



INDOOR CYCLING BIKE

GR-MG13

USER MANUAL

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

HIGH PERFORMANCE

**INHALT | CONTENU | CONTENT | CONTENUTO | CONTENIDO | TREŚĆ | OBSAH**

DEUTSCH	3
ENGLISH	7
POLSKI	11
ČESKY	15
FRANÇAIS	19
ITALIANO	23
ESPAÑOL	27

PRODUKTNAME	STATIONÄRE FAHRRAD
PRODUCT NAME	INDOOR CYCLING BIKE
NAZWA PRODUKTU	ROWER SPINNINGOWY
NÁZEV VÝROBKU	STACIONÁRNÍ BICYKL
NOM DU PRODUIT	VÉLO STATIONNAIRE
NOME DEL PRODOTTO	BICI DA SPINNING
NOMBRE DEL PRODUCTO	BICICLETA ESTÁTICA
MODELL	GR-MG13
PRODUCT MODEL	
MODEL PRODUKTU	
MODEL VÝROBKU	
MODÈLE	
MODELLO	
MODELO	
HERSTELLER	EXPONDO POLSKA SP. Z O.O. SP. K.
MANUFACTURER	
PRODUCENT	
VÝROBCE	
FABRICANT	
PRODUTTORE	
FABRICANTE	
ANSCHRIFT DES HERSTELLERS	UL. NOWY KISIELIN-INNOWACYJNA 7, 66-002 ZIELONA GÓRA POLAND, EU
MANUFACTURER ADDRESS	
ADRES PRODUCENTA	
ADRESA VÝROBCE	
ADRESSE DU FABRICANT	
INDIRIZZO DEL PRODUTTORE	
DIRECCIÓN DEL FABRICANTE	

**DE BEDIENUNGSANLEITUNG**

TECHNISCHE DATEN

Parameter	Werte
Produktname	STATIONÄRE FAHRRAD
Modell	GR-MG13
Maximales Gewicht des Benutzers [kg]	110
Abmessungen [mm]	1060-1170x420x970
Der Bereich der Lenkradhöhe vom Boden [mm]	1060-1170
Sitzhöhenbereich vom Boden [mm]	830-1000
Abstandsbereich zwischen Sitz und Lenkrad [mm]	400-580
Gewicht [kg]	34

1. ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Diese Anleitung ist als Hilfe für eine sichere und zuverlässige Nutzung gedacht. Das Produkt wurde strikt nach den technischen Vorgaben und unter Verwendung modernster Technologien und Komponenten sowie unter Wahrung der höchsten Qualitätsstandards entworfen und angefertigt.

VOR INBETRIEBNAHME MUSS DIE ANLEITUNG GENAU DURCHGELESEN UND VERSTANDEN WERDEN.

Für einen langen und zuverlässigen Betrieb des Geräts muss auf die richtige Handhabung und Wartung entsprechend den in dieser Anleitung angeführten Vorgaben geachtet werden. Die in dieser Anleitung angegebenen technischen Daten und die Spezifikation sind aktuell. Der Hersteller behält sich das Recht vor, im Rahmen der Verbesserung der Qualität Änderungen vorzunehmen.

GILT NUR FÜR DEN CONTROLLER

	Das Produkt erfüllt die geltenden Sicherheitsnormen.
	Recyclingprodukt.

ERLÄUTERUNG DER SYMBOLE

	Gebrauchsanweisung beachten.
	ACHTUNG!, WARNUNG! oder HINWEIS!, um auf bestimmte Umstände aufmerksam zu machen (allgemeines Warnzeichen).
	Nur zur Verwendung in geschlossenen Räumen.
	Die maximale Belastung beträgt 110 kg.

HINWEIS! In der vorliegenden Anleitung sind Beispielbilder vorhanden, die von dem tatsächlichen Aussehen des Produkts abweichen können.

Die originale Anweisung ist die deutschsprachige Fassung. Sonstige Sprachfassungen sind Übersetzungen aus der deutschen Sprache.

2. NUTZUNGSSICHERHEIT

ACHTUNG! Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und alle Anweisungen durch. Die Nichtbeachtung der Warnungen und Anweisungen kann zu elektrischen Schlägen, Feuer und/oder schweren Verletzungen bis hin zum Tod führen.

Die Begriffe „Gerät“ oder „Produkt“ in den Warnungen und Beschreibung des Handbuchs beziehen sich auf STATIONÄRE FAHRRAD.

2.1. SICHERHEIT AM ARBEITSPLATZ

- Reparaturen dürfen nur vom Service des Herstellers durchgeführt werden. Führen Sie keine Reparaturen auf eigene Faust durch!
- Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für den weiteren Gebrauch auf. Sollte das Gerät an Dritte weitergegeben werden, muss die Gebrauchsanleitung mit ausgehändigt werden.
- Verpackungselemente und kleine Montageteile außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Halten Sie das Gerät von Kindern und Tieren fern.

2.2. PERSÖNLICHE SICHERHEIT

- Es ist nicht gestattet, das Gerät im Zustand der Ermüdung, Krankheit, unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten zu betreiben, wenn das die Fähigkeit das Gerät zu bedienen, einschränkt.
- Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Halten Sie Haare, Kleidung und Handschuhe von beweglichen Teilen fern. Lose Kleidung, Schmuck oder lange Haare können durch sich bewegende Teile erfasst werden.
- Das Gerät ist kein Spielzeug. Kinder sollten in der Nähe des Geräts unter Aufsicht stehen, um Unfälle zu vermeiden.

2.3. SICHERE ANWENDUNG DES GERÄTS

- Halten Sie das Gerät stets in einem einwandfreien Zustand. Prüfen Sie vor jeder Inbetriebnahme, ob am Gerät und seinen beweglichen Teilen Schäden vorliegen (defekte Komponenten oder andere Faktoren, die den sicheren Betrieb der Maschine beeinträchtigen könnten). Im Falle eines Schadens muss das Gerät vor Gebrauch in Reparatur gegeben werden.
- Reparatur und Wartung von Geräten dürfen nur von qualifiziertem Fachpersonal und mit Originalersatzteilen durchgeführt werden. Nur so wird die Sicherheit während der Nutzung gewährleistet.
- Um die Funktionsfähigkeit des Geräts zu gewährleisten, dürfen die werkmäßig montierten Abdeckungen oder Schrauben nicht entfernt werden.
- Beachten Sie bei Transport zwischen Lager und Bestimmungsort und Handhabung des Geräts die Grundsätze für Gesundheits- und Arbeitsschutz des Landes, in dem das Gerät verwendet wird.
- Es ist untersagt, in den Aufbau des Geräts einzugreifen, um seine Parameter oder Konstruktion zu ändern.
- Geräte von Feuer – und Wärmequellen fernhalten.
- Überlasten Sie das Gerät nicht.
- Ein Überschreiten des maximal zulässigen Benutzergewichts kann zu Schäden am Produkt führen.

- i) Bevor Sie mit Übungen beginnen, konsultieren Sie einen Arzt, um festzustellen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken gibt.
- j) Vor der Verwendung des Gerätes immer Aufwärmübungen einlegen.
- k) Wenn Sie während des Trainings störende Symptome verspüren, z. B. Schmerzen in der Brust, Schwindel, Atemnot usw., hören Sie sofort mit dem Training auf und suchen Sie einen Arzt auf.
- l) Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, trockene und ebene Oberfläche, wobei darauf zu achten ist, dass ein Freiraum von mindestens 0,6 m um den Multifunktionsbank-Bauchtrainer eingehalten wird.
- m) Es wird davon abgeraten, das Gerät ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt zu verwenden. Dies gilt vor allem:
- für Personen mit Kontraindikationen durch den Arzt oder wenn sie sich krank fühlen,
 - Menschen mit schweren Krankheiten,
 - Personen die folgende Krankheitsbilder aufweisen: Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Sklerose und Thrombose;
 - Personen, die an Osteoporose leiden;
 - Personen mit Herzschrittmachern oder sonstigen implantierten medizinischen Geräten.
- n) Das Gerät nicht eine Stunde vor oder nach einer Mahlzeit einsetzen, da sich unerwünschte Nebenerscheinungen einstellen können.
- o) Halten Sie das Gerät von Feuchtigkeit und Staub fern.
- p) Das Gerät kann nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.
- q) Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie sich müde oder erschöpft fühlen.
- r) Verwenden Sie das Gerät nicht für therapeutische Zwecke.



ACHTUNG! Obwohl das Gerät mit dem Gedanken an die Sicherheit entworfen wurde, besitzt es bestimmte Schutzmechanismen. Trotz der Verwendung zusätzlicher Sicherheitselemente besteht bei der Bedienung immer noch ein Verletzungsrisiko. Es wird empfohlen, bei der Nutzung Vorsicht und Vernunft walten zu lassen.

3. NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Das Gerät ist zur Fahrradsimulation bestimmt bzw. ausgelegt. Das Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt!

Für alle Schäden bei nicht sachgemäßer Verwendung haftet allein der Betreiber.

3.1. MONTAGEZEICHNUNG



ACHTUNG! Die Zeichnung von diesem Produkt befindet sich auf der letzte Seite der Bedienungsanleitung S. 31.

LISTE DER EINZELTEILE

Nr. Teil	Bezeichnung	Menge
1	Rahmen	1
2	Frontstabilisator bzw. Lenkerbefestigung	1
3	Hinterer Stabilisator	1

4	Sattelstütze	1
5	Horizontale Unterstützung für den Sitz	1
6	Lenkrad	1
7	Lenksäule	1
8	Magnetischer Griff	1
9	Montagewinkel	1
10	Nivellierfüße $\phi 25 \times M8$	4
11	Stopfel	4
12	Innere Gürtelabdeckung	1
13	Antriebsriemen 5PJ550	1
14	Lager	2
15	Druckfedern $\phi 20$	2
16	Rad	1
17	Radachse	1
18	Äußere Gürtelabdeckung	1
19	Linke Korb 9/16"165	1
20	Linkes Pedal 9/16"	1
21	Rechte Kurbel 9/16"165	1
22	Rechtes Pedal 9/16"	1
23	Kurbelkappe	2
24	Einstellknopf M16x1,15P	1
25	Einstellknopf M8	1
26	Sitzstützstopfen 25x50x1,5T	2
27	Sitzverriegelungshalterung	1
28	Sitz	1
29	Vordere Gürtelabdeckung	1
30	Schwungradachse $\phi 12 \times 127 \times M10 \times 1P$	1
31	Schwungradlager 6001	2
32	Schwungrad $\phi 420$	1
33	Hülse $\phi 16 \times \phi 13 \times 14$	1
34	Abdeckung der Bremsstange	1
35	Bremsknopf	1
36	Bremsdeckel	1
37	Transportrad	2
38	Verstellbarer Griff M10x1,5P	1
39	Interner Fahrradeinsatz 50x100x1,5T	1
40	Interner Fahrradeinsatz 40x80x1,5T	1
41	Untere Abdeckung	1
42	Lenkradschutzabdeckung	2
43	Obere Abdeckung	1

44	Schraube M8x55	4
45	Unterlegscheibe $\phi 7$	4
46	Konvexe Mutter M8	4
47	Schraube ST4.2x16	10
48	Schraube ST4.2x16	6
49	Außenschraube M8x16	4
50	Federscheibe $\phi 8$	6
51	Flache Unterlegscheibe $\phi 8$	8
52	Spannmutter M10	1
53	Anzugssatzschraubenset	1
54	Druckwalzenset	1
55	Sechskantmutter M10x8T	2
56	Unterlegscheibe $\phi 10 \times \phi 14$	1
57	Sechskantmutter M10x6T	3
58	Inbusschraube M8x36	1
59	Inbusschraube M6x12	1
60	Feder	1
61	Schraube M5x4	4
62	Schraube M4x12	5
63	Inbusschraube mit rundem Kopf M8x40	2
64	Kontermutter M8	2
65	Inbusschraube mit rundem Kopf M8x16	2
66	Lenkradkappe $\phi 25$	2
67	Sensorhalterung	1
68	Sensorkabel	1
69	Steuergerät	1

3.2. VORBEREITUNG ZUR VERWENDUNG

3.2.1. ARBEITSPLATZ DES GERÄTES

Das Gerät sollte immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen, feuerfesten und trockenen Oberfläche und außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen mit eingeschränkten geistigen, sensorischen und psychischen Fähigkeiten verwendet werden. Es wird empfohlen, den Boden ordnungsgemäß vor möglichen Beschädigungen zu schützen (unter Verwendung spezieller Matten).

3.2.2. AUFBAU DES GERÄTES



ACHTUNG: Die Explosionszeichnungen von diesem Produkt befinden sich auf den letzten Seiten der Bedienungsanleitung S. 32-37.

- I. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) mit zwei Schrauben (44), zwei Unterlegscheiben (45) und zwei Muttern (46) am Rahmen (1). Den hinteren Stabilisator (3) auf die gleiche Weise einbauen.

- II. Achtung: Das Fahrrad ist mit Nivellierfüßen (10) ausgestattet. Drehen Sie zum Nivellieren des Fahrrads die Füße (10) nach links oder rechts.
- III. Lösen Sie den Einstellknopf (24) und setzen Sie die Sattelstütze (4) in den Rahmen (1) ein. Stellen Sie die Sattelstütze (4) auf die gewünschte Höhe ein und ziehen Sie den Einstellknopf (24) fest. Setzen Sie die horizontale Sitzstütze (5) auf die Sattelstütze (4). Befestigen Sie den Sitz (28) an der Halterung (5) und sichern Sie den Sitz durch Festziehen des Knopfes (25).
- IV. Lösen Sie den verstellbaren Griff (38) und setzen Sie den Lenkerpfosten (7) vorne am Rahmen (1) ein. Ziehen Sie dann den verstellbaren Griff (38) fest. Setzen Sie die untere Lenkerabdeckung (41) auf die Lenksäule (7). Befestigen Sie den Lenker (6) mit zwei Schrauben (65), zwei Federringen (50) und zwei Unterlegscheiben (51) am Pfosten (7). Die oberen und unteren Lenkerabdeckungen (41, 43) mit vier Schrauben (47) anbringen.
- V. Befestigen Sie die Steuerung (69) am Lenkrad (6). Verbinden Sie das Sensorkabel (68) von der Steuerung (69) mit dem Rahmen (1).
- VI. Achtung: Beim Anschließen des Kabels sollten sich die Verbindungsteile auf derselben Seite befinden.
- VII. Ziehen Sie das linke Pedal (20) gegen den Uhrzeigersinn und das rechte Pedal (22) im Uhrzeigersinn an (die Pedale sind mit „L“ links und „R“ rechts gekennzeichnet). Stellen Sie sicher, dass die Pedale richtig montiert sind. rechte Seite. Die Kurbelschraube (23) muss fest in der Kurbelbohrung sitzen, sonst können die Gewinde abgeflacht werden. Achtung: Sie können die Gewinde schmieren, bevor Sie die Pedale anbringen. Achtung: Die Pedale müssen sehr fest angezogen sein. Ziehen Sie sie nach einer Woche wieder fest.

3.3. STEUERGERÄT BESCHREIBUNG DES STEUERGERÄTS



1. Taste „RESET“
2. Taste „MODE“
3. Taste „SET“
4. Display

FUNKTIONEN DES STEUERGERÄTS

- **MODE:** Das Umschalten zwischen Funktionen ist mit der Taste „MODE“ möglich. Drücken Sie die Taste „MODE“, bis die entsprechende Funktion ausgewählt ist. Wenn Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt halten, wird der Wert zurückgesetzt (gilt nicht für ODO).

- SET: Einstellwerte für: Zeit, Entfernung, Kalorien. Durch Drücken und Halten wird der Wert automatisch erhöht.
- RESET: Durch Drücken der Taste wird der Wert zurückgesetzt.

Bezeichnung	Funktion
TIME	Gesamtübungszeit
SPEED	Aktuelle Geschwindigkeit
DISTANCE	Zurückgelegte Strecke
CALORIE	Anzahl der verbrannten Kalorien
ODO	Gesamtstrecke (ab Beginn des Batteriebetriebs)
SCAN	Zeigt automatisch die oben genannten Funktionen an (TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-ODO)

3.4. ARBEIT MIT DEM GERÄT

Achtung: Wenn das Gerät nicht verwendet wird, schaltet sich das Display nach ca. 4-5 Minuten aus.

VERTIKALE EINSTELLUNG DES SITZES

Lösen Sie zum Einstellen der Sitzhöhe den Einstellknopf (24). Stellen Sie die vertikale Sattelstütze mit den Löchern auf die gewünschte Höhe ein und ziehen Sie den Knopf fest.

