

WINGMAN



SLX22 Pro

Instruction manual

Instrukcja obsługi | Návod k použití
Bedienungsanleitung

Exercise bike

Rower treningowy | Rotoped
Heimtrainer

Polski	2
English	31
Čeština	60
Deutsch	89



Download the updated user manual:

Pobierz zaktualizowaną instrukcję obsługi:

Stáhněte si aktualizovaný návod k použití:

Lade das aktualisierte Benutzerhandbuch herunter:



wingman.sport/r/manual/slx22

Szanowny Kliencie,

Dziękujemy za zaufanie i wybór roweru treningowego **Wingman**.

Mamy nadzieję, że będzie zapewniał Państwu dobrą formę przez długie lata.

Spis treści

Uwagi i ostrzeżenia	3
Zawartość opakowania.....	6
Wprowadzenie do produktu.....	7
Montaż	8
Regulacja.....	18
Użytkowanie	19
Konfiguracja aplikacji	22
Połączenie z aplikacją Kinomap	24
Usuwanie problemów z połączeniem	27
Przygotowanie do ćwiczeń.....	28
Czyszczenie i konserwacja.....	29
Rozwiązywanie problemów	30

Uwagi

Aby zapobiec utracie zdrowia lub zniszczeniu mienia, zapoznaj się z poniższymi instrukcjami.



Ostrzeżenie

Ryzyko utraty zdrowia lub śmierci



Uwaga

Ryzyko utraty zdrowia, niebezpieczne substancje



Zabronione



Należy

Ostrzeżenia



Dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi urządzenia i zawartymi w niej ostrzeżeniami. W zakresie, na jaki zezwalają obowiązujące przepisy prawa, Wingman nie przyjmuje żadnej odpowiedzialności ani wprost, ani w sposób dorozumiany za żadne: utraty korzyści, możliwości korzystania z Produktu, funkcjonalności, umów, transakcji, przychodów lub przewidywanych oszczędności, zwiększone koszty lub wydatki ani za żadną inną pośrednią, wynikową lub szczególną stratę albo szkodę w szczególności spowodowane użytkowaniem urządzenia niezgodnie z instrukcją obsługi.



Waga użytkownika nie może przekraczać maksymalnego limitu urządzenia.



Należy zawsze sprawdzić, czy trzpienie regulacyjne są odpowiednio dokręcone przed użyciem urządzenia.



Nie należy demontować elementów urządzenia bez upoważnienia.



Nie przekłuwać ani nie podpalać urządzenia.



Nie czyścić alkoholem ani rozpuszczalnikami.



Trzymać z dala od bieżącej wody.

Ostrzeżenia



Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń.



Należy regularnie sprawdzać, czy śruby i wkręty są dobrze dokręcone.



Należy trzymać zwierzęta z dala od urządzenia.



Należy dbać o nawodnienie organizmu podczas ćwiczeń.



Nie używać urządzenia na boso lub bez odpowiedniego obuwia.



Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą prowadzić do urazów.



Należy umieścić urządzenie na płaskiej i stabilnej powierzchni.



Należy używać wyłącznie oryginalnych części do montażu urządzenia.



Nie schodzić z urządzenia, dopóki koło zamachowe i pedały nie przestaną się obracać.



Nie używać w zakurzonym, zbyt wilgotnym lub zbyt suchym otoczeniu.



Nie należy wystawiać urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wiatru lub deszczu.



Nie wolno wkładać żadnych przedmiotów ani części ciała do otworów urządzenia.



Należy rozgrzać się i rozciągnąć przed ćwiczeniami, aby zminimalizować ryzyko urazów.



Nie używać urządzenia, jeśli jego konstrukcja lub obudowa jest pęknięta lub uszkodzona.



Nie używać urządzenia do celów medycznych.



Nie umieszczać w pobliżu źródeł ciepła lub pary.



Nie używać w pobliżu otwartego ognia.



Nie obracać pedałów ani nie dotykać jakichkolwiek obracających się elementów urządzenia za pomocą dłoni.

Ostrzeżenia



W przypadku korzystania z podstawki na telefon lub tablet należy umieścić urządzenie na środku, aby zapobiec jego upadkowi.



Używać urządzenia wyłącznie zgodnie z opisem niniejszej instrukcji.



Kobiety w ciąży i pacjenci z nadciśnieniem, chorobami serca, chorobami kręgosłupa lędźwiowego lub trudnościami w poruszaniu się powinni uzyskać zgodę lekarza na korzystanie z urządzenia.

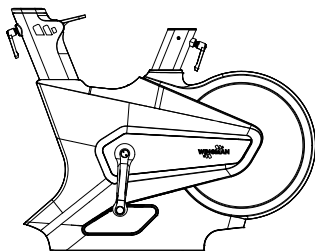
Uwaga!

W przypadku wystąpienia któregoś z poniższych zdarzeń, należy natychmiast wyłączyć urządzenie:

- Jeden lub więcej przełączników nie działa.
- Nastąpiło zwarcie.
- Czuć zapach spalenizny lub słyszać niepokojące dźwięki i wibracje.
- Inne nieprawidłowości w działaniu lub usterki.

Urządzenie może być używane przez dzieci, osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej oraz umysłowej pod warunkiem odpowiedniego nadzoru oraz instruktażu w zakresie obsługi. Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem.

Zawartość opakowania



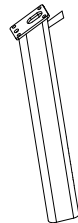
rama główna



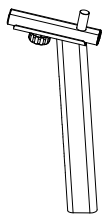
przedni
stabilizator



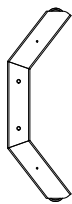
osłona przedniego
stabilizatora



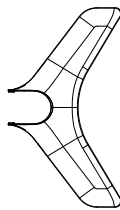
sztycia
kierownicy



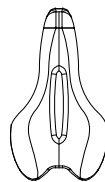
sztycia siodełka



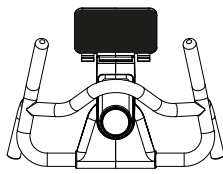
tylny
stabilizator



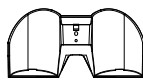
osłona tylnego
stabilizatora



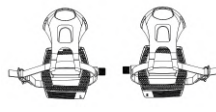
siodełko



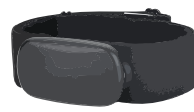
moduł kierownicy



uchwyt na
bidony



pedały



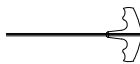
pas HRM



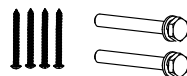
płaski klucz 13/15mm
płaski klucz 14/17mm



śrubokręt

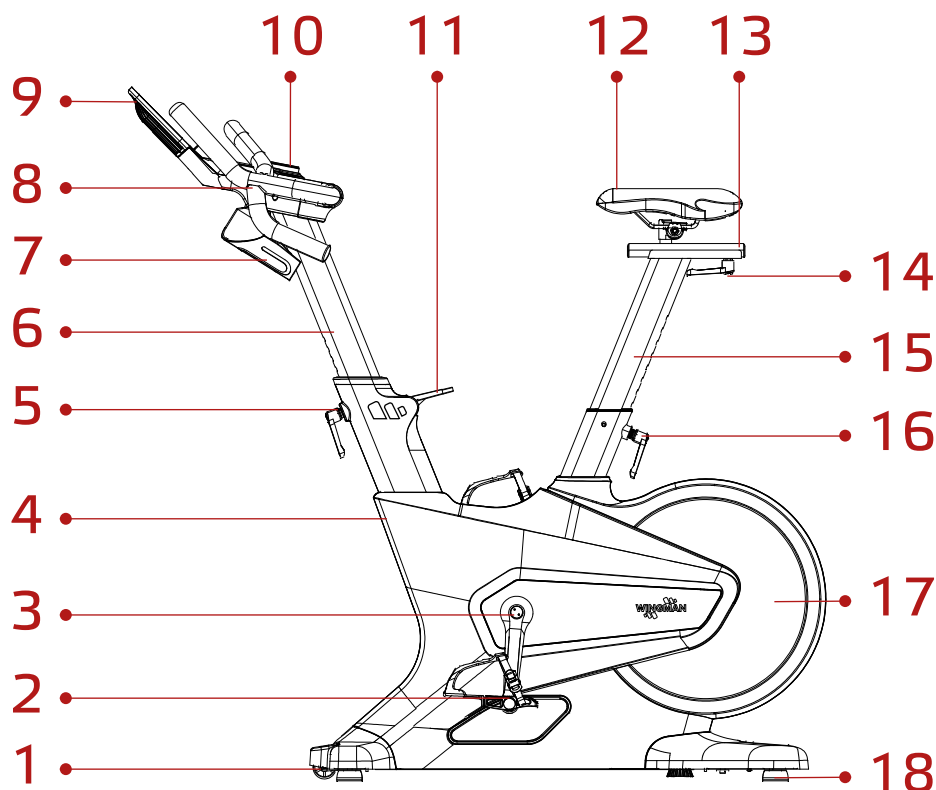


klucz imbusowy



paczka
instalacyjna

Wprowadzenie do produktu



1. Koło transportowe

2. Pedał

3. Korba

4. Rama główna

5. Trzpień regulacji wysokości kierownicy

6. Sztycy kierownicy

7. Uchwyt na bidony

8. Kierownica

9. Podstawka na telefon/tablet

10. Pokrętko sterowania z wyświetlaczem

11. Dźwignia hamulca

12. Siodełko

13. Podstawa siodełka

14. Trzpień regulacji odległości siodełka

15. Sztycy siodełka

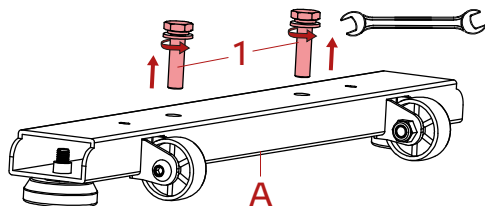
16. Trzpień regulacji wysokości siodełka

17. Koło zamachowe

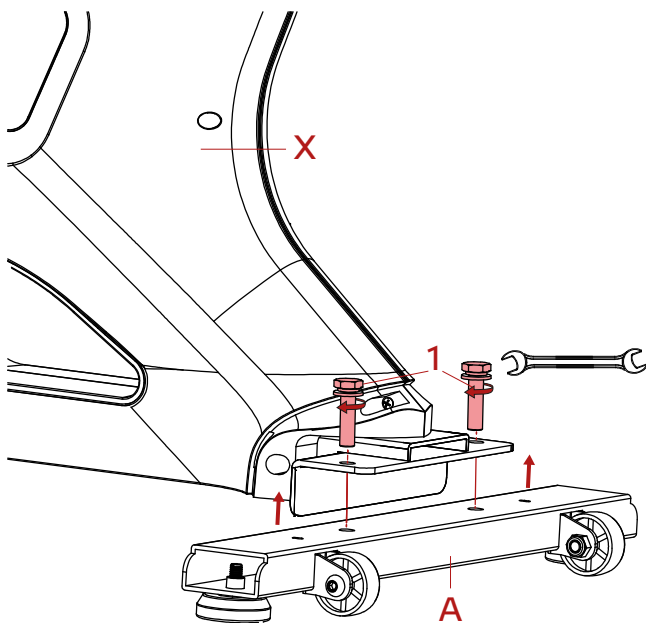
18. Stopka poziomująca

Montaż

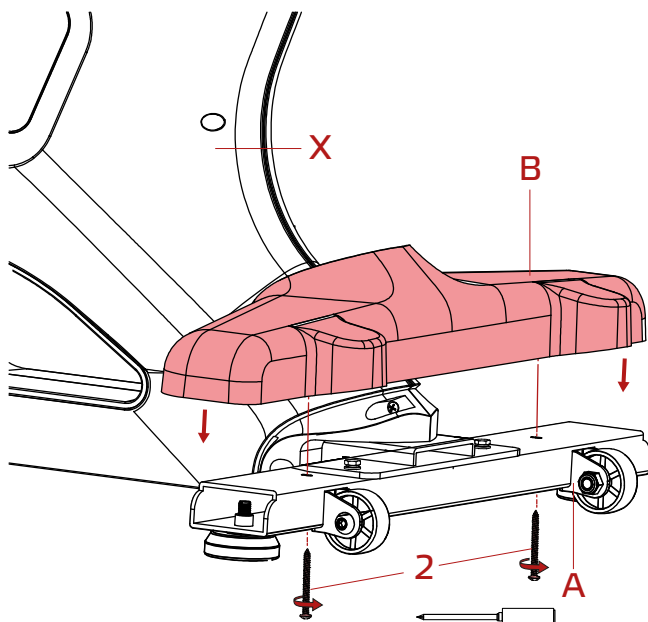
Uwaga: Montaż wymaga co najmniej dwóch osób. Należy umieścić wszystkie części w czystym, wystarczająco dużym miejscu i wyjąć je z opakowania przed rozpoczęciem montażu. Nie wyrzucać opakowania przed zakończeniem montażu.



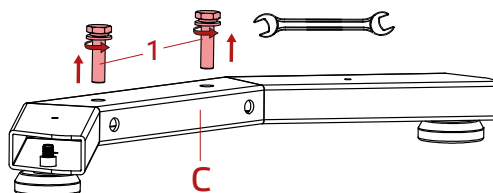
- 1.** Za pomocą płaskiego klucza odkręć dwie śruby [1] z przedniego stabilizatora [A].



- 2.** Przymocuj stabilizator do przedniej części ramy głównej [X] za pomocą wcześniej wykręconych śrub [1].

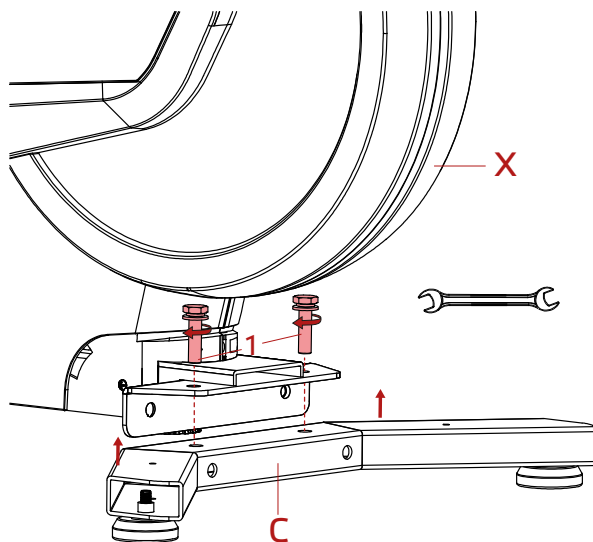


- 3.** Umieść osłonę przedniego stabilizatora [B] na przednim stabilizatorze [A] i przymocuj ją za pomocą dwóch wkrętów samogwintujących [2] z paczki instalacyjnej.

