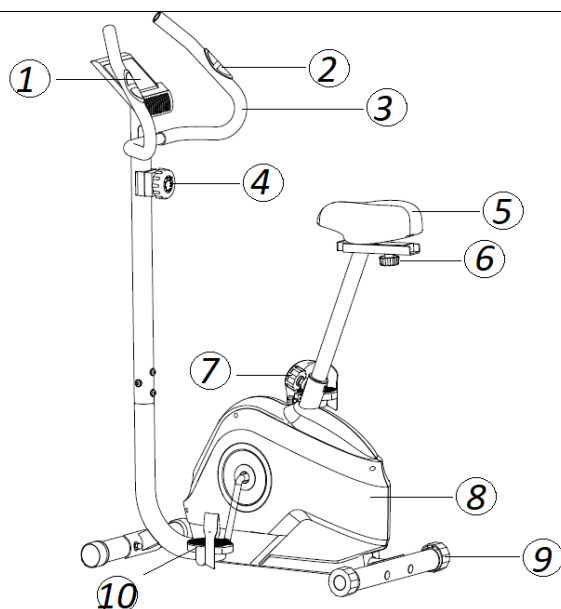
-
- 7. Perno a sfera
 - 8. Alloggiamento del sistema a volano
 - 9. Pedale
 - 10. Stabilizzatore

GR-MG75



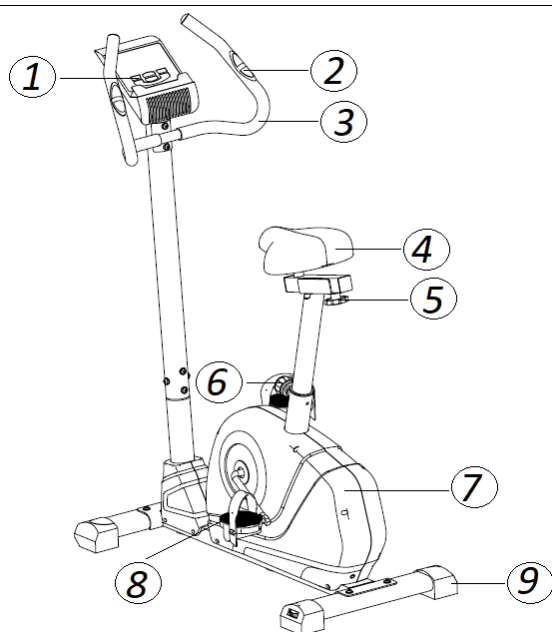
- 1. Corrimano
- 2. Pulsossimetro
- 3. Pannello di controllo con display
- 4. Manopola di controllo della resistenza
- 5. Sedile
- 6. Vite di bloccaggio per la regolazione dell'altezza del sedile
- 7. Alloggiamento del sistema a volano
- 8. Pedale
- 9. Stabilizzatore

GR-MG78



- 1. Pannello di controllo con display
- 2. Pulsossimetro
- 3. Corrimano
- 4. Manopola di controllo della resistenza
- 5. Sedile
- 6/7. Vite di bloccaggio per regolare la posizione del sedile
- 8. Alloggiamento del sistema a volano
- 9. Stabilizzatore
- 10. Pedale

GR-MG79



- 1. Pannello di controllo con display
- 2. Pulsossimetro
- 3. Corrimano
- 4. Sedile
- 5/6. Vite di bloccaggio per regolare la posizione del sedile
- 7. Alloggiamento del sistema a volano
- 8. Pedale
- 9. Stabilizzatore

3.1.1. DESCRIZIONI DEI PANNELLI DI CONTROLLO:

a) GR-MG74:



- "SCAN" – indicatore del display di impostazione
- "SPEED" – indicatore della velocità
- "DIST." – indicatore della distanza
- "TIME" – indicatore del tempo
- "CAL." – indicatore di calorie bruciate
- "MODE" – pulsante funzione

b) GR-MG75:



- "RPM/SPEED" – indicatore della velocità
- "TIME" – indicatore del tempo
- "DISTANCE" – indicatore della distanza
- "CALORIES" – indicatore di calorie bruciate
- "PULSE" – indicatore del battito cardiaco
- "RECOVERY" – passare alla modalità di misurazione del battito cardiaco
- "BODY FAT" – passare alla modalità di misurazione della quantità di grasso corporeo
- "DOWN" – valori decrescenti
- "UP" – valori crescenti
- "RESET" – azzeramento del valore
- "TOTAL RESET" – riavvio
- "MODE" – pulsante funzione

c) GR-MG78:



- “SCAN” – modalità di impostazione
- “TIME” – tempo
- “SPEED” – velocità
- “DIST” – distanza
- “CAL” – calorie
- “ODO” – distanza in miglia
- “PULSE” – battito cardiaco
- “RESET” – azzeramento
- “MODE” – pulsante funzione
- “SET” – valori di impostazione

d) GR-MG79:



- “RECOVERY” – modalità di misurazione del battito cardiaco
- “MODE” – pulsante funzione
- “ENTER” – salvare / proseguire
- “+” – Valori crescenti
- “-” – valori decrescenti
- “START/STOP” – avviamento/arresto

3.2. Preparazione all’utilizzo

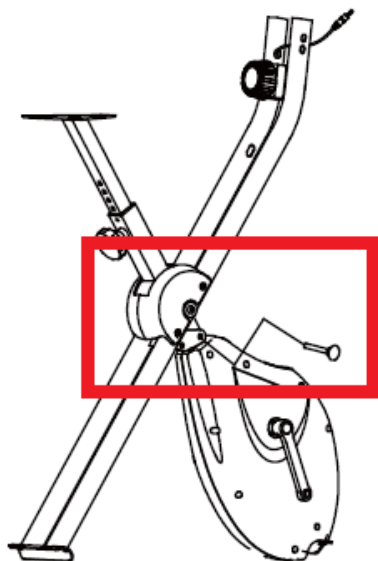
POSIZIONAMENTO DEL DISPOSITIVO

La temperatura ambiente non deve superare i 40°C e l'umidità relativa non deve superare l'85%. Posizionare il dispositivo in modo tale da garantire una buona circolazione dell'aria. È necessario mantenere una distanza minima di 10 cm da ogni parete del dispositivo. Tenere il dispositivo lontano da qualsiasi superficie calda. Il dispositivo deve essere sempre utilizzato su una superficie piana, stabile, pulita, ignifuga ed asciutta e fuori dalla portata dei bambini e delle persone con funzioni psichiche, sensoriali e mentali ridotte.

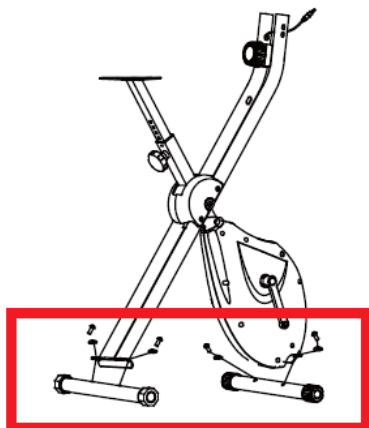
3.3. Montaggio del dispositivo

3.3.1. Modello GR-MG74

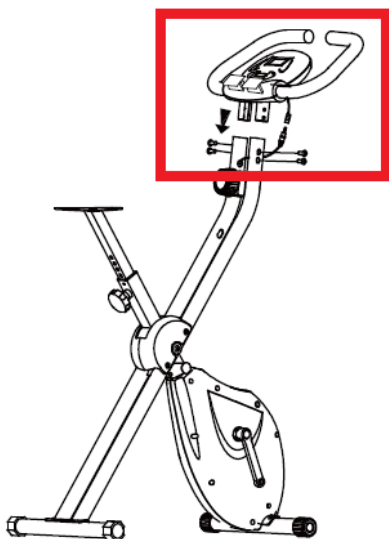
1. Estrarre il perno a sfera [7]. Dispiegare il telaio e mettere il perno a sfera nel foro successivo.



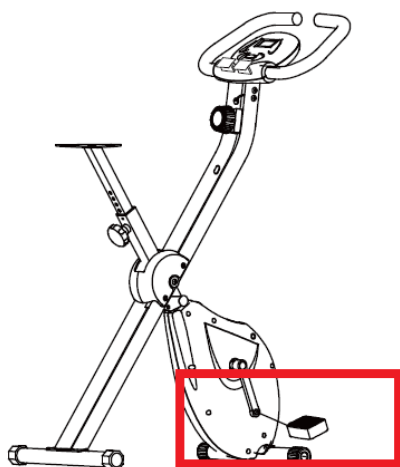
2. Avvitare gli stabilizzatori alle sporgenze (posteriore alla sporgenza sul retro dell'alloggiamento del sistema volano e anteriore alla sporgenza all'estremità del telaio).



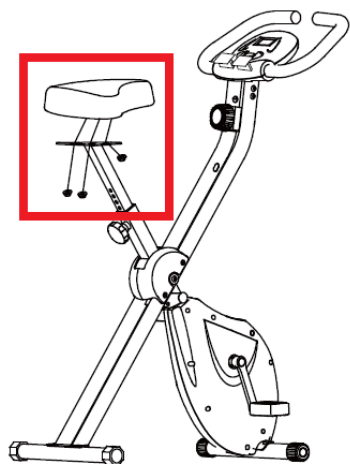
3. Posizionare i perni del corrimano insieme al pannello di controllo nei fori corrispondenti del telaio principale e avvitare. Collegare i cavi.



4. Avvitare i pedali nei i fori della manovella su entrambi i lati dell'alloggiamento del sistema del volano e fissarli con i dadi.

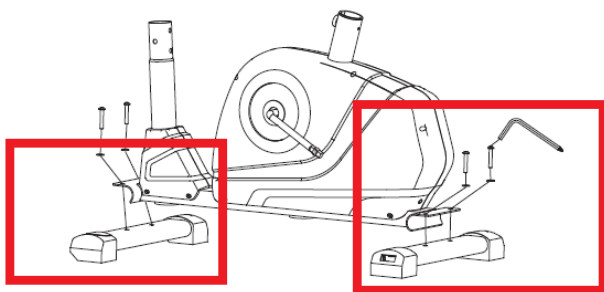


5. Utilizzare la manopola di regolazione dell'altezza del sedile per abbassare il sedile il più possibile. Avvitare il sedile alla piastra di montaggio triangolare all'estremità dell'estensione.

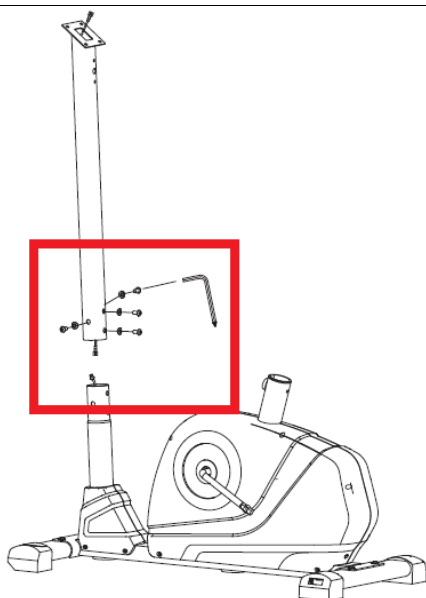


3.3.2. Modelli GR-MG75 / GR-MG78 / GR-MG79

1. Avvitare gli stabilizzatori alle sporgenze nella parte posteriore e anteriore dell'alloggiamento del sistema del volano.

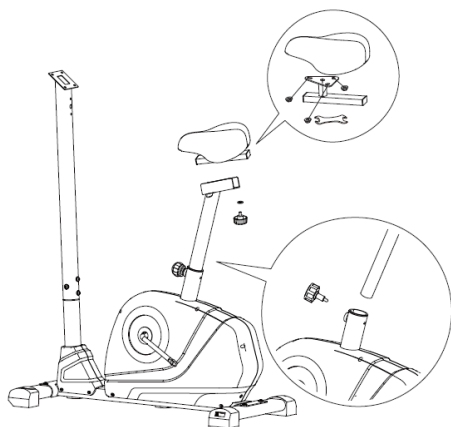


2. Inserire e avvitare il palo del corrimano.

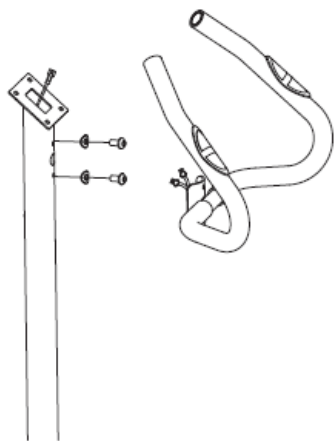


3. Avvitare il palo del sedile. Fissare la posizione del palo con la manopola di regolazione dell'altezza del sedile.

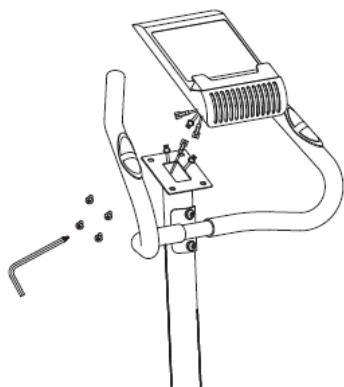
4. Avvitare il sedile alla piastra di montaggio triangolare all'estremità del palo del sedile.



5. Avvitare il corrimano al palo del corrimano.

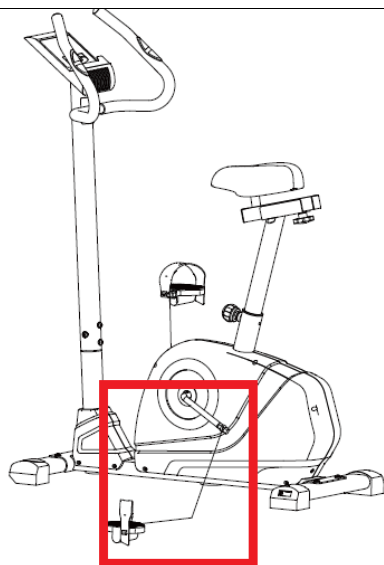


6. Avvitare il pannello di controllo alla piastra di montaggio quadrata all'estremità del palo del corrimano.



7. Si applica ai modelli GR-MG75 / GR-MG78: Inserire le spine dei tubi nelle prese corrispondenti sul retro del pannello di controllo: "SENSOR" e "PULSE".

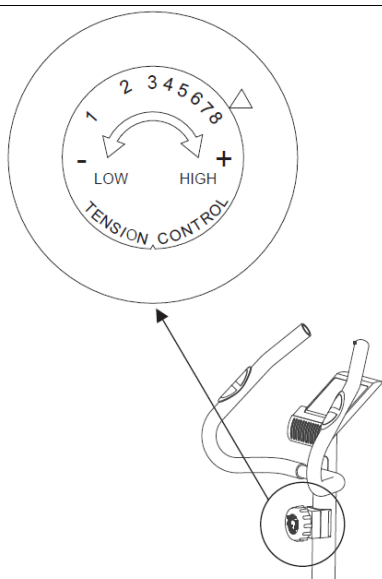
8. Avvitare i pedali nei i fori della manovella su entrambi i lati dell'alloggiamento del sistema del volano e fissarli con i dadi.



3.4. Lavoro con il dispositivo

3.4.1. MODELLO GR-MG74:

1. Inserire le batterie nel vano sul retro del pannello di controllo secondo la polarità. Il display mostrerà tutti i parametri simultaneamente.
2. Regolare manualmente il livello di resistenza del volano girando la manopola di regolazione della resistenza - la freccia sulla manopola dovrebbe indicare il livello desiderato (uno degli otto possibili).



3. Utilizzare la manopola sotto il sedile per regolarne la posizione:

- Allentare la vite di bloccaggio.
- Utilizzando l'estensione, impostare l'altezza desiderata del sedile inserendo il perno della vite di bloccaggio nel foro corrispondente dell'estensione.
- Stringere la vite di bloccaggio che assicura la posizione del sedile.

4. Premere il pulsante "MODE". La freccia ▲ " punterà sui parametri successivi sul display alla successiva pressione del pulsante "MODE":

- le due frecce punteranno contemporaneamente su "SCAN" e "TIME": il valore del tempo impiegato per l'allenamento,
- la freccia punta su "TIME": di nuovo, il valore del tempo speso per l'allenamento,
- la freccia punterà su "SPEED": il valore della velocità raggiunta,
- la freccia punterà su "DIST" (lato sinistro): simulazione dei metri percorsi,
- la freccia punterà su "CAL": il valore delle calorie bruciate durante l'allenamento,
- la freccia punterà su "DIST" (lato destro): simulazione dei chilometri percorsi,

5. Posizionare i piedi saldamente sui pedali e fissarli con il nastro. Iniziare l'allenamento secondo la resistenza impostata. Regolare come necessario.

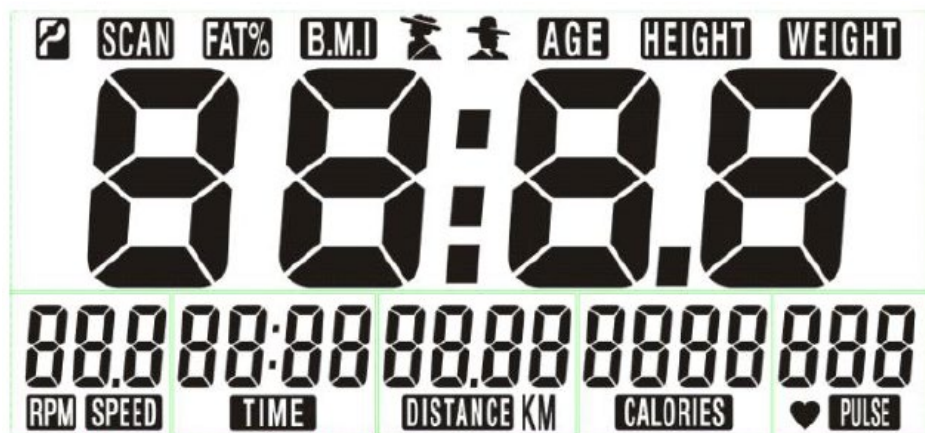
6. Dopo 4 minuti di inattività, il display andrà in modalità standby.

7. Tenere premuto il pulsante "MODE" per 3 secondi per resettare i valori dei parametri.

ATTENZIONE! Se il dispositivo non verrà utilizzato per un lungo periodo, rimuovere la batteria dal vano del pannello di controllo e piegare il dispositivo riposizionando il perno a sfera.

3.4.2. Modello GR-MG75:

1. Inserire le batterie nel vano sul retro del pannello di controllo secondo la polarità. Il display mostrerà tutti i parametri con un valore di 0.



2. Premere la manopola "MODE". Il dispositivo chiederà innanzitutto i seguenti dati: altezza, peso ed età. I messaggi corrispondenti saranno visualizzati sulla barra superiore del display: HEIGHT, WEIGHT, AGE.



3. Dopo aver inserito i dati, il messaggio "SCAN" apparirà sulla barra superiore. Il parametro da regolare inizierà a lampeggiare. Tutti i valori vengono inseriti usando la manopola: girare la manopola a sinistra "DOWN" per diminuire il valore o a destra "UP" per aumentarlo.

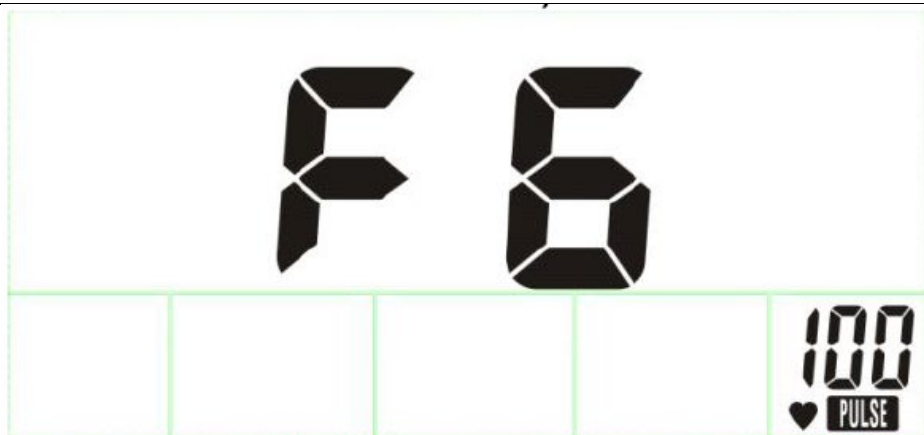
4. Confermare premendo la manopola "MODE". Il dispositivo procederà a regolare il parametro successivo. Tutti i parametri, tranne la velocità, possono essere regolati secondo le esigenze.

Nome del parametro	Campo di regolazione
Tempo (minuti)	0:00 – 99:00
Distanza (chilometri)	0.00 – 99.50
Calorie	0 – 9990

5. Premere il pulsante "RECOVERY" per misurare il battito cardiaco. In questa modalità, vengono visualizzati solo il tempo e il battito cardiaco. Il tempo inizierà a cronometrare da 0:60 (60 secondi) a zero.



Dopo il cronometraggio, il display indicherà da F1 a F6 a seconda del battito cardiaco: F1 indica un risultato molto buono, F6 indica un risultato molto scarso.



Per uscire dalla modalità "RECOVERY" durante il test del battito cardiaco, premere nuovamente il pulsante "RECOVERY".

6. Premere il pulsante "BODY FAT" per misurare la quantità di grasso corporeo.

L'utente deve afferrare entrambi i corrimano per ottenere il risultato. Dopo 8 secondi, il display alternerà tra il valore BMI e la percentuale di grasso corporeo.

7. Tenere premuto il pulsante "RESET" per almeno 2 secondi per resettare tutti i valori impostati.

8. Premere il pulsante "TOTAL RESET" per riavviare il display.

9. Regolare manualmente il livello di resistenza del volano girando la manopola di regolazione della resistenza - la freccia sulla manopola dovrebbe indicare il livello desiderato (uno degli otto possibili).

10. Utilizzare la manopola sotto il sedile per regolarne la posizione.

- Allentare la vite di bloccaggio
- Utilizzando l'estensione, impostare l'altezza desiderata del sedile inserendo il perno della vite di bloccaggio nel foro corrispondente dell'estensione.
- Stringere la vite di bloccaggio che assicura la posizione del sedile

11. Posizionare i piedi saldamente sui pedali e fissarli con il nastro. Iniziare l'allentamento, regolare i parametri come richiesto.

12. Dopo 4 minuti di inattività, il display andrà in modalità standby.

ATTENZIONE! Se il dispositivo non verrà utilizzato per un lungo periodo, rimuovere la batteria dal vano del pannello di controllo e piegare il dispositivo.

3.4.3. Modello GR-MG78:

1. Inserire le batterie nel vano sul retro del pannello di controllo secondo la polarità. Il display mostrerà tutti i parametri con un valore di 0.

2. Dopo un momento, il dispositivo entrerà nella modalità di inserimento dei valori. Premere il pulsante "MODE". Il primo parametro da regolare è il tempo "TIME".

3. Utilizzare il pulsante "SET" per impostare il valore desiderato: ogni pressione aumenta il valore di un'unità, per il tempo è un minuto, per la distanza: 10 m. Non è possibile ridurre il valore. In caso di errore, è necessario accedere nuovamente al parametro con il tasto "MODE".