HORIZONTALE REGELUNG DES SITZES

Um den Sitz zu bewegen, lösen Sie den Einstellknopf (25) mit der Unterlegscheibe und ziehen Sie ihn heraus. Bewegen Sie die Sattelstütze in die gewünschte Position. Richten Sie die Löcher aus, um den Einstellknopf festzuziehen.



EINSTELLEN DER HÖHE DES LENKERS

Um die Höhe des Lenkers einzustellen, lösen Sie den verstellbaren Griff (38) und ziehen Sie ihn zurück. Bewegen Sie den Lenkerpfosten entlang des Rahmengehäuses auf die gewünschte Höhe und stellen Sie die Löcher so ein, dass der verstellbare Griff richtig platziert und verriegelt wird.



3.5. REINIGUNG UND WARTUNG

- Verwenden Sie zur Reinigung der Oberfläche ausschließlich Mittel ohne ätzende Inhaltsstoffe.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen, kühlen, vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschütztem Ort auf.
- Es ist verboten, das Gerät mit einem Wasserstrahl zu besprühen oder in Wasser zu tauchen.
- In Hinblick auf technische Effizienz und zur Vorbeugung vor Schäden sollte das Gerät regelmäßig überprüft werden.
- Benutzen Sie einen weichen Lappen zur Reinigung.
- Entfernen Sie die Batterie aus dem Gerät, wenn es über einen längeren Zeitraum nicht genutzt wird.
- Zum Reinigen darf man keine scharfen und/oder Metallgegenstände (z.B. Drahtbürste oder Metallschachtel) benutzen, weil diese die Oberfläche des Materials, aus dem das Gerät hergestellt ist, beschädigen können.
- Reinigen Sie das Gerät nicht mit säurehaltigen Substanzen. Medizinische Geräte, Verdünner, Kraftstoff, Öle oder andere Chemikalien können das Gerät beschädigen.

SICHERE ENTSORGUNG VON AKKUMULATOREN UND BATTERIEN

Verwenden Sie für das Gerät 2x AAA Batterien mit 1,5 V. Entnehmen Sie verbrauchte Batterien aus dem Gerät. Führen Sie dazu die gleichen Schritte durch wie beim Einsetzen der Batterien. Entsorgen Sie leere Batterien bei den entsprechenden Abgabestellen.

ENTSORGUNG GEBRAUCHTER GERÄTE

Dieses Produkt darf nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden. Geben Sie das Gerät bei entsprechenden Sammel- und Recyclinghöfen für Elektro- und Elektronikgeräte ab. Überprüfen Sie das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung und der Verpackung. Die bei der Konstruktion des Gerätes verwendeten Kunststoffe können entsprechend ihrer Kennzeichnung recycelt werden. Mit der Entscheidung für das Recycling leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt. Wenden Sie sich an die örtlichen Behörden, um Informationen über Ihre lokale Recyclinganlagen zu erhalten.

EN USER MANUAL

TECHNICAL DATA

Parameter description	Parameter value
Product name	INDOOR CYCLING BIKE
Model	GR-MG13
Max. User Weight [kg]	110
Dimensions [mm]	1060-1170x420x970
The handlebar height from the ground range [mm]	1060-1170
The saddle height range from the ground [mm]	830-1000
Distance range between the saddle and the handlebar [mm]	400-580
Weight [kg]	34

1. GENERAL DESCRIPTION

The user manual is designed to assist in the safe and trouble-free use of the device. The product is designed and manufactured in accordance with strict technical guidelines, using state-of-the-art technologies and components. Additionally, it is produced in compliance with the most stringent quality standards.

DO NOT USE THE DEVICE UNLESS YOU HAVE THOROUGHLY READ AND UNDERSTOOD THIS USER MANUAL.

To increase the product life of the device and to ensure trouble-free operation, use it in accordance with this user manual and regularly perform maintenance tasks. The technical data and specifications in this user manual are up to date. The manufacturer reserves the right to make changes associated with quality improvement.

ONLY APPLIES TO THE CONTROLLER

CE	The product satisfies the relevant safety standards.
♻️	The product must be recycled.

USAGE SAFETY

📖	Read instructions before use.
⚠️	WARNING! or CAUTION! or REMEMBER! Applicable to the given situation (general warning sign).
🏠	Only use indoors.
🏋️	Maximum load admissible is 110 kg.

⚠️ **PLEASE NOTE!** Drawings in this manual are for illustration purposes only and in some details it may differ from the actual product.

The original operation manual is in German. Other language versions are translations from German.

2. USAGE SAFETY

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

The terms „device“ or „product“ are used in the warnings and instructions to refer to INDOOR CYCLING BIKE.

2.1. SAFETY IN THE WORKPLACE

- Only the manufacturer's service point may repair the device. Do not attempt any repairs independently!
- Please keep this manual available for future reference. If this device is passed on to a third party, the manual must be passed on with it.
- Keep packaging elements and small assembly parts in a place not available to children.
- Keep the device away from children and animals.

2.2. PERSONAL SAFETY

- Do not use the device when tired, ill or under the influence of alcohol, narcotics or medication which can significantly impair the ability to operate the device.
- Do not wear loose clothing or jewellery. Keep hair, clothes and gloves away from moving parts. Loose clothing, jewellery or long hair may get caught in moving parts.
- The device is not a toy. Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.

2.3. SAFE DEVICE USE

- Keep the device in perfect technical condition. Before each use check for general damage and especially check for cracked parts or elements and for any other conditions which may impact the safe operation of the device. If damage is discovered, hand over the device for repair before use.
- Device repair or maintenance should be carried out by qualified persons, only using original spare parts. This will ensure safe use.
- To ensure the operational integrity of the device, do not remove factory-fitted guards and do not loosen any screws.
- When transporting and handling the device between the warehouse and the destination, observe the occupational health and safety principles for manual transport operations which apply in the country where the device will be used.
- It is forbidden to interfere with the structure of the device in order to change its parameters or construction.
- Keep the device away from sources of fire and heat.
- Do not overload the device.
- Exceeding the maximum permissible user weight can damage the product.
- Before you start training, consult a doctor in order to clarify whether there are any health contraindications.
- Always do a warm up before you start using the device.
- In case you feel distressing symptoms such as chest pain, dizziness, short breath, etc. during training, you should immediately stop the training and consult the doctor.

- l) Put the device on a stable, dry and flat surface, taking care to keep a minimum space of 0,6 m space around the device.
- m) It is not recommended to use the device without prior consultation with a doctor by:
- persons with contraindications from the doctor or feeling ill,
 - persons with serious illnesses,
 - people suffering from diseases such as hypertension, heart disease, atherosclerosis and cerebral vein thrombosis,
 - people suffering from osteoporosis,
 - people with a pacemaker or other implanted medical device.
- n) Do not use the device one hour before or one hour after a meal as undesirable effects may occur.
- o) Keep the device away from moisture and dust.
- p) Only one person at a time can use the device.
- q) Stop exercising when you feel tired or exhausted.
- r) Do not use the equipment for therapeutic purposes.

⚠ ATTENTION! Despite the safe design of the device and its protective features, and despite the use of additional elements protecting the operator, there is still a slight risk of accident or injury when using the device. Stay alert and use common sense when using the device.

3. USE GUIDELINES

The device is designed to simulate cycling. The product is intended for home use only!

The user is liable for any damage resulting from unintended use of the device.

3.1. ASSEMBLY DRAWING

⚠ ATTENTION! This product's view can be found on the last pages of the operating instructions (pp. 31).

LIST OF PARTS

Part number	Name	Quantity
1	Frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Seat post	1
5	Horizontal saddle support	1
6	Handlebar	1
7	Handlebar stem	1
8	Magnetic grip	1
9	Mounting angle	1
10	Levelling feet $\phi 25 \times M8$	4
11	Plug	4
12	Inner belt cover	1
13	Drive belt 5PJ550	1
14	Bearing	2
15	Compression springs $\phi 20$	2

16	Wheel	1
17	Wheel axle	1
18	Belt outer cover	1
19	Left crank 9/16"165	1
20	Left pedal 9/16"	1
21	Right crank 9/16"165	1
22	Right pedal 9/16"	1
23	Crank plug	2
24	Adjustment knob M16x1,15P	1
25	Adjustment knob M8	1
26	Saddle support plug 25x50x1,5T	2
27	Saddle locking bracket	1
28	The saddle	1
29	Front belt cover	1
30	Flywheel axle $\phi 12 \times 127 \times M10 \times 1P$	1
31	Flywheel bearing 6001	2
32	Flywheel $\phi 420$	1
33	Sleeve $\phi 16 \times \phi 13 \times 14$	1
34	Brake rod cover	1
35	Brake knob	1
36	Brake cover	1
37	Transport wheel	2
38	Adjustable handle M10x1,5P	1
39	Internal insert 50x100x1,5T	1
40	Internal insert 40x80x1,5T	1
41	Lower cover	1
42	Handlebar protective cover	2
43	Top cover	1
44	Screw M8x55	4
45	Pad $\phi 7$	4
46	Convex nut M8	4
47	Screw ST4.2x16	10
48	Screw ST4.2x16	6
49	Outer screw M8x16	4
50	Spring washer $\phi 8$	6
51	Flat washer $\phi 8$	8
52	Clamping nut M10	1
53	Tightening bolt set	1
54	Set of pressure rollers	1
55	Hex nut M10x8T	2

56	Flat washer $\phi 10 \times \phi 14$	1
57	Hex nut M10x6T	3
58	Allen screw M8x36	1
59	Allen screw M6x12	1
60	Spring	1
61	Screw M5x4	4
62	Screw M4x12	5
63	Allen screw with round head M8x40	2
64	Lock nut M8	2
65	Allen screw with round head M8x16	2
66	Handlebar plug $\phi 25$	2
67	Sensor bracket	1
68	Sensor cable	1
69	Controller	1

3.2. PREPARING FOR USE

3.2.1. APPLIANCE LOCATION

The device should always be used when positioned on an even, stable, clean, fireproof and dry surface, and be out of the reach of children and persons with limited mental and sensory functions. It is recommended to properly protect the floor against possible damage (using special mats).

3.2.2. ASSEMBLING THE DEVICE

⚠ ATTENTION! This product's exploded view can be found on the last pages of the operating instructions (pp. 32-37).

- Attach the front stabilizer (2) to the frame (1) with two bolts (44), two washers (45), and two nuts (46). Install the rear stabilizer (3) in the same way.
- Please note: The bike has levelling feet (10). To level the bike, turn the feet (10) left or right.
- Loosen the adjustment knob (24) and insert the seat post (4) into the frame (1). Adjust the seat post (4) to the desired height and tighten the adjustment knob (24). Place the horizontal saddle support (5) on the seat post (4). Fix the saddle (28) on the support (5), secure the seat by tightening the knob (25).
- Loosen the headset (38) and insert the handlebar stem (7) in the front of the frame (1). Then, tighten the adjustable handle (38). Place the lower handlebar cover (41) on the handlebar stem (7). Use two bolts (65), two spring washers (50), two flat washers (51) to attach the handlebar (6) to the stem (7). Fasten the upper and lower handlebar covers (41,43) with four screws (47).
- Attach the control unit (69) to the handlebar (6). Connect the sensor wire (68) running from the control unit (69) to the frame (1).
- Please note: When connecting the wire, the connecting parts should be on the same side.
- Tighten the left pedal (20) counter clockwise and the right pedal (22) clockwise (the pedals are marked: „L“ left and „R“ right). Make sure that the pedals

are fixed properly, according to the markings. The crank plug (23) must be firmly fixed in the crank bore, otherwise the threads might become worn.
Please note: You can lubricate the threads before assembling the pedals.
Please note: The pedals must be tightened very firmly. After one week of use, tighten them again.

3.3. CONTROLLER CONTROLLER UNIT DESCRIPTION



- Button „RESET“
- Button „MODE“
- Button „SET“
- Display

CONTROL UNIT FUNCTIONS

- MODE: Switching between functions is possible using the „MODE“ button, continue pressing the „MODE“ button until the appropriate function is selected. Pressing and holding the button for 4 seconds resets the value (not applicable to ODO).
- SET: Setting values for: time, distance, calories. Pressing and holding automatically increases the value.
- RESET: Pressing the button resets the value.

Name	Function
TIME	Total exercise time
SPEED	Current speed
DISTANCE	Distance covered
CALORIE	Calories burned
ODO	Total distance (from the start of the battery operation)
SCAN	Automatically displays the above functions (TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-ODO)

3.4. DEVICE USE

Please note: When the device is not in use, the display will turn off automatically after approx. 4-5 minutes.

VERTICAL ADJUSTMENT OF THE SADDLE

To adjust the saddle height, loosen the adjustment knob (24). Adjust the vertical seat post to the desired height with the holes aligned, then tighten the knob.

HORIZONTAL ADJUSTMENT OF THE SADDLE

To move the saddle, loosen and pull out the adjustment knob (25) and the washer. Move the seat post to the desired position. Align the holes to tighten the adjustment knob.



ADJUSTING THE HEIGHT OF THE HANDLEBAR

To adjust the height of the handlebar, loosen and pull back the headset (38). Move the handlebar post along the frame housing to the desired height and adjust the holes to properly place and lock the headset.



3.5. CLEANING AND MAINTENANCE

- Use only non-corrosive cleaners to clean the surface.
- Store the unit in a dry, cool place, free from moisture and direct exposure to sunlight.
- Do not spray the device with a water jet or submerge it in water.
- The device must be regularly inspected to check its technical efficiency and spot any damage.
- Use a soft cloth for cleaning.
- Do not leave the battery in the device if it will not be used for a longer period of time.
- Do not use sharp and/or metal objects for cleaning (e.g. a wire brush or a metal spatula) because they may damage the surface material of the appliance.
- Do not clean the device with an acidic substance, agents of medical purposes, thinners, fuel, oils or other chemical substances because it may damage the device.

SAFE REMOVAL OF BATTERIES AND RECHARGEABLE BATTERIES

2x 1.5V AAA batteries are installed in the devices. Remove used batteries from the device using the same procedure by which you installed them. Recycle batteries with the appropriate organisation or company.

DISPOSING OF USED DEVICES

Do not dispose of this device in municipal waste systems. Hand it over to an electric and electrical device recycling and collection point. Check the symbol on the product, instruction manual and packaging. The plastics used to construct the device can be recycled in accordance with their markings. By choosing to recycle you are making a significant contribution to the protection of our environment. Contact local authorities for information on your local recycling facility.

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

DANE TECHNICZNE

Opis parametru	Wartość parametru
Nazwa produktu	ROWER SPINNINGOWY
Model	GR-MG13
Maksymalny ciężar użytkownika [kg]	110
Wymiary [mm]	1060-1170x420x970
Zakres wysokości kierownicy od podłoża [mm]	1060-1170
Zakres wysokości siedziska od podłoża [mm]	830-1000
Zakres odległości między siedzeniem a kierownicą [mm]	400-580
Ciężar [kg]	34

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.

DOTYCZY WYŁĄCZNIE STEROWNIKA

CE Produkt spełnia wymagania odpowiednich norm bezpieczeństwa.

X Produkt podlegający recyklingowi.

OBJAŚNIENIE SYMBOLI

! Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.

! UWAGA! lub OSTRZEŻENIE! lub PAMIĘTAJ! opisująca daną sytuację (ogólny znak ostrzegawczy).

! Do użytku tylko wewnątrz pomieszczeń.

110 Maksymalne obciążenie wynosi 110kg.

! 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! Przeczytaj wszystkie ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz wszystkie instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń i instrukcji może spowodować ciężkie obrażenia ciała lub śmierć.

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

2.1. BEZPIECZEŃSTWO W MIEJSCU PRACY

- Naprawy urządzenia może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
- 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.
- Elementy opakowania oraz drobne elementy montażowe należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.

2.2. BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE

- Niedozwolone jest obsługiwanie urządzenia w stanie zmęczenia, choroby, pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków, które ograniczają w istotnym stopniu zdolności obsługi urządzenia.
- 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 chwycione przez ruchome części.
- Urządzenie nie jest zabawką. Dzieci powinny być pilnowane, aby nie bawiły się urządzeniem.

2.3. BEZPIECZNE STOSOWANIE URZĄDZENIA

- Utrzymywać urządzenie w dobrym stanie technicznym. Sprawdzать 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.
- Naprawa oraz konserwacja urządzeń powinna być wykonywana przez wykwalifikowane osoby przy użyciu wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Zapewni to bezpieczeństwo użytkowania.
- Aby zapewnić zaprojektowaną integralność operacyjną urządzenia, nie należy usuwać zainstalowanych fabrycznie osłon lub odkręcać śrub. 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.
- Zabrania się ingerowania w konstrukcję urządzenia celem zmiany jego parametrów lub budowy.
- Trzymać urządzenia z dala od źródeł ognia i ciepła.
- Nie należy przeciążać urządzenia.
- Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych.