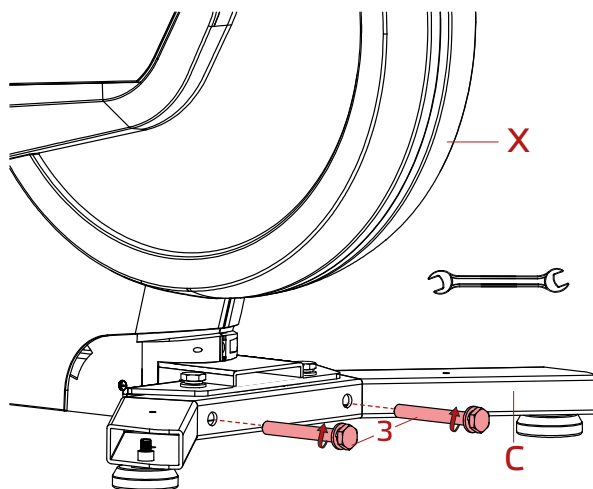


- 4.** Za pomocą płaskiego klucza odkręcić dwie śruby [1] od góry tylnego stabilizatora [C]

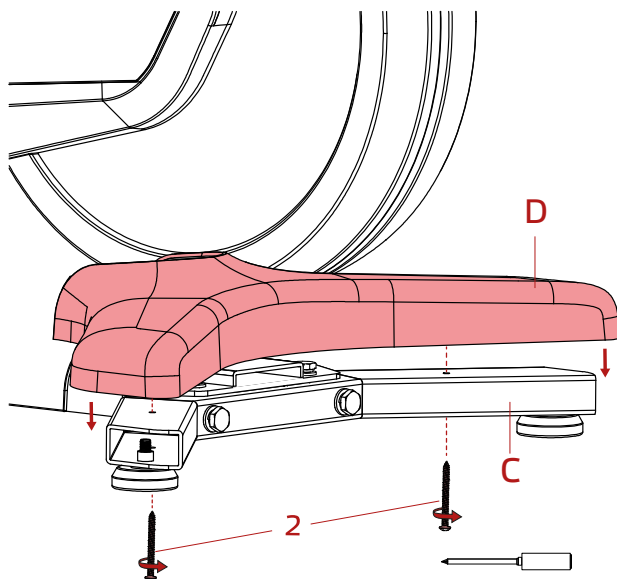
Montaż



- 5.** Przymocuj stabilizator do tylnej części ramy głównej [X] za pomocą wcześniej usuniętych śrub [1].

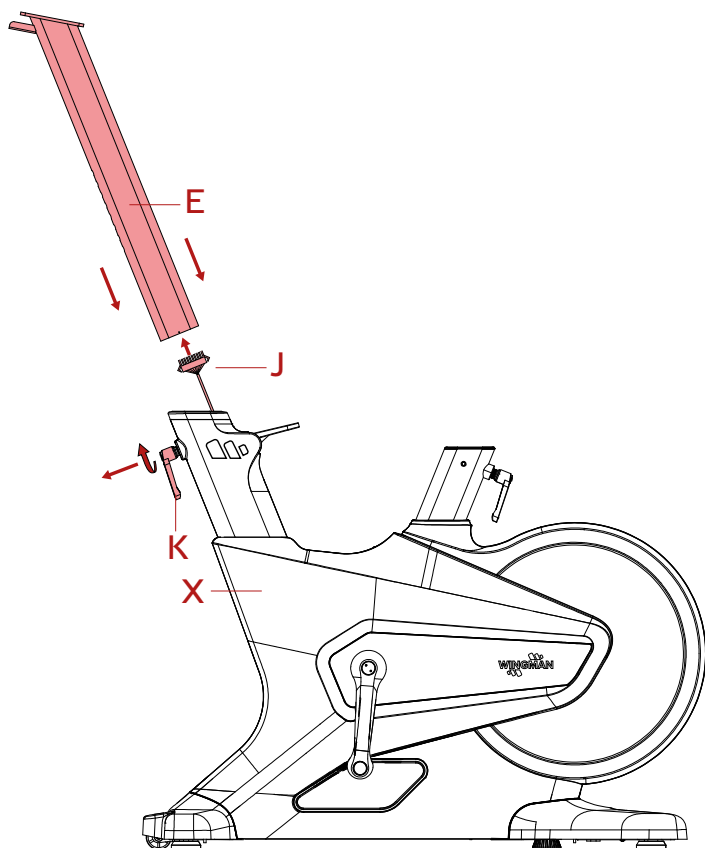


- 6.** Przykręć dwie śruby [3] z paczki instalacyjnej przez dodatkowe otwory w tylnym stabilizatorze [C] do ramy głównej [X].

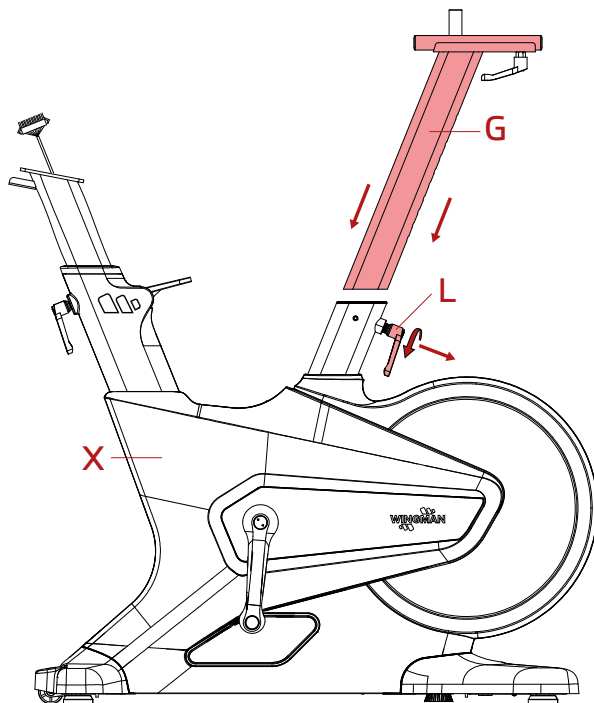


- 7.** Nałóż osłonę tylnego stabilizatora [D] na tylny stabilizator [C] i przymocuj ją za pomocą dwóch wkrętów samogwintujących [2] z paczki instalacyjnej.

Montaż

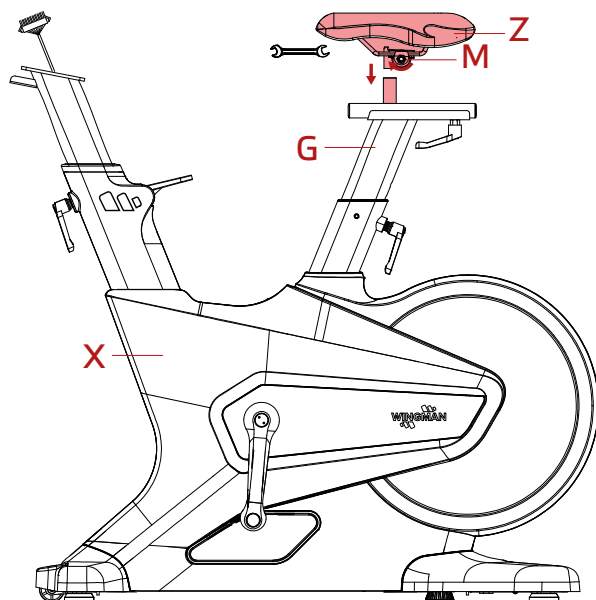


- 8.** Obróć trzpień regulacji wysokości kierownicy [K] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i wyciągnij go, gdy będzie to możliwe.
- 9.** Przełóż kabel [J] z ramy głównej [X] przez sztycę kierownicy [E].
- 10.** Włóż sztycę kierownicy [E] do ramy głównej [X], a następnie włóż z powrotem trzpień regulacji wysokości kierownicy [K] i obróć go zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby go zablokować.

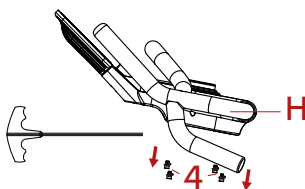


- 11.** Obróć trzpień regulacji wysokości siodełka [L] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i wyciągnij go, gdy będzie to możliwe.
- 12.** Włóż sztycę siodełka [G] do ramy głównej [X], a następnie włóż z powrotem trzpień regulacji wysokości siodełka [L] i obróć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby go zablokować.

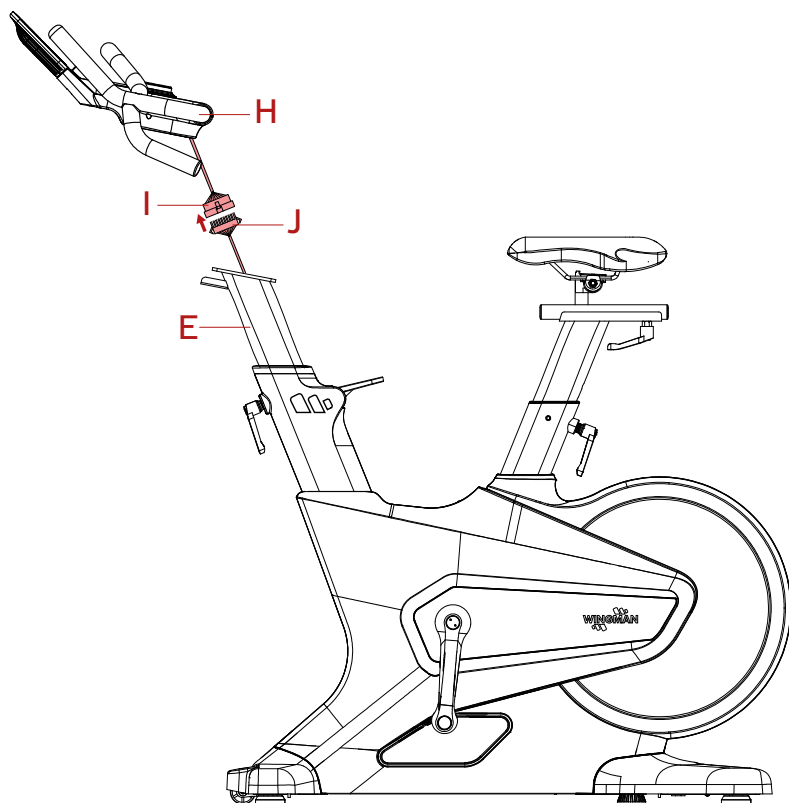
Montaż



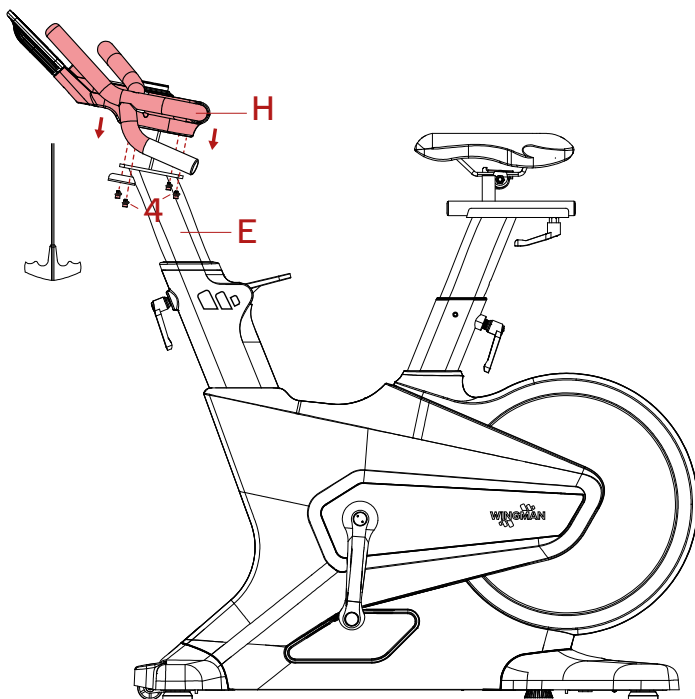
- 13.** Umieścić siodełko [Z] na sztycy [G] i zablokuj je, dokręcając nakrętki po obu stronach siodełka [M] za pomocą płaskiego klucza.



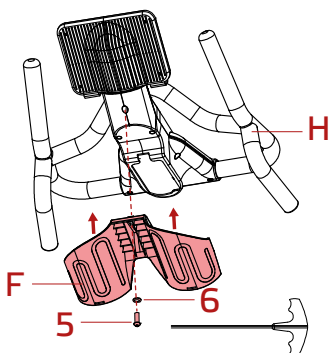
- 14.** Odkręć 4 śruby imbusowe [4] od modułu kierownicy [H] za pomocą klucza imbusowego.



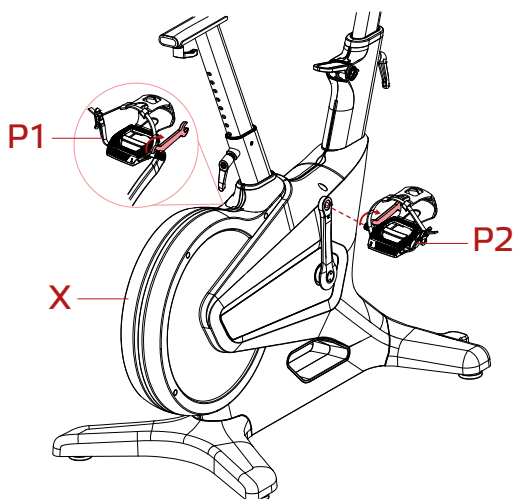
- 15.** Ostrożnie połącz kabel modułu kierownicy [I] z kablem [J] wcześniej przeciągniętym przez sztycę kierownicy [E]. Włóż podłączony kabel do sztycy kierownicy [E].



- 16.** Przymocuj moduł kierownicy [H] do wspornika na górze sztycy kierownicy [E], wkręcając śruby imbusowe [4] za pomocą klucza imbusowego.



- 17.** Przymocuj uchwyt na butelki [F] do modułu kierownicy [H], wkręcając śrubę imbusową [5] z podkładką [6] za pomocą klucza imbusowego.