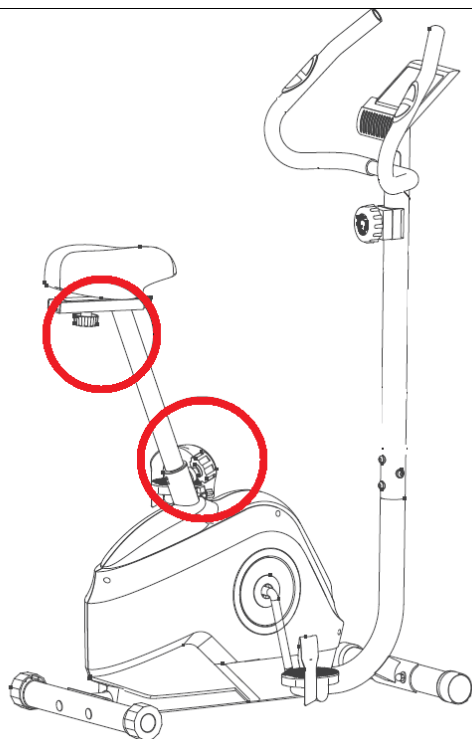
4. Altri parametri da impostare sono la distanza (DIST) e le calorie bruciate (CAL).

Nome del parametro	Campo di regolazione
Tempo (minuti)	0:00 – 99:00
Distanza (chilometri)	0.00 – 999.0
Calorie	0 – 9990

5. Premere il pulsante "RESET" durante l'allenamento per resettare i valori precedentemente impostati.

5. Regolare manualmente il livello di resistenza del volano girando la manopola di regolazione della resistenza - la freccia sulla manopola dovrebbe indicare il livello desiderato (uno degli otto possibili).

6. Utilizzare le viti di bloccaggio sotto il sedile per regolarne la posizione.



7. Posizionare i piedi saldamente sui pedali e fissarli con il nastro. Iniziare l'allentamento.

8. Dopo 4 minuti di inattività, il display andrà in modalità standby.

ATTENZIONE! Se il dispositivo non verrà utilizzato per un lungo periodo, rimuovere la batteria dal vano del pannello di controllo e piegare il dispositivo.

3.4.4. Modello GR-MG79:

1. Collegare l'alimentatore alla presa sul retro del pannello di controllo e alla presa di corrente.

2. Utilizzare le viti di bloccaggio sotto il sedile per regolarne la posizione.

3. Impostare i parametri di funzionamento del dispositivo utilizzando il pannello di controllo:

a) Programma 1 - inserire i valori dei parametri in modo indipendente:

- Dopo l'avvio del dispositivo, premere il pulsante "+" o "-" secondo necessità. Il valore del primo parametro, cioè il tempo, sarà diminuito o aumentato di conseguenza

-
- Premere il pulsante "ENTER" per salvare il valore e procedere alla regolazione del parametro successivo.
 - Ripetere i passi 1 e 2 fino a quando tutti gli altri parametri desiderati sono stati regolati.
 - Premere il pulsante "START/STOP" per iniziare il lavoro secondo i parametri impostati.

b) Programma da 2 a 9 - programmi di lavoro salvati:

- Premere il pulsante "START/STOP".
- Con i tasti "+" o "-" selezionare il programma desiderato. Il livello di resistenza è indicato sotto il parametro "LEVEL". (da 1 a 24). Confermare con il pulsante "ENTER".
- Mentre vengono visualizzati i parametri del programma desiderato, tutti i valori tranne "SPEED" possono essere regolati con i pulsanti "+" e "-". Per procedere alla regolazione del parametro successivo, premere il pulsante "ENTER".
- Premere il pulsante "START/STOP" per iniziare il lavoro.

c) Programma 10 - mantenere un valore costante di potenza (W):

Il programma regolerà automaticamente il livello di resistenza durante il lavoro del dispositivo in base alla velocità in modo tale che il dispositivo assuma un valore costante di potenza.

- Premere il pulsante "START/STOP".
- Selezionare il programma 10 con i pulsanti "+" o "-" e confermare con il pulsante "ENTER".
- I valori, compreso il consumo di energia, possono essere regolati con i pulsanti "+" e "-".

d) Programma 11 - analisi della silhouette:

- Premere il pulsante "START/STOP".
- Selezionare il programma 11 con i pulsanti "+" o "-" e confermare con il pulsante "ENTER".
- Usando i pulsanti "+" e "-", selezionare i valori dei parametri visualizzati successivamente: sesso; altezza; peso; età
- Confermare ogni risposta premendo "ENTER" per passare al parametro successivo
- Dopo aver finito di inserire i dati, afferrare il corrimano al posto del pulsossimetro e premere il pulsante "START/STOP" con l'altra mano.
- Dopo 15 secondi, il display indicherà le informazioni: "Body Type" (quantità di grasso corporeo in %), BMR, BMI, "Body Type": il dispositivo distingue 6 tipi in base alla quantità di grasso corporeo:
 - uomini: 1 (7-9,9%); 2 (10-12,9%); 3 (13-16,9%); 4 (17-19,9%); 5 (20-24,9%); 6 (la quantità di grasso corporeo è del 25% o più)

– donne: 1 (14-16,9%); 2 (17-19,9%); 3 (20-23,9%); 4 (24-27,9%); 5 (27-29,9%); 6 (la quantità di grasso corporeo è del 30% o più)

- Premere nuovamente il pulsante "START/STOP" per chiudere il programma 11 e tornare alla modalità di visualizzazione normale dei parametri.

e) Programma 12 – battito cardiaco desiderato:

- Premere il pulsante "START/STOP"
- Selezionare il programma 12 con i pulsanti "+" o "-" e confermare con il pulsante "ENTER"
- Usando i pulsanti "+" o "-", inserire il valore di battito cardiaco desiderato "TARGET H.R." e altri parametri. Confermare con il pulsante "ENTER"
- Premere il pulsante "START/STOP" per iniziare il lavoro
- Se il battito cardiaco scende al di sotto del valore precedentemente inserito, il dispositivo cambierà la resistenza del sistema a volano per mantenere un livello di battito cardiaco costante. Il controllo del battito cardiaco viene eseguito ogni 20 secondi

f) Programma 13-15 – battito cardiaco massimo:

I programmi da 13 a 15 vi informano, in base all'età inserita, quando è stato raggiunto il battito cardiaco massimo:

Programma 13	da: $60\% \times (220 - \text{età})$
Programma 14	da: $75\% \times (220 - \text{età})$
Programma 15	da: $85\% \times (220 - \text{età})$

- Premere il pulsante "START/STOP".
- Selezionare il programma 13, 14 e 15 con i pulsanti "+" o "-" e confermare con il pulsante "ENTER"
- Inserire i valori dei parametri, compresa l'età, uno per uno.
- Premere il pulsante "START/STOP" per iniziare il lavoro.
- Se il battito cardiaco scende al di sotto del valore precedentemente inserito, il dispositivo cambierà la resistenza del sistema a volano per mantenere un livello di battito cardiaco costante. Il controllo del battito cardiaco viene eseguito ogni 20 secondi.

g) Programmi 16-19 - impostazione di programmi personali:

- Premere il pulsante "START/STOP".
- Selezionare il programma 16, 17, 18 e 19 con i pulsanti "+" o "-" e confermare con il pulsante "ENTER"
- Inserire i valori dei parametri.

Nome del parametro	Campo di regolazione
Tempo (minuti)	5:00 – 99:00

Distanza (chilometri)	0.10 – 99.90
Calorie	1 – 999.0

- Premere il pulsante "START/STOP" per iniziare il lavoro.

ATTENZIONE! Il dispositivo misura il tempo fino a zero. Se il tempo scade ma altri parametri non sono stati raggiunti, ad esempio la distanza o il numero di calorie bruciate, premere nuovamente il pulsante "START/STOP" per riprendere il lavoro.

3. Posizionare i piedi saldamente sui pedali e fissarli con il nastro. Iniziare l'allentamento.

4. Premere il pulsante "RECOVERY" per misurare il battito cardiaco. Dopo 1 minuto, il dispositivo indicherà il risultato con un messaggio da F1 a F6: F1 indica un risultato molto buono, F6 indica un risultato molto scarso.

ATTENZIONE! Una volta terminato l'allenamento, scollegare l'alimentazione dal dispositivo e dalla rete elettrica e piegare il dispositivo.

3.5. Pulizia e manutenzione

- Staccare la spina dell'alimentazione e rimuovere le batterie prima di ogni pulizia e quando il dispositivo non è in uso.
- Per pulire la superficie, utilizzare esclusivamente agenti che non contengono sostanze corrosive.
- Dopo ogni pulizia asciugare accuratamente tutti gli elementi prima di riutilizzare il dispositivo.
- Il dispositivo va conservato in luogo asciutto e fresco, protetto dall'umidità e dall'esposizione diretta ai raggi solari.
- È vietato spruzzare il dispositivo con un getto d'acqua o immergere il dispositivo in acqua.
- È necessario eseguire revisioni regolari del dispositivo per quanto riguarda l'efficienza tecnica ed eventuali danneggiamenti.
- Non lasciare la batteria nel dispositivo quando non viene utilizzato per un lungo periodo.
- Utilizzare un panno morbido e umido ed eventualmente un disinfettante per pulire il corrimano e il sedile dopo ogni allenamento.
- Per pulire, non utilizzare oggetti appuntiti e/o metallici (ad esempio spazzole metalliche o spatole metalliche), in quanto possono danneggiare la superficie del materiale con cui è realizzato il dispositivo.

- j) Non pulire il dispositivo con sostanze acide, agenti ad uso medico, diluenti, carburante, oli o altre sostanze chimiche per evitare di danneggiare il dispositivo.

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO SICURO DI BATTERIE E ACCUMULATORI.

Il dispositivo contiene batterie AA.

Rimuovere le batterie usate dal dispositivo seguendo la stessa procedura della loro installazione.

Consegnare le batterie alla cellula responsabile del loro smaltimento.

SMALTIMENTO DEI DISPOSITIVI USURATI:

Alla fine della sua vita utile, questo prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici ma deve essere portato in un centro di raccolta e riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Lo segnala il simbolo posto sul prodotto, nelle istruzioni o sull'imballaggio. I materiali utilizzati nel dispositivo sono adatti al riutilizzo, conformemente alle loro sigle. Riutilizzando, riproponendo o utilizzando in altro modo l'attrezzatura usurata, si contribuisce alla tutela del nostro ambiente naturale.

Per informazioni sull'impianto adatto per lo smaltimento dei dispositivi usurati, contattare gli organi della vostra amministrazione locale.

3.6. Risoluzione dei problemi

Problema	Probabile causa	Azione
Per i modelli GR-MG74 / GR-MG75 / GR-MG78: il display svanisce o lampeggia	Batterie scariche	Sostituire le batterie
Il dispositivo oscilla o si inclina	1. Superficie irregolare 2. Stabilizzatori non montati correttamente	1. Spostare l'ellittica su una superficie piana 2. Stringere come necessario o riassemblare correttamente.
Scosse del corrimano	Le viti che collegano il corrimano al tubo non sono serrati o si sono allentati durante l'allenamento	Serrare le viti
Il dispositivo fa rumori fastidiosi	Le viti sono troppo strette	Allentare leggermente le viti
Nessuna resistenza durante l'allenamento	1. Guasto al volano 2. Guasto alla manopola di regolazione della resistenza	1. Controllare e sostituire 2. Controllare e sostituire 4. Controllare e sostituire

	4. Cuscinetto distrutto	
--	-------------------------	--

Datos técnicos

Descripción del parámetro	Valor del parámetro		
Nombre del producto	Bicicleta estática		
Modelo	GR-MG74	GR-MG75	GR-MG78
Medidas [mm]	790 x 420 x 1180	800 x 470 x 1180	980 x 470 x 1310
Tipo de pantalla	LCD		
Medida de la pantalla [mm]	200 x 200	240 x 170	215 x 158
Peso [kg]	14	20	21,4
Carga máxima [kg]	110		
Rango de ajuste de la altura del sillín	6 posiciones (de 770 a 855 mm)	9 posiciones (de 720 a 950 mm)	De 720 a 885 mm
Tipo de pilas	2 x AA		
Niveles de resistencia	8	8	8
Clase de precisión	C (precisión mínima de medición)		
Clase de aplicación	H (para uso doméstico)		
Peso del volante [kg]	1,5	4	4

Descripción del parámetro	Valor del parámetro
Nombre del producto	Bicicleta estática
Modelo	GR-MG79
Tensión de alimentación [V~] / frecuencia de fuente de alimentación [Hz]	230/50
Tipo de fuente de alimentación	AC 9.0 V 0.5 A
Clase de protección de fuente de alimentación	II
Clase de protección IP de fuente de alimentación	IP20
Medidas [mm]	1020 x 500 x 1390
Tipo de pantalla	LCD
Medida de la pantalla [mm]	253 x 183
Peso [kg]	25
Carga máxima [kg]	110
Rango de ajuste de la altura del sillín	7 posiciones (de 760 a 935 mm)
Niveles de resistencia	24

Clase de precisión	C (precisión mínima de medición)
Clase de aplicación	H (para uso doméstico)
Peso del volante [kg]	4

1. Descripción general

El manual está pensado para ayudar para un uso seguro y fiable. El producto está diseñado y fabricado siguiendo estrictamente las especificaciones técnicas, utilizando la tecnología y los componentes más modernos y manteniendo los más altos estándares de calidad.

ANTES DE EMPEZAR A TRABAJAR HAY QUE LEER Y COMPRENDER ATENTAMENTE ESTE MANUAL.

Para garantizar un funcionamiento duradero y fiable del aparato, se debe prestar atención a su correcto funcionamiento y mantenimiento de acuerdo con las instrucciones de este manual. Los datos técnicos y las especificaciones de este manual están actualizados. El fabricante se reserva el derecho a realizar cambios para mejorar la calidad. Teniendo en cuenta los avances tecnológicos y la posibilidad de reducir el ruido, la máquina está diseñada y construida de tal manera que el riesgo resultante de las emisiones de ruido se reduce al mínimo.

Explicación de los símbolos

	El producto cumple los requisitos de las normas de seguridad pertinentes.
	Lea las instrucciones antes de utilizar el aparato.
	Producto reciclable.
	¡ATENCIÓN! o ¡ADVERTENCIA! o ¡RECUERDE! describe la situación (señal de advertencia).
	¡ATENCIÓN! ¡Advertencia de descarga eléctrica (se aplica a la fuente de alimentación del modelo GR-MG79)!

	¡ATENCIÓN! ¡Elementos giratorios!
	Los equipos de clase de protección II con doble aislamiento (se aplica a la fuente de alimentación del modelo GR-MG79).
	Solo para uso en interiores.



¡ATENCIÓN! Las ilustraciones de este manual son solo para fines ilustrativos y pueden diferir en algunos detalles del aspecto real del producto.

El manual original es la versión alemana. Las otras versiones lingüísticas son traducciones del alemán.

2. Seguridad de uso



¡ATENCIÓN! Leer todas las advertencias de seguridad y todas las instrucciones. El incumplimiento de las advertencias e instrucciones puede provocar descarga eléctrica, incendio y/o lesiones graves o la muerte.

El término "aparato" o "producto" en las advertencias y en la descripción de las instrucciones se refiere a la BICICLETA ESTÁTICA DE ENTRENAMIENTO.

2.1. Seguridad eléctrica

*** ATENCIÓN!** Las normas de la "Seguridad eléctrica" deben respetarse cuando la máquina es alimentada de la red eléctrica (en caso del modelo GR-MG79).

- La clavija del aparato debe encajar en la toma de corriente. No modificar la clavija de ninguna forma. Las clavijas originales y los enchufes a juego reducen el riesgo de descarga eléctrica.
- No usar el conducto de forma incorrecta. No lo usar nunca para mover el aparato ni para sacar la clavija del enchufe. Mantener el cable alejado de

fuentes de calor, aceite, bordes afilados o piezas móviles. Los cables dañados o enredados aumentan el riesgo de descarga eléctrica.

- c) No usar la fuente de alimentación si el cable está dañado o muestra claros signos de desgaste. El cable de alimentación dañado debe ser sustituido por un electricista cualificado o por el servicio técnico del fabricante
- d) Para evitar una descarga eléctrica, no sumergir el cable, la clavija ni la propia fuente de alimentación en agua u otro líquido. No utilizar la máquina sobre superficies mojadas.

2.2. Seguridad en el lugar de trabajo

- a) Mantener el lugar de trabajo ordenado y bien iluminado.
- b) Si tiene alguna duda si el producto funciona correctamente, póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
- c) Las reparaciones del aparato solo pueden ser realizadas por el servicio técnico del fabricante. ¡No realizar las reparaciones por si solo!
- d) Comprobar regularmente el estado de las pegatinas con información relativa a la seguridad. En caso de que las pegatinas sean ilegibles, deberán ser sustituidas.
- e) Conservar este manual para futuras consultas. Si el aparato se va a entregar a un tercero, el manual de usuario también debe entregarse con él.
- f) Guardar las piezas del embalaje y las piezas pequeñas de montaje fuera del alcance de los niños.
- g) Mantener el aparato fuera del alcance de los niños y los animales.

2.3. Seguridad personal

- a) No usar el aparato cuando esté cansado, enfermo o bajo los efectos del alcohol, drogas o medicamentos que limiten sustancialmente su capacidad de manejo del aparato.
- b) La máquina puede ser operada por personas físicamente aptas, capaces de manejarla y que hayan recibido la formación adecuada, y que hayan leído estas instrucciones y hayan sido instruidas en materia de seguridad y salud laboral.
- c) La máquina no está destinada a ser utilizado por personas (incluidos los niños) con funciones mentales, sensoriales o intelectuales reducidas o con falta de experiencia y/o conocimientos, a menos que estén supervisadas por una persona responsable de su seguridad o que ésta les haya dado instrucciones sobre el funcionamiento del aparato.
- d) Hay que estar atento, usar el sentido común durante el trabajo con el aparato.
- e) No sobreestime sus posibilidades. Mantener el equilibrio del cuerpo en todo momento durante el trabajo. Esto permite un mejor control del aparato en situaciones inesperadas.

-
- f) No llevar ropa suelta ni joyas. Mantener el pelo, la ropa y los guantes alejados de las piezas móviles. La ropa suelta, las joyas o el pelo largo pueden quedar atrapados por las piezas móviles.
 - g) La máquina no es un juguete. Los niños deben ser supervisados para que no jueguen con la máquina.

2.4. Uso seguro de la máquina

- a) No sobrecargar la máquina.
- b) No usar la máquina si el interruptor ON/OFF no funciona correctamente (no se enciende ni se apaga). Las máquinas que no pueden ser controladas por un interruptor son inseguras, no pueden trabajar y deben ser reparadas.
- c) Guardar la máquina no utilizada fuera del alcance de los niños y de cualquier persona que no esté familiarizada con ella o con este manual. Las máquinas son peligrosas en manos de usuarios inexpertos.
- d) Mantener la máquina en buen estado técnico. Comprobar antes de cada uso si no hay daños generales o relacionados con las piezas móviles (grietas en las piezas y componentes o cualquier otra condición que pueda afectar al funcionamiento seguro de la máquina). En caso de daños, entregar la máquina para su reparación antes de utilizarla.
- e) Mantener la máquina fuera del alcance de los niños.
- f) La reparación y el mantenimiento de la máquina deben ser realizados por personal cualificado y utilizando únicamente piezas de recambio originales. Esto garantiza la seguridad de uso.
- g) Para garantizar la integridad operativa de la máquina, no retirar las cubiertas instaladas de fábrica ni aflojar los tornillos.
- h) Al transportar y trasladar la máquina desde el lugar de almacenamiento hasta el lugar de uso, deben tenerse en cuenta las normas de seguridad e higiene para la manipulación manual que se aplican en el país en el que se utiliza la máquina.
- i) Evitar situaciones en las que la máquina se detenga bajo una carga pesada durante el funcionamiento. Esto puede provocar un sobrecalentamiento de los componentes del accionamiento y, en consecuencia, dañar la máquina.
- j) Limpiar regularmente la máquina para evitar que se deposite permanentemente la suciedad.
- k) La máquina no es un juguete. La limpieza y el mantenimiento no deben ser realizados por niños sin la supervisión de un adulto.
- l) Está prohibido manipular la estructura de la máquina para cambiar sus parámetros o su estructura.
- m) Mantener la máquina alejada de fuentes de fuego y calor.
- n) Superar el peso máximo permitido del usuario puede dañar el producto.

-
- o) Consultar al médico antes de empezar a hacer ejercicio para determinar si hay alguna contraindicación para la salud.
 - p) Hacer siempre un calentamiento antes de usar la máquina y comprobar si la bicicleta no presenta daños que puedan afectar al funcionamiento de la máquina si los componentes no están desgastados. Si hay que sustituir componentes, no usar la máquina hasta que se hayan sustituido los componentes defectuosos.
 - q) En caso de notar síntomas preocupantes durante el ejercicio, por ejemplo, dolor en el pecho, mareos, falta de aire, etc., hay que dejar de entrenar inmediatamente y consultar al médico.
 - r) Colocar la máquina sobre una superficie estable, seca y plana, teniendo cuidado de mantener una distancia mínima de 0,6 m de espacio libre a su alrededor.
 - s) No usar la máquina una hora antes o una hora después de una comida, ya que pueden producirse efectos adversos.
 - t) La máquina solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
 - u) No colocar la máquina sobre alfombras gruesas. Esto impedirá la correcta circulación del aire debajo de la máquina.
 - v) No se recomienda utilizar a máquina sin consultar previamente al médico por:
 - personas con contraindicaciones médicas o que se sientan mal,
 - personas con enfermedades graves,
 - personas con enfermedades como la hipertensión, las cardiopatías, la aterosclerosis cerebral y la trombosis venosa cerebral,
 - personas que sufren de osteoporosis,
 - personas con marcapasos u otros dispositivos médicos implantados.
 - w) No poner en marcha la máquina si no está correctamente montada.
 - x) No entrenar por encima de sus posibilidades. Un esfuerzo excesivo puede provocar accidentes al trabajar con la máquina y perjudicar la salud.
 - y) No apoyarse en el pasamanos con todo el peso del cuerpo.
 - z) No aplicar presión mecánica en la máquina.
 - aa) La precisión del sistema de monitorización de la frecuencia cardíaca puede verse reducida por una serie de factores, como una batería débil o un agarre incorrecto del sensor. La lectura no debe utilizarse como base para una acción terapéutica.
 - bb) La máquina no sirve como una herramienta de entrenamiento especializado con precisión de kilómetros o quema de calorías.



¡ATENCIÓN!

Aunque la máquina está diseñada para ser segura, tiene medidas de protección adecuadas, y a pesar del uso de elementos adicionales de seguridad para el usuario, sigue existiendo un pequeño riesgo de accidente o lesión al manipularla. Es aconsejable tener precaución y sentido común al utilizarla.

3. Normas de uso

El producto se utiliza para realizar ejercicios que simulan el ciclismo.

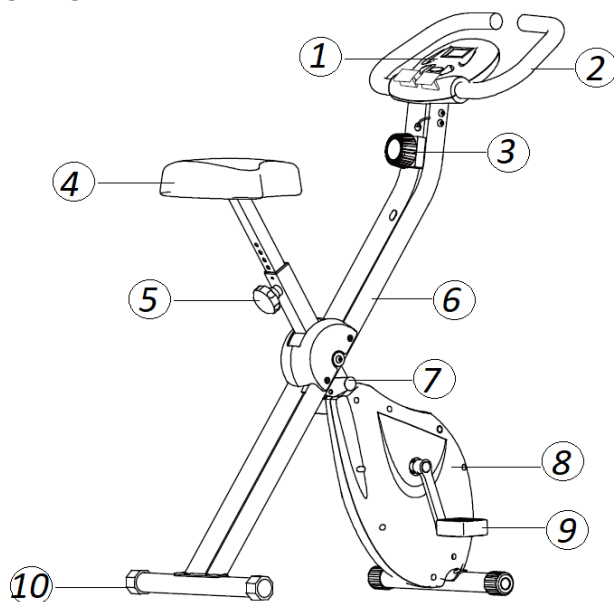
El producto no está destinado a un uso médico/terapéutico.