- j) Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
- k) 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.
- l) Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie minimalnego odstępu 0,6m wolnej przestrzeni wokół.
- m) 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.
- n) Nie należy używać urządzenia godzinę przed ani godzinę po posiłku, ponieważ mogą wystąpić niepożądane skutki.
- o) Urządzanie utrzymywać z dala od wilgoci i pyłu.
- p) Z urządzenia może korzystać jednocześnie jedna osoba.
- q) Należy przestać ćwiczyć w momencie odczucia zmęczenia lub wyczerpania.
- r) Nie należy używać sprzętu w celach terapeutycznych.

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

Urządzenie jest przeznaczone do symulacji jazdy na rowerze. Produkt jest przeznaczony tylko do użytku domowego!

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

3.1. RYSUNEK ZŁOŻENIOWY

UWAGA: Rysunek produktu znajduje się na końcu instrukcji na stronie: 31.

LISTA CZĘŚCI

Nr części	Nazwa	Ilość
1	Rama	1
2	Przedni stabilizator	1
3	Tylny stabilizator	1
4	Sztycy	1
5	Pozioma podpora siedziska	1
6	Kierownica	1
7	Słupek kierownicy	1

8	Uchwyt magnetyczny	1
9	Kątownik montażowy	1
10	Stopki poziomujące $\phi 25 \times M8$	4
11	Zatyczka	4
12	Wewnętrzna osłona paska	1
13	Pasek napędowy 5PJ550	1
14	Łożysko	2
15	Sprężyny zaciskowe $\phi 20$	2
16	Koło	1
17	Oś koła	1
18	Zewnętrzna osłona paska	1
19	Lewa korba 9/16" 165	1
20	Lewy pedał 9/16"	1
21	Prawa korba 9/16" 165	1
22	Prawy pedał 9/16"	1
23	Zatyczka korby	2
24	Pokrętło regulacyjne M16x1,15P	1
25	Pokrętło regulacyjne M8	1
26	Zatyczka podpory siedziska 25x50x1,5T	2
27	Wspornik blokujący siedzisko	1
28	Siedzisko	1
29	Przednia osłona paska	1
30	Oś koła zamachowego $\phi 12 \times 127 \times M10 \times 1P$	1
31	Łożysko koła zamachowego 6001	2
32	Koło zamachowe $\phi 420$	1
33	Tuleja $\phi 16 \times \phi 13 \times 14$	1
34	Osłona drążka hamulcowego	1
35	Gałka hamulcowa	1
36	Osłona hamulca	1
37	Kółko transportowe	2
38	Rękojeść nastawna M10x1,5P	1
39	Wkład wewnętrzny 50x100x1,5T	1
40	Wkład wewnętrzny 40x80x1,5T	1
41	Dolna osłona	1
42	Nakładka ochronna kierownicy	2
43	Górna osłona	1
44	Śruba M8x55	4
45	Podkładka $\phi 7$	4
46	Wypukła nakrętka M8	4

47	Wkręt ST4.2x16	10
48	Wkręt ST4.2x16	6
49	Zewnętrzna śruba M8x16	4
50	Podkładka sprężynująca $\phi 8$	6
51	Podkładka płaska $\phi 8$	8
52	Nakrętka mocująca M10	1
53	Zestaw śrub napinających	1
54	Zestaw rolek dociskowych	1
55	Nakrętka sześciokątna M10x8T	2
56	Podkładka płaska $\phi 10 \times \phi 14$	1
57	Nakrętka sześciokątna M10x6T	3
58	Śruba imbusowa M8x36	1
59	Śruba imbusowa M6x12	1
60	Sprężyna	1
61	Śrubka M5x4	4
62	Śrubka M4x12	5
63	Śruba imbusowa z łbem okrągłym M8x40	2
64	Nakrętka zabezpieczająca M8	2
65	Śruba imbusowa z łbem okrągłym M8x16	2
66	Zatyczka kierownicy $\phi 25$	2
67	Wspornik czujnika	1
68	Przewód czujnika	1
69	Sterownik	1

3.2. PRZYGOTOWANIE DO PRACY

3.2.1. UMIEJSCOWIENIE URZĄDZENIA

Urządzenie należy zawsze użytkować na równej, stabilnej, czystej, ognioodpornej i suchej powierzchni i poza zasięgiem dzieci oraz osób ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych. Zalecane jest odpowiednie zabezpieczenie podłogi przed ewentualnym uszkodzeniem (za pomocą specjalnych mat).

3.2.2. MONTAŻ URZĄDZENIA

UWAGA: Rysunki złożeniowe produktu znajdują się na końcu instrukcji na stronach: 32-37.

- Przymocować przedni stabilizator (2) do ramy (1) za pomocą dwóch śrub (44), dwóch podkładek (45) i dwóch nakrętek (46). W analogiczny sposób zamontować tylny stabilizator (3).
- Uwaga: Rower posiada stopki poziomujące (10). Aby wypoziomować rower należy obracać stopki (10) w lewym bądź prawym kierunku.
- Pokrętło regulacyjne (24) należy poluzować i włożyć sztycę (4) do ramy (1). Ustawić sztycę (4) na wybraną wysokość i dokręcić pokrętło regulacyjne (24). Umieścić poziomą podporę siedziska (5) na sztycy (4). Zamocować siedzisko (28) na podporze (5), zabezpieczyć siedzisko dokręcając pokrętło (25).

- Poluzować rękojeść nastawną (38) i włożyć słupkę kierownicy (7) z przodu ramy (1). Następnie dokręcić rękojeść nastawną (38). Umieścić dolną osłonę kierownicy (41) na słupku kierownicy (7). Za pomocą dwóch śrub (65), dwóch podkładek sprężynujących (50), dwóch podkładek płaskich (51) przymocować kierownicę (6) do słupka (7). Zamocować górną i dolną osłonę kierownicy (41,43) za pomocą czterech wkrętów (47).
- Zamocować sterownik (69) do kierownicy (6). Podłączyć przewód czujnika (68) od sterownika (69) do ramy (1).
- Uwaga: Podczas podłączenia przewodu części łączące powinny znajdować się po tej samej stronie.
- Dokręcić lewy pedał (20) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara oraz prawy pedał (22) zgodnie z ruchem wskazówek zegara (pedały są oznaczone: „L”-left lewy oraz „R”-right prawy). Należy się upewnić czy pedały są zamontowane po właściwych stronach. Zatyczka korby (23) musi być dobrze przytwierdzona w otworze korby, w przeciwnym razie może dojść do wygięcia gwintu.
- Uwaga: Przed zamocowaniem pedałów można nasmarować gwinty.
- Uwaga: Pedały należy bardzo mocno dokręcić. Po tygodniu użytkowania należy ponownie je dokręcić.

3.3. STEROWNIK OPIS STEROWNIKA



- Przycisk „RESET”
- Przycisk „MODE”
- Przycisk „SET”
- Wyświetlacz

FUNKCJE STERONIKA

- MODE: Przejście pomiędzy funkcjami jest możliwe za pomocą przycisku „MODE”, należy nacisnąć przycisk „MODE”, aż do wybrania odpowiedniej funkcji. Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku przez 4 sekundy zeruje wartość (nie dotyczy ODO).
- SET: Ustalanie wartości dla: czasu, dystansu, kalorii. Przcisnięcie i przytrzymanie automatycznie zwiększa wartość.
- RESET: Przcisnięcie przycisku resetuje wartość.

Nazwa	Funkcja
TIME	Całkowity czas ćwiczenia
SPEED	Aktualna prędkość
DISTANCE	Pokonany dystans
CALORIE	Ilość spalonych kalorii
ODO	Całkowita odległość (liczona od początku działania baterii)
SCAN	Automatycznie wyświetla powyższe funkcje (TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-ODO)

3.4. PRACA Z URZĄDZENIEM

Uwaga: Gdy urządzenie nie będzie używane wyświetlacz wyłączy się po ok. 4-5 minutach.

PIONOWA REGULACJA SIEDZISKA

W celu regulacji wysokości siedziska należy poluzować pokrętkę regulacyjną (24). Ustawić pionową sztycę na żądanej wysokości, tak aby otwory były wyrównane, następnie dokręcić pokrętkę.

POZIOMA REGULACJA SIEDZISKA

Aby przesunąć siedzenie należy poluzować i odciągnąć pokrętkę regulacyjną (25) wraz z podkładką. Przesunąć sztycę na żądane położenie. Dopasować otwory, tak aby dokręcić pokrętkę regulacyjną.



REGULACJA WYSOKOŚCI KIEROWNICY

Aby wyregulować wysokość kierownicy należy poluzować i odciągnąć rękkość nastawną (38). Przesunąć słupek kierownicy wzdłuż obudowy ramy na żadaną wysokość i dopasować otwory aby poprawnie umieścić i zablokować rękkość nastawną.



3.5. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Do czyszczenia powierzchni należy stosować wyłącznie środki niezawierające substancji żrących.
- Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
- Zabrania się spryskiwania urządzenia strumieniem wody lub zanurzania urządzenia w wodzie.
- Należy wykonywać regularne przeglądy urządzenia pod kątem jego sprawności technicznej oraz wszelkich uszkodzeń.
- Do czyszczenia należy używać miękkiej ściereczki.
- Nie pozostawiać baterii w urządzeniu, gdy nie będzie ono używane przez dłuższy czas.
- Do czyszczenia nie wolno używać ostrych i/lub metalowych przedmiotów (np. drucianej szczotki lub metalowej łopatki) ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię materiału, z którego wykonane jest urządzenie.
- Nie czyścić urządzenia substancją 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 2x AAA 1,5V. Zużyte baterie należy zdemonstować z urządzenia postępując analogicznie do ich montażu. Baterie przekazać komórcę 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.

CZ NÁVOD K OBSLUZE

TECHNICKÉ ÚDAJE

Popis parametru	Hodnota parametru
Název výrobku	STACIONÁRNÍ BICYKL
Model	GR-MG13
Maximální hmotnost uživatele [kg]	110
Rozměry [mm]	1060-1170x420x970
Rozsah výšky volantu od země [mm]	1060-1170
Rozsah výšky sedadla od země [mm]	830-1000
Rozsah vzdálenosti mezi sedadlem a řídítky [mm]	400-580
Hmotnost [kg]	34

1. VŠEOBECNÝ POPIS

Návod slouží jako návod na bezpečné a spolehlivé používání výrobku. Výrobek je navržen a vyroben přesně podle technických údajů za použití nejnovějších technologií a komponentů a za dodržení nejvyšších jakostních norem.

PŘED ZAHÁJENÍM PRÁCE SI DŮKLADNĚ PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD A UJISTĚTE SE, ŽE JSTE POCHOPILI VŠECHNY POKYNY.

Pro zajištění dlouhého a spolehlivého fungování zařízení pravidelně provádějte revize a údržbu v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu. Technické údaje a specifikace uvedené v návodu jsou aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo provádět změny za účelem zvýšení kvality.

PLATÍ POUZE PRO OVLADAČ

CE	Výrobek splňuje požadavky příslušných bezpečnostních norem.
	Recyklovatelný výrobek.

VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ

	Před použitím výrobku se seznamte s návodem.
	UPOZORNĚNÍ! nebo VAROVÁNÍ! nebo PAMATUJTE! popisující danou situaci (všeobecná výstražná značka).
	Pouze k použití ve vnitřních prostorech.
	Maximální zatížení je 110 kg.

POZOR! Obrázky v tomto návodu jsou ilustrační. V některých detailech se od skutečného vzhledu stroje mohou lišit.

Originálním návodem je německá verze návodu. Ostatní jazykové verze jsou překladem z německého jazyka.

2. BEZPEČNOST POUŽÍVÁNÍ

POZNÁMKA! Přečtěte si tento návod včetně všech bezpečnostních pokynů. Nedodržování návodu a pokynů může vést k úrazu elektrickým proudem, požáru a/nebo těžkému úrazu nebo smrti.

Pojem „zařízení“ nebo „výrobek“ v bezpečnostních pokynech a návodu se vztahuje na STACIONÁRNÍ BICYKL.

2.1. BEZPEČNOST NA PRACOVÍŠTI

- Opravy zařízení může provádět pouze servis výrobce. Opravy neprovádějte sami!
- Návod k obsluze uschovejte za účelem jeho pozdějšího použití. V případě předání zařízení třetí osobě musí být spolu se zařízením předán rovněž návod k obsluze.
- Obalový materiál a drobné montážní prvky uchovávejte na místě nedostupném pro děti.
- Zařízení mějte v dostatečné vzdálenosti od dětí a zvířat.

2.2. OSOBNÍ BEZPEČNOST

- Zařízení nepoužívejte, jste-li unaveni nebo pod vlivem drog, alkoholu nebo léků, které významně snižují schopnost zařízení ovládat.
- Nenoste volné oblečení nebo šperky. Vlasy, oděv a rukavice udržujte v bezpečné vzdálenosti od rotujících dílů. Volný oděv, šperky nebo dlouhé vlasy mohou zachytit rotující díly.
- Zařízení není hračka. Dohlížejte na děti, aby si nehrály se zařízením.

2.3. BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ

- Zařízení udržujte v dobrém technickém stavu. Kontrolujte před každou prací jeho celkový stav i jednotlivé díly a ujistěte se, že je vše v dobrém stavu, a uživatel tak při práci se zařízením neohroží žádné nebezpečí. V případě, že zjistíte poškození, nechte zařízení opravit.
- Opravu a údržbu zařízení by měly provádět pouze kvalifikované osoby za výhradního použití originálních náhradních dílů. Zajistí to bezpečné používání zařízení.
- Pro zachování navržené mechanické integrity zařízení neodstraňujte předem namontované kryty nebo neuvolňujte šrouby.
- Při přemísťování zařízení z místa skladování na místo používání berte v úvahu pracovní zásady bezpečnosti a ochrany zdraví v rámci přenášení břemena platné v zemi, ve které se zařízení používá.
- Nezasahujte do zařízení s cílem změnit jeho parametry nebo konstrukci.
- Udržujte zařízení mimo zdroje ohně a tepla.
- Zařízení nepřetěžujte.
- Překročení maximální přípustné hmotnosti uživatele může poškodit výrobek.
- Před zahájením cvičení se zeptejte lékaře, zda nejsou kontraindikace.
- Před zahájením cvičení vždy proveďte rozcvičku.
- Pokud se při cvičení objeví zneklidňující příznaky, např. bolest na hrudníku, závratě, dušnost atp., ihned přerušete cvičení a poraďte se s lékařem.
- Zařízení postavte na pevný, suchý a rovný povrch, zajistěte minimálně 0,6 m volného prostoru kolem zařízení.
- Zařízení nesmí používat bez předchozí konzultace s lékařem:
 - osoby s kontraindikacemi od lékaře nebo osoby, které se špatně cítí,
 - vážně nemocné osoby,
 - osoby trpící nemocmi, jako jsou: hypertenze, srdeční nemoci, cévní mozková příhoda a mozková žilní trombóza

- osoby trpící osteoporózou
 - osoby s kardiostimulátorem nebo s jiným voperovaným implantátem.
- n) Zařízení nepoužívejte hodinu před jídlem ani hodinu po jídle, protože mohou vzniknout nežádoucí účinky.
- o) Zařízení uchovávejte v suchém a bezprašném prostředí.
- p) Zařízení může používat současně jen jedna osoba.
- q) Když pocítíte únavu nebo vyčerpanost, přestaňte cvičit.
- r) Nepoužívejte zařízení k terapeutickým účelům.

POZNÁMKA! I když zařízení bylo navrženo tak, aby bylo bezpečné, tedy má vhodné bezpečnostní prvky, tak i přes použití dodatečné ochrany uživatelem při práci se zařízením nadále existuje malé riziko úrazu nebo poranění. Doporučuje se zachovat opatrnost a zdravý rozum při jeho používání.

3. ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ

Zařízení je navrženo tak, aby simulovalo jízdu na kole. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití!

Odpovědnost za veškeré škody vzniklé v důsledku použití zařízení v rozporu s určením nese uživatel.

POZNÁMKA! Nákras tohoto produktu naleznete na konci návodu na str. 31.