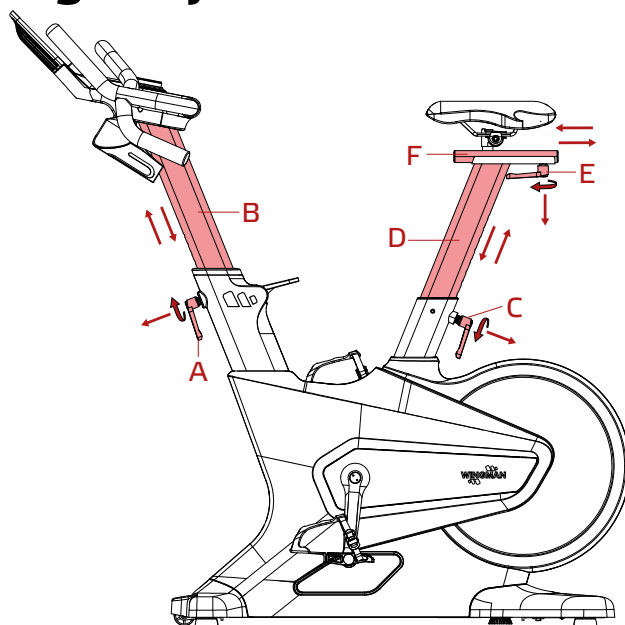


- 18.** Przykręć lewy pedał [P1] i prawy pedał [P2] do odpowiednich korb na ramie głównej [F]. Dokręć je do końca za pomocą płaskiego klucza.

Uwaga: Lewy pedał [P1] jest dokręcany w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a prawy pedał [P2] jest dokręcany zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

- 19.** Po wykonaniu tych czynności montaż jest zakończony i urządzenie jest gotowe do pierwszego użycia. W razie potrzeby wypoziomuj urządzenie, obracając stopki poziomujące znajdujące się u podstawy przedniego i tylnego stabilizatora.

Regulacja



- 1.** Wysokość kierownicy: obróć trzpień regulacji wysokości kierownicy [A] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie pociągnij go, aż sztyca kierownicy [B] będzie mogła być swobodnie przesuwana w pionie. Wciśnij z powrotem trzpień regulacji wysokości kierownicy [A] na żądaną wysokość i zablokuj go, obracając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- 2.** Wysokość siedzenia: obróć trzpień regulacji wysokości siodełka [C] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie pociągnij go, aż sztyca siodełka [D] będzie mogła być swobodnie przesuwana w pionie. Wciśnij trzpień regulacji wysokości siodełka [C] do pożądanego ustawienia wysokości i zablokuj go, obracając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- 3.** Odległość siodełka: obróć trzpień regulacji odległości siodełka [E] w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie pociągnij go, aż podstawa siodełka [F] będzie mogła być swobodnie przesuwana w poziomie. Wciśnij z powrotem trzpień regulacji odległości siodełka [E] na pożądanym ustawieniu odległości i zablokuj go, obracając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Użytkowanie

Uruchomienie

Zacznij pedałować siedząc na siodelku, aby włączyć urządzenie i przejść do trybu czuwania.

Wyświetlacz



1. Górny wyświetlacz cyfrowy przedstawia tętno, kadencję lub ustawienie poziomu oporu po zmianie.
2. Dolny wyświetlacz cyfrowy przedstawia aktualną prędkość, czas ćwiczenia, przebyty dystans lub spalone kalorie.
3. Kontrolki pokazują aktualny tryb wyświetlacza:



Tryb rotacji
wyświetlacza



Aktualna
prędkość



Czas
ćwiczenia



Przebyty
dystans



Spalone
kalorie

4. Wskaźnik  świeci się, gdy Bluetooth jest połączony i gaśnie po rozłączeniu.

Użytkowanie

Używanie pokrętki sterowania



W trybie czuwania naciśnij pokrętkę sterowania, aby przejść do trybu ćwiczenia. Naciśnij pokrętkę w trybie ćwiczenia, aby przełączać między trybami wyświetlania.

Aby zresetować urządzenie, naciśnij i przytrzymaj pokrętkę sterowania przez 2 sekundy. Rozlegnie się pojedynczy sygnał dźwiękowy, dane zostaną zresetowane, a urządzenie przejdzie w tryb czuwania.



Przekręć pokrętkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby zmniejszyć opór. Zmiana wartości sygnalizowana jest sygnałem dźwiękowym.

Hamulec bezpieczeństwa



Aby natychmiast zatrzymać urządzenie, naciśnij dźwignię hamulca bezpieczeństwa do końca w dół. Korba nie poruszy się, dopóki dźwignia nie zostanie podniesiona.

Konfiguracja aplikacji

Pobieranie aplikacji

Używając kodu QR lub linku wingman.sport/r/app/slx, przejdź do listy aplikacji kompatybilnych z urządzeniem.



Łączenie z aplikacją

W przypadku korzystania z aplikacji Kinomap należy połączyć się z rowerem zgodnie z instrukcją na stronie 24. Po zainstalowaniu jednej z pozostałych aplikacji rower Wingman będzie dostępny na liście urządzeń dostępnych do podłączenia. Po udanym połączeniu w dolnej części wyświetlacza roweru ukaże się ikona .

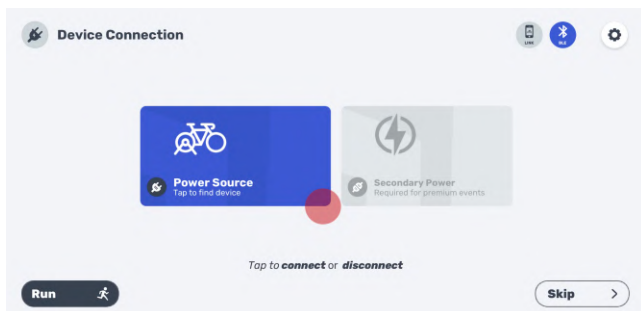
W trakcie korzystania z aplikacji rower będzie przysyłał do aplikacji aktualne dane dotyczące mocy wyrażonej w Watach oraz kadencji wyrażonej w obrotach na minutę.

W przypadku niektórych aplikacji treningowych rower będzie ustawiał aktualne obciążenie automatycznie w zależności od wybranego treningu lub nachylenia.

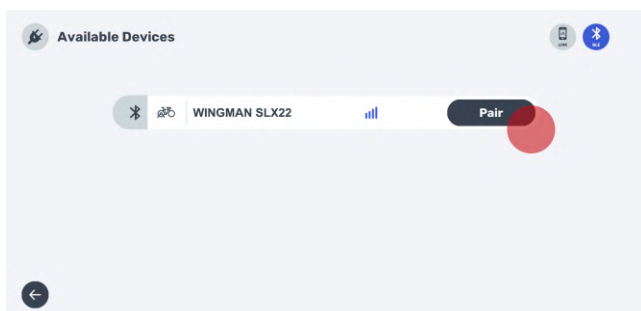
Uwaga: Rower można połączyć przez Bluetooth jedynie za pośrednictwem kompatybilnych aplikacji. Bezpośrednie podłączenie do telefonu nie jest możliwe.

Korzystanie z aplikacji

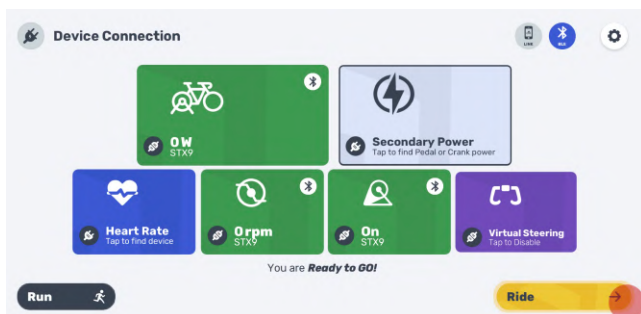
Przykładowe połączenie - aplikacja MyWhoosh



1. Upewnij się, że rower jest włączony. Następnie wybierz przycisk **Power Source**, aby wyszukać dostępne urządzenia.



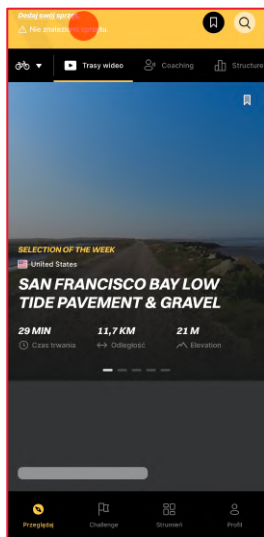
2. Z listy dostępnych urządzeń wybierz rower SLX22 naciskając przycisk **Pair**.



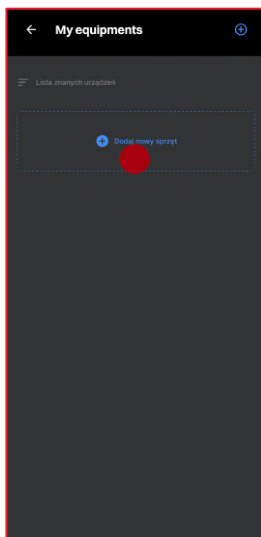
3. Po chwili urządzenie zostanie sparowane z aplikacją. Wybierz przycisk **Ride**, aby przejść do aplikacji.

Połączenie z aplikacją Kinomap

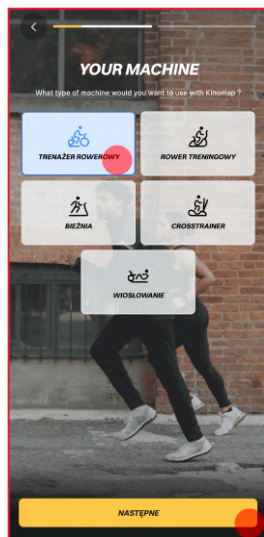
Pierwsze połączenie



1. Na głównym ekranie aplikacji wybierz przycisk **Dodaj swój sprzęt**.



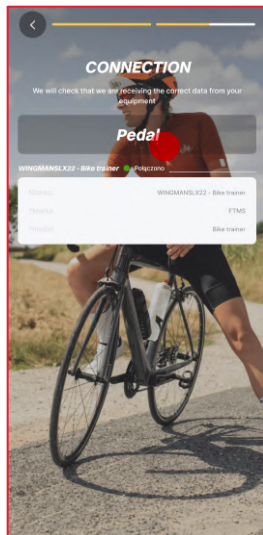
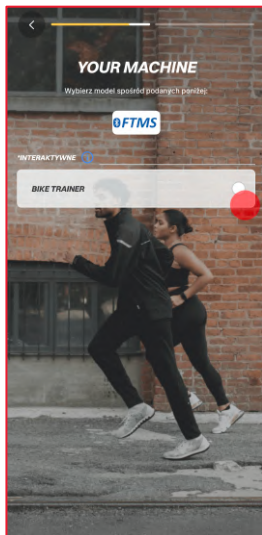
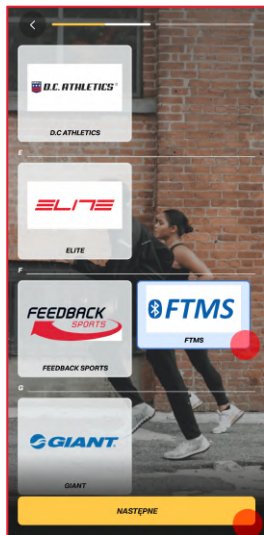
2. Na kolejnym ekranie wybierz przycisk **+ Dodaj nowy sprzęt**.



3. Wybierz typ urządzenia **Trenażer Rowerowy** i potwierdź przyciskiem **Następne**.

Połączenie z aplikacją Kinomap

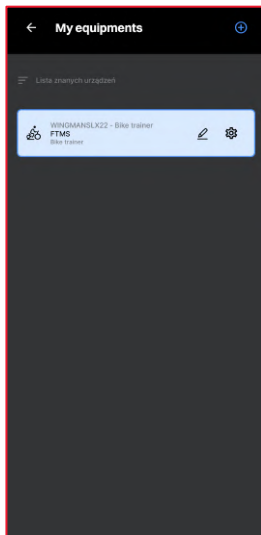
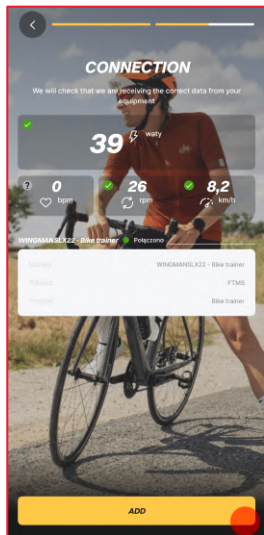
Pierwsze połączenie



4. Z listy dostępnych marek wybierz **FTMS** i potwierdź przyciskiem **Następne**.
5. Wybierz przycisk **Bike Trainer** a następnie z listy urządzeń rower **Wingman**.
6. Zaczynj pedałować na rowerze, aby skalibrować aplikację.

Połączenie z aplikacją Kinomap

Pierwsze połączenie



7. Gdy rower zostanie skalibrowany potwierdź przyciskiem **Add**.

8. Po dodaniu rower będzie dostępny na liście.

Usuwanie problemów z połączeniem

Zanim zgłosisz usterkę, sprawdź poniższe rozwiązania.

Problem	Możliwe rozwiązania
Brak roweru na liście urządzeń w aplikacji.	• Wyłącz rower i odłącz go od zasilania na kilka sekund. Podłącz go do zasilania i uruchom ponownie. • Upewnij się, że na rowerze nie jest uruchomiony żaden trening. • Niektóre zegarki sportowe mogą interferować z połączeniem Bluetooth telefonu. Wyłącz je przed rozpoczęciem parowania z urządzeniem. • Włącz i wyłącz sieć Bluetooth w telefonie. • Sprawdź, czy aplikacja, z którą próbujesz się połączyć ma uprawnienia do lokalizacji urządzenia oraz urządzeń dostępnych w pobliżu. • Wyłącz i włącz lokalizację telefonu. • Uruchom ponownie telefon. • Odinstaluj i zainstaluj ponownie aplikację w telefonie.
Rower rozłącza się z aplikacją w trakcie treningu.	• Upewnij się, że telefon, do którego podłączony jest rower znajduje się blisko roweru. • Upewnij się, że w pobliżu nie ma, urządzeń, które mogłyby zakłócać sygnał sieci Bluetooth takich jak routery sieci WiFi, wentylatory czy inne urządzenia wykorzystujące sieć Bluetooth. • Przejdź do podłączonych urządzeń w aplikacji i usuń podłączony rower a następnie połącz go ponownie. • Upewnij się, że aplikacja ma uprawnienia do lokalizacji telefonu.