¡El producto está destinado solo para uso doméstico!

El usuario es responsable de cualquier daño resultante del mal uso.

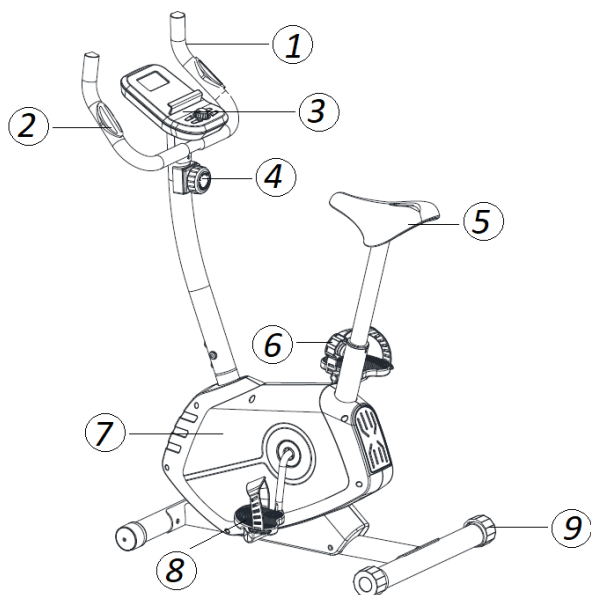
3.1. Descripción de la máquina

GR-MG74



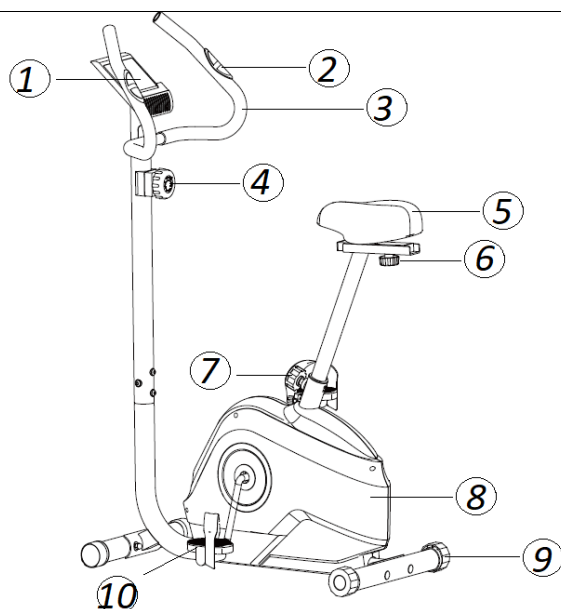
1. Panel de control con pantalla
2. Pasamanos
3. Mando de ajuste de resistencia
4. Sillín
5. Tornillo de sujeción para ajustar la altura del sillín
6. Cuadro principal
7. Pasador de bola
8. Carcasa del sistema de volante
9. Pedal
10. Estabilizador

GR-MG75



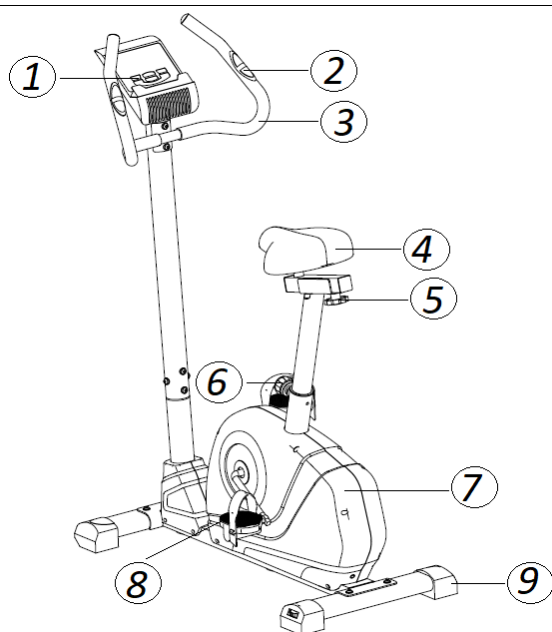
1. Pasamanos
2. Pulsómetro
3. Panel de control con pantalla
4. Mando de ajuste de resistencia
5. Sillín
6. Tornillo de sujeción para ajustar la altura del sillín
7. Carcasa del sistema de volante
8. Pedal
9. Estabilizador

GR-MG78



1. Panel de control con pantalla
2. Pulsómetro
3. Pasamanos
4. Mando de ajuste de resistencia
5. Sillín
- 6/7. Tornillo de sujeción para ajustar la posición del sillín
8. Carcasa del sistema de volante
9. Estabilizador
10. Pedal

GR-MG79



1. Panel de control con pantalla
2. Pulsómetro
3. Pasamanos
4. Sillín
- 5/6. Tornillo de sujeción para ajustar la posición del sillín
7. Carcasa del sistema de volante
8. Pedal
9. Estabilizador

3.1.1. DESCRIPCIÓN DE PANELES DE CONTROL:

a) GR-MG74:



- "SCAN" - indicador de visualización de ajustes
- "SPEED" - indicador de velocidad
- "DIST." - indicador de distancia
- "TIME" - indicador de tiempo
- "CAL." - indicador de calorías quemadas
- "MODE" - botón de funciones

b) GR-MG75:



- "RPM" / "SPEED" - indicador de velocidad
- "TIME" - indicador de tiempo
- "DISTANCE" - indicador de distancia
- "CALORIES" - indicador de calorías quemadas
- "PULSE" - indicador del pulso
- "RECOVERY" - ir al modo de tomar el pulso
- "BODY FAT" - ir al modo de medición del porcentaje de grasa corporal
- "DOWN" - disminuir el valor
- "UP" - aumentar el valor
- "RESET" - poner a cero el valor
- "TOTAL RESET" - reiniciar
- "MODE" - botón de funciones

c) GR-MG78:



- "SCAN" - modo de ajustes
- "TIME" - tiempo
- "SPEED" - velocidad
- "DIST" - distancia
- "CAL" - calorías
- "ODO" - distancia en millas
- "PULSE" - pulso
- "RESET" - reinicio
- "MODE" - botón de funciones
- "SET" - ajuste de valores

d) GR-MG79:



- "RECOVERY" - modo de tomar el pulso
- "MODE" - botón de funciones
- "ENTER" - guardar/continuar
- "+" – aumento del valor
- "-" – reducción del valor
- "START/STOP" – inicio/parada

3.2. Preparación para el trabajo

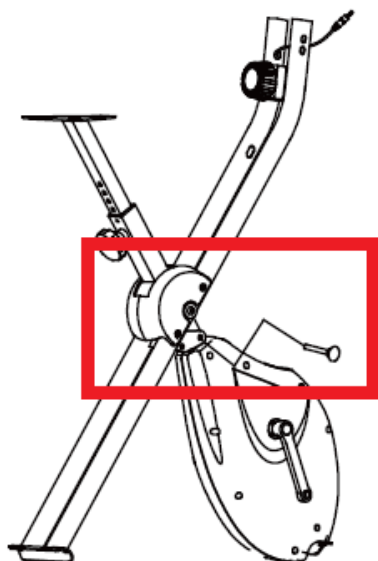
UBICACIÓN DE LA MÁQUINA

La temperatura ambiente no debe superar 40°C y la humedad relativa no debe superar 85%. Colocar la máquina de manera que haya una buena circulación de aire. Debe mantenerse una distancia mínima de 10 cm de cada pared de la máquina. Mantener la máquina alejada de cualquier superficie caliente. La máquina debe utilizarse siempre sobre una superficie plana, estable, limpia, ignífuga y seca, y fuera del alcance de los niños y de las personas con funciones mentales, sensoriales o intelectuales reducidas.

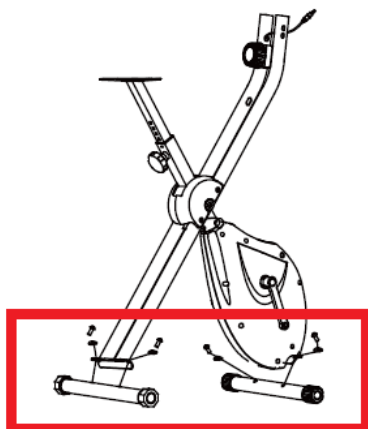
3.3. Montaje de la máquina

3.3.1. Modelo GR-MG74

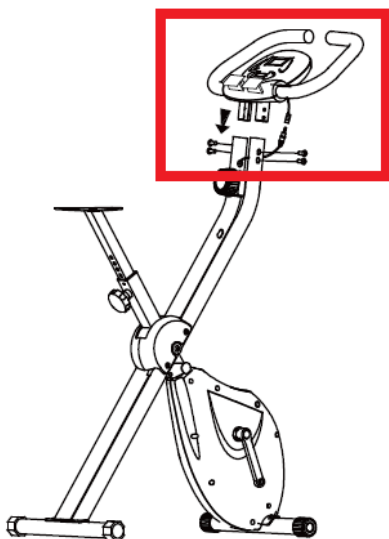
1. Pasador de bola [7]. Desplegar el cuadro y colocar el pasador de bola en el siguiente orificio.



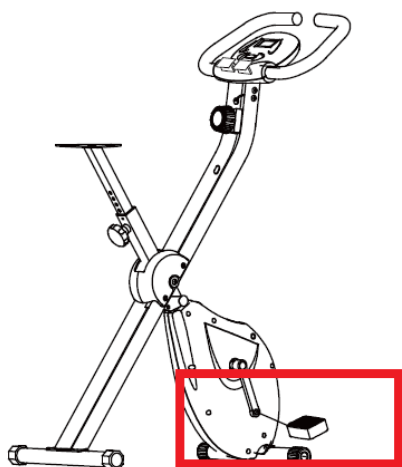
2. Atornillar los estabilizadores a los soportes (la parte trasera al soporte situado en la parte posterior del volante y la parte delantera al soporte en el extremo del cuadro).



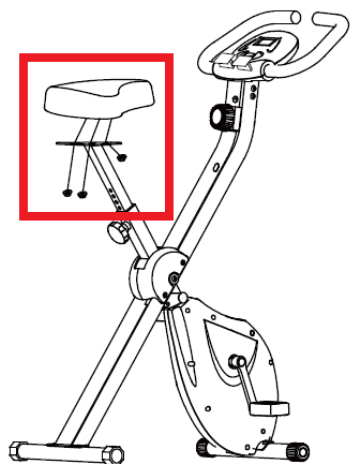
3. Colocar los pasadores del pasamanos junto con el panel de control en los orificios correspondientes del cuadro principal y atornillarlos. Conectar los cables.



4. Atornillar los pedales en los orificios de las bielas a ambos lados de la carcasa del volante y fijarlos con las tuercas suministradas.

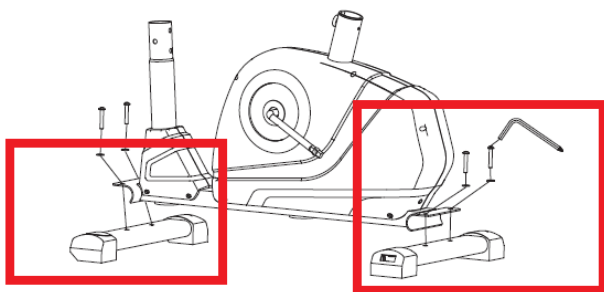


5. Usar el mando de ajuste de la altura del sillín para bajarlo al máximo. Atornillar el sillín a la placa de montaje triangular en el extremo extensible.

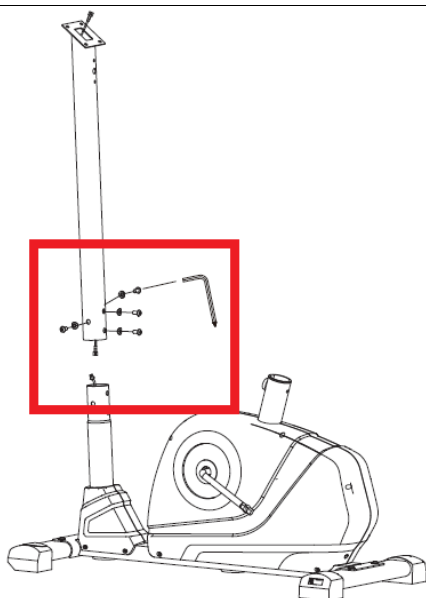


3.3.2. Modelo GR-MG75 / GR-MG78 / GR-MG79

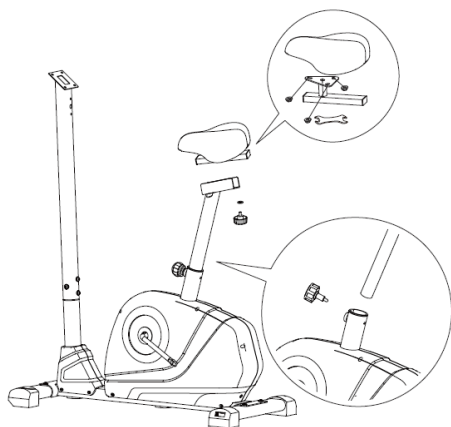
1. Atornillar los estabilizadores a los soportes de la parte trasera y delantera de la carcasa del volante.



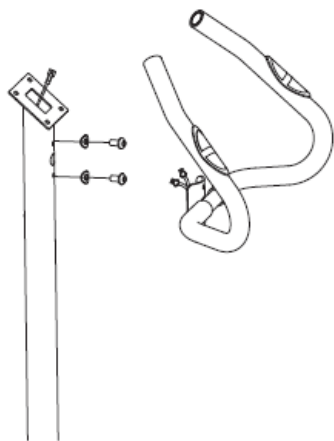
2. Insertar y atornillar el tubo delantero del pasamanos.



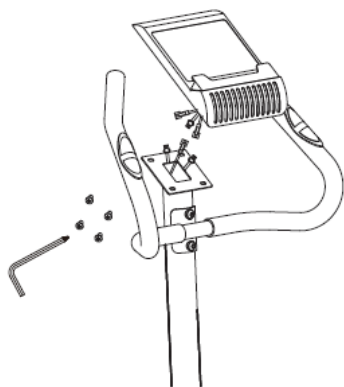
3. Atornillar la tija del sillín. Asegurar la posición de la tija con la perilla de ajuste de la altura del sillín.
4. Atornillar el sillín a la placa de montaje triangular situada en el extremo de la tija de sillín.



5. Atornillar el pasamanos al tubo delantero.

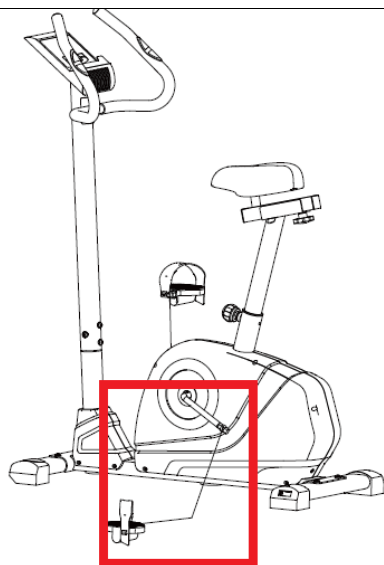


6. Atornillar el panel de control a la placa de montaje cuadrada situada en el extremo del pasamanos.



7. Se aplica a los modelos GR-MG75 / GR-MG78: Insertar las clavijas de cables del tubo en las tomas correspondientes de la parte posterior del panel de control: "SENSOR" y "PULSE".

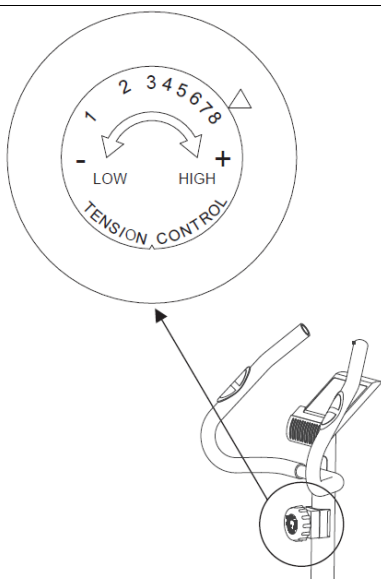
8. Atornillar los pedales en los orificios de las bielas a ambos lados de la carcasa del volante y fijarlos con las tuercas suministradas.



3.4. Trabajo con la máquina

3.4.1. MODELO GR-MG74:

1. Introducir las pilas en el compartimento situado en la parte posterior del panel de control siguiendo la polaridad. La pantalla mostrará todos los parámetros simultáneamente.
2. Ajustar manualmente el nivel de resistencia del sistema de volante girando el mando de ajuste de la resistencia - la flecha del mando debe indicar el nivel deseado (uno de ocho posibles).



3. Usar el mando situado debajo del asiento para ajustar su posición:

- Aflojar el tornillo de sujeción.
- Usar la extensión extraíble para ajustar la altura del sillín deseada introduciendo el pasador del tornillo de sujeción en el orificio correspondiente de la extensión.
- Apretar el tornillo de sujeción que asegura la posición del sillín.

4. Pulsar el botón "MODE". La flecha " " indicará los parámetros sucesivos en la pantalla con la siguiente pulsación del botón "MODE":

- las dos flechas señalarán simultáneamente "SCAN" y "TIME": el valor del tiempo de entrenamiento,
- la flecha señalará "TIME": de nuevo, el valor del tiempo dedicado al entrenamiento,
- la flecha señalará "SPEED": el valor de la velocidad alcanzada,
- la flecha señalará "DIST" (a la izquierda): la simulación de metros recorridos,
- la flecha indicará "CAL": el valor de las calorías quemadas durante el entrenamiento,
- la flecha señalará "DIST" (a la derecha): la simulación de kilómetros recorridos.

5. Colocar los pies firmemente en los pedales y asegurarlos con la correa. Iniciar el entrenamiento de acuerdo con la resistencia establecida. Ajustar según sea necesario.

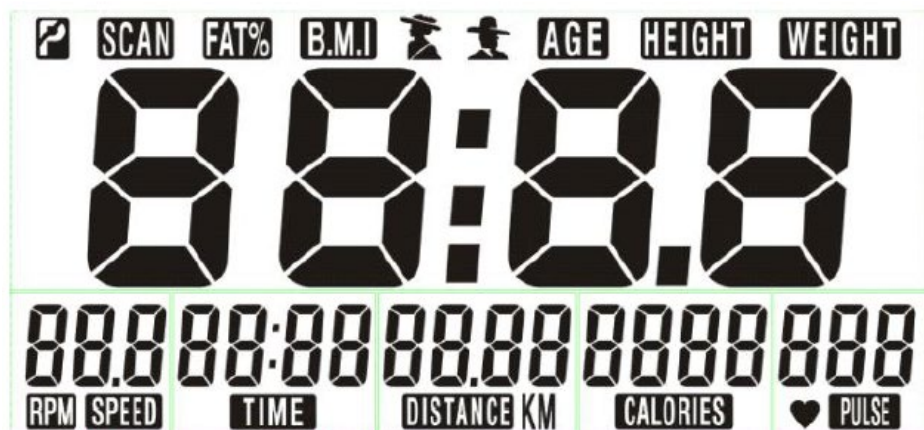
6. Tras 4 minutos de inactividad, la pantalla pasará al modo de espera.

7. Mantener pulsado el botón "MODE" durante 3 segundos para restablecer los valores de parámetros.

¡ATENCIÓN! Si la máquina no se utiliza durante mucho tiempo, retirar la batería del compartimento del panel de control y plegar la máquina volviendo a colocar el pasador de bola.

3.4.2. Modelo GR-MG75:

1. Introducir las pilas en el compartimento situado en la parte posterior del panel de control siguiendo la polaridad. La pantalla indicará todos los parámetros con el valor de 0.



2. Pulsar el mando "MODE". Para empezar, la máquina pedirá los siguientes datos: altura, peso y edad. Los mensajes relevantes se mostrarán en la barra superior de la pantalla: HEIGHT, WEIGHT, AGE.



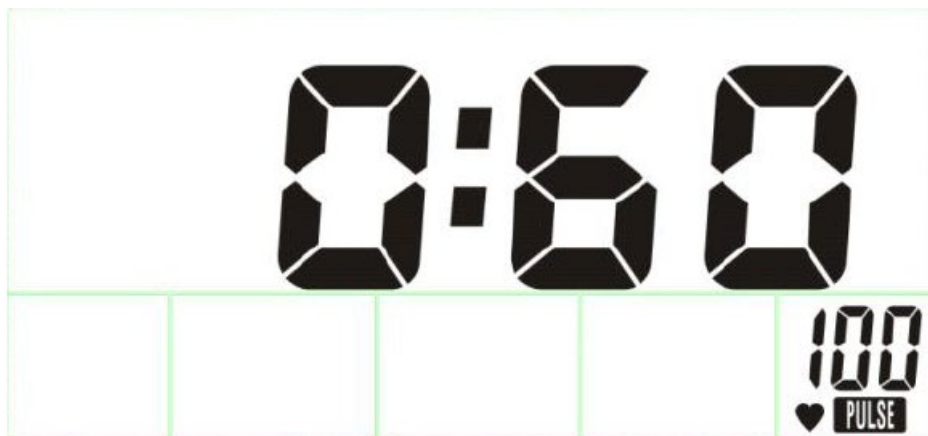
3. Una vez introducidos los datos, aparecerá el mensaje "SCAN" en la barra superior. El parámetro a ajustar parpadeará. Todos los valores se introducen

mediante el mando: girar a la izquierda "DOWN" para disminuir el valor o a la derecha "UP" para aumentarlo.

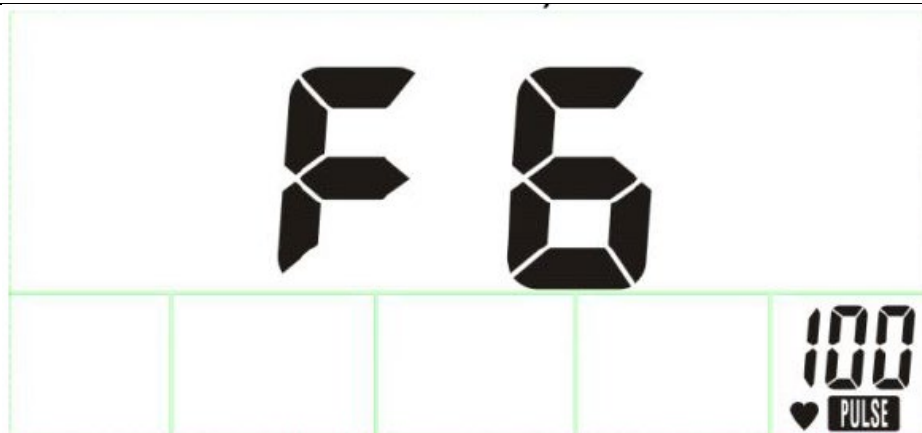
4. Confirmar pulsando el mando "MODE". La máquina procederá a ajustar el siguiente parámetro. Todos los parámetros, excepto la velocidad, pueden ajustarse según las necesidades.