SEZNAM DÍLŮ

Číslo součástky	Název	Počet
1	Rám	1
2	Přední stabilizátor	1
3	Zadní stabilizátor	1
4	Sedlovka	1
5	Vodorovná podpora sedadla	1
6	Řídítka	1
7	Představec	1
8	Magnetický držák	1
9	Montážní úhelník	1
10	Vyrovnávací nožky $\phi 25 \times M8$	4
11	Zástrčka	4
12	Vnitřní kryt pásu	1
13	Hnací řemen 5PJ550	1
14	Ložisko	2
15	Tlačné pružiny $\phi 20$	2
16	Kolo	1
17	Osa kola	1
18	Vnější kryt pásu	1
19	Levá klika 9/16"165	1
20	Levý pedál 9/16"	1
21	Pravá klika 9/16"165	1
22	Pravý pedál 9/16"	1

23	Zástrčka kliky	2
24	Regulační knoflík M16x1,15P	1
25	Regulační knoflík M8	1
26	Zástrčka podpěry sedadla 25x50x1,5T	2
27	Aretační držák sedadla	1
28	Sedadlo	1
29	Přední kryt pásu	1
30	Osa setrvačnicku $\phi 12 \times 127 \times M10 \times 1P$	1
31	Ložisko setrvačnicku 6001	2
32	Setrvačnick $\phi 420$	1
33	Objímka $\phi 16 \times \phi 13 \times 14$	1
34	Kryt brzdové tyče	1
35	Knoflík brzdy	1
36	Brzdový kryt	1
37	Transportní kolo	2
38	Nastavitelná rukojeť M10x1,5P	1
39	Vnitřní vložka 50x100x1,5T	1
40	Vnitřní vložka 40x80x1,5T	1
41	Spodní kryt	1
42	Chránič řídítek	2
43	Horní kryt	1
44	Šroub M8x55	4
45	Podložka $\phi 7$	4
46	Vypouklá matice M8	4
47	Vrut ST4.2x16	10
48	Vrut ST4.2x16	6
49	Vnější šroub M8x16	4
50	Pružná podložka	6
51	Plochá podložka $\phi 8$	8
52	Upínací matice M10	1
53	Sada utahovacích šroubů	1
54	Sada přitlačných válců	1
55	Šestihránná matice M10x8T	2
56	Plochá podložka $\phi 10 \times \phi 14$	1
57	Šestihránná matice M10x6T	3
58	Imbusový šroub M8x36	1
59	Imbusový šroub M6x12	1
60	Pružina	1
61	Šroub M5x4	4

62	Šroub M4x12	5
63	Imbusový šroub s kulatou hlavou M8x40	2
64	Pojistná matice M8	2
65	Imbusový šroub s kulatou hlavou M8x16	2
66	Zástrčka řídítek $\phi 25$	2
67	Držák senzoru	1
68	Kabel senzoru	1
69	Ovladač	1

3.2. PŘÍPRAVA K PRÁCI

3.2.1. UMÍSTĚNÍ ZAŘÍZENÍ

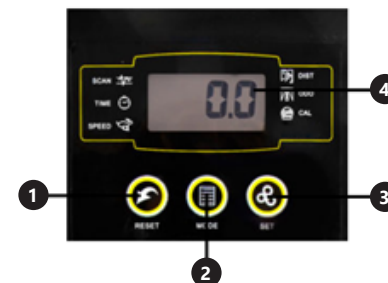
Zařízení vždy používejte na rovnoměrném, stabilním, čistém a ohnivzdorném povrchu, mimo dosah dětí a osob s omezenými psychickými, smyslovými a duševními funkcemi. Doporučuje se řádně ochránit podlahu před možným poškozením (pomocí speciálních rohoží).

3.2.2. MONTÁŽ ZAŘÍZENÍ

POZNÁMKA! Výkresy sestavení produktu jsou na konci příručky na str. 32-37.

- Přípevněte přední stabilizátor (2) k rámu (1) pomocí dvou šroubů (44), dvou podložek (45) a dvou matic (46). Namontujte zadní stabilizátor (3) stejným způsobem.
- Poznámka: Kolo je vybaveno vyrovnávacími nožkami (10). Chcete-li kolo vyrovnat, otočte nožky (10) doleva nebo doprava.
- Uvolněte regulační knoflík (24) a zasuněte sedlovku (4) do rámu (1). Nastavte sedlovku (4) do požadované výšky a utáhněte regulační knoflík (24). Umístěte vodorovnou podpěru sedadla (5) na sedlovku (4). Upevněte sedadlo (28) na podpěře (5), zajistěte sedadlo utažením knoflíku (25).
- Uvolněte nastavitelnou rukojeť (38) a zasuněte představec (7) do přední části rámu (1). Poté utáhněte nastavitelnou rukojeť (38). Umístěte spodní kryt řídítek (41) na představec (7). Pomocí dvou šroubů (65), dvou pružných podložek (50), dvou plochých podložek (51) připevněte řídítka (6) k představci (7). Upevněte horní a dolní kryt řídítek (41,43) pomocí čtyř vrutů (47).
- Připevněte ovladač (69) na řídítka (6). Připojte kabel senzoru (68) od ovladače (69) k rámu (1).
- Poznámka: Při připojování kabelu by měly být připojovací části na stejné straně. Utahněte levý pedál (20) proti směru hodinových ručiček a pravý pedál (22) ve směru hodinových ručiček (pedály jsou označeny: „L“ - left levý a „R“ - right pravý). Ujistěte se, že pedály jsou namontovány po správných stranách. Zástrčka kliky (23) musí pevně dosednout do otvoru kliky, jinak by mohlo dojít k vyhlazení závitu. Poznámka: Před nasazením pedálů můžete závity namazat. Poznámka: Pedály musí být utaženy velmi pevně. Po jednom týdnu používání je znovu utáhněte.

3.3. OVLADAČ POPIS OVLADAČE



1. Tlačítko „RESET“
2. Tlačítko „MODE“
3. Tlačítko „SET“
4. Displej

FUNKCE OVLADAČE

- **MODE:** Přepínání mezi funkcemi je možné pomocí tlačítka „MODE“, stisknete tlačítko „MODE“, dokud není vybrána příslušná funkce. Stisknutím a podržením tlačítka po dobu 4 sekund se hodnota resetuje (neplatí pro ODO).
- **SET:** Nastavení hodnot pro: čas, vzdálenost, kalorie. Stisknutím a podržením automaticky zvýšíte hodnotu.
- **RESET:** Stisknutím tlačítka se hodnota resetuje.

Název	Funkce
TIME	Celková doba cvičení
SPEED	Aktuální rychlost
DISTANCE	Ujetá vzdálenost
CALORIE	Počet spálených kalorií
ODO	Celková vzdálenost (od začátku provozu baterie)
SCAN	Automaticky zobrazí výše uvedené funkce (TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-ODO)

3.4. PRÁCE SE ZAŘÍZENÍM

Poznámka: Pokud zařízení nepoužíváte, displej se přibližně po 4 až 5 minutách vypne.

VERTIKÁLNÍ SEŘÍZENÍ SEDADLA

Chcete-li nastavit výšku sedadla, uvolněte regulační knoflík (24). Seřídte svislou sedlovku do požadované výšky tak, aby otvory byly zarovnané a poté utáhněte knoflík.

HORIZONTÁLNÍ SEŘÍZENÍ SEDADLA

Chcete-li sedadlo přesunout, uvolněte a odtáhněte regulační knoflík (25) spolu s podložkou. Přesuňte sedlovku do požadované polohy. Zarovnejte otvory a utáhněte regulační knoflík.



SEŘÍZENÍ VÝŠKY ŘÍDÍTEK

Chcete-li nastavit výšku řídítek, uvolněte a odtáhněte nastavitelnou rukojeť (38). Přesuňte představec podél rámu na požadovanou výšku a zarovnejte otvory tak, aby bylo možné správně umístit a zajistit nastavitelnou rukojeť.



3.5. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- K čištění povrchu zařízení používejte výhradně prostředky neobsahující žíravé látky.
- Zařízení skladujte na suchém a chladném místě, chráněném proti vlhkosti a přímému slunečnímu svitu.
- Je zakázáno zařízení polévat vodou nebo je do vody ponořovat.
- Pravidelně provádějte revize zařízení a kontrolujte, zda je technicky způsobilé a není poškozeno.
- K čištění používejte měkký hadřík.
- Pokud zařízení nebudete používat delší dobu, vytáhněte z něj akumulátor/baterii.
- K čištění nepoužívejte ostré ani kovové předměty (například drátěný kartáč nebo kovovou obracečku), protože mohou poškodit povrch materiálu, z něhož je zařízení vyrobeno.
- Zařízení nečistěte přípravky s kyselým pH, dezinfekčními prostředky, ředidly, palivem, oleji nebo jinými chemickými látkami, může to poškodit zařízení.

NÁVOD K BEZPEČNÉMU ODSTRANĚNÍ AKUMULÁTORŮ A BATERIÍ.

V zařízení se používají baterie 2x AAA 1,5V. Vybité baterie ze zařízení vyjměte, postupujte v opačném pořadí než při jejich vkládání. Pro zajištění vhodné likvidace baterie vyhledejte příslušné místo/obchod, kde je můžete odevzdat.

LIKVIDACE OPOTŘEBENÝCH ZAŘÍZENÍ

Po ukončení doby používání nevyhazujte tento výrobek společně s komunálním odpadem, ale odevzdejte jej k recyklaci do sběrných elektrických a elektronických zařízení. O tom informuje symbol umístěný na zařízení, v návodu k obsluze nebo na obalu. Komponenty použité v zařízení jsou vhodné pro zúžitkování v souladu s jejich označením. Díky zúžitkování, recyklaci nebo jiným způsobům využití opotřebených zařízení významně přispíváte k ochraně životního prostředí. Informace o příslušné sběrné opotřebených zařízení poskytnete místní obecní nebo městský úřad.

FR MANUEL D'UTILISATION

DÉTAILS TECHNIQUES

Description des paramètres	Valeur des paramètres
Nom du produit	VÉLO STATIONNAIRE
Modèle	GR-MG13
Poids maximal de l'utilisateur [kg]	110
Dimensions [mm]	1060-1170x420x970
Plage de hauteur du volant par rapport au sol [mm]	1060-1170
Plage de hauteur de la selle par rapport au sol [mm]	830-1000
Plage de distance entre la selle et le volant [mm]	400-580
Poids [kg]	34

1. DESCRIPTION GÉNÉRALE

L'objectif du présent manuel est de favoriser une utilisation sécuritaire et fiable de l'appareil. Le produit a été conçu et fabriqué en respectant étroitement les directives techniques applicables et en utilisant les technologies et composants les plus modernes. Il est conforme aux normes de qualité les plus élevées.

LISEZ ATTENTIVEMENT LE PRÉSENT MANUEL ET ASSUREZ-VOUS DE BIEN LE COMPRENDRE AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION.

Afin de garantir le fonctionnement fiable et durable de l'appareil, il est nécessaire d'utiliser et d'entretenir ce dernier conformément aux consignes figurant dans le présent manuel. Les caractéristiques et les spécifications contenues dans ce document sont à jour. Le fabricant se réserve le droit de procéder à des modifications à des fins d'amélioration du produit.

VALIDER UNIQUEMENT POUR LE DISPOSITIF DE COMMANDE

CE Le produit est conforme aux normes de sécurité en vigueur.

Collecte séparée.

SYMBÔLES

Respectez les consignes du manuel.

ATTENTION ! , AVERTISSEMENT ! et REMARQUE attirent l'attention sur des circonstances spécifiques (symboles d'avertissement généraux).

Pour l'utilisation intérieure uniquement.

La charge maximale admissible est de 110 kg.

REMARQUE! Les illustrations contenues dans le présent manuel sont fournies à titre explicatif. Votre appareil peut ne pas être identique.

La version originale de ce manuel a été rédigée en allemand. Toutes les autres versions sont des traductions de l'allemand.

2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

ATTENTION! Veuillez lire attentivement toutes les consignes de sécurité et toutes les instructions. Le non-respect des instructions et des consignes de sécurité peut entraîner des chocs électriques, des incendies, des blessures graves ou la mort.

Les notions d'« appareil », de « machine » et de « produit » figurant dans les descriptions et les consignes du manuel se rapportent à/au VÉLO STATIONNAIRE.

2.1. SÉCURITÉ AU POSTE DE TRAVAIL

- Seul le service du fabricant peut effectuer des réparations. Ne tentez aucune réparation par vous-même !
- Conservez le manuel d'utilisation afin de pouvoir le consulter ultérieurement. En cas de cession de l'appareil à un tiers, l'appareil doit impérativement être accompagné du manuel d'utilisation.
- Tenez les éléments d'emballage et les pièces de fixation de petit format hors de portée des enfants.
- Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.

2.2. SÉCURITÉ DES PERSONNES

- N'utilisez pas l'appareil lorsque vous êtes fatigué, malade, sous l'effet de drogues ou de médicaments et que cela pourrait altérer votre capacité à utiliser l'appareil.
- Ne portez ni vêtements amples ni bijoux. Tenez vos cheveux, vos vêtements et vos gants à l'écart des pièces mobiles. Les vêtements amples, les bijoux et les cheveux longs peuvent être happés par les pièces mobiles.
- Cet appareil n'est pas un jouet. Les enfants doivent demeurer sous la supervision d'un adulte afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

2.3. UTILISATION SÉCURITAIRE DE L'APPAREIL

- Maintenez l'appareil en parfait état de marche. Avant chaque utilisation, vérifiez l'absence de dommages en général et au niveau des pièces mobiles (assurez-vous qu'aucune pièce ni composant n'est cassé et vérifiez que rien ne compromet le fonctionnement sécuritaire de l'appareil). En cas de dommages, l'appareil doit impérativement être envoyé en réparation avant d'être utilisé de nouveau.
- La réparation et l'entretien des appareils doivent être effectués uniquement par un personnel qualifié, à l'aide de pièces de rechange d'origine. Cela garantit la sécurité d'utilisation.
- Pour garantir l'intégrité opérationnelle de l'appareil, les couvercles et les vis posés à l'usine ne doivent pas être retirés.
- Lors du transport, de l'installation et de l'utilisation de l'appareil, respectez les dispositions d'hygiène et de sécurité en vigueur dans le pays d'utilisation.
- Il est défendu de modifier l'appareil pour en changer les paramètres ou la construction.
- Gardez le produit à l'écart des sources de feu et de chaleur.
- Ne surchargez pas l'appareil.
- Le dépassement de la charge maximale admissible pour le poids de l'utilisateur peut endommager le produit.
- Avant de commencer à vous entraîner, consultez un médecin afin vous assurer que cela ne pose aucun risque pour votre santé.

- j) Avant d'utiliser l'appareil, faites toujours des échauffements.
- k) Si vous éprouvez des symptômes inquiétants Durant l'entraînement, p. ex. des douleurs à la poitrine, des étourdissements ou de l'insuffisance respiratoire, interrompez la séance sans plus attendre et consultez immédiatement un médecin.
- l) Placez le banc de musculation universel sur une surface stable, sèche et plane en veillant à ce qu'au moins 0,6 m d'espace soit libre de chaque côté.
- m) Il est déconseillé d'utiliser l'appareil sans avoir consulté un médecin au préalable. Cela vaut en particulier dans les cas suivants:
- Pour les personnes ayant reçu des contre-indications d'un médecin ou qui se sentent malades,
 - Pour les gens atteints de maladies graves,
 - Pour les personnes qui souffrent des pathologies suivantes: hypertension, maladies cardiaques, sclérose et thrombose;
 - Pour les personnes souffrant d'ostéoporose;
 - Pour les personnes portant un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif médical implanté.
- n) N'utilisez pas le produit dans l'heure précédant ou suivant un repas; vous pourriez souffrir d'effets secondaires indésirables.
- o) Gardez l'appareil à l'abri de l'humidité et de la poussière.
- p) Une personne à la fois peut utiliser l'appareil.
- q) Arrêtez de faire de l'exercice lorsque vous sentez fatigué ou épuisé
- r) N'utilisez pas l'appareil à des fins thérapeutiques.

ATTENTION! Bien que l'appareil ait été conçu en accordant une attention spéciale à la sécurité et qu'il comporte des dispositifs de protection ainsi que des caractéristiques de sécurité supplémentaires, il n'est pas possible d'exclure entièrement tout risque de blessure lors de son utilisation. Nous recommandons de faire preuve de prudence et bon sens lorsque vous utilisez l'appareil.

3. CONDITIONS D'UTILISATION

L'appareil est conçu pour la simulation de la conduite d'un vélo. Le produit est destiné uniquement à l'utilisation privée!

L'utilisateur porte l'entière responsabilité pour l'ensemble des dommages attribuables à un usage inapproprié.

3.1. SCHÉMA

ATTENTION! Le plan de ce produit se trouve à la dernière page du manuel d'utilisation, p. 31.