Przygotowanie do ćwiczeń

Przed każdym użyciem należy przygotować ciało do ćwiczeń, aby zminimalizować ryzyko urazów, wykonując rozgrzewkę i rozciąganie, zwłaszcza rozgrzewkę.

Ciało powinno być zawsze rozgrzane przed rozciąganiem i ćwiczeniami. Rozgrzewka trwająca od 2 do 5 minut podnosi tętno, zwiększając przepływ krwi i dopływ tlenu do pracujących mięśni. Prawidłowa rozgrzewka obejmuje ruchy naśladujące ćwiczenia, które będą wykonywane, ukierunkowane na części ciała, które będą zaangażowane podczas treningu.

Rozciąganie jest zalecane w celu zwiększenia mobilności i elastyczności mięśni oraz złagodzenia bólu. Przed ćwiczeniami (i po rozgrzewce) wykonuj dynamiczne rozciąganie obejmujące aktywne ruchy, które stopniowo zwiększają zakres ruchu i prędkość, aby poprawić elastyczność mięśni i stawów. Rozciąganie dynamiczne można również włączyć do rozgrzewki. Po ćwiczeniach wykonuj rozciąganie statyczne, które polega na utrzymaniu rozciągnięcia przez 15 do 30 sekund bez gwałtownych ruchów, aby złagodzić ból mięśni i jeszcze bardziej poprawić elastyczność.

Pamiętaj także, aby zawsze dbać o nawodnienie organizmu (także poza ćwiczeniami).

Czystczenie i konserwacja

Prawidłowe dbanie o urządzenie wydłuża jego żywotność i trwałość. Przed czyszczeniem urządzenia należy je odłączyć od zasilania.

Na urządzeniu może zbierać się kurz. Należy go regularnie usuwać za pomocą miękkiej ściereczki, delikatnie zwilżonej w wodzie, a następnie suchą ścierką. Do czyszczenia urządzenia NIE używaj bezpośrednio wody.

Uwaga: Do czyszczenia urządzenia nie używaj lotnych chemikaliów, benzyny, detergentów, chemicznie przetworzonych ściereczek, szorstkich produktów do czyszczenia ani innych środków czyszczących, ponieważ mogą one je uszkodzić.

Przed ćwiczeniem, upewnij się, że buty sportowe są czyste.

Regularnie sprawdzaj, czy śruby, wkręty i pokrętła regulacyjne urządzenia są dobrze dokręcone.

Rozwiązywanie problemów

Zanim zgłosisz usterkę, sprawdź poniższe rozwiązania.

Problem	Możliwe rozwiązania
Jedna lub obie sztycy są nierówne.	• Upewnij się, że urządzenie stoi na czystej powierzchni. • W razie potrzeby wyreguluj stópki poziomujące. • Ponownie przymocuj tylny i przedni stabilizator na płaskiej powierzchni.
Jedna lub więcej części urządzenia jest niestabilna.	• Sprawdź, czy śruby, wkręty i trzpienie regulacyjne urządzenia są prawidłowo przykręcone. W razie potrzeby dokręć je.
Opór jest słaby.	• Sprawdź, czy poziom oporu jest ustawiony na niską wartość. W razie potrzeby zwiększ go.
Na wyświetlaczu pojawia się błąd E01.	• Sprawdź połączenie kabla modułu kierownicy z kablem przeciągniętym przez sztycę kierownicy.



Uwaga! Nie wolno wyrzucać urządzenia do odpadów z gospodarstwa domowego!

Zgodnie z wytycznymi Europejskiej Dyrektywy 2012/19/UE o starych, zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych i stosowania jej w prawie krajowym, niezdatne do użycia sprzęty elektryczne i elektroniczne należy zbierać osobno i doprowadzić do ponownego przetworzenia zgodnego z zasadami ochrony środowiska.

Dear Customer,

Thank you for your trust and for choosing the **Wingman** exercise bike.

We hope it will keep you in good shape for many years to come.



Table of contents

Safety notes and warnings32

Contents of the package35

Product introduction36

Assembly37

Adjustment.....47

Usage48

App configuration51

Connection with the Kinomap app53

Troubleshooting connection issues56

Exercise preparation57

Cleaning and maintenance58

Troubleshooting59

Safety notes

To prevent personal injury or property damage, please follow the instructions below.



Risk of health loss or death



Risk of health loss,
hazardous substances



Prohibited



Should be done

Warnings



Read the device's operating instructions and warnings carefully. To the extent permitted by applicable law, Wingman accepts no liability, express or implied, for any: loss of profits, use of the Product, functionality, contracts, transactions, revenues or anticipated savings, increased costs, or expenses, or no other indirect, consequential, or special loss or damage, in particular caused by using the device contrary to the operating instructions.



The weight of the user must not exceed the maximum limit of the device.



Always check that the adjustment pins are securely tightened before using the device.



Do not disassemble.



Do not pierce or burn the device.



Do not clean with alcohol or solvents.



Keep away from running water.

Warnings

-  The device is intended for indoor use only.
-  Regularly check that the bolts and screws are securely tightened.
-  Keep animals away from the device.
-  Keep your body hydrated while exercising.
-  Do not use the device barefoot or without suitable shoes.
-  Incorrect or excessive exercise may lead to injury.
-  The device should be placed on a flat and stable surface.
-  Only use original parts to assemble the device.
-  Do not get off the device until the flywheel and pedals stop spinning.
-  Do not use in a dusty, too humid and too dry environment.
-  Do not expose the device to direct sunlight, wind or rain.
-  Do not insert any objects or body parts into any opening of the device.
-  Always warm-up and stretch before exercising to minimize injury risk.
-  Do not use the device if its construction or casing is cracked or broken.
-  Do not use the device for medical purposes.
-  Do not place next to a heat or steam sources.
-  Do not use near open flame.
-  Do not turn the pedals or touch any rotating machinery by hand.

Warnings



When using the stand for a phone or tablet, place the device in the middle to prevent it from falling.



Use the device only as described in this manual.



Pregnant women and patients with hypertension, heart disease, lumbar spine disease or mobility difficulties should obtain a doctor's approval to use the device.

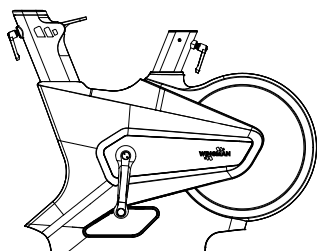
Warning!

If any of the following events occur, switch off the appliance immediately:

- One or more switches do not work.
- A short circuit has occurred.
- There is a burning smell, or you can hear disturbing sounds and vibrations.
- Other irregularities in operation or faults.

The appliance can be used by children and people with limited physical, sensory or mental abilities, provided that they are properly supervised and instructed in its use. Children should not play with the appliance.

Contents of the package



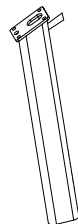
main frame



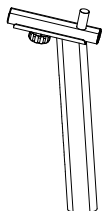
front
stabilizer



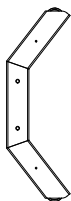
front stabilizer
cover



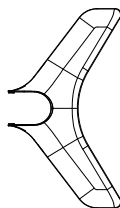
handlebar post



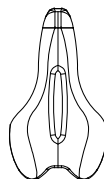
saddle post



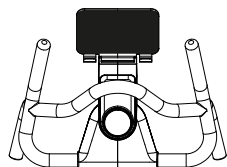
rear
stabilizer



rear stabilizer
cover



saddle



handlebar assembly



bottle
holder



pedals



HRM belt



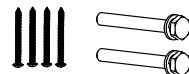
wrench 13/15mm
wrench 14/17mm



screwdriver

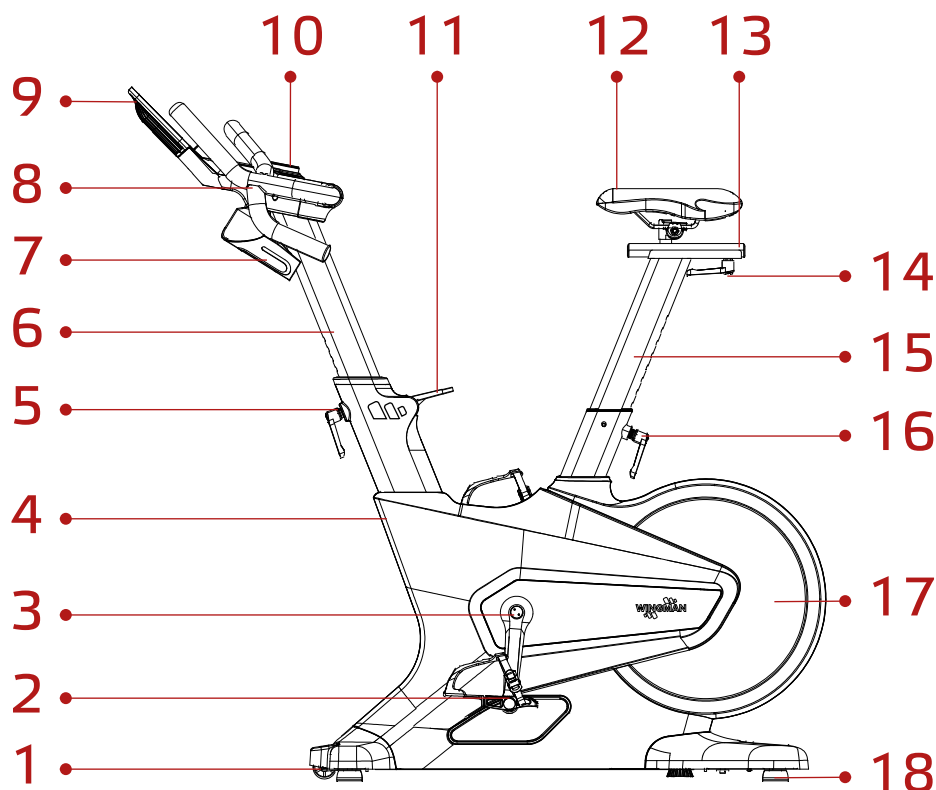


allen key



installation
package

Product introduction



1. Transport wheel

2. Pedal

3. Crank

4. Main frame

5. Handlebar height adjustment
pin

6. Handlebar post

7. Bottle holder

8. Handlebar

9. Phone/Tablet stand

10. Control knob with display

11. Stop / Lock lever

12. Saddle

13. Saddle base

14. Saddle distance adjustment
pin

15. Saddle post

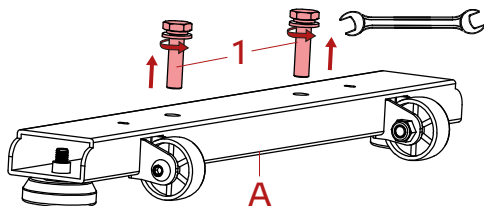
16. Saddle height adjustment pin

17. Flywheel

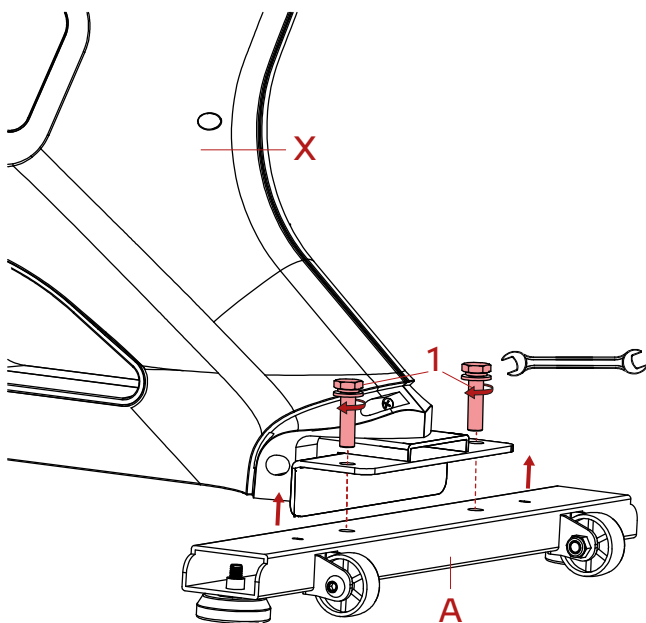
18. Levelling foot

Assembly

Note: Assembly requires at least two persons. Place all parts in a clean, sufficiently large area and remove packaging before starting. Do not dispose of packaging before assembly is complete.

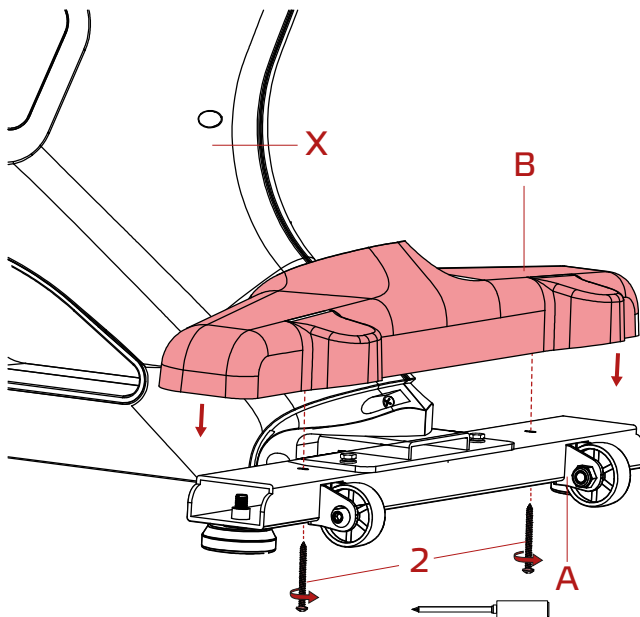


1. Using the wrench, remove two bolts [1] from the front stabilizer [A]

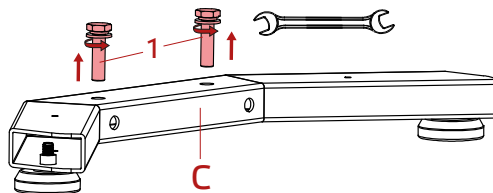


2. Attach the stabilizer [A] to the front side of the main frame [X] using the previously removed bolts [1].

Assembly

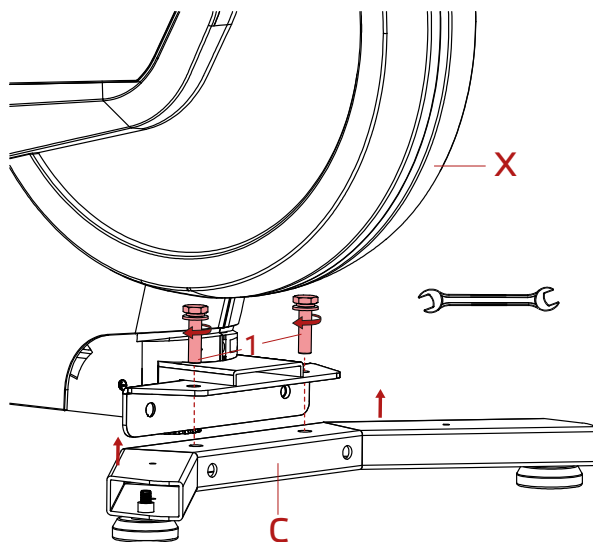


- 3.** Put the front stabilizer cover [B] over the front stabilizer [A] and attach it using two self-tapping screws [2] from the installation package.