Nombre del parámetro	Rango de ajuste
Tiempo (minutos)	0:00 – 99:00
Distancia (kilómetros)	0.00 – 99.50
Calorías	0 – 9990

5. Pulsar el botón "RECOVERY" para medir el pulso. En este modo, solo se muestran el tiempo y el pulso. El tiempo comenzará la cuenta atrás desde 0:60 (60 segundos) hasta cero.



Tras el cronometraje, la pantalla indicará el mensaje de F1 a F6 en función del pulso: F1 indica una puntuación muy buena, F6 indica una puntuación muy baja.



Para salir del modo "RECOVERY" durante el examen de pulso, pulsar de nuevo el botón "RECOVERY".

6. Pulsar el botón "BODY FAT" para medir la cantidad de grasa corporal. El usuario debe agarrar ambos pasamanos. Después de 8 segundos, la pantalla alternará entre el IMC y el porcentaje de grasa corporal.

7. Mantener pulsado el botón "RESET" durante al menos 2 segundos para restablecer todos los valores ajustados.

8. Pulsar el botón "RESET TOTAL" para reiniciar la pantalla.

9. Ajustar manualmente el nivel de resistencia del sistema de volante girando el mando de ajuste de la resistencia - la flecha del mando debe indicar el nivel deseado (uno de ocho posibles).

10. Usar el mando situado bajo el sillín para ajustar su posición.

- Aflojar el tornillo de sujeción
- Usar la extensión extraíble para ajustar la altura del sillín deseada introduciendo el pasador del tornillo de sujeción en el orificio correspondiente de la extensión
- Apretar el tornillo de sujeción que asegura la posición del sillín

11. Colocar los pies firmemente en los pedales y asegurarlos con la correa. Empezar el entrenamiento, ajustar los parámetros según sea necesario.

12. Tras 4 minutos de inactividad, la pantalla pasará al modo de espera.

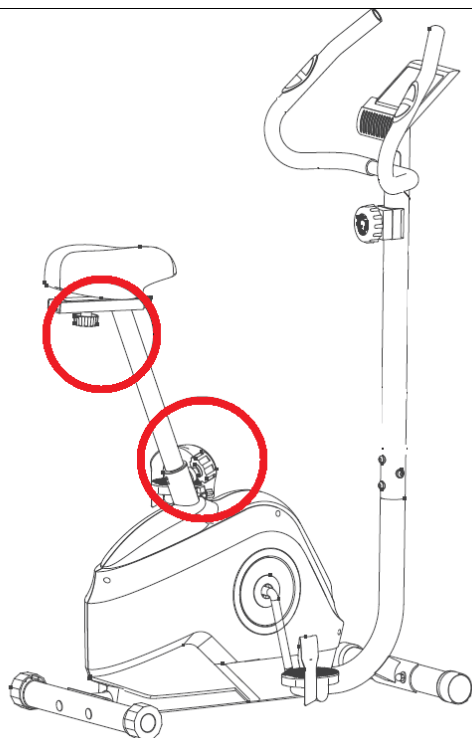
¡ATENCIÓN! Si la máquina no se utiliza durante mucho tiempo, retirar la batería del compartimento del panel de control y plegar la máquina.

3.4.3. Modelo GR-MG78:

-
1. Introducir las pilas en el compartimento situado en la parte posterior del panel de control siguiendo la polaridad. La pantalla indicará todos los parámetros con el valor de 0.
 2. Después de un momento, la máquina entrará en el modo de introducción de valores. Pulsar el botón "MODE". El primer parámetro a ajustar es el tiempo "TIME".
 3. Usar el botón "SET" para ajustar el valor deseado: cada pulsación aumenta el valor en la máquina, para el tiempo es un minuto, para la distancia: 10 m. No es posible disminuir el valor. En caso de error, hay que volver a acceder al parámetro con el botón "MODE".
 4. Otros parámetros a ajustar son: la distancia (DIST) y las calorías quemadas (CAL).

Nombre del parámetro	Rango de ajuste
Tiempo (minutos)	0:00 – 99:00
Distancia (kilómetros)	0.00 – 999.0
Calorías	0 – 9990

5. Pulsar el botón "RESET" durante el entrenamiento para restablecer los valores previamente ajustados.
5. Ajustar manualmente el nivel de resistencia del sistema de volante girando el mando de ajuste de la resistencia - la flecha del mando debe indicar el nivel deseado (uno de ocho posibles).
6. Usar los tornillos de sujeción debajo del sillín para ajustar su posición.



7. Colocar los pies firmemente en los pedales y asegurarlos con la correa.
Comenzar el entrenamiento.

8. Tras 4 minutos de inactividad, la pantalla pasará al modo de espera.

¡ATENCIÓN! Si la máquina no se utiliza durante mucho tiempo, retirar la batería del compartimento del panel de control y plegar la máquina.

3.4.4. Modelo GR-MG79:

1. Conectar la fuente de alimentación a la toma de la parte trasera del panel de control y a la toma de corriente.
2. Usar los tornillos de sujeción debajo del sillín para ajustar su posición.
3. Ajustar los parámetros de funcionamiento de la máquina mediante el panel de control:

a) Programa 1 - introducción independiente de los valores de parámetros:

- Después de poner en marcha la máquina, pulsar el botón "+" o "-" según sea necesario. El valor del primer parámetro, el tiempo, se reducirá o aumentará en consecuencia

-
- Pulsar el botón "ENTER" para guardar el valor y proceder a ajustar el siguiente parámetro.
 - Repetir los pasos 1 y 2 hasta que haya ajustado todos los demás parámetros deseados.

- Pulsar el botón "START/STOP" para empezar a trabajar según los parámetros establecidos.

b) Programa 2 a 9 - programas de trabajo guardados:

- Pulsar el botón "START/STOP".
- Usar los botones "+" o "-" para seleccionar el programa deseado. El nivel de resistencia se indica en el parámetro "LEVEL" (de 1 a 24). Confirmar pulsando "ENTER".
- Mientras se muestran los parámetros del programa deseado, todos los valores, excepto la velocidad "SPEED", pueden ajustarse con los botones "+" y "-". Pulsar el botón "ENTER" para pasar al ajuste del siguiente parámetro.
- Pulsar el botón "START/STOP" para empezar a trabajar.

c) Programa 10 - mantener un valor de potencia constante (W):

El programa ajustará automáticamente el nivel de resistencia al hacer funcionar la máquina en función de la velocidad, de manera que la máquina consuma una cantidad constante de energía.

- Pulsar el botón "START/STOP".
- Seleccionar el programa 10 con los botones "+" o "-" y confirmar con el botón "ENTER".
- Los valores, incluido el consumo de energía, pueden ajustarse con los botones "+" y "-".

d) Programa 11 - análisis de silueta:

- Pulsar el botón "START/STOP".
- Seleccionar el programa 11 con los botones "+" o "-" y confirmar con el botón "ENTER".
- Con los botones "+" y "-", seleccionar los valores de los siguientes parámetros mostrados en secuencia: sexo; altura; peso; edad
- Cada respuesta debe confirmarse pulsando "ENTER" para pasar al siguiente parámetro
- Al terminar de introducir los datos, agarrar el pasamanos en lugar del pulsómetro y pulsar el botón "START/STOP" con la otra mano.
- Después de 15 segundos la pantalla mostrará información: "Body Fat" (cantidad de grasa corporal en %), BMR, IMC, "Body Type" (tipo de cuerpo): la máquina distingue 6 tipos según la cantidad de grasa corporal:
 - hombres: 1 (7–9,9%); 2 (10–12,9%); 3 (13–16,9%); 4 (17–19,9%); 5 (20–24,9%); 6 (la cantidad de grasa corporal es del 25% o más)

– mujeres: 1 (14–16,9%); 2 (17–19,9%); 3 (20–23,9%); 4 (24–27,9%); 5 (27–29,9%); 6 (la cantidad de grasa corporal es del 30% o más)

- Pulsar de nuevo el botón "START/STOP" para cerrar el programa 11 y volver al modo normal de visualización de parámetros.

e) Programa 12 - el pulso objetivo:

- Pulsar el botón "START/STOP"
- Seleccionar el programa 12 con los botones "+" o "-" y confirmar con el botón "ENTER".
- Con los botones "+" o "-", introducir el valor de pulso deseado "TARGET H.R." y los otros parámetros. Confirmar con "ENTER".
- Pulsar el botón "START/STOP" para iniciar el trabajo
- Si el pulso baja por debajo del valor introducido previamente, la máquina cambiará la resistencia del sistema de volante para mantener un nivel de ritmo cardíaco constante. El control de pulso se realiza cada 20 segundos

f) Programa 13-15 - el pulso máximo:

Los programas 13 a 15 informan cuando se haya alcanzado el pulso máximo en función de la edad introducida:

Programa 13	de: $60\% \times (220 - \text{edad})$
Programa 14	de: $75\% \times (220 - \text{edad})$
Programa 15	de: $85\% \times (220 - \text{edad})$

- Pulsar el botón "START/STOP".
- Con los botones "+" o "-" seleccionar el programa 13, 14 o 15 y confirmar con el botón "ENTER".
- Introducir los valores de parámetros, incluida la edad, uno por uno.
- Pulsar el botón "START/STOP" para empezar a trabajar.
- Si el pulso baja por debajo del valor introducido previamente, la máquina cambiará la resistencia del sistema de volante para mantener un nivel de ritmo cardíaco constante. Se realiza un control de pulso cada 20 segundos.

g) Programas 16-19 - ajuste de programas personales:

- Pulsar el botón "START/STOP".
- Con los botones "+" o "-" seleccionar el programa 16, 17, 18 o 19 y confirmar con el botón "ENTER".
- Introducir los valores de parámetros.

Nombre del parámetro	Rango de ajuste
Tiempo (minutos)	5:00 – 99:00
Distancia (kilómetros)	0.10 – 99.90
Calorías	1 – 999.0

-
- Pulsar el botón "START/STOP" para empezar a trabajar.

¡ATENCIÓN! La máquina mide el tiempo hasta el cero. Si se agota el tiempo pero no se han alcanzado otros parámetros, por ejemplo, la distancia o el número de calorías quemadas, volver a pulsar el botón "START/STOP" para reanudar el trabajo.

3. Colocar los pies firmemente en los pedales y asegurarlos con la correa. Comenzar el entrenamiento.

4. Pulsar el botón "RECOVERY" para medir el pulso. Después de 1 minuto, la máquina indicará el resultado con un mensaje de F1 a F6: F1 muy buen resultado, F6 muy mal resultado.

¡ATENCIÓN! Al terminar el entrenamiento, desconectar la fuente de alimentación de la máquina y de la red eléctrica y plegar la máquina.

3.5. Limpieza y mantenimiento

- a) Desconectar la clavija de la red y sacar las baterías antes de cada limpieza y cuando el aparato no esté en uso.
- b) Usar únicamente agentes no corrosivos para la limpieza de la superficie.
- c) Después de cada limpieza, todos los componentes deben secarse bien antes de volver a utilizar la máquina.
- d) Guardar la máquina en un lugar seco y fresco, protegido de la humedad y de la luz solar directa.
- e) Está prohibido rociar la máquina con un chorro de agua o sumergirla en agua.
- f) Realizar inspecciones periódicas del aparato para asegurarse de que está en buen estado de funcionamiento y de que no se ha producido ningún daño.
- g) No dejar la batería en la máquina cuando no se vaya a utilizar durante mucho tiempo.
- h) Después de cada entrenamiento, usar un paño suave y húmedo y posiblemente un desinfectante para limpiar el pasamanos y el sillín.
- i) No usar objetos afilados y/o metálicos (por ejemplo, un cepillo de alambre o una espátula de metal) para la limpieza, ya que pueden dañar la superficie de la máquina.
- j) No limpiar la máquina con sustancias ácidas, productos médicos, diluyentes, combustible, aceite u otros productos químicos, ya que esto podría dañar la máquina.

INSTRUCCIONES PARA LA ELIMINACIÓN SEGURA DE PILAS Y BATERÍAS:

Los aparatos están equipados con pilas AA.

Las pilas desgastadas deben retirarse del aparato siguiendo el mismo procedimiento que para su instalación.

Entregar las pilas al punto responsable de la eliminación de estos materiales.

ELIMINACIÓN DE EQUIPOS DESECHADOS.

Al final de su vida útil, este producto no debe eliminarse con la basura doméstica normal, sino que debe llevarse a un centro de recogida y reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Esto se indica mediante un símbolo en el producto, el manual de usuario o el embalaje. Los materiales utilizados en el aparato son reciclables según su designación. Al reutilizar, reaprovechar o utilizar de otro modo los equipos usados, usted hace una importante contribución a la protección de nuestro medio ambiente.

Su administración local podrá proporcionarle información sobre el punto correcto de eliminación de los aparatos usados.

3.6. Resolución de problemas

Problema	Posible causa	Acción
En los modelos GR-MG74 / GR-MG75 / GR-MG78: la pantalla no se ilumina o parpadea	Las pilas están casi agotadas	Cambiar las pilas
El aparato se mueve o se inclina	1. Suelo irregular 2. Estabilizadores mal montados	1. Colocar la bicicleta en una superficie plana 2. Apretar lo necesario o volver a montarlo correctamente.
Pasamanos tiembla	Los tornillos que conectan el pasamanos con el tubo no están apretados o se han aflojado durante el entrenamiento	Apretar los tornillos
El aparato hace ruidos molestos	Los tornillos están demasiado apretados	Aflojar suavemente los tornillos
No hay resistencia durante el entrenamiento	1. Avería del volante 2. Fallo del mando de ajuste de la resistencia 4. El rodamiento está estropeado	1. Comprobar y sustituir 2. Comprobar y sustituir 4. Comprobar y sustituir

Műszaki adatok

Paraméter leírása	Paraméter értéke		
Termék megnevezése	Álló edzőkerékpár		
Típus	GR-MG74	GR-MG75	GR-MG78
Méretek [mm]	790 x 420 x 1180	800 x 470 x 1180	980 x 470 x 1310
Kijelző típusa	LCD		
Kijelző méretei [mm]	200 x 200	240 x 170	215 x 158
Tömeg [kg]	14	20	21,4
Maximum terhelés [kg]	110		
Ülésmagasság beállítási tartománya	6 pozíció (770–855 mm)	9 pozíció (720–950 mm)	720–885 mm
Elem típusa	2 x AA		
Ellenállási szintek	8	8	8
Pontossági osztály	C (minimális mérési pontosság)		
Alkalmazási osztály	H (otthoni használatra)		
Lendkerék tömege [kg]	1,5	4	4

Paraméter leírása	Paraméter értéke
Termék megnevezése	Álló edzőkerékpár
Típus	GR-MG79
Hálózati feszültség [V~] / Tápegység frekvenciája [Hz]	230/50
Tápegység típusa	AC 9,0 V 0,5 A
Tápegység védettségi osztálya	II
Tápegység IP védettségi osztálya	IP20
Méretek [mm]	1020 x 500 x 1390
Kijelző típusa	LCD
Kijelző méretei [mm]	253 x 183
Tömeg [kg]	25
Maximum terhelés [kg]	110
Ülésmagasság beállítási tartománya	7 pozíció (760–935 mm)
Ellenállási szintek	24
Pontossági osztály	C (minimális mérési pontosság)
Alkalmazási osztály	H (otthoni használatra)
Lendkerék tömege [kg]	4

1. Általános leírás

Az utasítás célja, hogy segítse a biztonságos és megbízható használatot. A termék tervezése és kivitelezése szigorúan a műszaki előírások szerint, a legmodernebb technológiák és komponensek használatával, a legmagasabb minőségi normák betartása mellett történt.

A MUNKA MEGKEZDÉSE ELŐTT GONDOSAN OLVASSA ÁT ÉS ÉRTELMEZZE A JELEN UTASÍTÁST!

A berendezés hosszú és megbízható működésének biztosítása céljából ügyelni kell annak megfelelő kezelésére és karbantartására, a jelen utasítás útmutatásainak megfelelően. A jelen kezelési utasításban megadott műszaki adatok és specifikációk naprakészek. A gyártó fenntartja magának a minőség javításával kapcsolatos változtatások jogát. Figyelembe véve a műszaki fejlődést és a zajszint korlátozásának lehetőségét, a készülék tervezése és felépítése a zajkibocsátásból eredő kockázat minimálisra csökkentésével valósult meg.

Jelmagyarázat

	A termék megfelel a vonatkozó biztonsági szabványoknak.
	Használat előtt olvassa el a használati útmutatót!
	A termék újrahasznosítható.
	A FIGYELEM! a VIGYÁZAT! vagy a NE FELEDJE! az adott helyzetre figyelmeztet (általános figyelmeztető jel).
	FIGYELEM! Áramütés veszélye (a GR-MG79 típus tápegységére vonatkozik)!
	FIGYELEM! Forgó elemek!

	Dupla szigetelésű, II. osztályba tartozó berendezés (a GR-MG79 típus tápegységére vonatkozik).
	Beltéri használatra.



FIGYELEM! A jelen utasítás illusztrációi szemléltető jellegűek, és esetenként eltérhetnek a termék tényleges kinézetétől.

Eredeti utasításnak a német változat tekintendő. A többi nyelvi változat a német eredeti fordítása.

2. Biztonságos használat



FIGYELEM! Olvasson el minden biztonsági figyelmeztetést és útmutatót! A figyelmeztetések és az útmutató előírásainak megszegése áramütést, tüzesetet és/vagy súlyos testi sérülést vagy halált okozhat.

A figyelmeztetésben és az útmutatóban használt „eszköz” vagy „termék” kifejezés alatt ÁLLÓ EDZŐKERÉKPÁR értendő.

2.1. Elektromos biztonság

*** FIGYELEM!** Az „elektromos biztonság” szabályai hálózati áramforrásról táplált készülék esetén alkalmazandók (a GR-MG79 típusnál).

- A készülék csatlakozójának illeszkednie kell az aljzatba. A csatlakozón tilos módosítást végezni. Eredeti, az aljzathoz illeszkedő csatlakozóval csökkenthető az áramütés veszélye.
- Tilos a kábel nem rendeltetésszerű használata. Sose használja az eszköz áthelyezéséhez vagy a csatlakozó hálózati dugaljából való kihúzásához! A vezetéknek tartsa távol hőforrástól, olajtól, éles peremtől és mozgó alkatrészektől! Sérült vagy összegabalyodott vezeték növeli az áramütés kockázatát.
- Tilos a tápegység használata, ha a tápvezeték sérült, vagy elhasználódás nyilvánvaló jeleit mutatja. Sérült tápkábelt megfelelő képesítéssel rendelkező villanyszerelőnek vagy a gyártó szervizének kell cserélnie.

-
- d) Áramütés veszélyének elkerülése érdekében tilos a kábelt, a csatlakozót, a tápegységet vízbe vagy más folyadékba meríteni. Tilos a tápegységet vizes felületen használni.

2.2. Munkahelyi biztonság

- a) A munkavégzés helyén tartson rendet és biztosítson megfelelő világítást!
- b) Ha kétsége merül fel, hogy a berendezés megfelelően működik-e, lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével!
- c) Az eszköz javítását kizárólag a gyártó szervize végezheti el. Tilos a javítást saját kezűleg végezni!
- d) Ellenőrizze rendszeresen a biztonsági információkat tartalmazó matricák állapotát! Amennyiben a matricák olvashatatlanok, le kell őket cserélni.
- e) A használati útmutatót őrizze meg, hogy később is segítségére legyen! Ha a készüléket harmadik félnek adja át, a készülékkel együtt át kell adnia a használati utasítást is.
- f) A csomagolás részei és az apró szerkezeti elemek gyermekek elől elzárva tartandók.
- g) Gyermekektől és állatoktól távol tartandó.

2.3. Személyes biztonság

- a) Önnek tilos az eszközt használnia, ha fáradt, beteg, vagy alkohol, kábítószer, illetve olyan gyógyszer befolyása alatt áll, amely lényegesen korlátozza az ön képességeit az eszköz használatában.
- b) A gépet csak fizikailag erre alkalmas, megfelelően képzett személyek használhatják, akik megismerkedtek e használati útmutatóval, és részesültek munkavédelmi oktatásban.
- c) A gépet úgy tervezték, hogy azt nem használhatja korlátozott mentális, érzékszervi vagy szellemi képességű személy (ideértve a gyerekeket is), sem olyan, aki nem rendelkezik megfelelő tapasztalattal és/vagy ismerettel, kivéve, ha egy a biztonságáért felelős személy felügyelete alatt áll, vagy ha e felelős személytől útmutatást kapott a gép kezelésére vonatkozólag.
- d) Az eszköz használata közben legyen körültekintő, és döntsön józan megfontolások alapján!
- e) Ne becsülje túl lehetőségeit! Munkavégzés közben mindvégig őrizze meg egyensúlyát! Így jobban tudja irányítani a készüléket váratlan helyzetekben.
- f) Tilos bő ruházatot vagy ékszert viselni! Haját, ruházatát és kesztyűjét tartsa biztonságos távolságban a mozgó alkatrészekről! Bő ruházat, ékszer és hosszú haj becsípdődhet a berendezés mozgó részei közé.
- g) Az eszköz nem játékszer. Ügyeljen rá, hogy gyermekek ne játsszanak az eszközzel!

2.4. Az eszköz biztonságos használata

- a) Ne terhelje túl az eszközt!
- b) Ne használja az eszközt, ha az ON/OFF kapcsoló hibásan működik (nem kapcsol be vagy ki)! Ha az eszköz a bekapcsolóval nem vezérelhető, akkor az eszköz veszélyes, nem használható munkára, hanem javítandó.
- c) Ha az eszköz használaton kívül van, tárolja gyermekek, képzetlen vagy jelen használati útmutatót nem ismerő személyek elől elzárt helyen! Képzetlenek kezében az eszköz veszélyt jelent.
- d) Tartsa az eszközt jó műszaki állapotban! Minden munkavégzés előtt ellenőrizze, hogy az eszköz nem sérült-e egészében vagy mozgó alkatrészeiben (repedt alkatrészek vagy elemek), vagy fennállnak-e olyan körülmények, amelyek az eszköz működését veszélyessé tehetik! Sérülés esetén a készüléket használat előtt adja le javításra!
- e) Az eszközt óvja gyermekektől!
- f) Az eszköz karbantartását csak szakképzett személy végezheti, és kizárólag eredeti pótalkatrészek felhasználásával. Ez garantálja a biztonságos használatot.
- g) A készülék tervezett működési integritásának garantálása érdekében a gyári burkolatot tilos leszerelni, a csavarokat tilos lecsavarozni.
- h) A készülék raktározási helyről a felhasználási helyre történő szállítása vagy áthelyezése során be kell tartani a készülék felhasználási országában érvényes, kézi szállításra vonatkozó munkavédelmi szabályokat.
- i) Kerülje az olyan helyzeteket, amikor az eszköz munka közben túlterhelés miatt leáll! Ez a hajtóelemek felhevülésével, és következésképpen a berendezés sérülésével járhat.
- j) Az eszközt rendszeresen tisztítani kell a tartós lerakódások megelőzése érdekében.
- k) Az eszköz nem játékszer. Az eszköz tisztítását és karbantartását felnőtt felügyelete nélkül nem végezhetik gyermekek.
- l) Tilos az eszköz szerkezetébe bármit beépíteni az eszköz működési paramétereinek javítása érdekében.
- m) Az eszközt óvni kell tűz- és hőforrástól.
- n) A maximum megengedett felhasználói tömeg túllépése a termék sérüléséhez vezethet.
- o) Edzés megkezdése előtt konzultáljon orvossal annak megállapítása érdekében, hogy van-e egészségügyi ellenjavallat!
- p) Mindig melegítsen be a berendezés használata előtt, és ellenőrizze, hogy a kerékpáron ne legyen olyan sérülés, amely befolyásolhatja a berendezés működését, illetve nézze meg, hogy nem koptak-e el a berendezés elemei! Ha

vannak olyan elemek, amelyeket ki kell cserélni, a hibás elemek cseréjéig nem szabad a berendezést használni.