LISTE DES PIÈCES

No de pièce	Nom	Nombre
1	Cadre	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Tube de selle	1
5	Support de selle horizontal	1
6	Guidon	1

7	Tube de direction	1
8	Support magnétique	1
9	Equerre de montage	1
10	Pieds de nivellement $\phi 25 \times M8$	4
11	Bouchon	4
12	Protection intérieure de la courroie	1
13	Entraînement par courroie 5PJ550	1
14	Roulement	2
15	Ressorts de serrage $\phi 20$	2
16	Roue	1
17	Axe de roue	1
18	Protection extérieure de la courroie	1
19	Manivelle gauche 9/16"165	1
20	Pédale gauche 9/16"	1
21	Manivelle droite 9/16"165	1
22	Pédale droite 9/16"	1
23	Bouchon de manivelle	2
24	Molette de réglage M16x1,15P	1
25	Molette de réglage M8	1
26	Bouchon de support de selle 25x50x1,5T	2
27	Support de verrouillage de selle	1
28	Selle	1
29	Protection de la courroie avant	1
30	Axe de volant d'inertie $\phi 12 \times 127 \times M10 \times 1P$	1
31	Roulement de volant d'inertie 6001	2
32	Volant d'inertie $\phi 420$	1
33	Manchon $\phi 16 \times \phi 13 \times 14$	1
34	Protection de la tige frein	1
35	Levier de frein	1
36	Protection de frein	1
37	Roue de transport	2
38	Poignée réglable M10x1,5P	1
39	Insert intérieur 50x100x1,5T	1
40	Insert intérieur 40x80x1,5T	1
41	Protection inférieure	1
42	Elément de protection pour guidon	2
43	Protection supérieure	1
44	Vis M8x55	4
45	Rondelle $\phi 7$	4

46	Ecrou convexe M8	4
47	Boulon ST4.2x16	10
48	Boulon ST4.2x16	6
49	Vis extérieure M8x16	4
50	Rondelle à ressort $\phi 8$	6
51	Rondelle plate $\phi 8$	8
52	Écrou de fixation M10	1
53	Ensemble de vis de tension	1
54	Ensemble de rouleaux de pression	1
55	Écrou hexagonal M10x8T	2
56	Rondelle plate $\phi 10 \times \phi 14$	1
57	Écrou hexagonal M10x6T	3
58	Vis hexagonale M8x36	1
59	Vis hexagonale M6x12	1
60	Ressort	1
61	Petite vis M5x4	4
62	Petite vis M4x12	5
63	Vis hexagonale à tête ronde M8x40	2
64	Écrou de verrouillage M8	2
65	Vis hexagonale à tête ronde M8x16	2
66	Bouchon de guidon $\phi 25$	2
67	Support de capteur	1
68	Câble de capteur	1
69	Contrôleur	1

3.2. PRÉPARATION À L'UTILISATION

3.2.1. CHOIX DE L'EMPLACEMENT DE L'APPAREIL

Utilisé toujours l'appareil sur une surface plane, stable, propre, ininflammable et sèche, hors de portée des enfants et des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales diminuées. Il est conseillé de bien protéger le sol contre d'éventuels dommages (avec des tapis adaptés).

3.2.2. MONTAGE DE L'APPAREIL

ATTENTION! Les vues éclatées de ce produit se trouvent aux dernières pages du manuel d'utilisation p. 32-37.

- Fixez le stabilisateur avant (2) au cadre (1) à l'aide de deux vis (44), deux rondelles (45) et deux écrous (46). Installez le stabilisateur arrière (3) de la même manière.
- Remarque: Le vélo est équipé de pieds de nivellement (10). Pour mettre le vélo à niveau, faites tourner les pieds (10) vers la gauche ou vers la droite.
- Desserrez la molette de réglage (24) et insérez le tube de selle (4) dans le cadre (1). Réglez le tube de selle (4) à la hauteur souhaitée et serrez la molette (24). Placez le support de selle horizontal (5) sur le tube de selle (4). Fixez la selle (28) au support (5), sécurisez la selle en serrant la molette (25).

- Desserrez la poignée réglable (38) et insérez le tube de direction (7) à l'avant du cadre (1). Ensuite, serrez la poignée de réglage (38). Placez la protection inférieure du guidon (41) sur le tube de direction (7). Utilisez deux vis (65), deux rondelles à ressort (50), deux rondelles plates (51) pour fixer le guidon (6) au tube de direction (7). Fixez la protection supérieure et inférieure du guidon (41,43) à l'aide de quatre vis (47).
- Fixez le contrôleur (69) au guidon (6). Connectez le câble du capteur (68) au contrôleur (69).
- Remarque : lorsque vous connectez le câble, les pièces de raccordement doivent se trouver du même côté.
- Serrez la pédale gauche (20) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite (22) dans le sens des aiguilles d'une montre (les pédales sont marquées : « L » - left gauche et « R » - right droite). Assurez-vous que les pédales sont installées sur le bon côté. Le bouchon de la manivelle (23) doit être bien fixé dans le trou de la manivelle, dans le cas contraire, le filetage risque de se déformer. Remarque : Vous pouvez graisser les filetages avant de fixer les pédales. Remarque : Serrez les pédales très fermement. Resserez-les après une semaine d'utilisation.

3.3. CONTRÔLEUR DESCRIPTION DU CONTRÔLEUR



- Bouton «RESET»
- Bouton «MODE»
- Bouton «SET»
- Affichage

FONCTIONS DU CONTRÔLEUR

- MODE :** Vous pouvez passer d'une fonction à l'autre en utilisant le bouton « MODE », appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que vous sélectionniez la fonction souhaitée. Vous pouvez réinitialiser la valeur en appuyant sur le bouton pendant 4 secondes (non applicable à ODO).
- SET :** Réglage des valeurs pour : le temps, la distance, les calories. En appuyant sur le bouton et en le maintenant enfoncé, la valeur augmente automatiquement.
- RESET :** appuyez sur le bouton pour réinitialiser la valeur.

Nom	Fonction
TIME	Durée totale des exercices
SPEED	Vitesse actuelle
DISTANCE	Distance parcourue
CALORIE	Calories brûlées
ODO	Distance totale (calculée à partir du début du fonctionnement de la batterie)
SCAN	Affiche automatiquement les fonctions ci-dessus (TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-ODO)

3.4. UTILISATION DE L'APPAREIL

Remarque: lorsque l'appareil n'est pas utilisé, l'écran s'éteint au bout de 4 à 5 minutes environ.

RÉGLAGE VERTICAL DE LA SELLE

Desserrez la molette (24) pour régler la hauteur de la selle. Ajustez le tube de direction vertical à la hauteur souhaitée de manière à ce que les trous soient alignés, puis serrez la molette.

RÉGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE

Desserrez et retirez le bouton de réglage (25) avec sa rondelle, pour déplacer la selle. Déplacez le tube de direction dans la position souhaitée. Ajustez les trous pour serrer la mollette de réglage.



RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU GUIDON

Pour régler la hauteur du guidon, desserrez et retirez la poignée réglable (38). Faites glisser le tube de direction le long du cadre à la hauteur souhaitée et ajustez les trous pour positionner et verrouiller correctement la poignée réglable.



3.5. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Pour nettoyer les différentes surfaces, n'utilisez que des produits sans agents corrosifs.
- Conservez l'appareil dans un endroit propre, frais et sec, à l'abri de l'humidité et des rayons directs du soleil.
- Il est interdit d'asperger l'appareil d'eau ou de l'immerger dans l'eau.
- Contrôlez régulièrement l'appareil pour vous assurer qu'il fonctionne correctement et ne présente aucun dommage.
- Utilisez un chiffon doux lors du nettoyage.
- Ne laissez pas de piles dans l'appareil lorsque vous ne comptez pas l'utiliser pendant une période prolongée.
- N'utilisez aucun objet présentant des arêtes tranchantes, ni objet métallique (tels qu'une brosse ou une spatule en métal) pour le nettoyage car ils pourraient endommager la surface de l'appareil.
- Ne nettoyez pas l'appareil pas avec des substances acides. L'équipement médical, les solvants, les carburants, les huiles et les produits chimiques peuvent endommager l'appareil.

RECYCLAGE SÉCURITAIRE DES ACCUMULATEURS ET DES PILES

Les piles suivantes sont utilisées dans l'appareil : 2x AAA 1,5 V. Retirez les batteries usagées en suivant la même procédure que lors de l'insertion. Pour la mise au rebut, rappez les batteries dans un endroit chargé du recyclage des vieilles piles / remettez-les à une entreprise compétente.

POSE AU REBUT DES APPAREILS USAGÉS

À la fin de sa vie, ce produit ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères ; il doit impérativement être remis dans un point de collecte et de recyclage pour appareils électroniques et électroménagers. Un symbole à cet effet figure sur le produit, l'emballage ou dans le manuel d'utilisation. Les matériaux utilisés lors de la fabrication de l'appareil sont recyclables conformément à leur désignation. En recyclant ces matériaux, en les réutilisant ou en utilisant les appareils usagés d'une autre manière, vous contribuez grandement à protéger notre environnement. Pour obtenir de plus amples informations sur les points de collecte appropriés, adressez-vous à vos autorités locales.

IT ISTRUZIONI PER L'USO

DATI TECNICI

Parametri - Descrizione	Parametri - Valore
Nome del prodotto	BICI DA SPINNING
Modello	GR-MG13
Peso massimo dell'utente [kg]	110
Dimensioni [mm]	1060-1170x420x970
Campo di altezza del manubrio dal suolo [mm]	1060-1170
Campo di altezza del sedile dal suolo [mm]	830-1000
Campo di distanza tra sedile e manubrio [mm]	400-580
Peso [kg]	34

1. DESCRIZIONE GENERALE

Queste istruzioni sono intese come ausilio per un uso sicuro e affidabile. Il prodotto è stato rigorosamente progettato e realizzato secondo le direttive tecniche e l'utilizzo delle tecnologie e componenti più moderne e seguendo gli standard di qualità più elevati.

PRIMA DELLA MESSA IN FUNZIONE È NECESSARIO AVER LETTO E COMPRESO LE ISTRUZIONI D'USO.

Per un funzionamento duraturo e affidabile del dispositivo assicurarsi di maneggiarlo e curarne la manutenzione secondo le disposizioni presentate in questo manuale. I dati e le specifiche tecniche indicati in questo manuale sono attuali. Il fornitore si riserva il diritto di apportare delle migliorie nel contesto del miglioramento dei propri prodotti.

È VALIDO SOLO PER IL CONTROLLER



Il prodotto soddisfa le attuali norme di sicurezza.



Prodotto riciclabile.

DEFINIZIONE SIMBOLI



Leggere attentamente le istruzioni.



ATTENZIONE o AVVERTENZA! o NOTA! per richiamare l'attenzione su determinate circostanze (indicazioni generali di avvertenza).



Usare solo in ambienti chiusi.



Il carico massimo per ogni ripiano è di 110 kg.



AVVERTENZA! Le immagini in questo manuale sono puramente dimostrative per cui i singoli dettagli possono differire dall'aspetto reale dell'apparecchio.

Il manuale originale è stato scritto in tedesco. Le versioni in altre lingue sono traduzioni dalla lingua tedesca.

2. SICUREZZA NELL'IMPIEGO



ATTENZIONE! Leggere le istruzioni d'uso e di sicurezza. Non prestare attenzione alle avvertenze e alle istruzioni può condurre a shock elettrici, incendi, gravi lesioni o addirittura al decesso.

Il termine „apparecchio” o „prodotto” nelle avvertenze e descrizioni contenute nel manuale si riferisce alla/al BICI DA SPINNING.

2.1. SICUREZZA SUL LAVORO

- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza del produttore. Non eseguire le riparazioni da soli!
- Conservare le istruzioni d'uso per uso futuro. Nel caso in cui il dispositivo venisse affidato a terzi, consegnare anche queste istruzioni.
- Tenere gli elementi di imballaggio e le piccole parti di assemblaggio fuori dalla portata dei bambini.
- Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini e degli animali.

2.2. SICUREZZA PERSONALE

- Non è consentito l'uso del dispositivo in uno stato di affaticamento, malattia, sotto l'influenza di alcol, droghe o farmaci, se questi limitano la capacità di utilizzare il dispositivo.
- Non indossare indumenti larghi o gioielli. Tenere capelli, indumenti e guanti lontano da parti in movimento. Vestiti sciolti, gioielli o capelli lunghi possono impigliarsi nelle parti in movimento.
- Questo dispositivo non è un giocattolo. I bambini devono essere sorvegliati affinché non giochino con il prodotto.

2.3. USO SICURO DEL DISPOSITIVO

- Mantenere il dispositivo in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, verificare che non vi siano danni generali o danni alle parti mobili (frattura di parti e componenti o altre condizioni che potrebbero compromettere il funzionamento sicuro del prodotto). In caso di danni, l'unità deve essere riparata prima dell'uso.
- La riparazione e la manutenzione dell'attrezzatura devono essere eseguite esclusivamente da personale specializzato qualificato e con pezzi di ricambio originali. Ciò garantisce la sicurezza durante l'uso.
- Per garantire l'integrità di funzionamento dell'apparecchio, i coperchi o le viti installati in fabbrica non devono essere rimossi.
- Quando si trasporta e si sposta l'apparecchiatura dal luogo di deposito al luogo di utilizzo, i requisiti di sicurezza e di igiene per la movimentazione manuale devono essere rispettati per il paese in cui l'apparecchiatura viene utilizzata.
- È vietato intervenire sulla costruzione del dispositivo per modificare i suoi parametri o la sua costruzione.
- Tenere dispositivi lontano da fonti di fuoco e calore.
- Non sovraccaricare il dispositivo.
- Il superamento del peso massimo consentito potrebbe danneggiare il dispositivo.
- Prima di iniziare gli esercizi, consultare un medico per accertarsi sulle proprie condizioni di salute.
- Prima di utilizzare la panca multifunzione per addominali, eseguire esercizi di riscaldamento.
- Se durante l'allenamento si avvertono sintomi allarmanti, come dolore al petto, vertigini, affanno, ecc., interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana, assicurandosi di garantire una distanza di almeno 0,6 m attorno alla panca.

- m) Si consiglia di non utilizzare il dispositivo senza aver prima consultato un medico. Ciò vale in particolare:
- per persone con particolari prescrizioni del medico oppure quando ci si sente male;
 - per persone con malattie gravi;
 - per persone con le seguenti malattie: pressione alta, malattie cardiache, sclerosi e trombosì;
 - per persone che soffrono di osteoporosi;
 - per persone con pacemaker o altri dispositivi medici impiantati.
- n) Non usare il dispositivo un'ora prima o dopo i pasti perché potrebbero presentarsi degli effetti indesiderati.
- o) Tenere il dispositivo lontano da umidità e polvere.
- p) Il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- q) Interrompere gli esercizi in caso di stanchezza o affaticamento.
- r) Non utilizzare il dispositivo per fini terapeutici.

ATTENZIONE! Anche se l'apparecchiatura è stata progettata per essere sicura, sono presenti degli ulteriori meccanismi di sicurezza. Malgrado l'applicazione di queste misure supplementari di sicurezza sussiste comunque il rischio di ferirsi. Si raccomanda inoltre di usare cautela e buon senso.

3. CONDIZIONI D'USO

Il dispositivo è progettato per la simulazione della guida di una bicicletta. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico!

L'operatore è responsabile di tutti i danni derivanti da un uso improprio.

3.1. DISEGNO GENERALE

ATTENZIONE: L'esplosione di questo prodotto si trova nell'ultima pagina del manuale d'uso, p. 31.

ELENCO DEI COMPONENTI

Numero di parti	Denominazione	Quantità
1	Telaio	1
2	Stabilizzatore anteriore	1
3	Stabilizzatore posteriore	1
4	Reggisella	1
5	Supporto orizzontale per sedile	1
6	Manubrio	1
7	Supporto del manubrio	1
8	Supporto magnetico	1
9	Angolo di montaggio	1
10	Piedino di livellamento $\phi 25 \times M8$	4
11	Tappo	4
12	Protezione interna della cinghia	1
13	Cinghia di trasmissione 5PJ550	1
14	Cuscinetto	2
15	Molle di fermo di sicurezza $\phi 20$	2
16	Ruota	1

17	Asse della ruota	1
18	Protezione esterna della cinghia	1
19	Manovella sinistra 9/16"165	1
20	Pedale sinistro 9/16"	1
21	Manovella destra 9/16"165	1
22	Pedale destro 9/16"	1
23	Tappo della manovella	2
24	Manopola di regolazione M16x1,15P	1
25	Manopola di regolazione M8	1
26	Tappo del supporto del sedile 25x50x1,5T	2
27	Supporto di bloccaggio del sedile	1
28	Sedile	1
29	Protezione anteriore della cinghia	1
30	Asse del volano $\phi 12 \times 127 \times M10 \times 1P$	1
31	Cuscinetto del volano 6001	2
32	Volano $\phi 420$	1
33	Manicotto $\phi 16 \times \phi 13 \times 14$	1
34	Protezione dell'aste del freno	1
35	Pomello del freno	1
36	Protezione del freno	1
37	Rotella di trasporto	2
38	Leva regolabile M10x1,5P	1
39	Inserto interno 50x100x1,5T	1
40	Inserto interno 40x80x1,5T	1
41	Protezione inferiore	1
42	Cappuccio di protezione del manubrio	2
43	Protezione superiore	1
44	Bullone M8x55	4
45	Rondella $\phi 7$	4
46	Dado convesso M8	4
47	Vite ST4.2x16	10
48	Vite ST4.2x16	6
49	Bullone esterno M8x16	4
50	Rondella di molla $\phi 8$	6
51	Rondella piatta $\phi 8$	8
52	Dado di fissaggio M10	1

53	Set di viti di tensionamento	1
54	Set di rulli di serraggio	1
55	Dado esagonale M10x8T	2
56	Rondella piatta $\phi 10 \times \phi 14$	1
57	Dado esagonale M10x6T	3
58	Vite a brugola M8x36	1
59	Vite a brugola M6x12	1
60	Molla	1
61	Vite M5x4	4
62	Vite M4x12	5
63	Vite a brugola a testa bombata M8x40	2
64	Dado di sicurezza M8	2
65	Vite a brugola a testa bombata M8x16	2
66	Tappo del manubrio $\phi 25$	2
67	Supporto del sensore	1
68	Cavo del sensore	1
69	Controller	1

3.2. PREPARAZIONE AL FUNZIONAMENTO

3.2.1. POSIZIONAMENTO DEL DISPOSITIVO

Il dispositivo va sempre utilizzato su una superficie piana, stabile, pulita, ignifuga e asciutta, lontano dalla portata dei bambini e di persone con capacità psichiche, sensoriali e mentali ridotte. Si raccomanda di proteggere adeguatamente il pavimento da eventuali danni (utilizzando appositi tappetini).