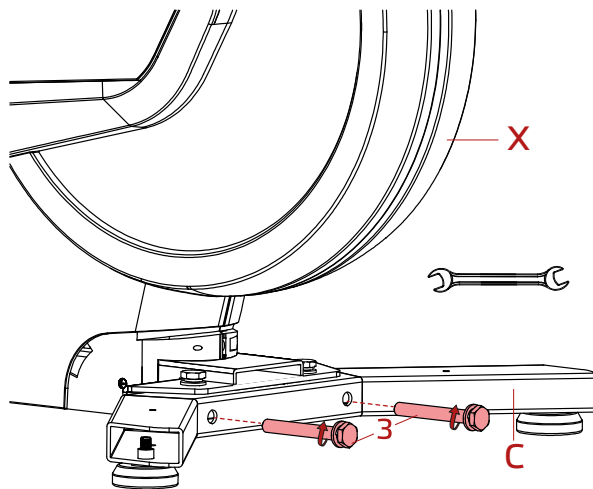


- 4.** Using the wrench, remove two bolts [1] from the top of the rear stabilizer [C].

Assembly

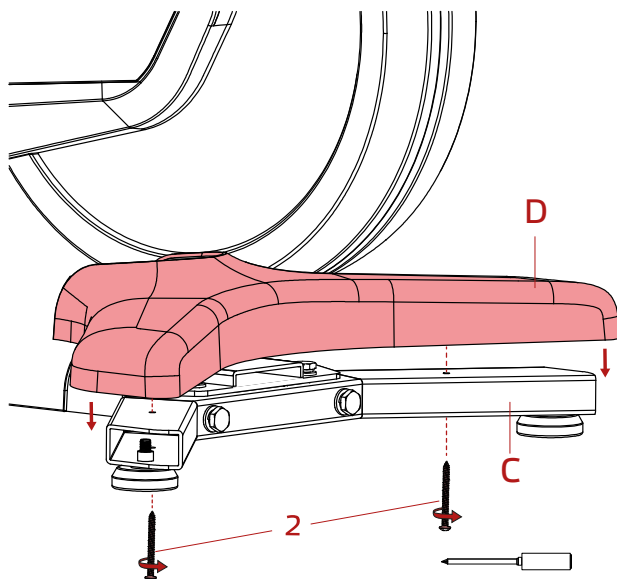


- 5.** Attach stabilizer [C] to the rear side of the main frame [X] using previously removed bolts [1].



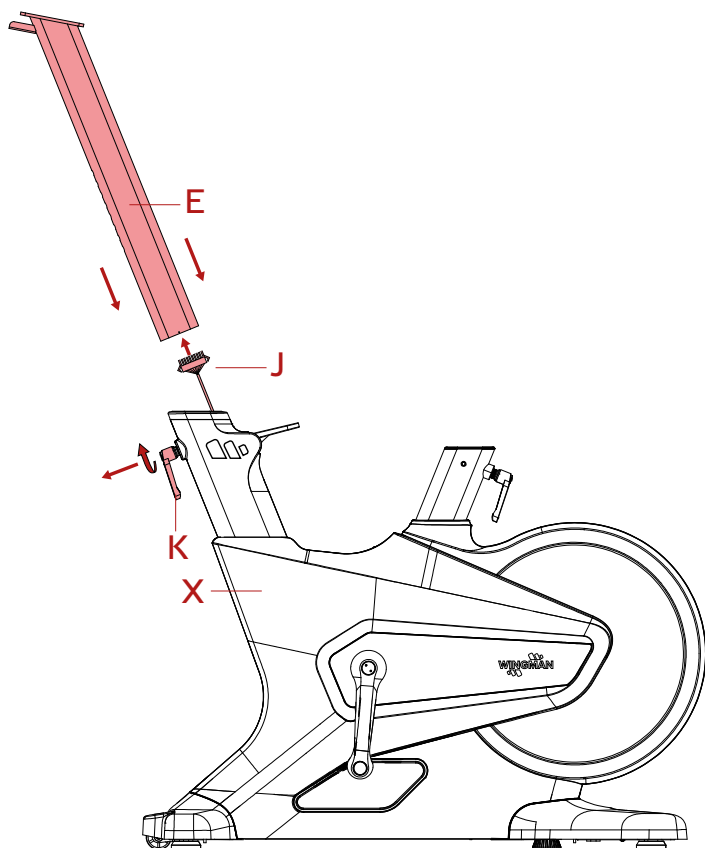
- 6.** Screw two bolts [3] from the installation package through the additional holes in the rear stabilizer [C] to the main frame [X].

Assembly



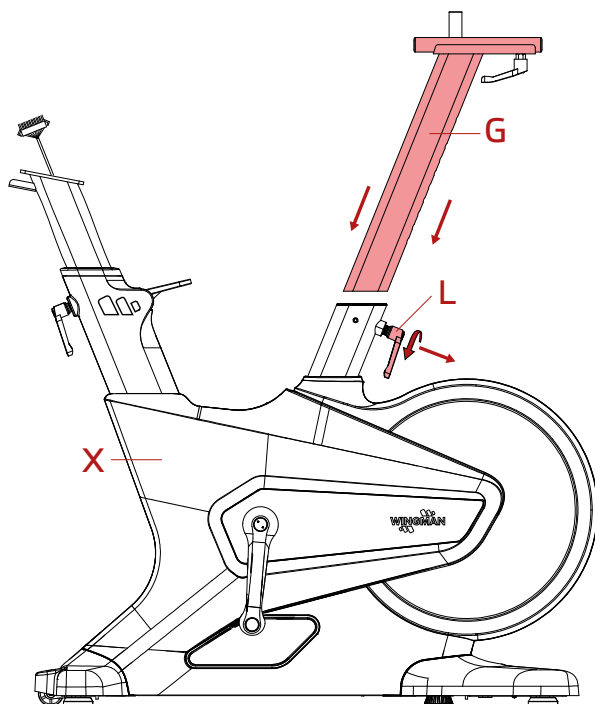
- 7.** Put the rear stabilizer cover [D] over the rear stabilizer [C] and attach it using two self-tapping screws [2] from the installation package.

Assembly



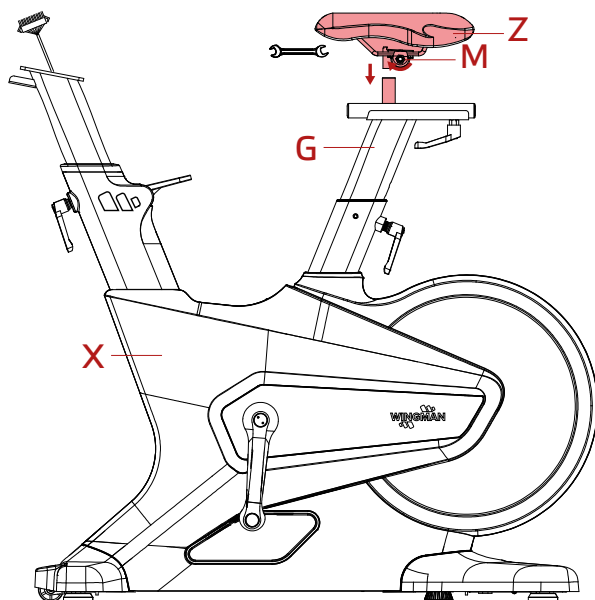
- 8.** Turn the handlebar height adjustment pin [K] counterclockwise and pull it out when it becomes possible.
- 9.** Thread the connection cable [J] from main frame through the handlebar post [E].
- 10.** Insert the handlebar post [E] in the main frame [X], then put back the handlebar height adjustment pin [K] and turn it clockwise to lock it.

Assembly

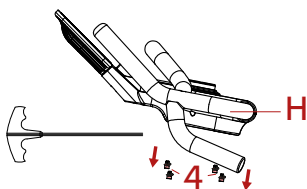


- 11.** Turn the saddle height adjustment pin [L] counterclockwise and pull it out when it becomes possible.
- 12.** Insert the saddle post [G] in the main frame [X], then put back the saddle height adjustment pin [L] and turn it clockwise to lock it.

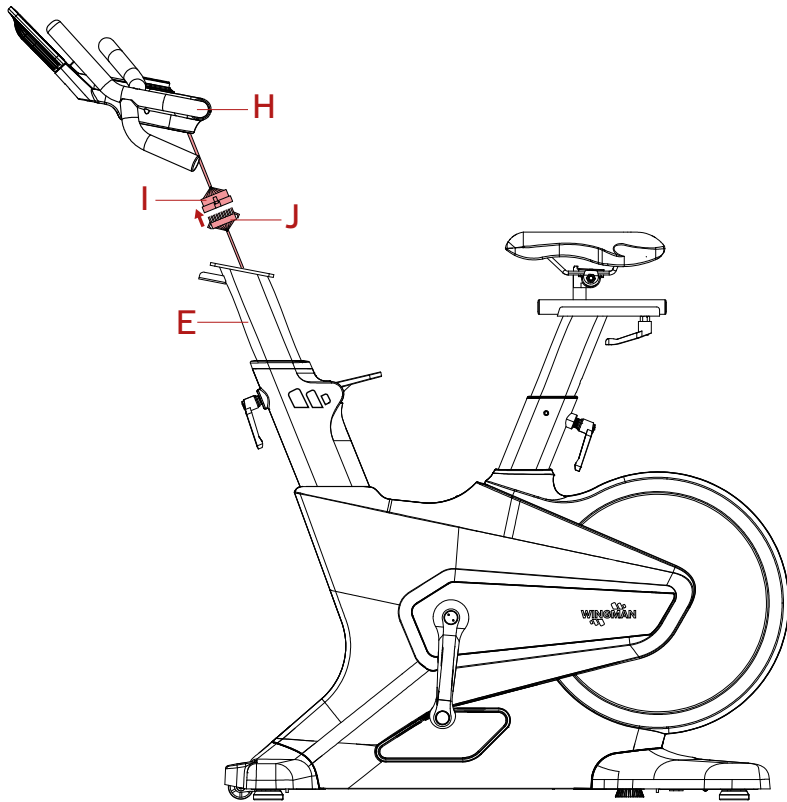
Assembly



- 13.** Place the saddle [Z] on the saddle post [G] and lock it in place by tightening the nuts on each side of the saddle [M] using the wrench.

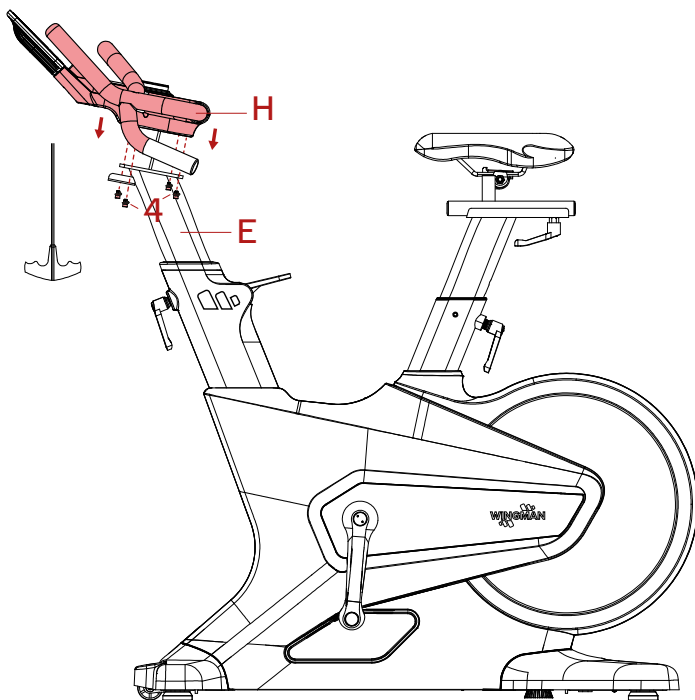


- 14.** Unscrew the 4 allen bolts [4] from handlebar assembly [H] using the allen key.

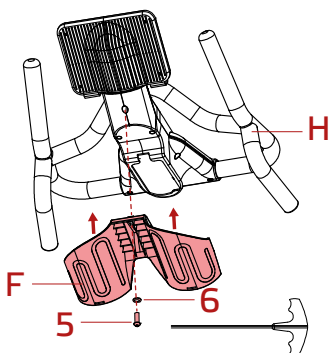


- 15.** Carefully connect the handlebar assembly cable [I] with the cable [J] previously threaded through the handlebar post [E]. Insert the connected cable into the handlebar post [E]

Assembly

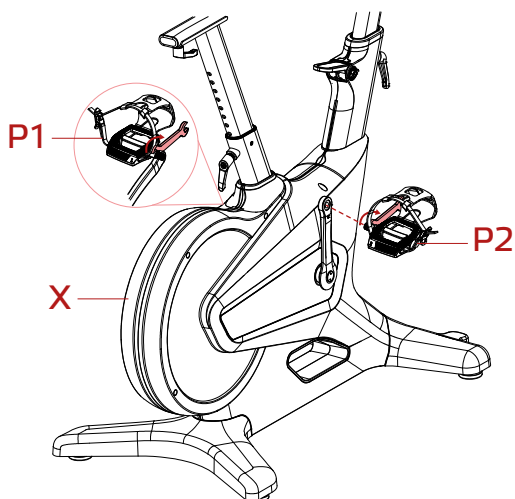


- 16.** Attach the handlebar assembly [H] to the bracket on top of the handlebar post [E] by screwing the 4 allen bolts [4] using the allen key.



- 17.** Attach the bottle holder [F] to the handlebar assembly [H] by screwing the allen bolt [5] with the washer [6] using the allen key.