- q) Amennyiben edzés során aggasztó tüneteket, pl. mellkasi fájdalmat, szédülést, légszomjat stb. érez, azonnal szakítsa meg az edzést, és konzultáljon orvossal!
- r) A berendezést stabil, száraz és lapos felületre helyezze, és ügyeljen rá, hogy hagyjon körülötte minimum 0,6 m szabad területet!
- s) Nemkívánatos hatások elkerülése érdekében étkezés előtti és utáni egy órában ne használja a berendezést!
- t) A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
- u) A berendezést tilos vastag szőnyegre helyezni. Ez elzárja a berendezés alatt a megfelelő légkeringést.
- v) A berendezés használata nem ajánlott előzetes orvosi konzultáció nélkül, amennyiben:
 - orvosi ellenjavallata van, vagy rosszul érzi magát,
 - Önnek súlyos sérülése van,
 - Ön a következő betegségek valamelyikében szenved: magas vérnyomás, szívbetegségek, agyérelmeszesedés, stroke,
 - ha Önnek csonttritkulása van,
 - ha Önnek pacemakere vagy más beültetett orvostechnikai eszköze van.
- w) Tilos a berendezést elindítani, ha nincs megfelelően kinyitva.
- x) Nem szabad erőn felül edzeni. A berendezés használata során kifejtett túlzott erőfeszítés balesetveszélyes és káros lehet az egészségre.
- y) Ne nehezedjen teljes testtömegével a korlátra!
- z) Tilos a termékre mechanikai nyomást kifejtetni.
- aa) A pulzusmérő rendszer pontossága csökkenhet különféle tényezők hatására, pl. gyenge elem vagy az érzékelő nem megfelelő rögzítése miatt. Ne a leolvasás jelentse gyógyászati tevékenységek alapját!
- bb) A berendezés speciális edzések végzésére van tervezve kilométer pontossággal, pontosan mért elégetett kalóriamennyiség értékkel.



FIGYELEM!

Bár az eszközt biztonságosra tervezték és ellátták megfelelő biztonsági felszereléssel, valamint a felhasználó biztonságát fokozó további tartozékokkal, az eszközzel végzett munka ennek ellenére sérülés vagy baleset alacsony szintű kockázatával jár. Használata közben fokozott óvatossággal és körültekintéssel kell eljárni.

3. A használat szabályai

A termék kerékpározást szimuláló edzésre van tervezve.

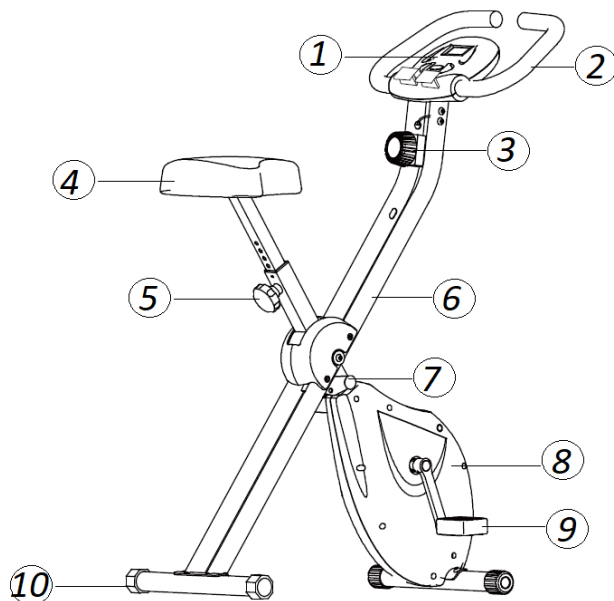
A termék nem orvosi / terápiás célokra lett tervezve.

Kizárólag otthoni használatra alkalmas termék!

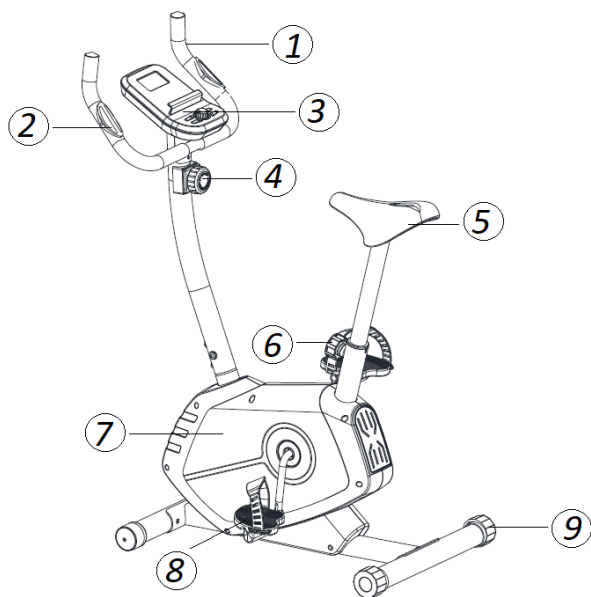
A nem rendeltetésszerű használatból eredő minden kárért a felhasználó viseli a felelősséget.

3.1. Berendezés leírása

GR-MG74

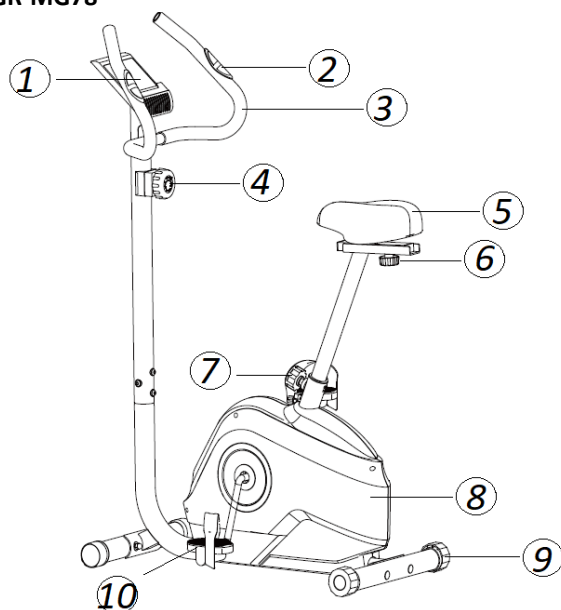


1. Vezérlőpanel kijelzővel
2. Korlát
3. Ellenállás szabályozó tekerőgomb
4. Ülészék
5. Ülésmagasság beállító szorítócsavar
6. Fő váz
7. Golyóscsapágy
8. Lendkerékrendszer burkolata
9. Pedál
10. Stabilizátor



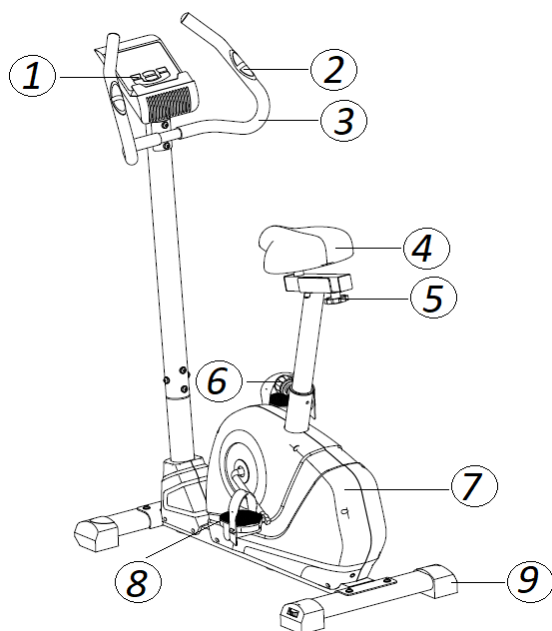
1. Korlát
2. Pulzusmérő
3. Vezérlőpanel kijelzővel
4. Ellenállás szabályozó tekerőgomb
5. Ülész
6. Ülésmagasságot beállító szorítócsavar
7. Lendkerékrendszer burkolata
8. Pedál
9. Stabilizátor

GR-MG78



1. Vezérlőpanel kijelzővel
2. Pulzusmérő
3. Korlát
4. Ellenállás szabályozó tekerőgomb
5. Ülészék
- 6/7. Ülészék pozícióját beállító szorítócsavar
8. Lendkerékrendszer burkolata
9. Stabilizátor
10. Pedál

GR-MG79



1. Vezérlőpanel kijelzővel
2. Pulzusmérő
3. Korlát
4. Ülész
- 5/6. Ülész pozícióját beállító szorítócsavar
7. Lendkerékrendszer burkolata
8. Pedál
9. Stabilizátor

3.1.1. VEZÉRLŐPANEL LEÍRÁSAI:

a) GR-MG74:



- „SCAN” – beállítások megjelenítésének a jelzése
- „SPEED” – sebességjelző
- „DIST.” – távolságjelző
- „TIME” – időjelző
- „CAL.” – elégetett kalóriák jelzése
- „MODE” – funkciógomb

b) GR-MG75:



- „RPM” / „SPEED” – sebességjelző
- „TIME” – időjelző
- „DISTANCE” – távolságjelző
- „CALORIES” – elégetett kalóriák jelzése
- „PULSE” – pulzusmérő
- „RECOVERY” – átváltás pulzusvizsgáló üzemmódra
- „BODY FAT” – átváltás testzsírszázalék mérésre
- „DOWN” – érték csökkentése
- „UP” – érték növelése
- „RESET” – érték nullázása
- „TOTAL RESET” – újraindítás
- „MODE” – funkciógomb

c) GR-MG78:



- „SCAN” – beállítások üzemmód
- „TIME” – idő
- „SPEED” – sebesség
- „DIST.” – távolság
- „CAL.” – elégetett kalóriák
- „ODO” – távolság mérföldben
- „PULSE” – pulzus
- „RESET” – nullázás
- „MODE” – funkciógomb
- „SET” – érték beállítása

d) GR-MG79:



- „RECOVERY” – pulzusmérő üzemmód
- „MODE” – funkciógomb
- „ENTER” – mentés/továbblépés
- „+” – érték növelése
- „-” – érték csökkentése
- „START/STOP” – elindítás/leállítás

3.2. Munkára való előkészítés

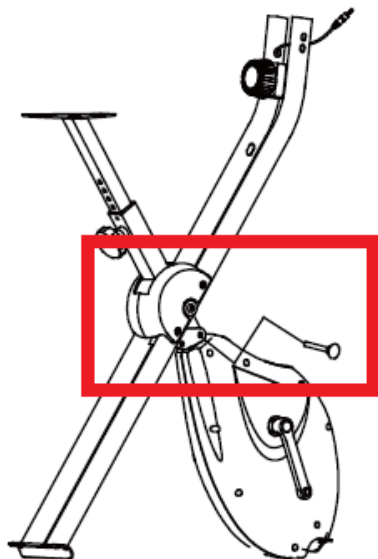
BERENDEZÉS ELHELYEZÉSE

A környezeti hőmérséklet nem haladhatja meg a 40°C értéket, a relatív páratartalom pedig nem haladhatja meg a 85%-ot. A berendezést úgy kell elhelyezni, hogy garantált legyen a jó légáramlás. A berendezés minden falától minimum 10 cm távolságot kell hagyni. A berendezést forró felületektől tartsa távol! A berendezést mindig egyenes, stabil, tiszta, tűzálló és száraz felületen üzemeltesse, gyermekektől és korlátozott pszichikai, érzékelési és szellemi funkciókkal rendelkező személyektől távol!

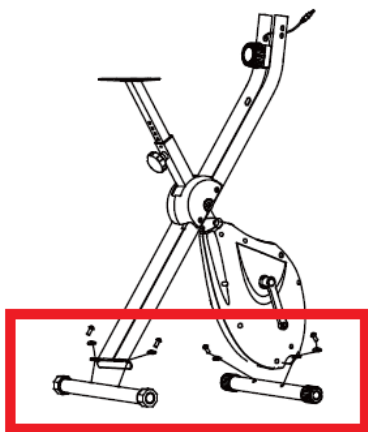
3.3. Berendezés összeszerelése

3.3.1. Típus GR-MG74

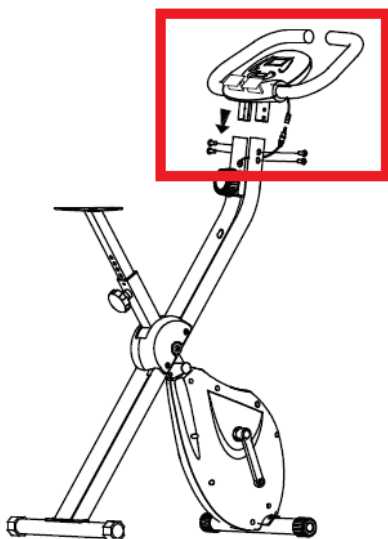
1. Tolja ki a golyóscsapágyat [7]! Nyissa ki a vázat, és helyezze a golyóscsapágyat a következő nyílásba!



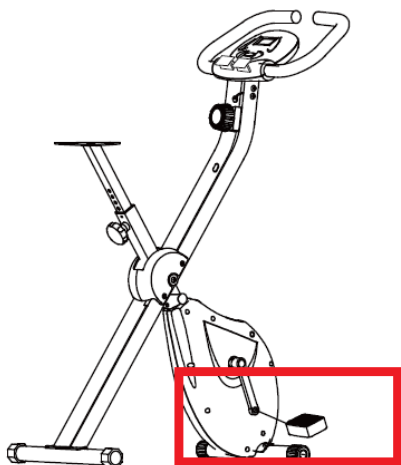
2. Csavarja rá a stabilizátorokat a kiállásokra (a hátsót a lendkerékrendszer hátsó burkolatán lévő kiállásra, az elsőt pedig a váz végén lévő kiállásra)!



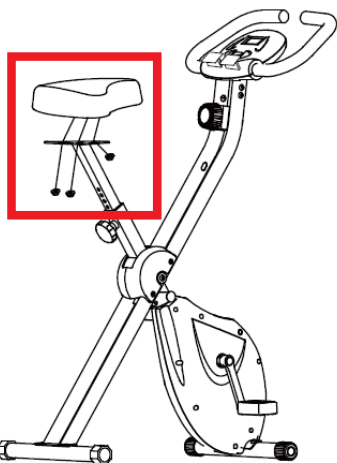
3. Helyezze a korlát tuskóit a vezérlőpanellel együtt a fő váz megfelelő nyílásaiba, és csavarja be őket! Csatlakoztassa a vezetékeket!



4. Csavarja rá a pedálokat a hajtókarokra a lendkerékrendszer burkolatának mindkét oldalán, és rögzítse a mellékelt anyákkal!

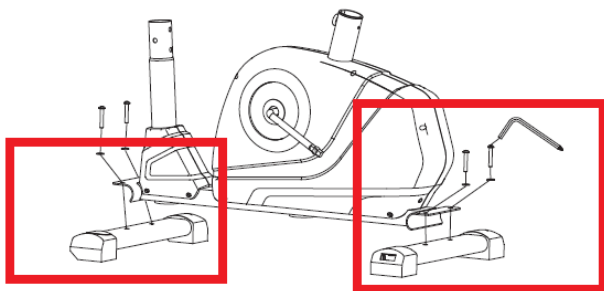


5. Az ülés magasságát szabályozó tekerőgombbal engedje le teljesen az ülést! A kitolható toldat végén lévő háromszöges szerelőlapra csavarja rá az ülést!

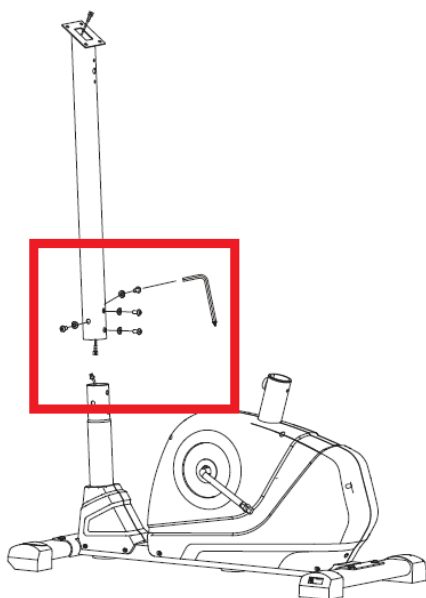


3.3.2. GR-MG75 / GR-MG78 / GR-MG79 típus

1. Csavarozza rá a stabilizátorokat a kiállásokra a lendkerékrendszer hátsó és első burkolatán!

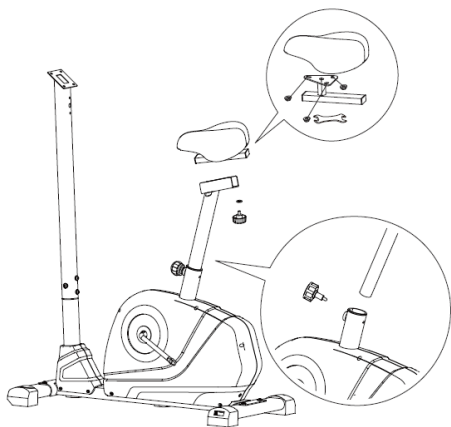


2. Helyezze rá és csavarozza rá a korlát rúdját!

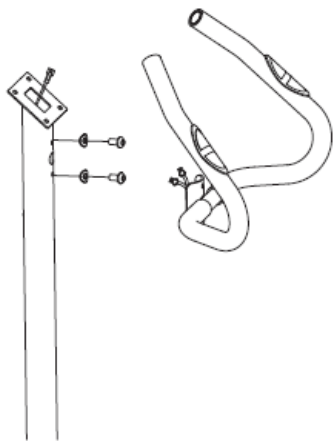


3. Csavarozza rá az ülés rúdját! Rögzítse a rúd helyzetét az ülés magasságot szabályozó tekerőgombbal!

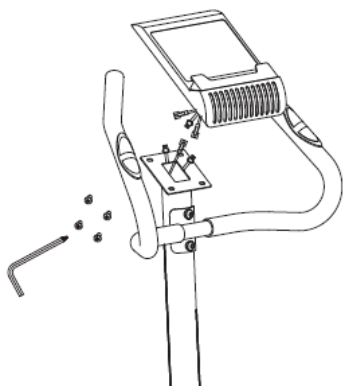
4. Az ülés rúdjának a végén lévő háromszöges szerelőlapra csavarozza rá az ülést!



5. Csavarozza rá a korbátot a korbát rúdára!

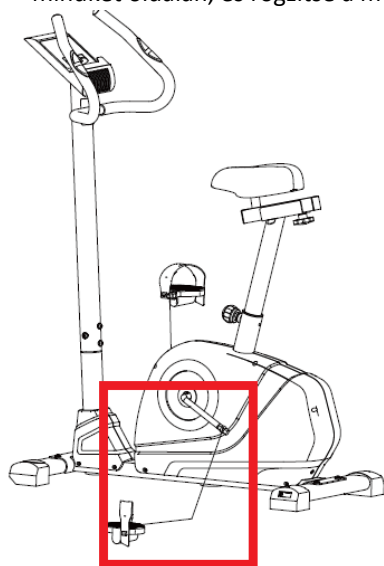


6. Csavarozza rá a vezérlőpanelt a négyzet alakú szerelőlapra a korlát rúdjának a végén!



7. GR-MG75 / GR-MG78 modellek esetén: Tegye be a cső vezetékeinek a kábelcsatlakozóját a megfelelő – „SENSOR” és „PULSE” – dugaljba a vezérlőpanel hátoldalán.

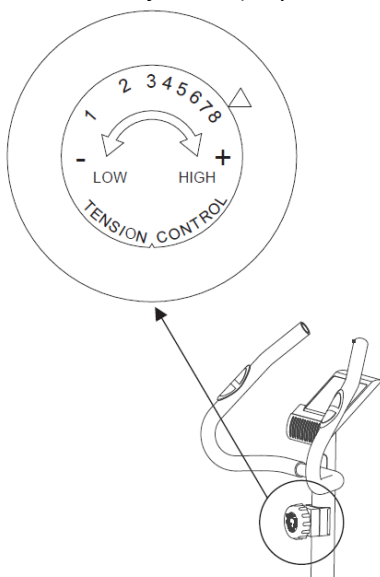
8. Csavarozza rá a pedálokat a hajtókarokra a lendkerékrendszer burkolatának mindkét oldalán, és rögzítse a mellékelt anyákkal!



3.4. Munkavégzés a berendezéssel

3.4.1. GR-MG74 TÍPUS:

1. Tegye be az elemeket a vezérlőpanel hátulján lévő tartóba, megfelelő polaritással! A kijelzőn egyszerre megjelenik az összes paraméter.
2. Az ellenállást beállító tekerőgomb eltekerésével állítsa be kézzel a lendkerérendszer ellenállási szintjét – a tekerőgombon lévő nyílnak a kívánt szintet kell jeleznie (a nyolc választható szint egyikét).



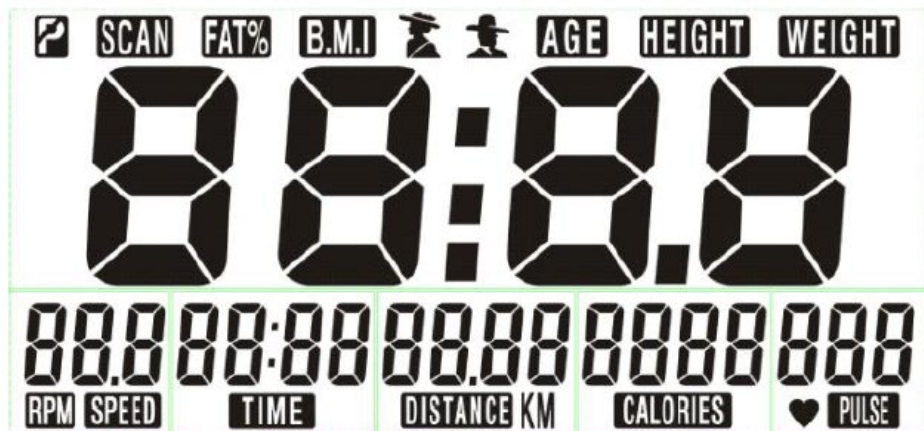
3. Az ülés alatti tekerőgombbal állítsa be a pozíciót:
 - Csavarozza ki a szorítócsavart!
 - A kitolható toldattal állítsa be a kívánt ülésmagasságot – ehhez a szorítócsavar tuskóját tegye a hosszabbító megfelelő nyílásába!
 - A szorítócsavar rácsavarozásával rögzítse az ülés pozícióját!
4. Nyomja be a „MODE” gombot! A(z) „▲” nyíl a kijelzőn a további paramétereket fogja mutatni, a „MODE” gomb újbóli megnyomásával:
 - két nyíl a „SCAN” és „TIME” opciókra mutat egyidejűleg: az edzéssel eltöltött idő értéke,
 - a nyíl a „TIME” funkcióra mutat: ismét az az edzéssel eltöltött idő értéke,
 - a nyíl a „SPEED” funkcióra mutat: elért sebesség értéke,
 - a nyíl a „DIST” funkcióra mutat (bal oldalon): megtett kilométerek szimulációja,
 - a nyíl a „CAL” funkcióra mutat: az edzés során elégetett kalóriák értéke,

- a nyíl a „DIST” funkcióra mutat (jobb oldalon): megtett kilométerek szimulációja.
5. Tegye a lábát stabilan a pedálra, és rögzítse a pánttal! Kezdje meg az edzést a beállított ellenállással! Igény szerint állítsa be!
 6. 4 perc tétlenség után a kijelző készenléti üzemmódba lép.
 7. A paraméter értékek nullázásához tartsa lenyomva a „MODE” gombot 3 másodpercig!