3.2.2. MONTAGGIO DEL DISPOSITIVO

ATTENZIONE! Le viste esplose di questo prodotto sono disponibili nell'ultima pagina (32-37) del manuale d'uso.

- Fissare lo stabilizzatore anteriore (2) al telaio (1) con due bulloni (44), due rondelle (45) e due dadi (46). Installare lo stabilizzatore posteriore (3) nella stessa maniera.
- Nota: la bicicletta è dotata di piedini di livellamento (10). Girare i piedini (10) a sinistra o a destra al fine di livellare la bicicletta.
- Allentare la manopola di regolazione (24) e inserire il reggisella (4) nel telaio (1). Regolare il perno (4) all'altezza desiderata e serrare la manopola di regolazione (24). Posizionare il supporto orizzontale del sedile (5) sul reggisella (4). Montare il sedile (28) al supporto (5) e fissarlo stringendo la manopola (25).
- Allentare la leva regolabile (38) e inserire il supporto del manubrio (7) davanti al telaio (1). Quindi serrare la leva regolabile (38). Posizionare la protezione inferiore del manubrio (41) sul supporto del manubrio (7). Utilizzare due viti (65), due rondelle di molla (50), due rondelle piatte (51) per fissare il manubrio (6) al supporto (7). Fissare la protezione superiore e inferiore del manubrio (41,43) con quattro viti (47).

- Fissare il controller (69) al manubrio (6). Collegare il cavo del sensore (68) dal controller (69) al telaio (1).
 - Nota: Durante il collegamento del cavo, gli elementi di collegamento devono trovarsi sullo stesso lato.
 - Serrare il pedale sinistro (20) in senso antiorario e il pedale destro (22) in senso orario (i pedali sono contrassegnati con „L“ - left sinistro e „R“ -right destro). Assicurarsi che i pedali siano montati sui lati corretti. Il tappo della manovella (23) deve essere fissato saldamente nel foro della manovella, altrimenti la filettatura potrebbe diventare liscia.
- Nota: È possibile lubrificare le filettature prima del montaggio dei pedali.
- Nota: Serrare i pedali molto saldamente. Dopo una settimana di utilizzo, stringerli di nuovo.

3.3. CONTROLLER DESCRIZIONE DEL CONTROLLER



- Pulsante „RESET“
- Pulsante „MODE“
- Pulsante „SET“
- Display

FUNZIONI DEL CONTROLLER

- MODE: Con il tasto „MODE“ si può passare tra le varie funzioni, premere il tasto „MODE“ fino a selezionare la funzione desiderata. Tenendo premuto il pulsante per 4 secondi il valore viene azzerato (non applicabile all'ODO).
- SET: Impostazione dei valori per: tempo, distanza, calorie. Premendo e tenendo premuto il tasto si aumenta automaticamente il valore.
- RESET: Premendo il tasto si resetta il valore.

Denominazione	Funzione
TIME	Tempo totale di esercizio
SPEED	Velocità attuale
DISTANCE	Distanza percorsa
CALORIE	Calorie bruciate
ODO	Distanza totale (calcolata dall'inizio del funzionamento della batteria)
SCAN	Mostra automaticamente le funzioni di cui sopra (TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-ODO)

3.4. LAVORARE CON IL DISPOSITIVO

Nota: Il display si spegne dopo circa 4-5 minuti di inutilizzo.

REGOLAZIONE VERTICALE DEL SEDILE

Per regolare l'altezza del sedile, allentare la manopola di regolazione (24). Regolare il reggisella verticale all'altezza desiderata in modo che i fori siano allineati, quindi serrare la manopola.

REGOLAZIONE ORIZZONTALE DEL SEDILE

Per spostare il sedile, allentare ed estrarre la manopola di regolazione (25) con la rondella. Spostare il reggisella nella posizione desiderata. Regolare i fori per serrare la manopola di regolazione.



REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL MANUBRIO

Per regolare l'altezza del manubrio, allentare e ritirare la leva regolabile (38). Far scorrere il supporto del manubrio lungo l'involucro del telaio all'altezza desiderata e regolare i fori in posizione e bloccare correttamente la leva regolabile.



3.5. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Per pulire la superficie utilizzare solo detergenti senza ingredienti corrosivi.
- Tenere l'apparecchio in un luogo asciutto, fresco, protetto dall'umidità e dalla luce diretta del sole.
- È vietato spruzzare il dispositivo con un getto d'acqua o immergere il dispositivo in acqua.
- Effettuare controlli regolari del dispositivo per mantenerlo efficiente e privo di danni.
- Per la pulizia utilizzare un panno morbido.
- Non lasciare la batteria nel dispositivo se il funzionamento viene interrotto per un lungo periodo di tempo.
- Non utilizzare oggetti appuntiti o / e metallici (come una spazzola o una spatola metallica) per la pulizia, poiché potrebbero danneggiare la superficie del materiale con cui è fatto il dispositivo.

- Non pulire il dispositivo con sostanze acide. Attrezzature mediche, diluente per vernici, carburante, olio o altre sostanze chimiche possono danneggiare l'unità.

SMALTIMENTO SICURO DELLE BATTERIE E DELLE PILE

Nel dispositivo vengono utilizzate le seguenti batterie: 2x AAA 1.5V. Rimuovere le batterie usate dal dispositivo seguendo la stessa procedura utilizzata per l'installazione. Per lo smaltimento consegnare le batterie all'organizzazione/azienda competente.

SMALTIMENTO DELLE ATTREZZATURE USATE

Questo prodotto, se non più funzionante, non deve essere smaltito insieme ai normali rifiuti, ma deve essere consegnato ad un'organizzazione competente per lo smaltimento dei dispositivi elettrici e elettronici. Maggiori informazioni sono reperibili sull'etichetta sul prodotto, sul manuale di istruzioni o sull'imballaggio. I materiali utilizzati nel dispositivo possono essere riciclati secondo indicazioni. Riutilizzando i materiali o i dispositivi, si contribuisce a tutelare l'ambiente circostante. Le informazioni sui rispettivi punti di smaltimento sono reperibili presso le autorità locali.

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

DATOS TÉCNICOS

Parámetro - Descripción	Parámetro - Valor
Nombre del producto	BICICLETA ESTÁTICA
Modelo	GR-MG13
Peso máximo del usuario [kg]	110
Dimensiones [mm]	1060-1170x420x970
Intervalo de altura del manillar desde el suelo [mm]	1060-1170
Intervalo de altura del sillín desde el suelo [mm]	830-1000
Intervalo de distancia entre el sillín y el manillar [mm]	400-580
Peso [kg]	34

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

Este manual ha sido elaborado para favorecer un empleo seguro y fiable. El producto ha sido estrictamente diseñado y fabricado conforme a las especificaciones técnicas y para ello se han utilizado las últimas tecnologías y componentes, manteniendo los más altos estándares de calidad.

ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO, LEA LAS INSTRUCCIONES MINUCIOSAMENTE Y ASEGÚRESE DE COMPRENDERLAS.

Para garantizar un funcionamiento duradero y fiable del aparato, el manejo y mantenimiento deben llevarse a cabo 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 de realizar modificaciones para mejorar la calidad.

SOLO SE APLICA AL CONTROLADOR

CE	El producto cumple con las normas de seguridad vigentes.
	Producto reciclable.

EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

	Respetar las instrucciones de uso.
	¡ATENCIÓN!, ¡ADVERTENCIA! o ¡NOTA! para llamar la atención sobre ciertas circunstancias (señal general de advertencia).
	Uso exclusivo en áreas cerradas.
	La carga máxima por estante asciende a 110 kg.

¡ADVERTENCIA! En este manual se incluyen fotos ilustrativas que podrían no coincidir exactamente con la apariencia real del dispositivo.

El texto en alemán corresponde a la versión original. Los textos en otras lenguas son traducciones del original en alemán.

2. SEGURIDAD

¡ATENCIÓN! Lea todas las instrucciones e indicaciones de seguridad. La inobservancia de las advertencias e instrucciones al respecto puede provocar descargas eléctricas, incendios, lesiones graves e incluso la muerte.

Conceptos como „aparato“ o „producto“ en las advertencias y descripciones de este manual se refieren a BICICLETA ESTÁTICA.

2.1. SEGURIDAD EN EL PUESTO DE TRABAJO

- Las reparaciones solo pueden ser realizadas por el servicio técnico del fabricante. ¡No realice reparaciones por su cuenta!
- Conserve el manual de instrucciones para futuras consultas. Este manual debe ser entregado a toda persona que vaya a hacer uso del dispositivo.
- Los elementos de embalaje y pequeñas piezas de montaje deben mantenerse alejados del alcance de los niños.
- Mantenga el equipo alejado de niños y animales.

2.2. SEGURIDAD PERSONAL

- No está permitido utilizar el aparato en estado de fatiga, enfermedad, bajo la influencia del alcohol, drogas o medicamentos, ya que estos limitan la capacidad de manejo del aparato.
- No utilice ropa holgada o adornos tales como joyas. Mantenga el cabello, la ropa y los guantes alejados de las piezas móviles. La ropa holgada, las joyas o el cabello largo pueden quedar atrapados en las piezas móviles.
- Este aparato no es un juguete. Debe controlar que los niños no jueguen con él.

2.3. MANEJO SEGURO DEL APARATO

- Mantenga el aparato en perfecto estado de funcionamiento. Antes de cada trabajo, compruébelo en busca de daños generales o de piezas móviles (fractura de piezas y componentes u otras condiciones que puedan perjudicar el funcionamiento seguro de la máquina). En caso de daños, el aparato debe ser reparado antes de volver a ponerse en funcionamiento.
- La reparación y el mantenimiento de los equipos solo pueden ser realizados por personal cualificado y siempre empleando piezas de repuesto originales. Esto garantiza la seguridad durante el uso.
- A fin de asegurar la integridad operativa del dispositivo, no se deben retirar las cubiertas o los tornillos instalados de fábrica.
- Al transportar o trasladar el equipo desde su lugar de almacenamiento hasta su lugar de utilización, se observarán los requisitos de seguridad e higiene para la manipulación manual en el país en que se utilice el equipo.
- Se prohíbe realizar cambios en la construcción del dispositivo para modificar sus parámetros o diseño.
- Mantenga el dispositivo alejado de fuentes de fuego o calor.
- No permita que el aparato se sobrecargue.
- Si se excediera el peso máximo indicado para el usuario podría provocar daños en el producto.
- Antes de comenzar con los ejercicios consulte a un médico para asegurarse de que no tenga problemas de salud.

- j) Siempre haga ejercicios de calentamiento antes de usar el banco multifunción.
- k) Si experimenta síntomas o molestias durante el entrenamiento, por ejemplo, dolor torácico, mareos, falta de aire, etc., detenga el entrenamiento inmediatamente y busque atención médica.
- l) Coloque el aparato sobre una superficie estable, seca y nivelada, asegurándose de que haya un espacio libre de al menos 0,6 m alrededor del banco de entrenamiento multifunción.
- m) Se desaconseja utilizar el aparato sin haber consultado antes con un médico. Esto se aplica sobre todo a:
- personas cuyo empleo de estos dispositivos haya sido contraindicado por un médico o que sientan algún tipo de malestar,
 - personas con enfermedades graves,
 - personas con los siguientes cuadros clínicos: tensión arterial alta, enfermedades cardíacas, esclerosis y trombosis,
 - personas que sufran osteoporosis,
 - personas con marcapasos u otros aparatos dispositivos médicos implantados.
- n) No utilice el dispositivo una hora antes o después de una comida, ya que pueden producirse efectos secundarios no deseados.
- o) Mantenga el dispositivo alejado de la humedad y del polvo.
- p) El dispositivo no debe ser usado por más de una persona al mismo tiempo.
- q) Se debe dejar de hacer ejercicio al sentir cansancio o agotamiento.
- r) No utilice el equipo con fines terapéuticos.

⚠ ¡ATENCIÓN! Aunque en la fabricación de este aparato se ha prestado gran importancia a la seguridad, dispone de ciertos mecanismos de protección extras. A pesar del uso de elementos de seguridad adicionales, existe el riesgo de lesiones durante el funcionamiento, por lo que se recomienda proceder con precaución y sentido común.

3. INSTRUCCIONES DE USO

El aparato está indicado para simular recorridos en bicicleta. El producto solamente puede utilizarse de forma privada!

El usuario es responsable de los daños derivados de un uso inadecuado del aparato.

3.1. ESQUEMA

⚠ ¡ATENCIÓN! La ilustración de este producto se encuentra en la última página de las instrucciones p. 31.

LISTA DE COMPONENTES

Nº de pieza	Nombre	Cantidad
1	Cuadro	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Tija	1
5	Soporte horizontal del sillín	1
6	Manillar	1

7	Potencia	1
8	Mango magnético	1
9	Escuadra de fijación	1
10	Pies de nivelado $\phi 25 \times M8$	4
11	Tapón	4
12	Cubierta interior de la cadena	1
13	Cadena 5PJ550	1
14	Rodamiento	2
15	Muelles de presión $\phi 20$	2
16	Rueda	1
17	Eje de la rueda	1
18	Cubierta exterior de la cadena	1
19	Biela izquierda 9/16"165	1
20	Pedal izquierdo 9/16"	1
21	Biela derecha 9/16"165	1
22	Pedal derecho 9/16"	1
23	Tapón de la biela	2
24	Perilla de regulación M16x1,15P	1
25	Perilla de regulación M8	1
26	Tapón del soporte del sillín 25x50x1,5T	2
27	Soporte de bloqueo del sillín	1
28	Sillín	1
29	Cubierta delantera de la cadena	1
30	Eje del volante de inercia $\phi 12 \times 127 \times M10 \times 1P$	1
31	Rodamiento del volante de inercia 6001	2
32	Volante de inercia $\phi 420$	1
33	Manguito $\phi 16 \times \phi 13 \times 14$	1
34	Cubierta de la varilla de freno	1
35	Manilla de freno	1
36	Cubierta del freno	1
37	Rueda de transporte	2
38	Mango ajustable M10x1,5P	1
39	Inserción interna 50x100x1,5T	1
40	Inserción interna 40x80x1,5T	1
41	Cubierta inferior	1
42	Protector del manillar	2
43	Cubierta superior	1
44	Tornillo M8x55	4

45	Arandela $\phi 7$	4
46	Tuerca convexa M8	4
47	Tornillo ST4.2x16	10
48	Tornillo ST4.2x16	6
49	Tornillo exterior	4
50	Arandela de suspensión	6
51	Arandela plana	8
52	Rosca de sujeción	1
53	Conjunto de tornillos de tensión	1
54	Conjunto de rodillos de presión	1
55	Tuerca hexagonal	2
56	Arandela plana	1
57	Tuerca hexagonal M10x6T	3
58	Tornillo Allen M8x36	1
59	Tornillo Allen M6x12	1
60	Muelle	1
61	Tornillo M5x4	4
62	Tornillo M4x12	5
63	Tornillo Allen de cabeza redonda M8x40	2
64	Tuerca de sujeción M8	2
65	Tornillo Allen de cabeza redonda M8x16	2
66	Tapón del manillar $\phi 25$	2
67	Soporte del sensor	1
68	Cable del sensor	1
69	Controlador	1

3.2. PREPARACIÓN PARA LA PUESTA EN MARCHA

3.2.1. LUGAR DE TRABAJO

El aparato se debe usar siempre en una superficie plana, estable, limpia, ignífuga y seca, fuera del alcance de los niños y de personas con funciones psíquicas, mentales y sensoriales limitadas. Se recomienda asegurar el suelo adecuadamente frente a los posibles daños (mediante alfombras especiales).