Assembly

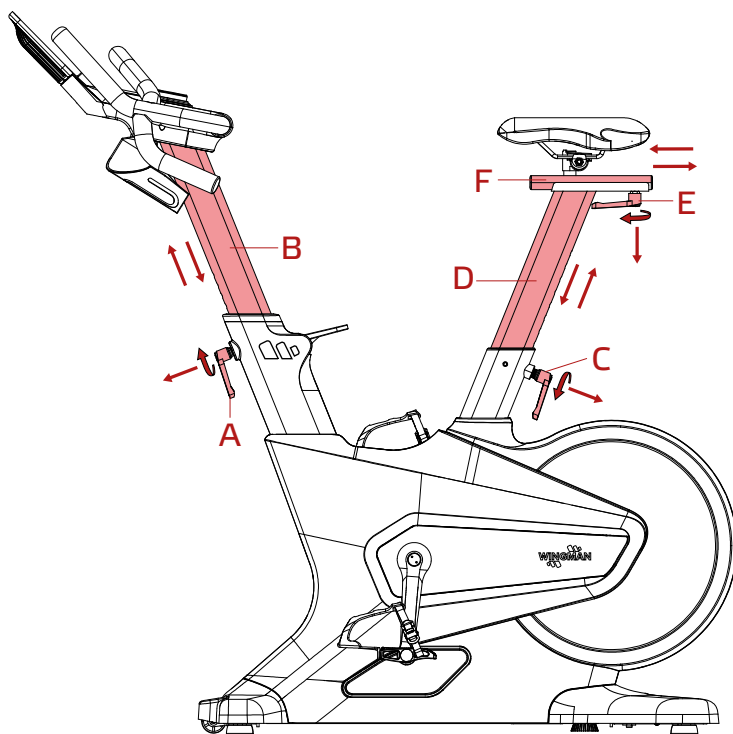


- 18.** Screw the left pedal [P1] and right pedal [P2] to the corresponding cranks on the main frame [F]. Tighten them all the way using the wrench.

Note: The left pedal [P1] is tightened counterclockwise, and the right pedal is tightened clockwise [P2].

- 19.** Afterwards the assembly is complete, and the device is ready for first use. If required, level the device by rotating the levelling feet located at the base of the front and rear stabilizers.

Adjustment

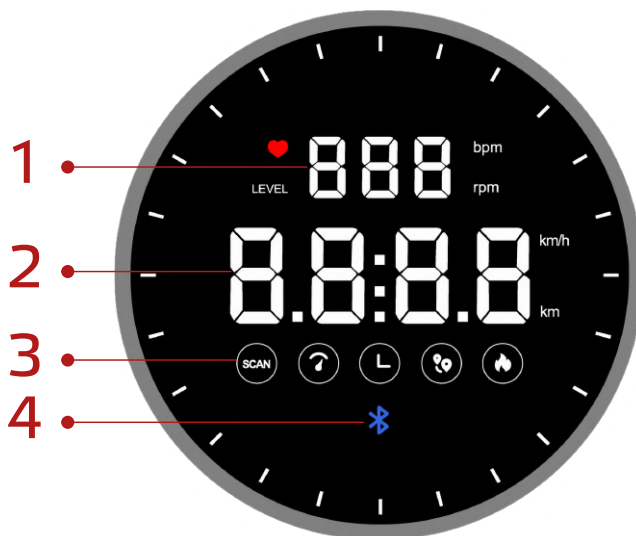


1. Adjust the handlebar height by turning the handlebar height adjustment pin [A] counterclockwise and then pulling it until the handlebar post [B] can be freely moved vertically. Push back the handlebar height adjustment pin [A] on desirable height setting and lock it by turning it clockwise.
2. Adjust the sitting height by turning the saddle height adjustment pin [C] counterclockwise and then pulling it until the saddle post [D] can be freely moved vertically. Push back the saddle height adjustment pin [C] on desirable height setting and lock it by turning it clockwise.
3. Adjust the sitting distance from the handlebar by turning the saddle distance adjustment pin [E] counterclockwise and then pulling it until the saddle base [F] can be freely moved horizontally. Push back the saddle distance adjustment pin [E] on desirable distance setting and lock it by turning it clockwise.

Start-up

Start pedalling after sitting on the saddle to turn on the device and enter standby mode.

Display



1. Upper digital display shows current heart rate, cadence or resistance level setting after the change.
2. Lower digital display shows current speed, time of exercise, distance travelled or burnt calories.
3. Indicator lights show current display mode:



Rotation mode
indicator



Current speed



Time of
exercise



Distance
travelled



Burnt calories

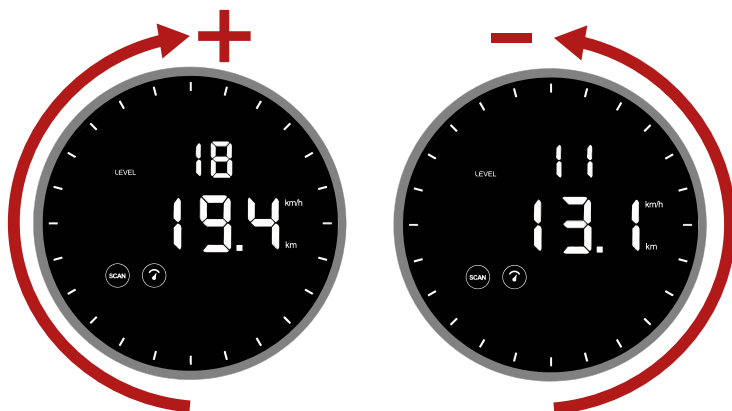
4. The  indicator lights up when Bluetooth is connected and turns off when it is disconnected.

Control knob usage



Press the control knob while in standby mode to enter the exercise mode. Press the knob while in exercise mode to switch between display modes.

To reset the device, press and hold the control knob for 2 seconds. Then a single beep sounds, the data resets, and the device enters standby mode.



Turn the control knob clockwise to increase or counterclockwise to decrease the resistance. Value change is indicated by a beep.

Emergency brake



To stop the device immediately, press the emergency brake lever all the way down. The crank won't move until the lever is raised.

App configuration

Downloading the app

Using the QR code or the link wingman.sport/r/app/slx, go to the list of apps compatible with your device.



Connecting with the app

When using the Kinomap app, connect to the bike according to the instructions on page 53. After installing one of the other apps, the Wingman bike will be available in the list of devices available for connection. After a successful connection, the  icon appears at the bottom of the bike's display.

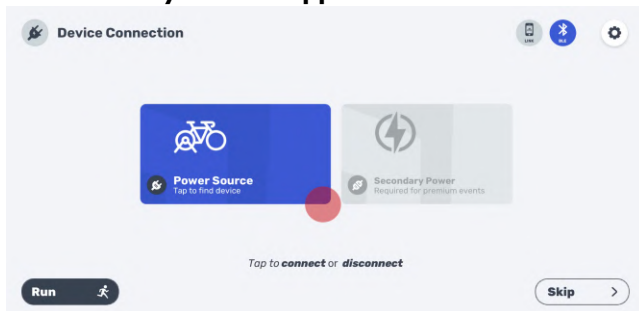
While using the app, the bike will send the current data to the app regarding power expressed in Watts and cadence expressed in revolutions per minute.

In some training apps, the bike will set the current load automatically depending on the selected workout or incline.

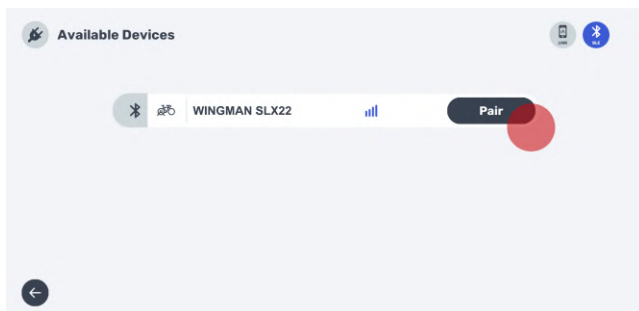
Note: The bike can be connected via Bluetooth with compatible apps only. Direct connection to a phone is not possible.

Using the app

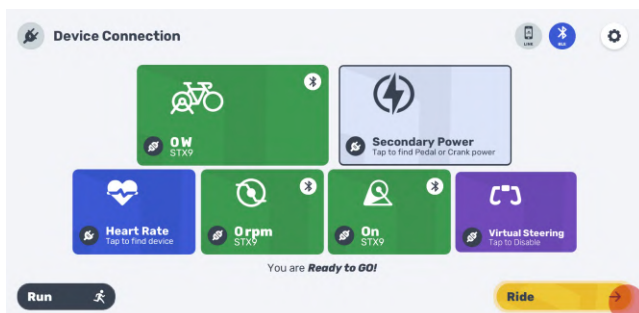
Example connection - MyWhoosh app



1. Make sure your bike is turned on. Then select the **Power Source** button to search for available devices.



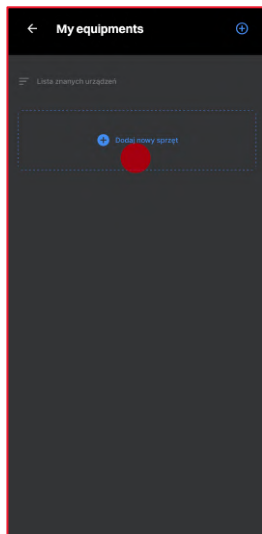
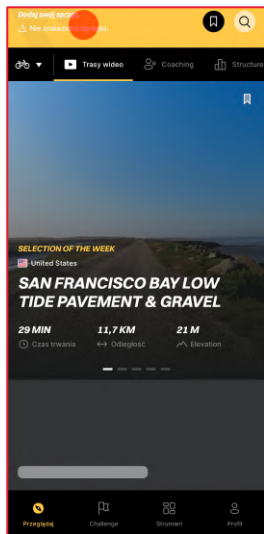
2. From the list of available devices, select the SLX bike by pressing the **Pair** button.



3. After a moment, the device will be paired with the app. Select the **Ride** button to go to the app.

Connection with the Kinomap app

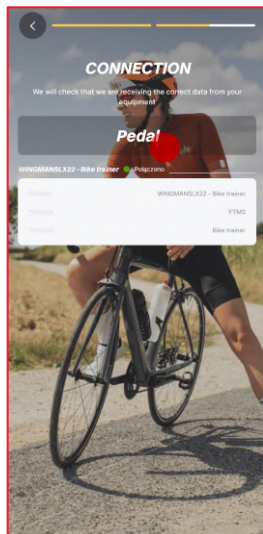
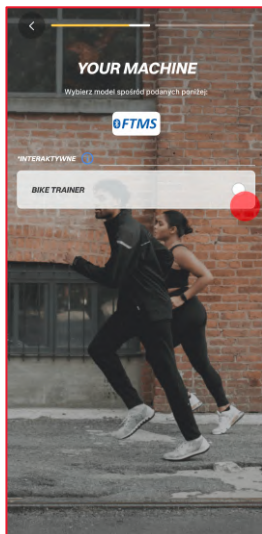
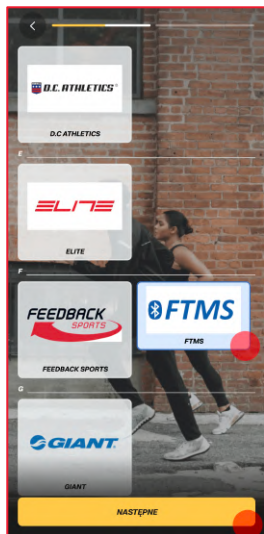
First connection



1. On the main screen of the app, select the **Add my equipment** button.
2. On the next screen, select the **+** or the **Add new equipment** button.
3. Select the device type: **Bike Trainer** and confirm with the **Next** button.

Connection with the Kinomap app

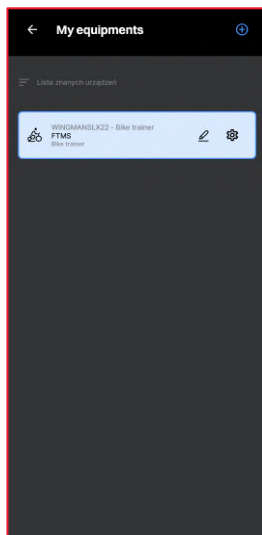
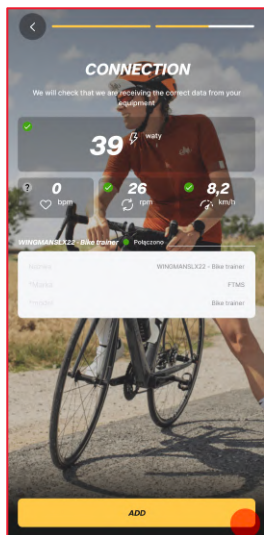
First connection



4. From the list of available brands, select **FTMS** and confirm with the **Next** button.
5. Select the **Bike Trainer** button and then the **Wingman** bike from the list of devices.
6. Start pedalling the bike to calibrate the app.

Connection with the Kinomap app

First connection



7. Once the bike is calibrated, confirm with the **Add** button.

8. Once added, the bike will be available on the list.

Troubleshooting connection issues

Before reporting a fault, please check the solutions below.

Problem	Possible solutions
Bike not listed in app.	• Turn off the bike and unplug it for a few seconds. Plug it back in and restart it. • Make sure no workout is running on the bike. • Some sports watches can interfere with your phone's Bluetooth connection. Turn them off before pairing with your device. • Turn Bluetooth on and off on your phone. • Check if the app you're trying to connect to has permission to locate your device and nearby devices. • Turn your phone's location off and on. • Restart your phone. • Uninstall and reinstall the app on your phone.
The bike disconnects from the app during training.	• Make sure the phone you are connecting the bike to is close to the bike. • Make sure there are no devices nearby that could interfere with the Bluetooth signal, such as WiFi routers, fans, or other Bluetooth devices. • Go to your connected devices in the app and remove the connected bike, then reconnect it. • Make sure the app has permission to locate the phone.

Exercise preparation

Before each use, prepare the body for exercise to minimize injury risk by performing warm-up and stretching, especially warm-up.

The body should always be warmed-up before stretching and exercising. Warming up for 2 to 5 minutes raises the heart rate, increasing blood flow and oxygen supply to the working muscles. A proper warm-up involves movements that mimic the exercises you will perform, targeting the body parts that will be engaged during the workout.