FIGYELEM! Ha hosszabb ideig nem használja a berendezést, vegye ki a vezérlőpanel rekeszeiből az elemet, és a golyóscsapágy áthelyezésével csukja össze a berendezést!

3.4.2. GR-MG75 típus:

1. Tegye be az elemeket a vezérlőpanel hátulján lévő tartóba, megfelelő polaritással! A kijelzőn minden paraméter 0 értékkel jelenik meg.



2. Nyomja be a „MODE” tekerőgombot! A berendezés először a következő adatok megadását kéri: testmagasság, tömeg és életkor. Az ennek megfelelő feliratok jelennek meg a kijelző felső sávjában: HEIGHT, WEIGHT, AGE.

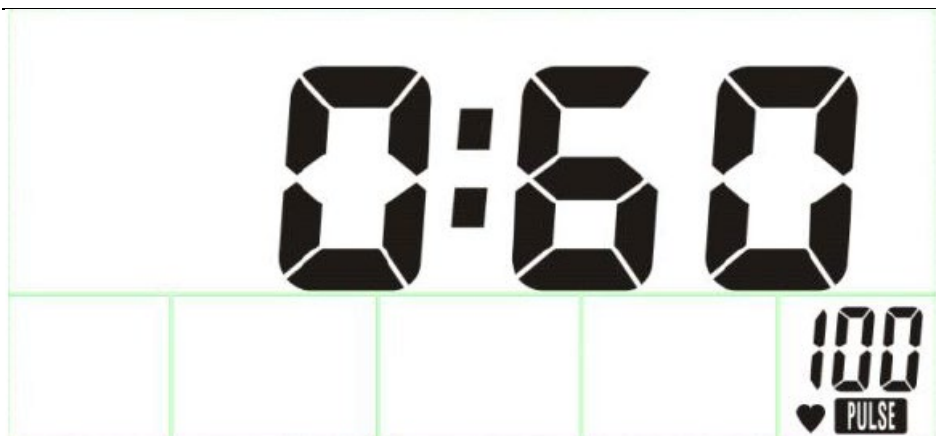


3. Az adatok bevitele után a felső sávban megjelenik a „SCAN” felirat. A beállítandó paraméter villogni kezd. Az összes érték tekerőgombbal vihető be: tekerje a tekerőgombot balra „DOWN” az érték csökkentéséhez, vagy jobbra „UP” az érték növeléséhez!

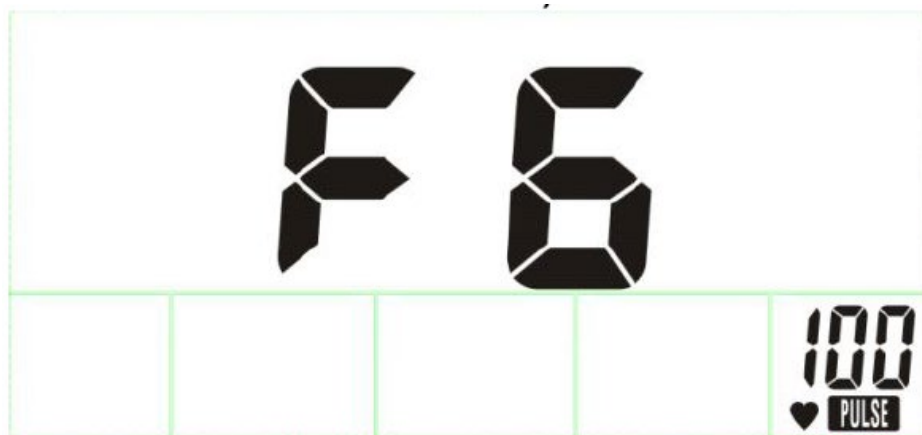
4. A „MODE” tekerőgomb benyomásával hagyja jóvá! A berendezés a következő paraméter beállítására lép. A sebesség kivételével az összes paraméter igény szerint állítható.

Paraméter megnevezése	Beállítási tartomány
Idő (perc)	0:00 – 99:00
Távolság (kilométer)	0.00 - 99,50
Kalória	0 - 9990

5. Pulzusméréshez nyomja meg a „RECOVERY” gombot! Ebben az üzemmódban csak az idő és a pulzus jelenik meg. Az idő mérése 0:60 (60 másodperc) értéktől történik nulláig.



Az idő visszaszámlálása után a kijelzőn F1–F6 közötti érték jelenik meg a pulzustól függően: Az F1 nagyon jó eredményt jelöl, az F6 pedig nagyon gyenge eredményt.



Ha pulzusvizsgálat közben ki szeretne lépni a „RECOVERY” üzemmódból, nyomja meg újra a „RECOVERY” gombot!

6. Nyomja meg a „BODY FAT” gombot a szervezet zsírszövetmennyiségének a méréséhez! Ahhoz, hogy legyen eredmény, a felhasználónak mindkét korlátot meg kell fognia. 8 másodperc eltelte után a kijelzőn felváltva a BMI érték és a testzsírszázalék fog megjelenni.

7. Az összes beállított érték nullázásához tartsa lenyomva a „RESET” gombot minimum 2 másodpercig!

8. A kijelző újraindításához nyomja meg a „TOTAL RESET” gombot!

-
9. Az ellenállást beállító tekerőgomb eltekerésével állítsa be kézzel a lendkerékrendszer ellenállási szintjét – a tekerőgombon lévő nyílnak a kívánt szintet kell jeleznie (a nyolc választható szint egyikét).
 10. Az ülés alatti tekerőgombbal állítsa be a pozíciót!
 - Csavarja le a szorítócsavart!
 - A kitolható toldattal állítsa be a kívánt ülésmagasságot – ehhez a szorítócsavar tuskóját tegye a hosszabbító megfelelő nyílásába!
 - A szorítócsavar rácsavarozásával rögzítse az ülés pozícióját!
 11. Tegye a lábát stabilan a pedálra, és rögzítse a pánntal! Kezdje meg az edzést, igény szerint állítsa be a paramétereket!
 12. 4 perc tétlenség után a kijelző készenléti üzemmódba lép.

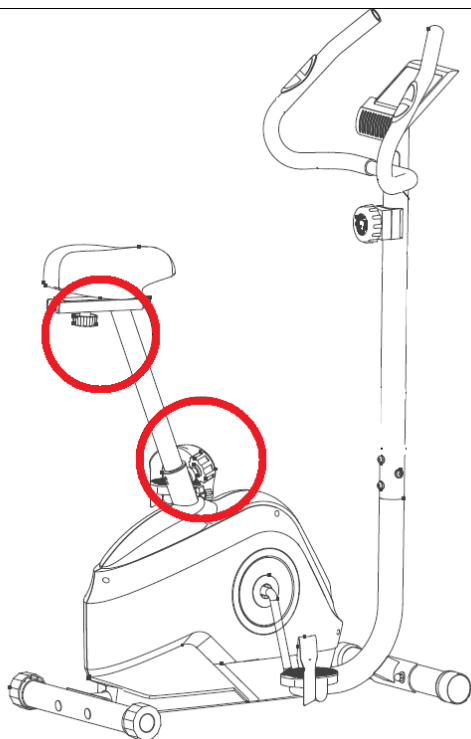
FIGYELEM! Ha hosszabb ideig nem használja a berendezést, vegye ki a vezérlőpanel rekeszeiből az elemet, és csukja össze a berendezést!

3.4.3. GR-MG78 típus:

1. Tegye be az elemeket a vezérlőpanel hátulján lévő tartóba, megfelelő polaritással! A kijelzőn minden paraméter 0 értékkel jelenik meg.
2. Egy kis idő eltelte után a készülék értékbeviteli üzemmódba lép. Nyomja meg a „MODE” gombot! Az első beállítandó paraméter az idő, „TIME” lesz.
3. A „SET” gombbal állítsa be a kívánt értéket: minden egyes megnyomás egy egységgel növeli az értéket, idő esetén egy perccel, távolság esetén: 10 méterrel. Az érték csökkentésére nincs lehetőség. Tévedés esetén a „MODE” gombbal lépjen be újra a paraméterbe!
4. További beállítandó paraméterek: távolság (DIST) és elégetett kalóriák mennyisége (CAL).

Paraméter megnevezése	Beállítási tartomány
Idő (perc)	0:00 – 99:00
Távolság (kilométer)	0.00 – 999,0
Kalória	0 - 9990

5. Nyomja meg edzés közben a „RESET” gombot a korábban beállított értékek nullázásához!
5. Az ellenállást beállító tekerőgomb eltekerésével állítsa be kézzel a lendkerékrendszer ellenállási szintjét – a tekerőgombon lévő nyílnak a kívánt szintet kell jeleznie (a nyolc választható szint egyikét).
6. Az ülés alatti szorítócsavarokkal állítsa be az ülés pozícióját!



7. Tegye lábát stabilan a pedálra, és rögzítse a pánttal! Kezdje meg az edzést!
8. 4 perc tétlenség után a kijelző készenléti üzemmódba lép.

FIGYELEM! Ha hosszabb ideig nem használja a berendezést, vegye ki a vezérlőpanel rekeszeiből az elemet, és csukja össze a berendezést!

3.4.4. GR-MG79 típus:

1. Csatlakoztassa a tápegységet a vezérlőpanel hátulján lévő aljzathoz és az elektromos hálózat aljzatához!
2. Az ülés alatti szorítócsavarokkal állítsa be az ülés pozícióját!
3. Állítsa be a berendezés működési paramétereit a vezérlőpanelen:
 - a) 1. program – a paraméter értékek önálló megadása:
 - A készülék beindítása után nyomja meg szükség szerint a „+” vagy „-” gombot! Az első paraméter – vagyis az idő – értéke ennek megfelelően fog csökkenni vagy növekedni.
 - Az érték mentéséhez és a következő paraméter beállítására való átlépéshez nyomja meg az „ENTER” gombot!

• Ismételve meg az 1. és 2. pontban leírt műveleteket egészen addig, amíg az összes többi kívánt paraméter be nem lesz állítva!

• A munka beállított paraméterekkel történő megkezdéséhez nyomja meg a „START/STOP” gombot!

b) 2–9. programok – elmentett programok:

• Nyomja meg a „START/STOP” gombot!

• A „+” vagy „-” gombokkal válassza ki a kívánt programot! Az ellenállás szintje a „LEVEL” paraméter alatt jelenik meg (1-től 24-ig). Hagyja jóvá az „ENTER” gombbal!

• A kívánt program paramétereinek a megjelenítésekor a „+” és „-” gombokkal állítható be az összes paraméter, a sebesség „SPEED” kivételével. A következő paraméter beállítására való átlépéshez nyomja meg az „ENTER” gombot!

• A munka megkezdéséhez nyomja meg a „START/STOP” gombot!

c) 10. program – állandó teljesítményérték (W) fenntartása:

A program a berendezéssel történő munkavégzés során automatikusan a sebességhez igazítja az ellenállás szintjét úgy, hogy a berendezés állandó teljesítményt vegyen fel.

• Nyomja meg a „START/STOP” gombot!

• A „+” vagy „-” gombokkal válassza ki a 10. programot, és hagyja jóvá az „ENTER” gombbal!

• Az értékeket, a teljesítményfelvétel értékét is, „+” és „-” gombokkal lehet beállítani.

d) 11. program – alakelemzés:

• Nyomja meg a „START/STOP” gombot!

• A „+” vagy „-” gombokkal válassza ki a 11. programot, és hagyja jóvá az „ENTER” gombbal!

• A „+” és „-” gombokkal válassza ki a többi megjelenő paramétert: nem; testmagasság, tömeg, életkor

• Az összes választ jóvá kell hagyni „ENTER” gombbal a következő paraméterre való átlépés előtt

• Az adatok bevitele után fogja meg a korlátot a pulzusmérőnél, a másik kezével pedig nyomja meg a „START/STOP” gombot!

• 15 másodperc elteltével a kijelzőn megjelenik az alábbi információ: „Body Fat” (testzsírszázalék), BMR, BMI, „Body Type” (alaktípus): a berendezés a zsírszövetmennyiségtől függően 6 féle típust különböztet meg:

– férfiak: 1 (7–9,9%); 2 (10–12,9%); 3 (13–16,9%); 4 (17–19,9%); 5 (20–24,9%); 6 (a zsírszövet mennyisége minimum 25%)

– nők: 1 (14–16,9%); 2 (17–19,9%); 3 (20–23,9%); 4 (24–27,9%); 5 (27–29,9%); 6 (a zsírszövet mennyisége minimum 30%)

- A 11. program bezárásához és a normál paraméter kijelzési üzemmódra való visszatéréshez nyomja meg újra a „START/STOP” gombot!

e) 12. program – pulzus célérték:

- Nyomja meg a „START/STOP” gombot!
- A „+” vagy „-” gombokkal válassza ki a 12. programot, és hagyja jóvá az „ENTER” gombbal!
- A „+” vagy „-” gombokkal adja meg a kívánt pulzusértéket – „TARGET H.R.” – és a többi paramétert! Hagyja jóvá az „ENTER” gombbal!
- A munka megkezdéséhez nyomja meg a „START/STOP” gombot!
- Ha a pulzus a korábban megadott érték alatt van, a berendezés megváltoztatja a lendkerérendszer ellenállását a stabil pulzusszám megtartása érdekében. Pulzusmérésre 20 másodpercenként kerül sor.

f) 13–15. program – maximum pulzusszám:

A 13–15. programok a megadott életkor alapján tájékoztatnak a maximum pulzusszám eléréséről:

13. program	kezdőérték: $60\% \times (220 - \text{életkor})$
14. program	kezdőérték: $75\% \times (220 - \text{életkor})$
15. program	kezdőérték: $85\% \times (220 - \text{életkor})$

- Nyomja meg a „START/STOP” gombot!
- A „+” vagy „-” gombokkal válassza ki a 13., 14. vagy 15. programot, és hagyja jóvá az „ENTER” gombbal!
- Adja meg a további paraméter értékeket, beleértve az életkort is!
- A munka megkezdéséhez nyomja meg a „START/STOP” gombot!
- Ha a pulzus a korábban megadott érték alatt van, a berendezés megváltoztatja a lendkerérendszer ellenállását a stabil pulzusszám megtartása érdekében. Pulzusmérésre 20 másodpercenként kerül sor.

g) 16–19. programok – egyedi programok beállítása:

- Nyomja meg a „START/STOP” gombot!
- A „+” vagy „-” gombokkal válassza ki a 16., 17., 18. vagy 19. programot, és hagyja jóvá az „ENTER” gombbal!
- Adja meg a további paraméter értékeket!

Paraméter megnevezése	Beállítási tartomány
Idő (perc)	5:00 – 99:00
Távolság (kilométer)	0.10 – 99,90
Kalória	1 – 999.0

-
- A munka megkezdéséhez nyomja meg a „START/STOP” gombot!

FIGYELEM! A berendezés nulláig számolja vissza az időt. Ha lejár az idő, de a további paramétereket, pl. a távolságot vagy az elégetett kalóriamennyiséget nem érte el, a munka folytatásához nyomja meg újra a „START/STOP” gombot!

3. Tegye lábát stabilan a pedálra, és rögzítse a pánthall! Kezdje meg az edzést!

4. Pulzuszérzéshez nyomja meg a „RECOVERY” gombot! 1 perc után a készüléken megjelenik az eredmény és egy F1-F6 közötti értesítés: Az F1 nagyon jó, az F6 pedig nagyon gyenge eredményt jelöl.

FIGYELEM! Az edzés befejezése után csatlakoztassa le a tápegységet a berendezésről és az elektromos hálózatról, és csukja össze a berendezést!

3.5. Tisztítás, karbantartás

- a) Tisztítás előtt, illetve ha a berendezést nem használja, mindig húzza ki a hálózati csatlakozót!
- b) A felületek tisztítására kizárólag maró anyagoktól mentes szereket használjon!
- c) Minden tisztítás után szárítsa meg jól minden elemet, mielőtt újból használatba venné a berendezést!
- d) Az eszközt száraz és hűvös, nedvességtől és közvetlen napsugárzástól védett helyen kell tárolni.
- e) Tilos a berendezést vízszugárral permetezni, vagy vízbe meríteni.
- f) A berendezést rendszeresen szemlélni kell műszaki állapot és sérülésmentesség szempontjából.
- g) Ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, ne hagyja benne az elemet!
- h) Edzés után a korlát és az ülés tisztítására puha, nedves törölrühát használjon, és esetleg fertőtlenítőszer!
- i) A tisztításhoz ne használjon éles és/vagy fém tárgyakat (pl. drótkéfért vagy fémlapátkát), mivel ezek megsérthetik a berendezés anyagának a felületét!
- j) A berendezés tisztításához ne használjon savas hatású anyagot, orvosi célokra szánt szereket, hígítókat, üzemanyagot, olajokat, se más vegyszert, mert a berendezés ezektől megsérülhet!

AKKUMULÁTOR ÉS ELEMÉK BIZTONSÁGOS ELTÁVOLÍTÁSÁRA VONATKOZÓ UTASÍTÁS

A berendezésekben AA elemek vannak.

A használt elemeket a behelyezésük folyamatával megegyező módon kell eltávolítani a készülékből.

Az elemeket az ilyen anyagok ártalmatlanítására szakosodott helyen adja le!

HASZNÁLT BERENDEZÉSEK ÁRTALMATLANÍTÁSA:

Az élettartam lejárta után a terméket tilos a hagyományos háztartási hulladékkal együtt kidobni, ehelyett át kell adni elektromos és elektronikai berendezések újrahasznosítására szakosodott gyűjtőpontra. Erről a terméken, a használati utasításon vagy a csomagoláson látható szimbólum tájékoztat. A berendezésben felhasznált anyagok jelölésük szerint újból felhasználhatók. Újbóli felhasználással, az anyagok újbóli felhasználásával vagy a használt berendezés más formában történő felhasználásával Ön jelentős mértékben hozzájárul környezetünk védelméhez.

Az illetékes használt berendezés ártalmatlanító pontról a helyi önkormányzat nyújt tájékoztatást.

3.6. Problémamegoldás

Probléma	Lehetséges ok	Intézkedés
GR-MG74 / GR-MG75 / GR-MG78 típusok esetén: a kijelző elhalványul vagy villog	Merül az elem	Cseréljen elemet
A berendezés inog vagy megdől	1. Egyenetlen a padló 2. Nem megfelelően felszerelt stabilizátorok	1. Helyezze át a kerékpárt lapos padlóra 2. Csavarozza rá őket szükség szerint, vagy szerelje fel őket újra, megfelelő módon!
Rezeg a korlát	A korlátot a rúddal összekötő csavarok nincsenek becsavarva vagy edzés közben kilazultak	Húzza meg a csavarokat
A berendezés aggasztó hangokat ad ki	Túlságosan meg vannak húzva a csavarok	Kíméletesen lazítsa ki a csavarokat
Nincs ellenállás edzés során	1. Meghibásodott a lendkerék 2. Meghibásodott az ellenállás szabályozó tekerőgomb 4. Sérült a csapágó	1. Ellenőrizze és cserélje ki 2. Ellenőrizze és cserélje ki 4. Ellenőrizze és cserélje ki

Specifikationer

Parameters beskrivelse	Parameterværdi		
Produktnavn	Stationær kondicykel		
Model	GR-MG74	GR-MG75	GR-MG78
Mål [mm]	790 x 420 x 1180	800 x 470 x 1180	980 x 470 x 1310
Skærmtype	LCD		
Skærms dimensioner [mm]	200 x 200	240 x 170	215 x 158
Vægt [kg]	14	20	21,4
Maksimal belastning [kg]	110		
Indstillingsområde sædehøjde for	6 positioner (770 - 855 mm)	9 positioner (720 - 950 mm)	Fra 720 til 885 mm
Batteritype	2 x AA		
Modstandsniveauer	8	8	8
Nøjagtighedsklasse	C (mindste målenøjagtighed)		
Anvendelsesklasse	H (til hjemmebrug)		
Svinghjulsvægt [kg]	1,5	4	4

Parameters beskrivelse	Parameterværdi
Produktnavn	Stationær kondicykel
Model	GR-MG79
Forsyningsspænding [V~]/frekvens [Hz] af strømadapter	230/50
Strømadapterstype	AC 9.0 V 0.5 A
Beskyttelsesklasse for strømadapteren	II
Beskyttelsesklasse IP for strømadapteren	IP20
Mål [mm]	1020 x 500 x 1390
Skærmtype	LCD
Skærms dimensioner [mm]	253 x 183
Vægt [kg]	25
Maksimal belastning [kg]	110
Indstillingsområde sædehøjde for	7 positioner (760 - 935 mm)
Modstandsniveauer	24

Nøjagtighedsklasse	C (mindste målenøjagtighed)
Anvendelsesklasse	H (til hjemmebrug)
Svinghjulsvægt [kg]	4

1. Generel beskrivelse

Denne brugsanvisning skal hjælpe dig med at betjene produktet på sikker og pålidelig vis. Produktet er designet og fremstillet nøje efter de gældende tekniske forskrifter, ved hjælp af de nyeste teknologier og komponenter, og ved anvendelse af de højeste kvalitetsstandarder.

LÆS DENNE BRUGSANVISNING GRUNDIGT IGENNEM OG FORSTÅ INDHOLDET, FØR DU TAGER PRODUKTET I BRUG.

For at sikre en lang og pålidelig drift af produktet er det nødvendigt, at produktet betjenes og vedligeholdes i overensstemmelse med retningslinjerne, der er specificeret i denne brugsanvisning. Tekniske data og specifikationer i denne brugsanvisning er aktuelle. Producenten forbeholder sig retten til at foretage eventuelle ændringer, der anses for at være en forbedring af det oprindelige produkt. Under hensyntagen til den tekniske udvikling og muligheder for støjbegrænsning blev produktet udviklet og opbygget således, at risikoen forbundet med støjemission begrænses til et minimum.

Symbolforklaring

	Produktet opfylder kravene i de relevante sikkerhedsstandarder.
	Læs vejledningen før brug.
	Genanvendeligt produkt.
	BEMÆRK! Eller ADVARSEL! Eller HUSK! en beskrivelse af situationen (generelt advarselsskilt).
	BEMÆRK! Elektrisk spænding (gældende for GR-MG79 strømadapterenstype)!

	BEMÆRK! Roterende dele!
	Dobbeltisoleret II-klasse beskyttelse (gælder for strømadapteren til GR-MG79).
	Kun til indendørs brug.



BEMÆRK! Billederne i denne brugsanvisning tjener udelukkende som illustration. De kan i visse detaljer afvige fra det faktiske produkt.

Den originale brugsanvisning er udarbejdet på tysk. De øvrige sprogversioner er oversættelser fra tysk.

2. Brugssikkerhed



BEMÆRK! Alle instruktioner og sikkerhedsadvarsler skal læses. Manglende overholdelse af advarslerne og instruktionerne kan resultere i elektrisk stød, brand og/eller alvorlig personskade eller død.