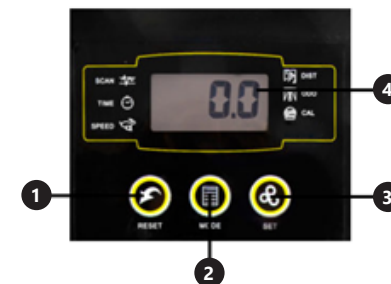
3.2.2. MONTAJE DE LA MÁQUINA

⚠ ¡ATENCIÓN! El despiece de este producto se encuentra en las últimas páginas de las instrucciones p. 32-37.

- Ajuste el estabilizador delantero (2) al cuadro (1) mediante dos tornillos (44), dos arandelas (45) y dos tuercas (46). Instale el estabilizador trasero (3) de forma análoga.
- Atención: La bicicleta posee pies de nivelado (10). Para nivelar la bicicleta, gire los pies (10) hacia la izquierda o hacia la derecha.

- Afloje la perilla de regulación (24) e introduzca la tija (4) en el cuadro (1). Coloque la tija (4) a la altura deseada y apriete la perilla de regulación (24). Coloque el soporte horizontal del sillín (5) en la tija (4). Instale el sillín (28) en el soporte (5) y asegúrelo apretando la perilla (25).
- Afloje el mango ajustable (38) e introduzca la potencia (7) en la parte delantera del cuadro (1). A continuación, apriete el mango ajustable (38). Coloque la cubierta inferior del manillar (41) en la potencia (7). Use dos tornillos (65), dos arandelas flexibles (50) y dos arandelas planas (51) para ajustar el manillar (6) a la potencia (7). Ajuste las cubiertas superior e inferior del manillar (41, 43) con cuatro tornillos (47).
- Ajuste el controlador (69) al manillar (6). Conecte el cable del sensor (68) entre el controlador (68) y el cuadro (1).
- Atención: Al conectar el cable, las partes de unión deben encontrarse al mismo lado
- Apriete el pedal izquierdo (20) en el sentido contrario de las agujas del reloj y el pedal derecho (22) en el sentido de las agujas del reloj (los pedales están marcados: L - izquierdo y R - derecho). Asegúrese de que los pedales se hayan instalado en el lado correcto. El tapón de la biela (23) debe estar bien fijado al orificio de la biela, de lo contrario la rosca podría erosionarse. Atención: Antes de instalar los pedales, puede lubricar las roscas. Atención: Los pedales se deben apretar muy fuerte. Después de una semana de uso, se deben apretar de nuevo.

3.3. CONTROLADOR DESCRIPCIÓN DEL CONTROLADOR



- Botón „RESET“
- Botón „MODE“
- Botón „SET“
- Pantalla

FUNCIONES DEL CONTROLADOR

- MODE: Se puede cambiar entre funciones pulsando el botón MODE. Simplemente, púselo hasta que salga la función deseada. Si mantiene el botón pulsado durante 4 segundos, el valor se pone a cero (no aplica a ODO)
- SET: Sirve para definir los valores de tiempo, distancia y calorías. Mantener pulsado el botón aumenta el valor automáticamente.
- RESET: Mantener pulsado el botón reinicia el valor.

Nombre	Función
TIME	Tiempo total de ejercicio
SPEED	Velocidad actual
DISTANCE	Distancia recorrida
CALORIE	Cantidad de calorías quemadas
ODO	Distancia total (medida desde que empezara a funcionar la batería)
SCAN	Muestra automáticamente las funciones anteriores (TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-ODO)

3.4. MANEJO DEL APARATO

Atención: Cuando el aparato no se use, la pantalla se apagará después de 4-5 minutos.

REGULACIÓN VERTICAL DEL SILLÍN

Para regular la altura del sillín, afloje la perilla de regulación (24). Coloque la tija vertical a la altura deseada de forma que los orificios queden alineados. A continuación, apriete la perilla.

REGULACIÓN HORIZONTAL DEL SILLÍN

Para desplazar el sillín, afloje y tire de la perilla de regulación (25) junto con la arandela. Mueva la tija a la posición deseada. Ajuste los orificios para apretar la perilla de regulación.



REGULACIÓN DE LA ALTURA DEL MANILLAR

Para regular la altura del manillar, afloje y tire del mango ajustable (38). Desplace la potencia a lo largo del cuadro hasta llegar a la altura deseada y ajuste los orificios para colocar adecuadamente y bloquear el mango ajustable.



3.5. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Para limpiar la superficie, utilice solo productos que no contengan sustancias corrosivas.
- Guarde el aparato en un lugar seco, fresco y protegido de la humedad y la radiación solar directa.
- Prohibido rociar agua sobre el dispositivo o sumergirlo en agua.
- En lo que respecta a la eficiencia técnica y posibles daños, el dispositivo debe ser revisado regularmente.
- Por favor, utilice un paño suave para la limpieza.
- No deje la batería en la unidad si prevé no utilizar el aparato durante un tiempo.
- No utilizar para la limpieza objetos de metal puntiagudos y/o afilados (p.ej. cepillos metálicos o espátulas de metal), ya que podrían dañar la superficie del material del que está hecho el aparato.
- No limpie el aparato con limpiadores que puedan contener sustancias ácidas. Los aparatos médicos, disolventes, carburantes, aceites y otros químicos podrían dañar el producto.

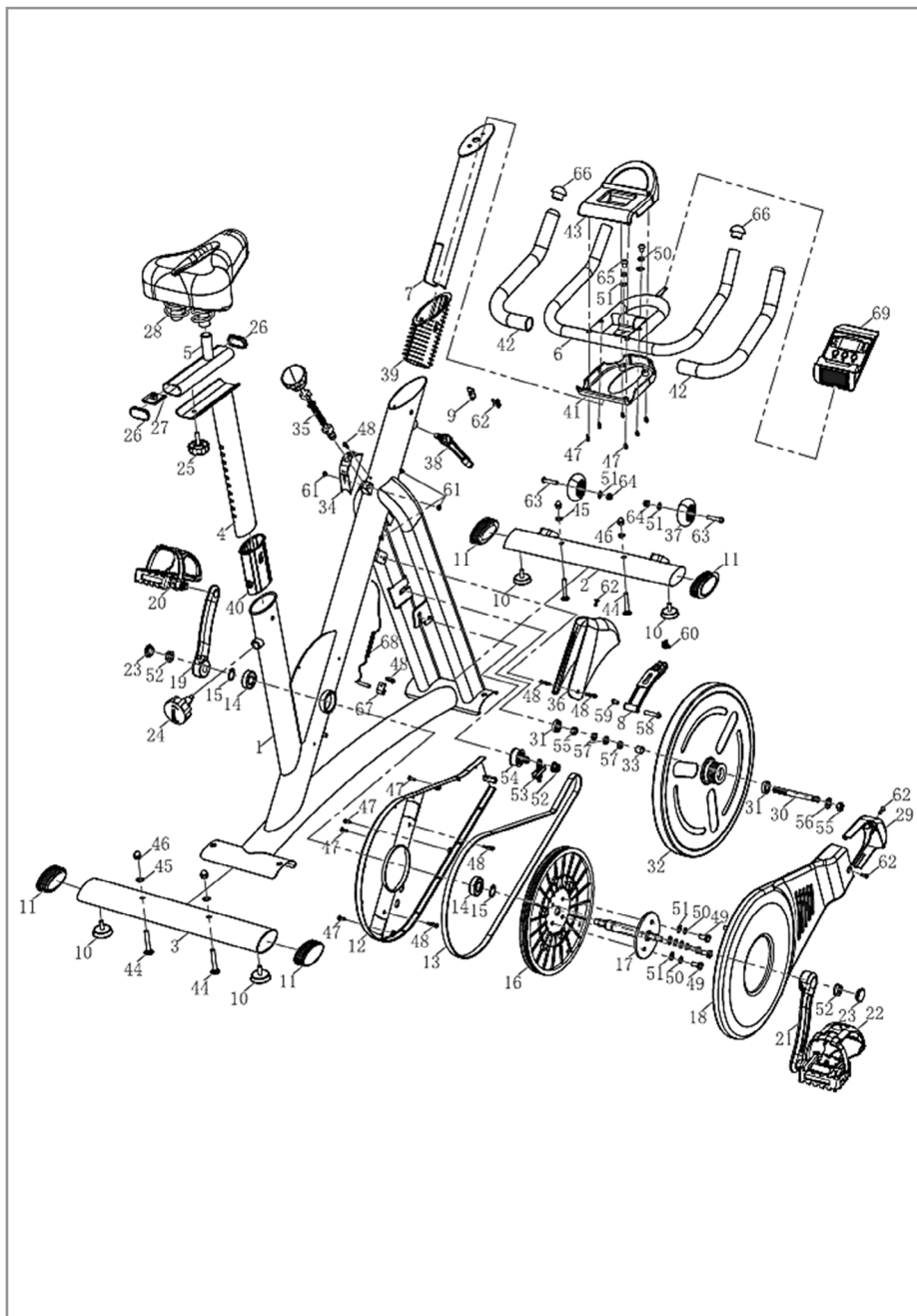
ELIMINACIÓN SEGURA DE ACUMULADORES Y BATERÍAS

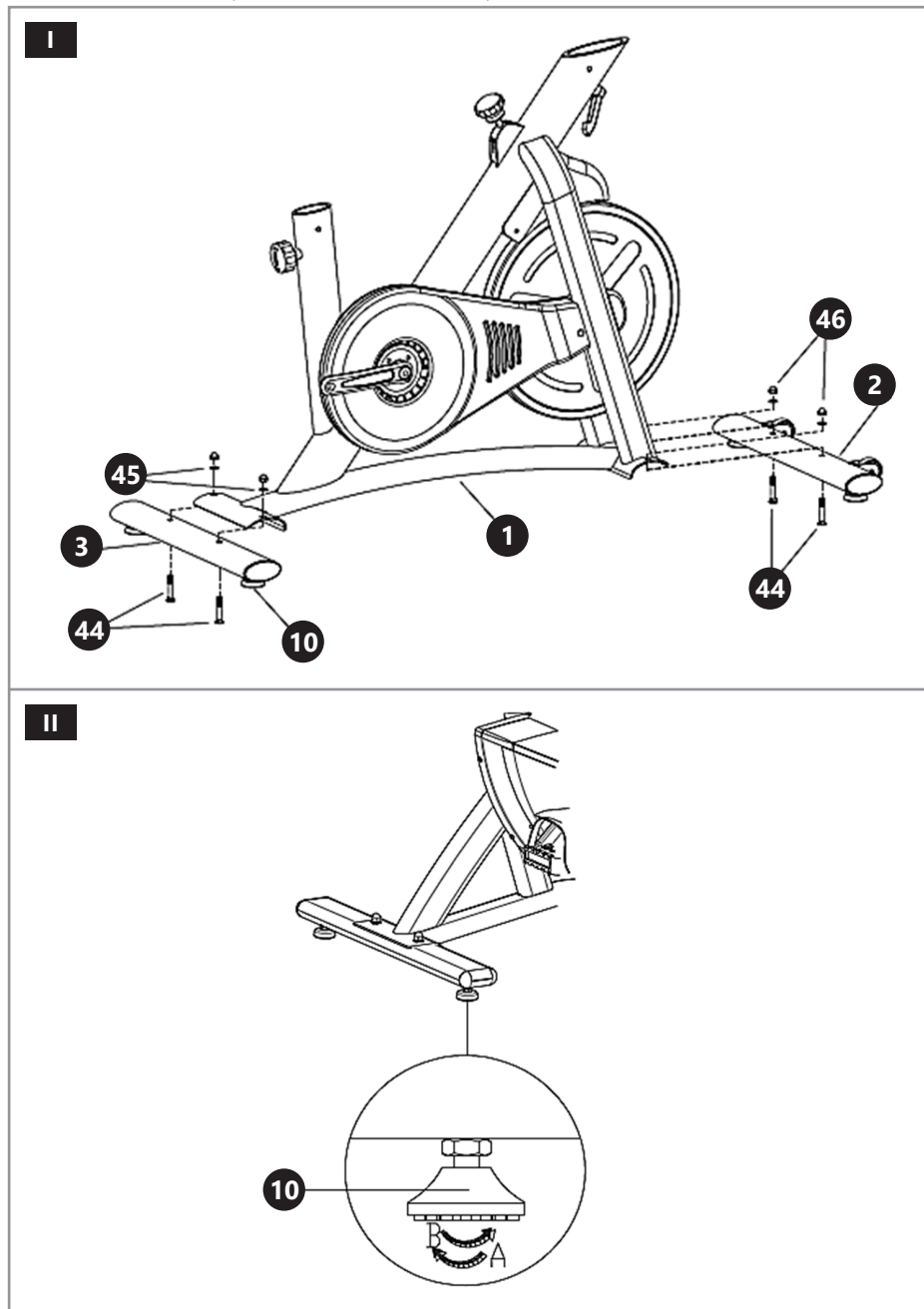
En el aparato se utilizan baterías 2x AAA 1,5V. Retire las baterías usadas de la unidad siguiendo el mismo procedimiento que para la instalación. Para deshacerse de las baterías, entréguelas en una instalación/empresa acreditada para el reciclaje.

ELIMINACIÓN DE DISPOSITIVOS USADOS

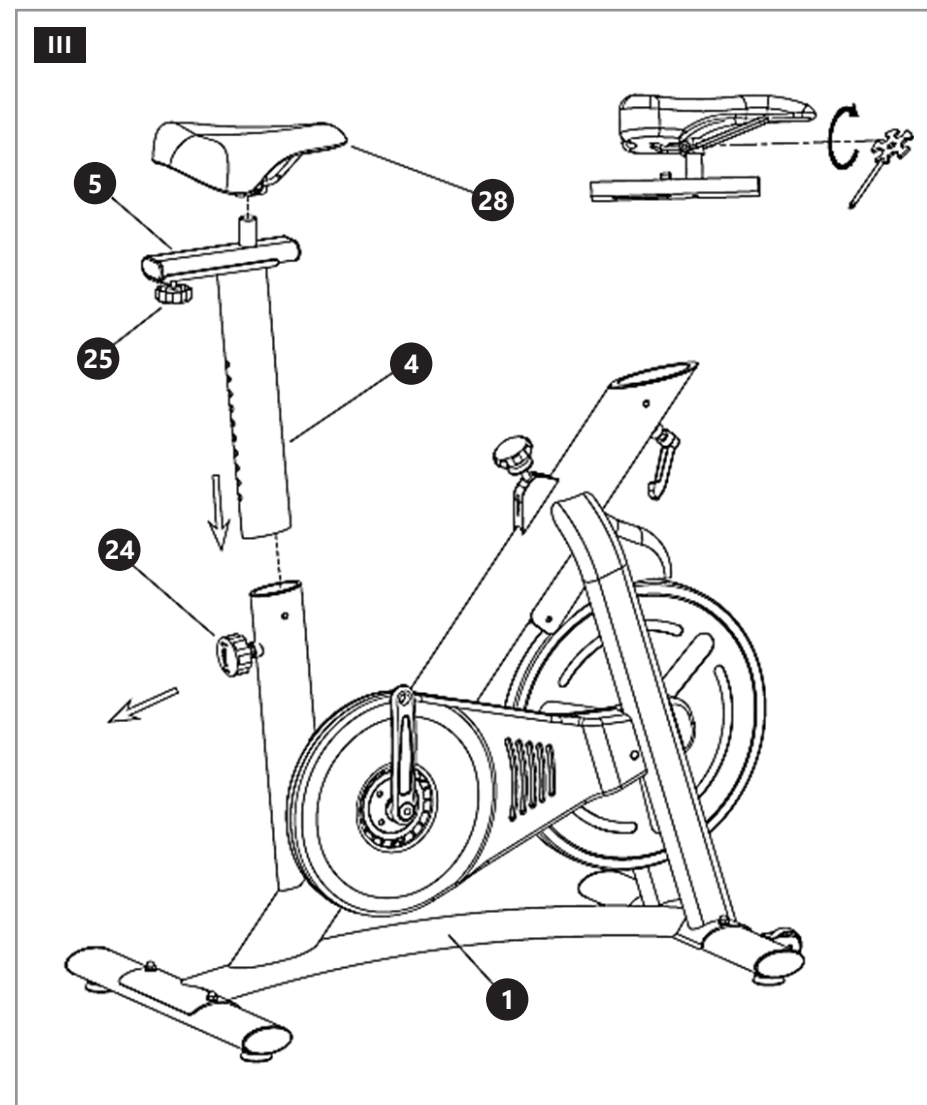
Tras su vida útil, este producto no debe tirarse al contenedor de basura doméstico, sino que ha de entregarse en el punto limpio correspondiente para recolección y reciclaje de aparatos eléctricos. Al respecto informa el símbolo situado sobre el producto, las instrucciones de uso o el embalaje. Los materiales utilizados en este aparato son reciclables, conforme a su designación. Con la reutilización, aprovechamiento de materiales u otras formas de uso de los aparatos utilizados, contribuirás a proteger el medio ambiente. Para obtener información sobre los puntos de recogida y reciclaje contacte con las autoridades locales competentes.