Stretching is recommended to enhance muscle mobility and flexibility and to relieve soreness. Perform dynamic stretching, which involves active movements that gradually increase the range of motion and speed, before exercise (and after warm-up) to improve flexibility in the muscles and joints. Dynamic stretching can also be incorporated into the warm-up. Perform static stretching, which involves holding a stretch for 15 to 30 seconds without sudden movements, after exercise to help relieve muscle soreness and further improve flexibility.

Also remember to always keep your body hydrated (including outside of exercise).

Cleaning and maintenance

Proper care of the device extends its longevity and durability. Before cleaning the device, disconnect it from the power supply.

Dust may accumulate on the device. Regularly remove it with a soft cloth lightly dampened with water and then wipe it with a dry cloth. DO NOT use water directly to clean the device.

Caution: Do not use volatile chemicals, gasoline, detergents, chemically processed cloths or other cleaning solutions to clean the device, as these may damage it.

Make sure the sports shoes are clean before exercising.

Regularly check that the bolts, screws and adjusting knobs of the device are correctly tightened.

Troubleshooting

Before reporting a fault, please check the solutions below.

Problem	Possible solutions
Before reporting a problem, check the solutions below.	• Make sure the device is on a clean surface. • Adjust the levelling feet if necessary. • Reattach the rear and front stabilizers on a flat surface.
One or more device parts are unstable.	• Check whether the bolts, screws and adjustment pins of the device are correctly tightened. Tighten them If necessary.
The resistance is weak.	• Check whether the resistance level is set to a low value. Increase it if necessary.
Error E01 appears on the display.	• Check the connection of the handlebar module cable to the cable pulled through the handlebar post.



Warning! Do not dispose of the device in the household waste!

In accordance with the guidelines of European Directive 2012/19/EU on waste electrical and electronic equipment and its implementation in national law, unusable electrical and electronic equipment must be collected separately and recycled in an environmentally friendly manner.

Vážený Zákazníku,

Děkujeme vám za důvěru a za to, že jste si vybrali rotoped **Wingman**.

Doufáme, že vás udrží v dobré kondici po mnoho dalších let.

Obsah

Poznámky a varování	61
Obsah balení.....	64
Představení produktu	65
Montáž	66
Nastavení	76
Používání.....	77
Konfigurace aplikace	80
Připojení k aplikaci Kinomap.....	82
Řešení problémů s připojením.....	85
Příprava k cvičení.....	86
Čištění a údržba	87
Řešení problémů.....	88

Poznámky

Abyste předešli újmě na zdraví nebo škodám na majetku, seznamte se s následujícími pokyny.



Varování

Riziko zdravotní újmy nebo úmrtí



Pozor

Riziko zdravotní újmy, nebezpečné látky



Zakázáno



Třeba dodržovat

Varování



Pozorně si přečtěte návod na obsluhu zařízení a upozornění v něm obsažená. V rozsahu povoleném platnými právními předpisy společnost Wingman nenese žádnou výslovnou ani implicitní odpovědnost za: ušlý zisk, možnost používání výrobku, funkčnost, smlouvy, transakce, výnosy nebo očekávané úspory, zvýšené náklady nebo výdaje nebo jakékoli jiné nepřímé, následné nebo zvláštní ztráty nebo škody způsobené zejména používáním zařízení v rozporu s návodem k obsluze.



Hmotnost uživatele nesmí překročit maximální limit zařízení.



Před použitím zařízení vždy zkontrolujte, zda jsou ovládací kolíky řádně utaženy.



Nedemontujte součásti jednotky bez povolení.



Zařízení nepropichujte ani nezapalujte.



Nečistěte alkoholem ani rozpouštědly.



Uchovávejte mimo dosah tekoucí vody.

Varování



Zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití.



Pravidelně kontrolujte, zda jsou šrouby a svorníky utažené.



Udržujte domácí zvířata mimo dosah zařízení.



Během cvičení je třeba dbát na hydrataci organismu.



Přístroj nepoužívejte naboso nebo bez vhodné obuvi.



Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést ke zranění.



Umístěte zařízení na rovný a stabilní povrch.



K montáži zařízení používejte pouze originální díly.



Ze stroje nesestupujte, dokud se setrvačnick a pedály nepřestanou otáčet.



Nepoužívejte v prašném, příliš vlhkém nebo příliš suchém prostředí.



Nevystavujte zařízení přímému slunečnímu záření, větru ani dešti.



Do otvorů přístroje nekládejte žádné předměty ani části těla.



Před cvičením se zahřejte a protáhněte, abyste minimalizovali riziko zranění.



Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho konstrukce nebo kryt prasklý nebo poškozený.



Přístroj nepoužívejte k lékařským účelům.



Neumísťujte je do blízkosti zdrojů tepla nebo páry.



Nepoužívejte v blízkosti otevřeného ohně.



Neotáčejte pedály a nedotýkejte se rukama žádných rotujících částí zařízení.

Varování



Pokud používáte stojánek na telefon nebo tablet, umístěte zařízení doprostřed, abyste zabránili jeho pádu.



Zařízení používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu.



Těhotné ženy a pacienti s hypertenzí, srdečním onemocněním, onemocněním bederní páteře nebo pohybovými obtížemi by měli získat lékařské povolení k používání zařízení.

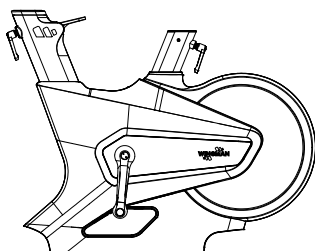
Pozor!

Pokud dojde k některé z následujících situací, okamžitě zařízení vypněte:

- Jeden nebo více přepínačů nefunguje.
- Došlo ke zkratu.
- Je cítit zápach spáleniny nebo slyšet znepokojivé zvuky a vibrace.
- Jiné problémy s funkcí nebo závady.

Zařízení mohou používat děti a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými a duševními schopnostmi, pokud jsou pod řádným dohledem a jsou poučeny o způsobu používání zařízení. Děti by si se zařízením neměly hrát.

Obsah balení



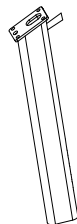
hlavní rám



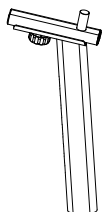
přední
stabilizátor



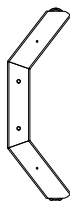
kryt předního
stabilizátoru



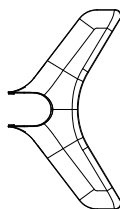
sloupek řídítek



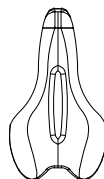
sedlovka



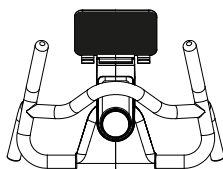
zadní
stabilizátor



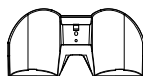
kryt zadního
stabilizátoru



sedlo



modul volantu



držák na
láhev



pedály



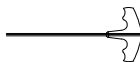
HRM pás



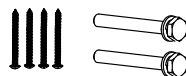
plochý klíč 13/15 mm
plochý klíč 14/17 mm



šroubovák

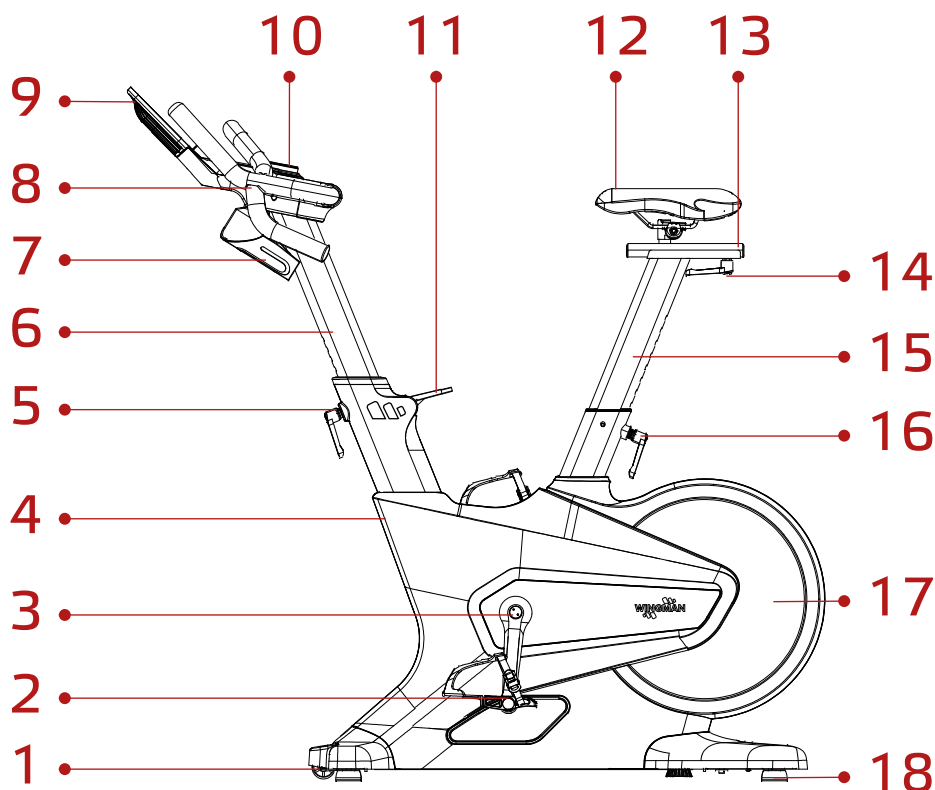


imbusový klíč



instalační
balíček

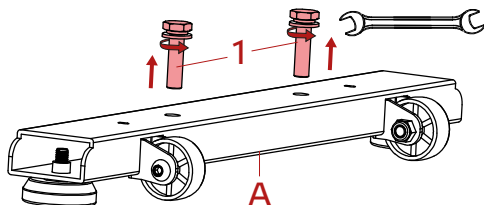
Představení produktu



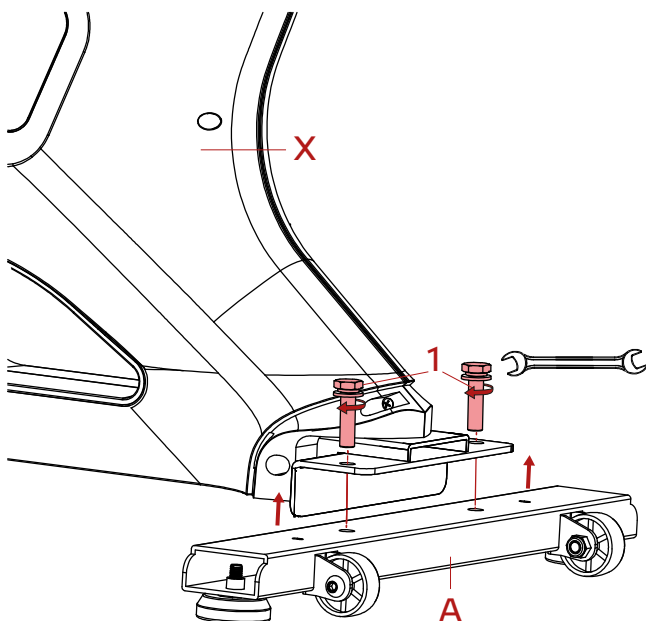
- | | |
|--|--|
| 1. Převodní kolo | 10. Ovládací knoflík s displejem |
| 2. Pedál | 11. Brzdová páka |
| 3. Klika | 12. Sedlo |
| 4. Hlavní rám | 13. Základna sedla |
| 5. Výškově nastavitelný čep volantu | 14. Šroub pro nastavení vzdálenosti sedla |
| 6. Sloupek řídítek | 15. Sedlovka |
| 7. Držák na láhev | 16. Šroub pro nastavení výšky sedla |
| 8. Řídítka | 17. Setrvačnik |
| 9. Držák telefonu/tabletu | 18. Vyrovnávací nožička |

Montáž

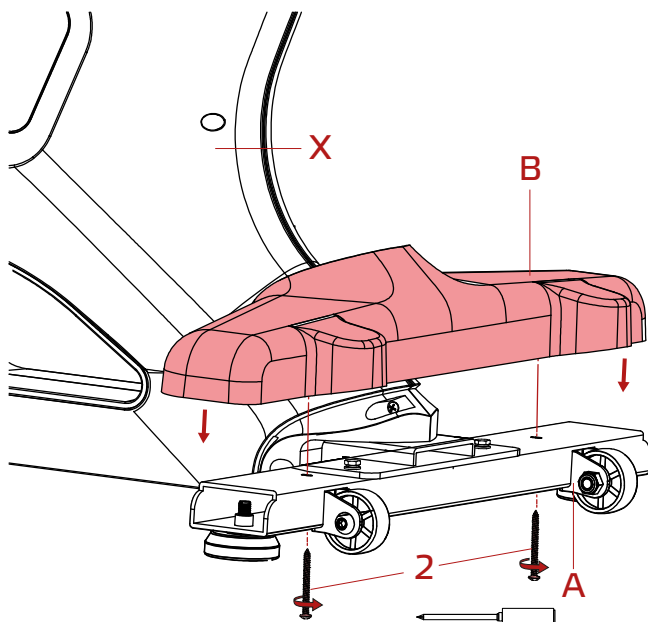
Pozor: Montáž vyžaduje alespoň dvě osoby. Všechny části je nutné umístit na čisté a dostatečně velké místo a před zahájením montáže je vyjmout z obalu. Obal nevyhazujte před dokončením montáže.



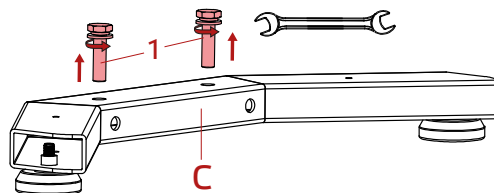
1. Pomocí plochého klíče vyšroubujte dva šrouby [1] z předního stabilizátoru [A].



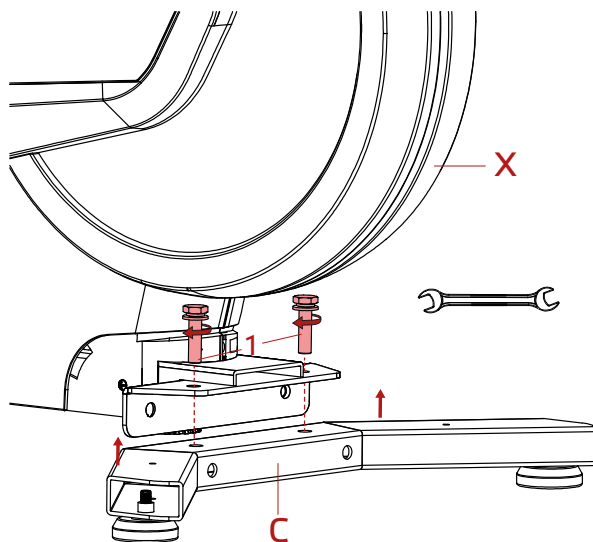
2. Připevněte stabilizátor k přední části hlavního rámu [X] pomocí dříve odstraněných šroubů [1].