Betegnelsen ”maskine” eller ”produkt” i det efterfølgende henviser til din STATIONÆR KONDICYKEL.

2.1. Elektrisk sikkerhed

BEMÆRK! Reglerne for "elektrisk sikkerhed" skal overholdes, når produktet er strømforsynet (gældende for GR-MG79).

- Stikket på produktet skal passe til stikkontakten. Stikket må aldrig modificeres på nogen måde. Originalle stik og dertil passende stikkontakter reducerer risikoen for elektrisk stød.
- Brug ikke ledningen på en ukorrekt måde. Brug aldrig ledningen til at bære det elektriske værktøj eller til at trække stikket ud af kontakten. Hold ledningen borte fra varme, olie, skarpe kanter og bevægelige dele. Beskadede eller sammenfiltrede ledninger øger risikoen for elektrisk stød.

-
- c) Det er ikke tilladt at bruge ledninger der er beskadigede eller viser tegn på slitage. En autoriseret elektriker eller servicetekniker skal udskifte den beskadigede ledning
 - d) For at undgå elektrisk stød må man ikke nedsænke kablet, stikket eller selve produktet i vand eller anden væske. Produktet må ikke bruges på våde overflader.

2.2. Arbejdspladssikkerhed

- a) God belysning og orden på arbejdspladsen skal opretholdes.
- b) Du skal kontakte producentens service, hvis du er i tvivl om produktet fungerer korrekt, eller hvis der findes skader på produktet.
- c) Produktet må kun repareres af producentens service. Du må ikke foretage reparationer selv!
- d) Sikkerhedsmærkaterne bør kontrolleres regelmæssigt. Sikkerhedsmærkaterne skal udskiftes, hvis de ikke er læselige.
- e) Brugsvejledningen skal gemmes til fremtidig brug. Hvis produktet videregives til tredjemand, skal brugsvejledningen medfølge.
- f) Visse elementer, såsom emballageelementer og små samleelementer bør opbevares utilgængeligt for børn.
- g) Produktet skal opbevares utilgængeligt for børn og kæledyr.

2.3. Personlig sikkerhed

- a) Det er forbudt at betjene maskinen i en tilstand af træthed, sygdom, påvirket af alkohol, medicin eller stoffer, der markant begrænser evnen til at betjene maskinen.
- b) Maskinen kan kun betjenes af personer med fuld førlighed, som er trænet i brug af maskinen, og som har læst denne brugsanvisning og som er blevet gjort bekendt med anvisningerne vedrørende arbejdsmiljø og sikkerhed.
- c) Maskinen er ikke beregnet til at blive brugt af personer (herunder børn) med nedsat psykisk, sensorisk eller mental funktionsevne, eller af personer uden tilstrækkelig erfaring og/eller viden, medmindre de er under opsyn af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed eller har fået passende vejledning i brug af maskinen.
- d) Når produktet betjenes, skal man være forsigtig og bruge sund fornuft.
- e) Man skal ikke overvurdere sine evner. Man skal opretholde en god balance under arbejdet. Dette giver dig mulighed for at få bedre kontrol over din maskine i uventede situationer.
- f) Bær ikke løst tøj eller smykker. Hold dit hår, tøj og handsker væk fra roterende dele. Løst tøj, smykker og langt hår kan blive fanget i maskinens bevægelige dele.

-
- g) Maskinen er ikke et legetøj. For at sikre sig, at børn ikke leger med produktet, skal de være under opsyn.

2.4. Sikker brug af produktet

- a) Maskinen skal ikke overbelastes.
- b) Maskinen må ikke betjenes, hvis ON/OFF-kontakten ikke fungerer korrekt (den tænder eller slukker ikke for maskinen). En maskine med defekt kontakt er farlig og må repareres, før den tages i brug.
- c) Opbevar ubrugte maskiner uden for børns rækkevidde og personer, der ikke kender maskinen eller denne betjeningsvejledning. Maskinerne er farlige i hænderne på uerfarne brugere.
- d) Maskinen skal holdes i god teknisk stand. Før man påbegynder arbejde, bør man kontrollere, at der ikke er generelle skader eller skader i forbindelse med roterende dele (såsom revner i dele og komponenter eller andre forhold, der kan påvirke en sikker betjening af produktet). I tilfælde af synlige skader skal produktet repareres før brug.
- e) Produktet skal opbevares utilgængeligt for børn.
- f) Vedligeholdelse og reparation af produkter bør udføres af kvalificerede personer, der kun anvender originale reservedele. Dette vil sikre sikker brug af produktet.
- g) For at sikre produktets konstruerede driftsintegritet må du ikke fjerne fabriksinstallerede dæksler eller fjerne skruer.
- h) Ved transport og flytning af produktet fra opbevaringsstedet til brugsstedet skal der tages hensyn til sikkerheden og sundheden under arbejdet i forbindelse med manuel transport i det land, hvor produktet anvendes.
- i) Undgå at overbelaste maskinen, og derved at den stopper under drift. Dette kan medføre overophedning af maskinens drivelementer med beskadigelse af maskinen til følge.
- j) Maskinen skal rengøres regelmæssigt for at forhindre permanent bundfældning af snavs.
- k) Maskinen er ikke et legetøj. Rengøring og vedligeholdelse bør ikke udføres af børn uden opsyn.
- l) Det er forbudt at forstyrre konstruktionen af maskinen for at ændre dens parametre eller konstruktion.
- m) Maskinen skal holdes væk fra brand- og varmekilder.
- n) Hvis den maksimale vægt overskrides, kan det forårsage beskadigelse af produktet.
- o) Du skal kontakte din egen læge for at afgøre om der er medicinske kontraindikationer som kan forhindre dig i at træne. Det skal du gøre inden træningsbegyndelse.

-
- p) Opvarm altid før brug af maskinen, og kontrollér cyklen for skader, der kan påvirke maskinens drift, og at komponenterne ikke er slidte. Hvis du skal udskifte komponenter, må du ikke bruge produktet, før de defekte dele er blevet udskiftet.
- q) Hvis du oplever forstyrrende symptomer under træning, såsom bryst smerter, svimmelhed, åndenød osv. afbryd straks træningen og kontakt din læge.
- r) Maskinen skal placeres på en tør, stabil og glad overflade. En fri plads omkring maskinen på minimum 0,6 m skal overholdes.
- s) Brug af maskinen en time før eller efter et måltid kan forårsage uønskede virkninger.
- t) Maskinen kan benyttes af en person ad gangen.
- u) Det er forbudt at placere maskine på tykke gulvtæpper. Det forhindrer den rigtige luftgennemstrømning under maskinen.
- v) Det anbefales ikke at bruge produktet uden først at se din egen læge for:
- personer med medicinske kontraindikationer eller utilpashed,
 - alvorlige syge,
 - personer, der lider af: forhøjet blodtryk, hjertesygdomme, åreforkalkning i hjernen og sinustrombose,
 - personer, der lider af knogleskørhed,
 - personer med en pacemaker eller andet indopereret medicinsk udstyr.
- w) Det er forbudt at starte maskinen, hvis den ikke er foldet korrekt ud.
- x) Det er forbudt at træne på båndet ud over din styrke. Overdreven anstrengelse kan føre til ulykker, når der arbejdes med maskinen, og forårsage personskade.
- y) Lad være med at hvile på gelænderet med hele vægten af din krop.
- z) Anvend ikke mekanisk tryk på produktet.
- æ) Nøjagtigheden af pulsmåleringssystemet kan være reduceret pga. en række faktorer, f.eks. lavt batteri eller dårligt sensorgreb. Læsningen bør ikke anvendes som grundlag for terapeutiske indgreb.
- ø) Din maskine fungerer ikke som et værktøj til specialiseret træning med en nøjagtighed på en kilometer eller mængden af forbrændte kalorier.



BEMÆRK! Der er stadig en lille risiko for uheld eller personskade, mens du arbejder med maskinen, selv om at produktet er designet til at være sikker og har tilstrækkelige beskyttelsesmidler. Også selv om yderligere brugersikkerhedselementer vil blive brugt. Når produktet betjenes, skal man være forsigtig og bruge sund fornuft.

3. Forholdsregler ved brug

Dette produkt bruges til at udføre aktiviteter, der simulerer cykling.

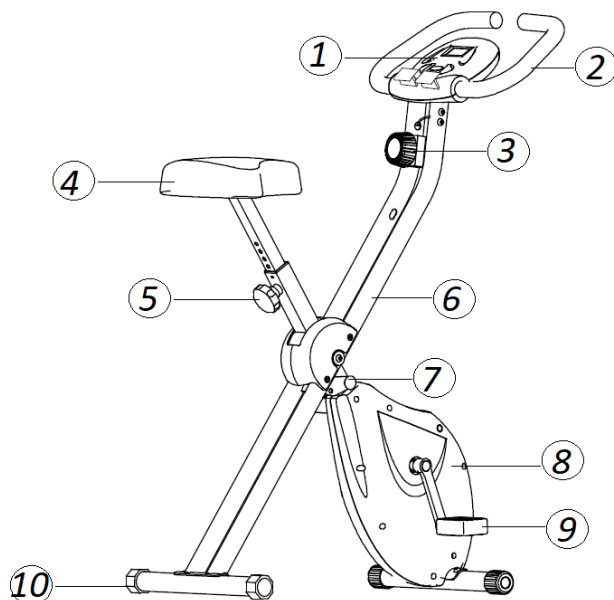
Produktet er ikke beregnet til medicinsk/terapeutisk brug.

Produktet er kun til privat brug!

Det er brugeren, der bærer ansvar for enhver form for skader opstået som følge af uhensigtsmæssig anvendelse af maskinen.

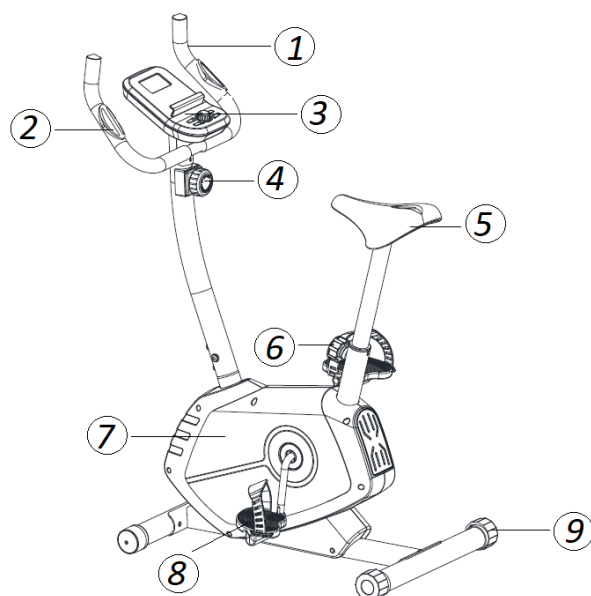
3.1. Beskrivelse af produktet

GR-MG74



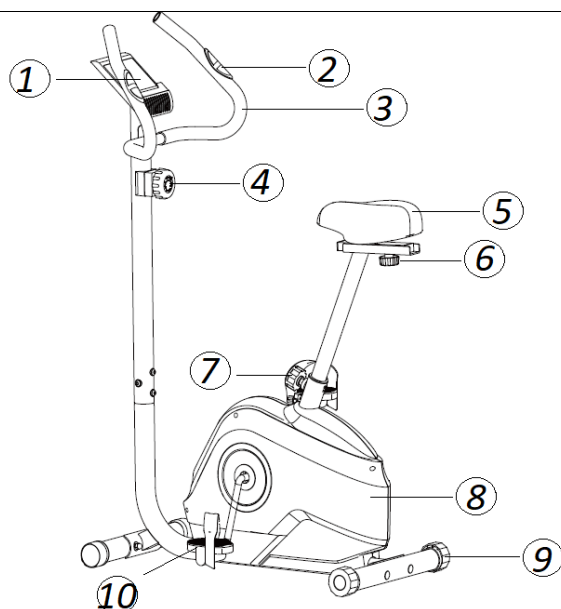
1. Kontrolpanel med display
2. Gelænder
3. Knap til justering af modstand
4. Sæde
5. Spændeskruer til indstilling af sædehøjde
6. Hovedramme
7. Kuglestift
8. Svinghjulshus
9. Pedal
10. Stabilisator

GR-MG75



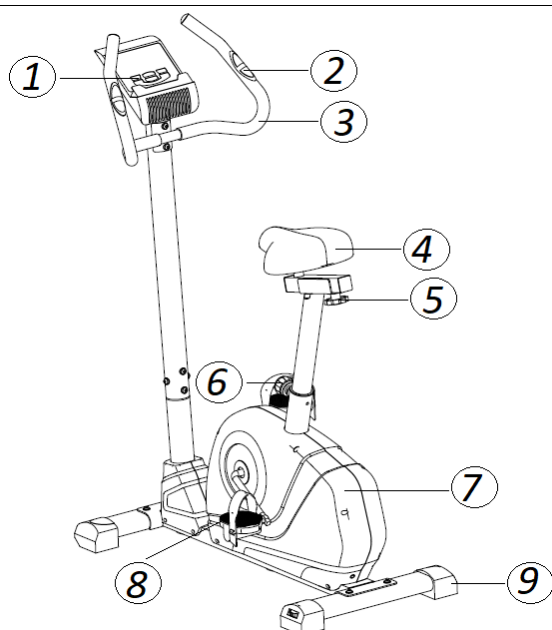
1. Gelænder
2. Pulsmåler
3. Kontrolpanel med display
4. Knap til justering af modstand
5. Sæde
6. Spændeskruer til indstilling af sædehøjde
7. Svinghjulshus
8. Pedal
9. Stabilisator

GR-MG78



- 1. Kontrolpanel med display
- 2. Pulsmåler
- 3. Gelænder
- 4. Knap til justering af modstand
- 5. Sæde
- 6/7. Spændeskruer til indstilling af sædehøjde
- 8. Svinghjulshus
- 9. Stabilisator
- 10. Pedal

GR-MG79



1. Kontrolpanel med display
2. Pulsmåler
3. Gelænder
4. Sæde
- 5/6. Spændeskruer til indstilling af sædehøjde
7. Svinghjulshus
8. Pedal
9. Stabilisator

3.1.1. BESKRIVELSER AF KONTROLPANELET:

a) GR-MG74:



- "SCAN" - indikator for displayindstilling
- "SPEED" - Hastighedsindikator
- "DIST." - afstandsindikator
- "TIME" - tidsindikator
- "CAL." - forbrændte kalorier
- "MODE" - funktionsknap

b) GR-MG75:



- „RPM” / „SPEED” - Hastighedsindikator
- "TIME" - tidsindikator
- "DISTANCE" - afstandsindikator
- "CALORIES" - forbrændte kalorier
- „PULSE” – pulsindikator
- „RECOVERY” – går i pulsundersøgelsestilstand
- „BODY FAT” – går i tilstanden til måling af fedtprocent
- „DOWN” – Reducer værdien
- „UP” – Øg værdien
- „RESET” – nulstiller værdien
- „TOTAL RESET” – genstart
- "MODE" - funktionsknap

c) GR-MG78:



- „SCAN” – indstillingstilstand
- „TIME” – tid
- „SPEED” – hastighed
- „DIST” – afstand
- „CAL” – kalorier
- „ODO” – afstand i miles
- „PULSE” – puls
- „RESET” – nulstilling
- "MODE" - funktionsknap
- "SET" - indstiller værdien

d) GR-MG79:



- „RECOVERY” –Pulsmåling
- "MODE" - funktionsknap
- „ENTER” – gem/spring frem
- „+” – Øg værdien
- „-” – Reducer værdien
- „START/STOP” – start/stop

3.2. Forberedelse til brug

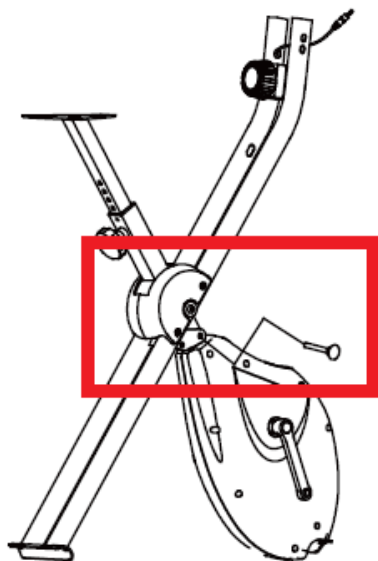
PLACERING AF MASKINEN

Den omgivende temperatur må ikke overstige 40°C, og den relative fugtighed bør ikke overstige 85%. Produktet skal placeres et sted med en god luftcirkulation. Husk at holde mindst 10 cm afstand fra alle udstyrets vægge. Hold maskinen væk fra enhver form for varme overflader. Maskinen skal til enhver tid anvendes på et jævnt, stabilt, rent, brandsikkert og tørt underlag, uden for rækkevidde af børn og personer med nedsat psykisk, sensorisk eller mental funktionsevne .

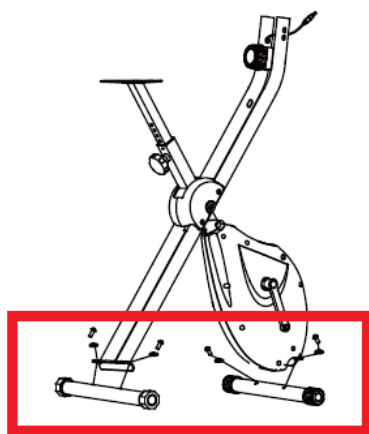
3.3. Montering af produktet

3.3.1. Model GR-MG74

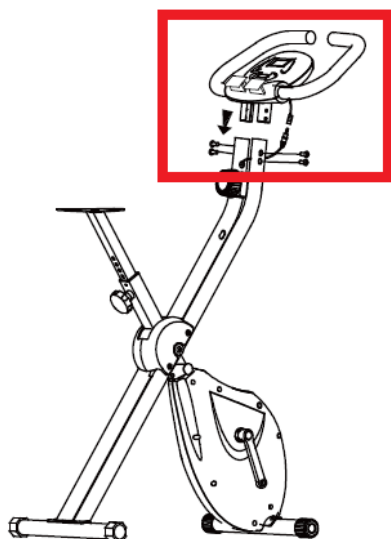
1. Skub kuglestiften [7] ud. Fold rammen ud, og anbring kuglestiften i det næste hul.



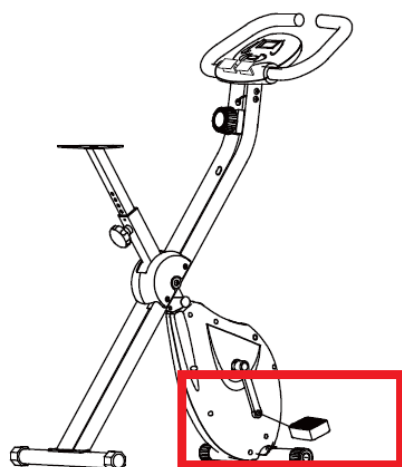
2. Skru stabiliseringsstængerne ind i tapperne (bagest til tappen bag på svinghjulshuset og forrest til tappen for enden af rammen).



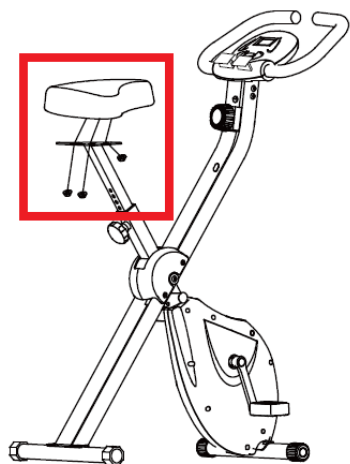
3. Placer gelænderstifterne og kontrolpanelet i de tilsvarende huller i hovedrammen, og tilspænd. Tilslut ledningerne.



4. Skru pedalerne ind i hullerne i krumtapperne på begge sider af svinghjulshuset, og fastgør dem med de medfølgende møtrikker.

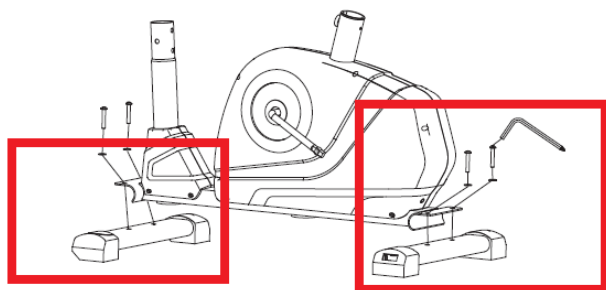


5. Brug sædets højdejusteringsknap til at sænke sædet maksimalt. Skru sædet på den trekantede monteringsplade for enden af forlængeren.

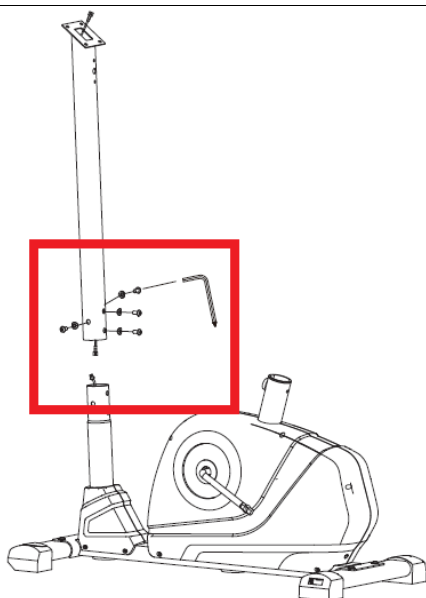


3.3.2. Model GR-MG75 / GR-MG78 / GR-MG79

1. Skru stabiliseringsstængerne ind i tapperne bag på og foran på svinghjulshuset.

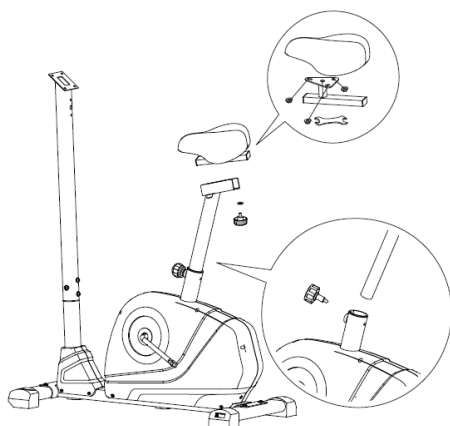


2. Montér og fastgør gelænderstolpen.

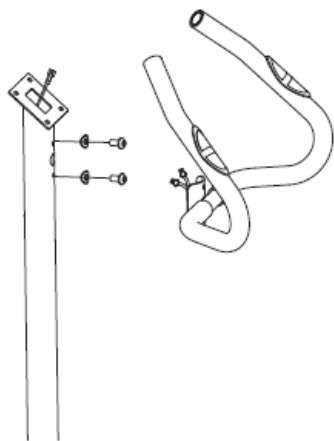


3. Montér sædestolpen. Fastgør stolpepositionen med sædets højdejusteringsknap.

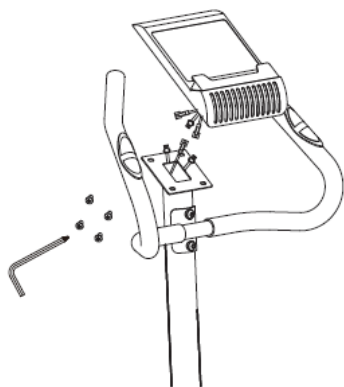
4. Fastgør sædet til den trekantede monteringsplade for enden af sædestolpen.