PRODUKTZEICHNUNGEN | PRODUCT'S VIEW | RYSUNKI PRODUKTU | NÁKRESY PRODUKTU | SCHÉMAS DU PRODUIT
LE ILLUSTRAZIONI DI PRODOTTO | LAS ILUSTRACIONES DE PRODUCTO

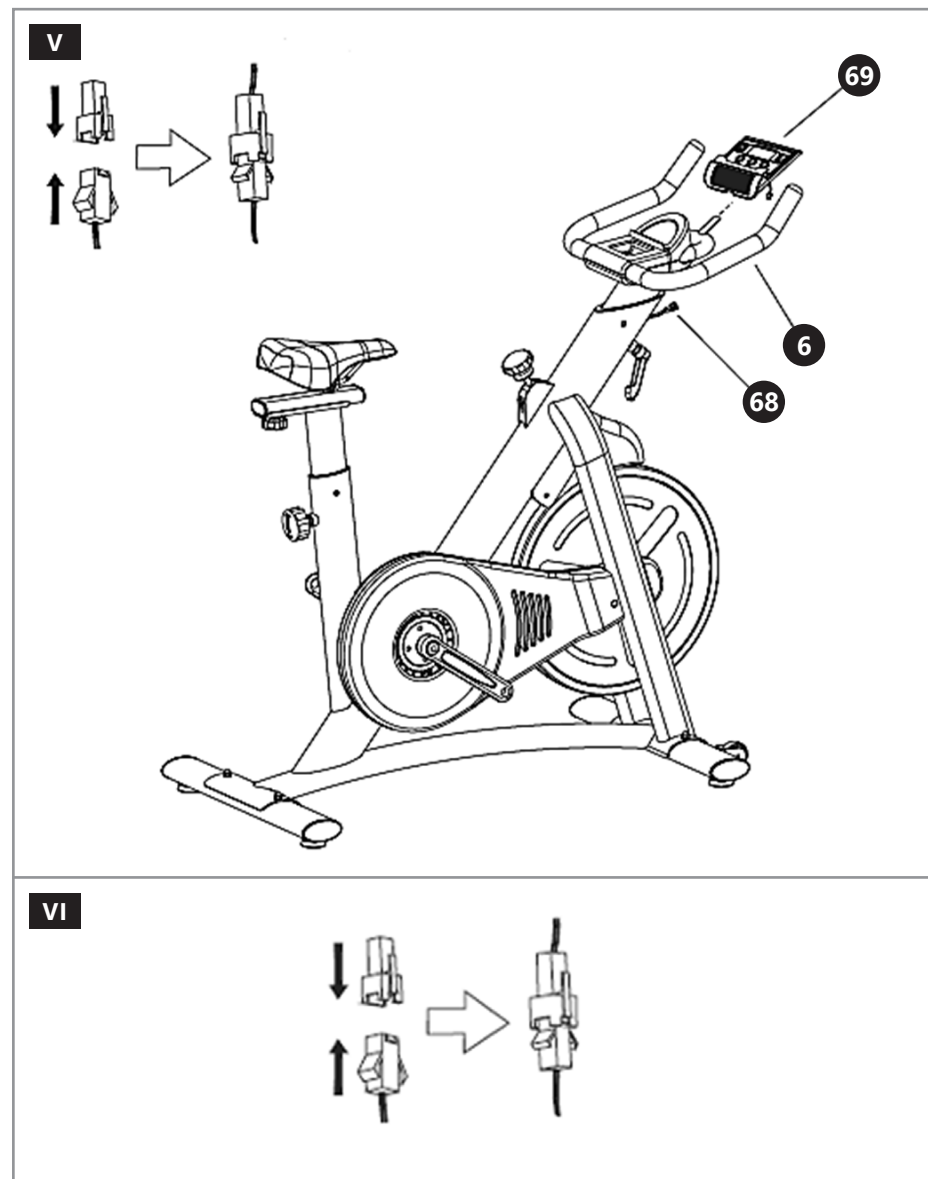
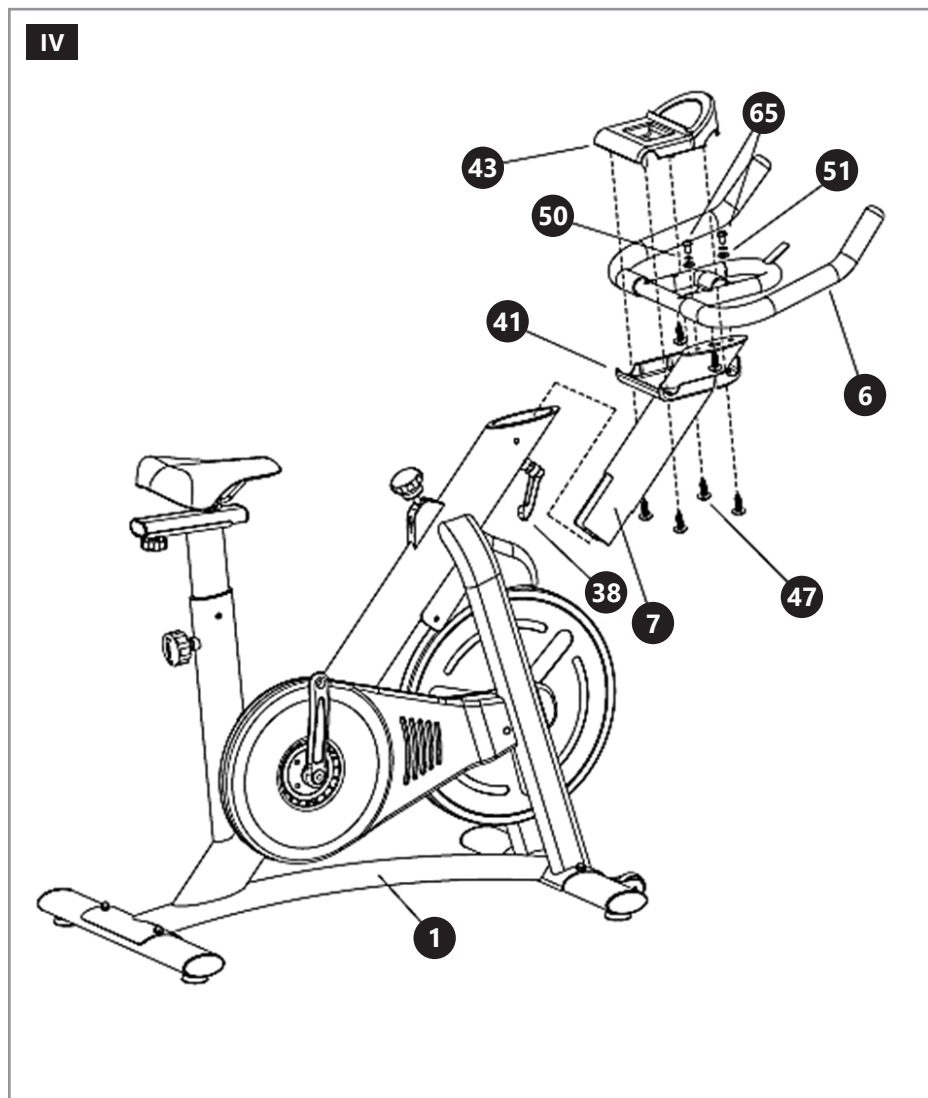


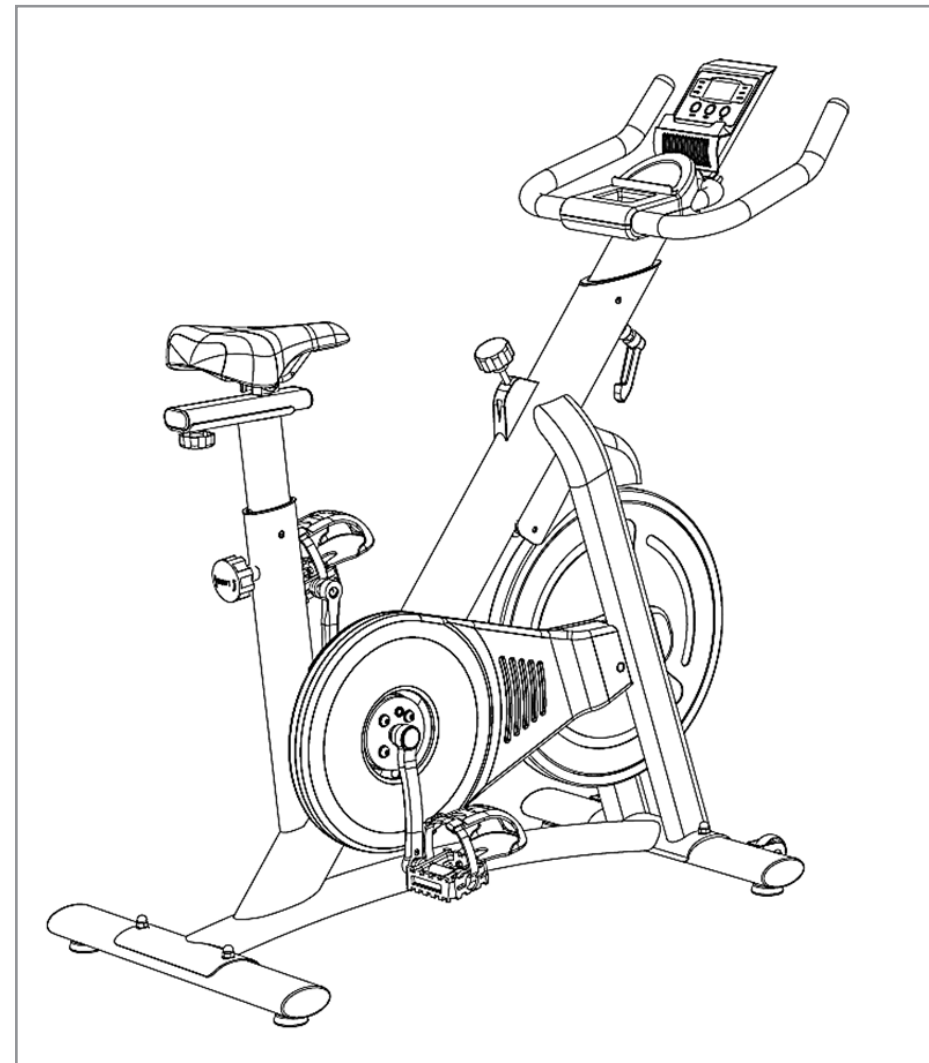
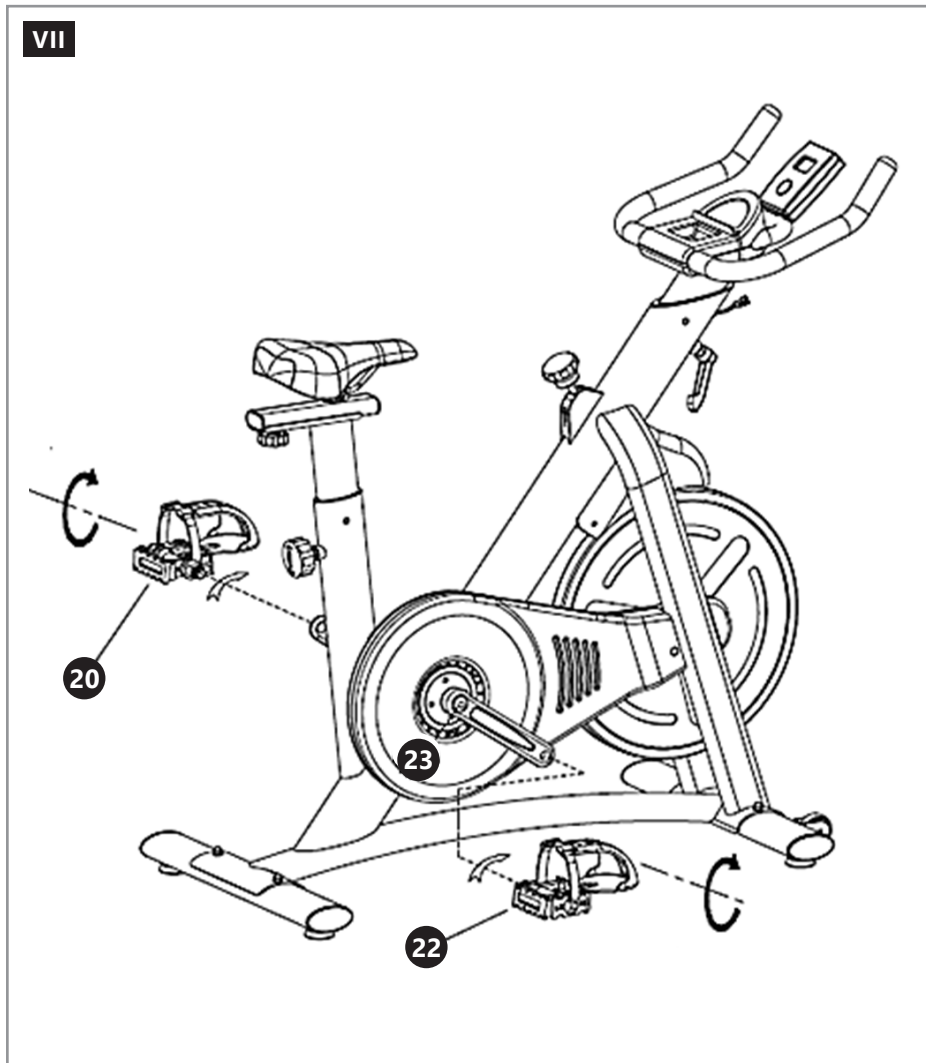


GYMREX



GYMREX





NAMEPLATE TRANSLATIONS

GR GYMREX   for display

1 Product Name Indoor Cycling Bike
2 Model GR-MG13
3 Max User's Weight 110kg
4 Usage Class: Class H
5 Accuracy Class: Class C
6 Production Year
7 Serial No.

 **8** Domestic use only.
9 Not suitable for therapeutic or medical purposes

10 Manufacturer: expando Polska sp. z o.o. sp. k.
 ul. Nowy Kisielin-Innowacyjna 7, 66-002 Zielona Góra
 Poland, EU

	1	2	3	4	5
DE	Produktname	Modell	Maximales Gewicht	Nutzungsklasse	Genauigkeitsklasse
EN	Product Name	Model	Max. User Weight	Usage Class	Accuracy Class
PL	Nazwa Produktu	Model	Maksymalny ciężar użytkownika	Klasa użytkowania	Klasa dokładności
CZ	Název výrobku	Model	Maximální hmotnost uživatele	Třída použití	Třída přesnosti
FR	Nom du produit	Modèle	Poids maximal de l'utilisateur	Classe d'utilisation	Classe de précision
IT	Nome del prodotto	Modello	Peso massimo dell'utente	Classe di utilizzo	Classe di precisione
ES	Nombre del producto	Modelo	Peso máximo del usuario	Clase de uso	Clase de precisión
	6	7	8	9	10
DE	Produktionsjahr	Ordnungsnummer	Nur zur Verwendung in geschlossenen Räumen	Verwenden Sie das Gerät nicht für therapeutische Zwecke.	Manufacturer
EN	Production Year	Serial No.	Only use indoors	Do not use the equipment for therapeutic purposes.	Hersteller
PL	Rok produkcji	Numer serii	Do użytku tylko wewnątrz pomieszczeń	Nie należy używać sprzętu w celach terapeutycznych.	Producent
CZ	Rok výroby	Sériové číslo	Pouze k použití ve vnitřních prostorech	Nepoužívejte zařízení k terapeutickým účelům.	Výrobce
FR	Année de production	Numéro de série	Pour l'utilisation intérieure uniquement	N'utilisez pas l'appareil à des fins thérapeutiques.	Fabricant
IT	Anno di produzione	Numero di serie	Usare solo in ambienti chiusi	Non utilizzare il dispositivo per fini terapeutici.	Produttore
ES	Año de producción	Número de serie	Uso exclusivo en áreas cerradas	No utilice el equipo con fines terapéuticos.	Fabricante

NOTES/NOTIZEN

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