5. Fastgør gelænderet til gelænderets stolpe.

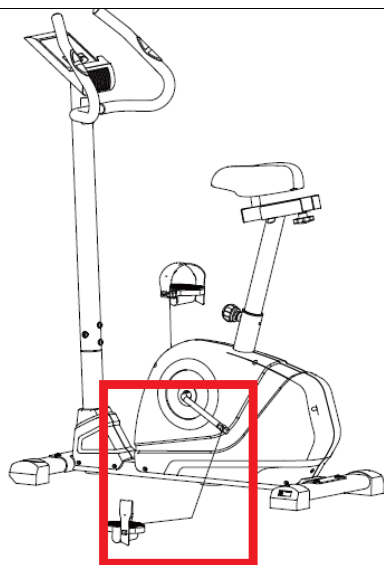


6. Skru kontrolpanelet på den firkantede monteringsplade for enden af gelænderstolpen.



7. Gældende for GR-MG75 / GR-MG78: Sæt rørpropperne i de tilsvarende stik bag på kontrolpanelet: „SENSOR” og „PULSE”.

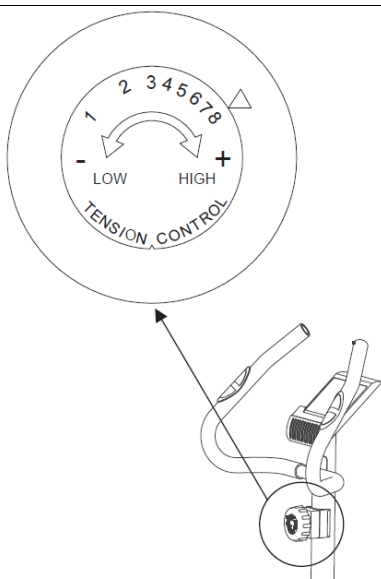
8. Skru pedalerne ind i hullerne i krumtapperne på begge sider af svinghjulshuset, og fastgør dem med de medfølgende møtrikker.



3.4. Arbejde med produktet

3.4.1. Model GR-MG74

1. Sæt batterierne i rummet på bagsiden af kontrolpanelet i overensstemmelse med polariteten. Displayet viser alle parametre samtidigt.
2. Juster manuelt modstandsniveauet for svinghjulssystemet ved at dreje modstangsjusteringsknap - pilen på knappen skal pege til det ønskede niveau (et af de otte mulige).



3. Brug knappen under sædet til at justere dets position:

- Løsn spændeskruen.
- Brug forlængerens til at skubbe ud til at justere den ønskede sædehøjde ved at indsætte spændeboltappen i det tilsvarende hul i forlængerens.
- Stram spændeskruen for at fastgøre sædet.

4. Tryk på knappen „MODE”. Pilen „ ▲ ” vil vise de næste parametre med det næste tryk på knappen "MODE":

- To pile peger på "SCAN" og "TIME" på samme tid: Værdien af tidstræning,
- Pilen peger på "TIME": Den tid, der er brugt på træningen igen,
- Pilen viser "SPEED": Værdien for den opnåede hastighed,
- Pilen viser "DIST" (venstre): simulering af cyklede meter,
- Pilen peger på "CAL": Værdien af forbrændte kalorier under en kaloritæning,
- Pilen viser "DIST" (højre): simulering af cyklede kilometer,

5. Sæt dine fødder fast på pedalerne, og fastgør dem med en strop. Start din træning med din valgte modstand. Justér efter behov.

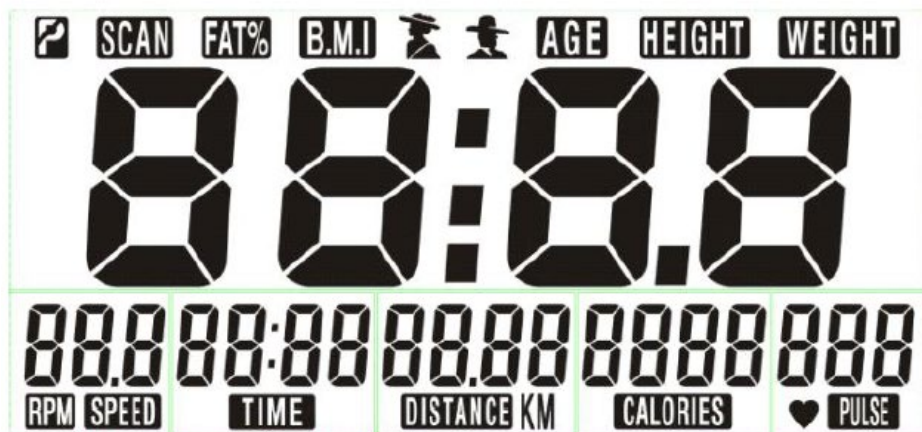
6. Efter 4 minutters inaktivitet skifter displayet til standbytilstand.

7. Hold "MODE"-knappen nede i 3 sekunder for at nulstille parameterværdierne.

BEMÆRK! Hvis du ikke skal bruge produktet i længere tid, skal du fjerne batteriet fra kontrolpanelets rum og folde produktet sammen ved at indsætte en kuglestift.

3.4.2. Model GR-MG75

1. Sæt batterierne i rummet på bagsiden af kontrolpanelet i overensstemmelse med polariteten. Displayet viser alle parametrene med en værdi på 0.



2. Tryk på knappen "MODE". Du vil i første omgang blive bedt om følgende oplysninger: Højde, vægt og alder. De tilsvarende meddelelser vises på displayets øverste linje: HEIGHT, WEIGHT, AGE.



3. Når du har indtastet dataene, vises meddelelsen "SCAN" i den øverste linje. Den parameter, der skal justeres, begynder at blinke. Alle værdier indtastes ved hjælp af drejeknappen: Drej knappen til venstre "DOWN" for at reducere værdien eller til højre "UP" for at øge den.

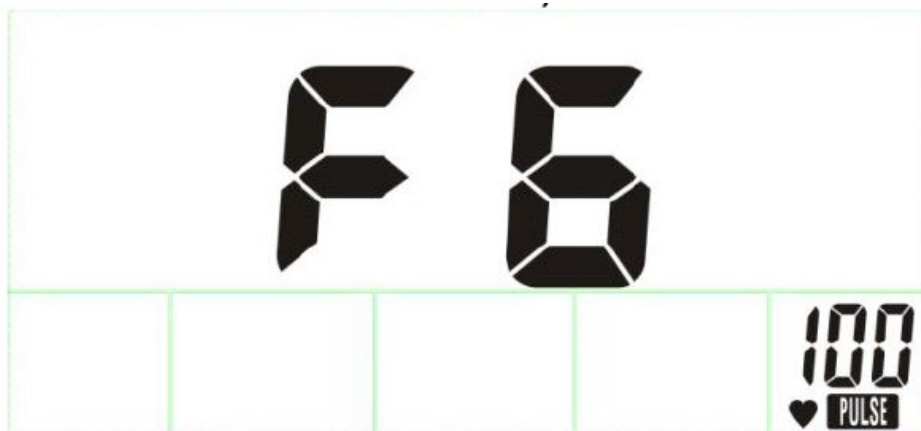
4. Bekræft ved at trykke på „MODE“. Maskinen vil fortsætte med at justere den næste parameter. Alle parametre undtagen hastighed kan justeres efter behov.

Tid (minutter)	0:00 – 99:00
Afstand (kilometer)	0.00 – 99.50
Kalorier	0 – 9990

5. Tryk på knappen "RECOVERY" for at måle pulsen. I denne tilstand vises kun tid og puls. Tiden begynder at nedtælle fra 0:60 (60 sekunder) til nul.



Efter måling af tiden viser displayet F1 til F6 afhængigt af pulsen: F1 er meget godt, F6 er meget dårligt.



Tryk på knappen "RECOVERY" igen for at forlade "RECOVERY"-tilstand under en pulsundersøgelse.

-
6. Tryk på knappen "BODY FAT" for at måle mængden af fedt i kroppen. Brugeren skal holde begge gelændere for at få det målt. Efter 8 sekunder skifter displayet til at vise BMI-værdien og fedtprocenten.
 7. Hold knappen "RESET" nede i mindst 2 sekunder for at nulstille alle indstillede værdier.
 8. Tryk på knappen "TOTAL RESET" for at genstarte displayet.
 9. Juster manuelt modstandsniveauet for svinghjulssystemet ved at dreje modstangsjusteringsknap - pilen på knappen skal pege til det ønskede niveau (et af de otte mulige).
 10. Brug knappen under sædet til at justere sædets position:
 - Løsn spændeskruen
 - Brug forlængerens til at skubbe ud til at justere den ønskede sædehøjde ved at indsætte spændeboltappen i det tilsvarende hul i forlængerens.
 - Stram spændeskruen for at fastgøre sædet.
 11. Sæt dine fødder fast på pedalerne, og fastgør dem med en strop. Start træningen, juster parametrene efter behov.
 12. Efter 4 minutters inaktivitet skifter displayet til standbytilstand.

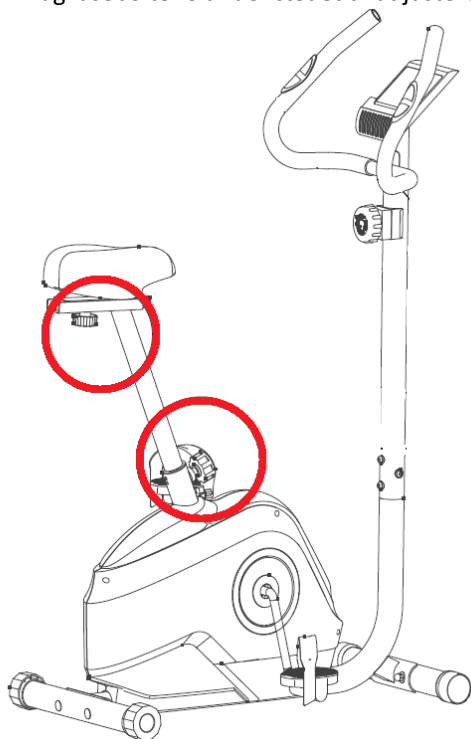
BEMÆRK! Hvis du ikke skal bruge produktet i længere tid, skal du fjerne batteriet fra kontrolpanelets rum og folde produktet sammen.

3.4.3. Model GR-MG78:

1. Sæt batterierne i rummet på bagsiden af kontrolpanelet i overensstemmelse med polariteten. Displayet viser alle parametrene med en værdi på 0.
2. Efter et stykke tid skifter maskinen til tilstanden til indtastning af værdier. Tryk på knappen „MODE”. Den første parameter, der skal justeres, er "TIME".
3. Brug knappen "SET" til at indstille den ønskede værdi: Hvert tryk øger værdien med én enhed, for tid er det et minut, for afstand: 10 m. Det er ikke muligt at reducere værdien. Hvis du laver en fejl, skal du skifte tilbage til parameteren ved hjælp af knappen "MODE".
4. De næste parametre, der skal indstilles, er afstand (DIST) og forbrændte kalorier (CAL).

Parameters navn	Justeringsområde
Tid (minutter)	0:00 – 99:00
Afstand (kilometer)	0.00 – 999.0
Kalorier	0 – 9990

-
5. Tryk på knappen "RESET" under træningen for at nulstille de forudindstillede værdier.
 5. Juster manuelt modstandsniveauet for svinghjulssystemet ved at dreje modstangsjusteringsknap - pilen på knappen skal pege til det ønskede niveau (et af de otte mulige).
 6. Brug låseboltene under sædet til at justere sædets position.



7. Sæt dine fødder fast på pedalerne, og fastgør dem med en strop. Start din træning.
8. Efter 4 minutters inaktivitet skifter displayet til standbytilstand.

BEMÆRK! Hvis du ikke skal bruge produktet i længere tid, skal du fjerne batteriet fra kontrolpanelets rum og folde produktet sammen.

3.4.4. Model GR-MG79:

1. Tilslut strømadapteren til bagsiden af kontrolpanelet og til en stikkontakt.
2. Brug låseboltene under sædet til at justere sædets position.
3. Indstil driftsparametre for maskinen ved hjælp af kontrolpanelet:

A) program 1 - selv indtaste parameterværdier:

- Når maskinen starter, skal du trykke på knappen "+" eller "-" efter behov. Værdien for den første parameter, dvs. tid, reduceres eller øges tilsvarende
- Tryk på knappen "ENTER" for at gemme værdien og gå videre til næste parameterjustering.
- Gentag trin 1 og 2, indtil alle andre ønskede parametre er justeret.
- Tryk på knappen "START/STOP" for at starte arbejdet i henhold til de indstillede parametre.

b) program 2 til 9 - gemte programmer:

- Tryk på „START/STOP” - knappen
- Brug tasterne "+" eller "-" til at vælge det ønskede program. Modstandsniveauet er angivet under parameteren "LEVEL" (1 til 24). Tryk på knappen "ENTER" for at bekræfte.
- Når de ønskede programparametre vises, kan alle værdier undtagen „SPEED” justeres med knapperne "+" og "-". • Tryk på knappen "ENTER" for at gå videre til næste parameterjustering.
- Tryk på knappen "START/STOP" for at starte arbejdet.

c) program 10 - oprethold konstant effekt (W):

Programmet justerer automatisk modstandsniveauet, når du arbejder med maskinen, i forhold til hastigheden, så maskinen bruger en fast effektværdi.

- Tryk på „START/STOP” - knappen
- Brug knapperne "+" eller "-" til at vælge program 10 og bekræft med knappen "ENTER".
- Værdierne, herunder strømforbruget, kan justeres med knapperne "+" og "-".

d) program 11 - Analyse af silhuet (figur):

- Tryk på „START/STOP” - knappen
- Brug knapperne "+" eller "-" til at vælge program 11 og bekræft med knappen "ENTER".
- Brug knapperne "+" og "-" til at vælge værdierne for hver parameter, køn, højde, vægt, alder
- Hvert svar skal bekræftes ved at trykke på "ENTER"-knappen for at gå videre til næste parameter
- Når dataindtastningen er færdig, skal du tage fat i gelænderet der hvor pulsmåleren er, og trykke på knappen "START/STOP" med den anden hånd.
- Efter 15 sekunder viser displayet: Kropsfedt (kropsfedt %), BMR, BMI, kropstype: Maskinen skelner mellem 6 typer afhængigt af mængden af fedt:
 - mænd: 1 (7-9,9%), 2 (10-12,9%), 3 (13-16,9%), 4 (17-19,9%), 5 (20-24,9%), 6 (fedt er lig med eller større end 25 %)
 - kvinder: 1 (14-16,9%), 2 (17-19,9%), 3 (20-23,9%), 4 (24-27,9%), 5 (27-29,9%), 6 (fedt er lig med eller større end 30 %)

-
- Tryk på knappen "START/STOP" igen for at afslutte program 11 og vende tilbage til normal visningstilstand.

e) program 12 - Målpuls:

- Tryk på „START/STOP” - knappen
- Brug knapperne "+" eller "-" til at vælge program 12 og bekræft med knappen "ENTER".
- Brug "+" eller "-" tasterne til at indtaste den ønskede "TARGET H.R." pulsværdi og efterfølgende parametre. Tryk på knappen "ENTER" for at bekræfte.
- Tryk på knappen "START/STOP" for at starte arbejdet.
- Hvis pulsen falder til under den tidligere indtastede værdi, vil maskinen variere svinghjulets modstand for at opretholde en konstant pulsfrekvens. Puls kontrol udføres hvert 20. sekund

f) program 13-15 - maksimal puls:

Programmer 13 til 15 baseret på den indtastede alder angiver, at du har nået den maksimale puls:

Program 13	fra: $60\% \times (220 - \text{alder})$
Program 14	fra: $75\% \times (220 - \text{alder})$
Program 15	fra: $85\% \times (220 - \text{alder})$

- Tryk på „START/STOP” - knappen
- Brug knapperne "+" eller "-" til at vælge program 13, 14 eller 15, og bekræft med knappen "ENTER".
- Indtast parameterværdierne en efter en, inklusive alderen.
- Tryk på knappen "START/STOP" for at starte arbejdet.
- Hvis pulsen falder til under den tidligere indtastede værdi, vil maskinen variere svinghjulets modstand for at opretholde en konstant pulsfrekvens. Puls kontrol udføres hvert 20. sekund

g) programmer 16 til 19 - Opsætning af personlige programmer:

- Tryk på „START/STOP” - knappen
- Brug knapperne "+" eller "-" til at vælge program 16, 17, 18 eller 19, og bekræft med knappen "ENTER".
- Indtast parameterværdierne en efter en.

Parameters navn	Justeringsområde
Tid (minutter)	5:00 – 99:00
Afstand (kilometer)	0.10 – 99.90
Kalorier	1 – 999.0

-
- Tryk på knappen "START/STOP" for at starte arbejdet.

BEMÆRK! Maskinen nedtæller tiden til nul. Hvis tiden er forbi, men andre parametre ikke er nået, f.eks. afstand eller forbrændte kalorier, skal du trykke på knappen "START/STOP" igen for at genoptage arbejdet.

3. Sæt dine fødder fast på pedalerne, og fastgør dem med en strop. Start din træning.

4. Tryk på knappen "RECOVERY" for at måle pulsen. Efter 1 minut viser maskinen resultatet med meddelelsen F1 til F6: F1 er meget godt, F6 er meget dårligt.

BEMÆRK! Når du er færdig med din træning, skal du tage strømadapteren ud af maskinen og stikkontakten og folde maskinen sammen.

3.5. Rengøring og vedligeholdelse

- a) Før hver rengøring, vedligeholdelse, udskiftning af tilbehør, og mens udstyret ikke er i brug, skal strømstikket udtages.
- b) Undgå at bruge ætsende rengøringsmidler til rengøring af maskinens overflader.
- c) Hver eneste gang efter rengøring skal alle dele tørres grundigt af, før produktet tages i brug igen.
- d) Maskinen skal opbevares på et køligt og tørt sted, væk fra direkte sollys og fugt.
- e) Det er forbudt at lægge maskinen under kraftige vandstråler eller nedsænke den helt i vand.
- f) Maskinen skal kontrolleres regelmæssigt for den tekniske stand og eventuelle skader.
- g) Efterlad ikke batterier i produktet, når det ikke er i brug i længere tid.
- h) Efter hver træning skal du bruge en blød, fugtig klud og et desinfektionsmiddel til at rengøre gelænderet og sædet.
- i) Brug ikke skarpe og/eller metalgenstande (f.eks. en stålbørste eller en metalspatel) til rengøring af produktet, da dette kan beskadige overfladen på det materiale, der anvendes i produktet.
- j) Der må ikke bruges syreholdige rengøringsmidler eller midler til særlige medicinske formål, fortyndingsmidler, benzin, olie eller andre kemikalier, da disse stoffer kan beskadige maskinen.

INSTRUKTIONER FOR SIKKER BORTSKAFFELSE AF BATTERIER OG AKKUMULATORER.

Produkterne er udstyret med AA -batterier.

Fjern de brugte batterier fra produktet på samme måde, som de er monteret. Batterierne skal afleveres til stedet, der er ansvarlig for bortskaffelsen af disse materialer.

BORTSKAFFELSE AF BRUGT UDSTYR:

Er produktet udtjent må det ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, men det skal afleveres til et center for indsamling og genbrug af elektrisk og elektronisk udstyr. Det indikeres af symbolet placeret på produktet, betjeningsvejledningen eller emballagen. Materialer brugt til produktion af udstyret egner sig til genbrug i overensstemmelse med mærkning af de enkelte materialer. Ved genbrug, genanvendelse af materialer eller andre former for genbrug af brugt udstyr yder De et væsentligt bidrag til miljøbeskyttelse. Oplysninger om det rette center for bortskaffelse af brugt udstyr kan rekvireres hos de lokale myndigheder.

3.6. Problemløsning

Problem	Mulig årsag	Handling
For modellerne GR-MG74/GR-MG75/GR-MG78: displayet er defekt eller blinker	Batterierne er løbet tør for strøm	Udskift batterierne
Maskinen svinger eller vipper	1. Ujævn overflade 2. Forkert monterede stabilisatorer	1. Flyt cyklen til en plan overflade 2. Tilspænd efter behov, eller genmonter dem korrekt.
Gelænderet ryster	Skruerne, der forbinder gelænderet til røret, er ikke stramme eller blev løse under træningen	Spænd skruerne
Maskinen udsender en forstyrrende lyd	Skruerne er for stramme	Løsn skruerne en smule
Ingen modstand under træning	1. Defekt svinghjul 2. Fejl i knap til modstandsregulering 4. Lejet er defekt	1. Kontrollér og udskift 2. Kontrollér og udskift 4. Kontrollér og udskift

Umwelt – und Entsorgungshinweise

Hersteller an Verbraucher

Sehr geehrte Damen und Herren,

gebrauchte Elektro – und Elektronikgeräte dürfen gemäß europäischer Vorgaben **[1]** nicht zum unsortierten Siedlungsabfall gegeben werden, sondern müssen getrennt erfasst werden. Das Symbol der Abfalltonne auf Rädern weist auf die Notwendigkeit der getrennten Sammlung hin. Helfen auch Sie mit beim Umweltschutz. Sorgen Sie dafür, dieses Gerät, wenn Sie es nicht mehr weiter nutzen wollen, in die hierfür vorgesehenen Systeme der Getrenntsammlung zu geben.



In Deutschland sind Sie gesetzlich **[2]** verpflichtet, ein Altgerät einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Die öffentlich – rechtlichen Entsorgungsträger (Kommunen) haben hierzu Sammelstellen eingerichtet, an denen Altgeräte aus privaten Haushalten ihres Gebietes für Sie kostenfrei entgegengenommen werden. Möglicherweise holen die rechtlichen Entsorgungsträger die Altgeräte auch bei den privaten Haushalten ab.

Bitte informieren Sie sich über Ihren lokalen Abfallkalender oder bei Ihrer Stadt – oder Gemeindeverwaltung über die in Ihrem Gebiet zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten.

[1] RICHTLINIE 2002/96/EG DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES

ÜBER ELEKTRO – UND ELEKTRONIK – ALTGERÄTE

[2] Gesetz über das Inverkehrbringen, die Rücknahme und die umweltverträgliche Entsorgung von Elektro – und Elektronikgeräten (Elektro – und Elektronikgerätegesetz – ElektroG).

Utylizacja produktu

Produkty elektryczne i elektroniczne po zakończeniu okresu eksploatacji wymagają segregacji i oddania ich do wyznaczonego punktu odbioru. Nie wolno wyrzucać produktów elektrycznych razem z odpadami gospodarstwa domowego. Zgodnie z dyrektywą WEEE 2012/19/UE obowiązującą w Unii Europejskiej, urządzenia elektryczne i elektroniczne wymagają segregacji i utylizacji w wyznaczonych miejscach. Dbając o prawidłową utylizację, przyczyniasz się do ochrony zasobów naturalnych i zmniejszasz negatywny wpływ oddziaływania na środowisko, człowieka i otoczenie. Zgodnie z krajowym prawodawstwem, nieprawidłowe usuwanie odpadów elektrycznych i elektronicznych może być karane!

For the disposal of the device please consider and act according to the national and local rules and regulations.

CONTACT

expondo Polska sp. z o.o. sp. k.

ul. Nowy Kisielin-Innowacyjna 7
66-002 Zielona Góra | Poland, EU

e-mail: info@expondo.com