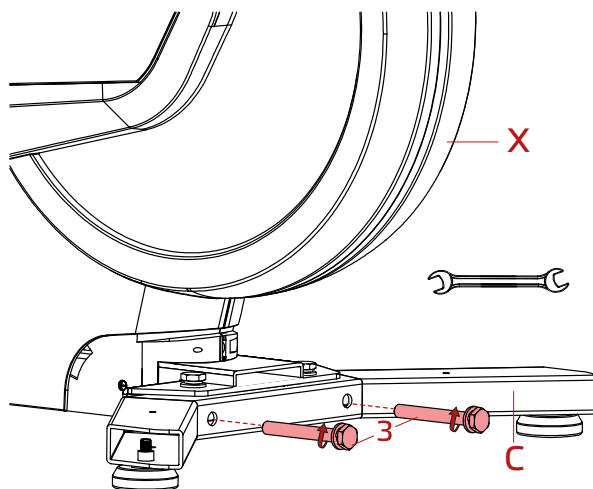
- 3.** Nasadíte kryt předního stabilizátoru [B] na přední stabilizátor [A] a upevníte jej dvěma samořeznými šrouby [2] z montážního balení.



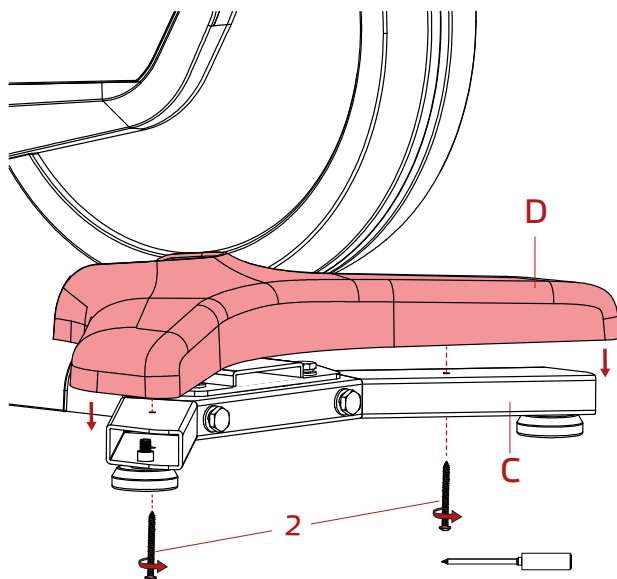
- 4.** Pomocí plochého klíče vyšroubujte dva šrouby [1] z horní části zadního stabilizátoru [C]



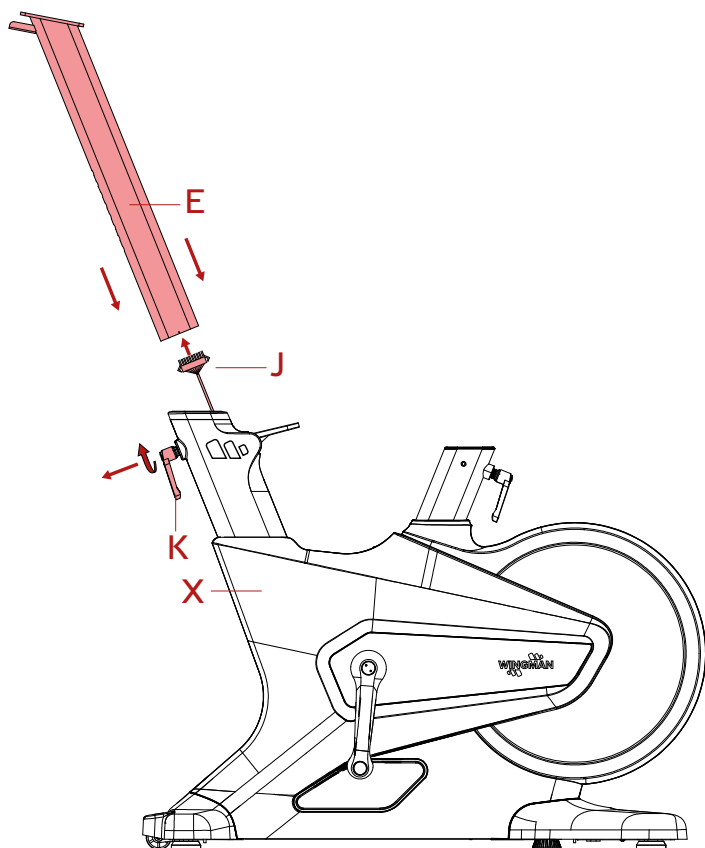
- 5.** Připevněte stabilizátor k zadní části hlavního rámu [X] pomocí dříve odstraněných šroubů [1].



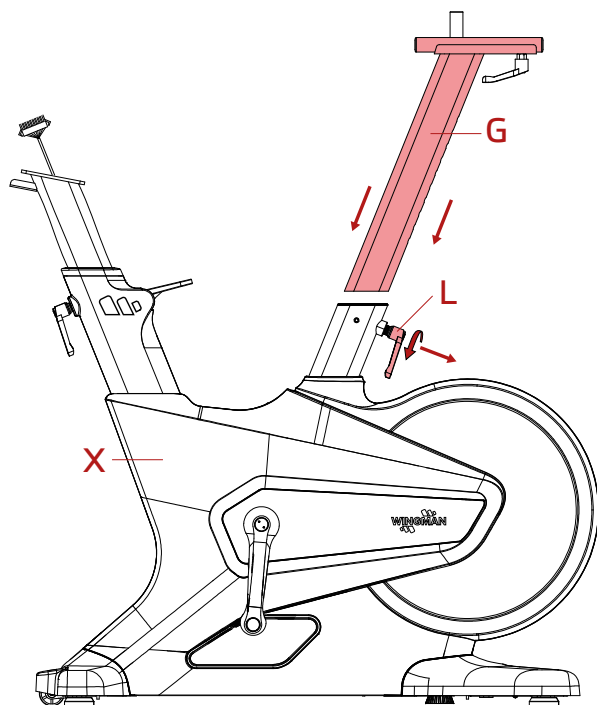
- 6.** Dva šrouby [3] z montážního balíčku zašroubujte skrz přidavné otvory v zadním stabilizátoru [C] do hlavního rámu [X].



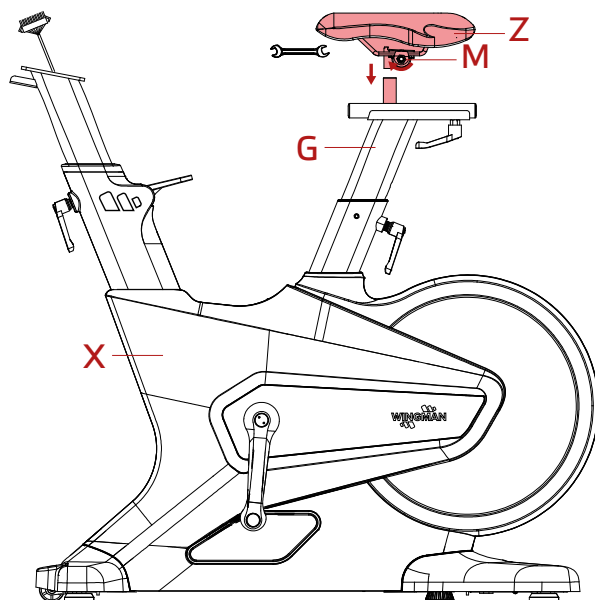
- 7.** Nasad'te kryt zadního stabilizátoru [D] na zadní stabilizátor [C] a upevn'te jej dvěma samořeznými šrouby [2] z montážního balení.



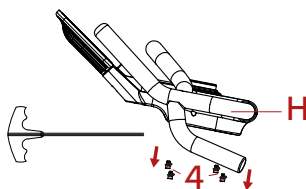
- 8.** Otočte kolíkem pro nastavení výšky řídítek [K] proti směru hodinových ručiček a vytáhněte jej, když to bude možné.
- 9.** Protáhněte kabel [J] od hlavního rámu [X] sloupkem řídítek [E].
- 10.** Vložte sloupek řídítek [E] do hlavního rámu [X], poté vložte zpět čep pro nastavení výšky řídítek [K] a otočením ve směru hodinových ručiček jej zajistěte na místě.



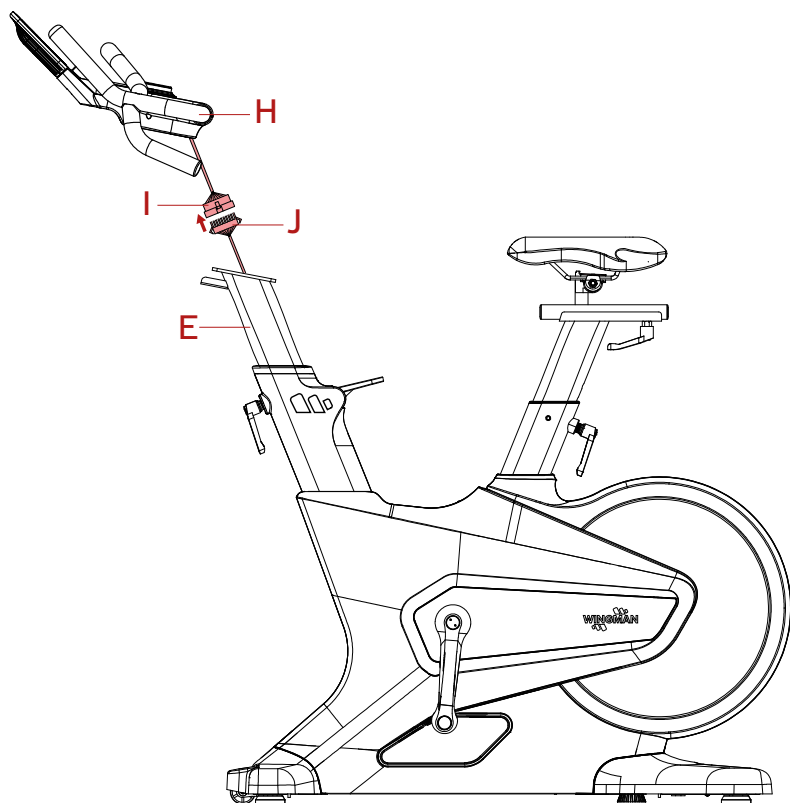
- 11.** Otočte čepem nastavení výšky sedla [L] proti směru hodinových ručiček a vytáhněte jej, když to bude možné.
- 12.** Zasuňte sedlovku [G] do hlavního rámu [X], poté nasadte čep nastavení výšky sedla [L] a otočením ve směru hodinových ručiček jej zajistěte.



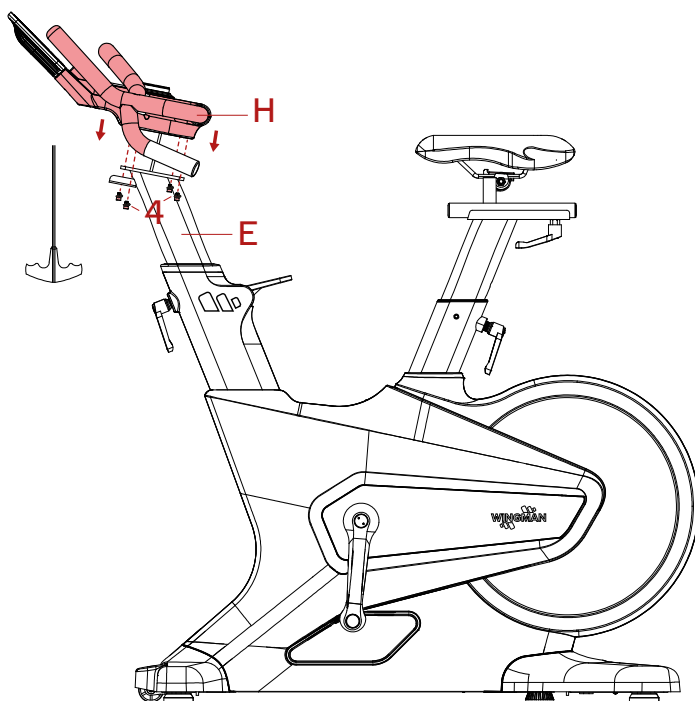
- 13.** Umístěte sedlo [Z] na sedlovku [G] a zajistěte jej na místě utažením matic na obou stranách sedla [M] pomocí plochého klíče.



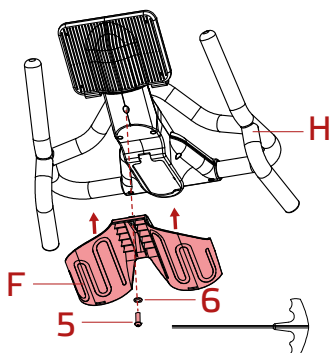
- 14.** Pomocí imbusového klíče povolte 4 imbusové šrouby [4] na modulu volantu [H].



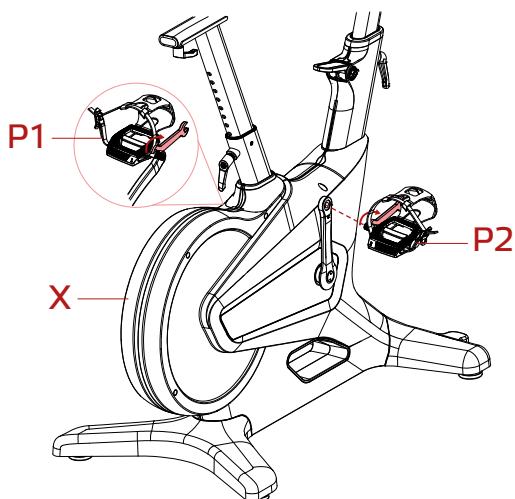
- 15.** Opatrně připojte kabel modulu řídítek [I] ke kabelu [J], který jste předtím protáhli sloupkem řídítek [E]. Zasuňte připojený kabel do sloupku řídítek [E].



- 16.** Připevněte modul řídicí [H] k držáku na horní straně sloupku řízení [E] zašroubováním imbusových šroubů [4] pomocí imbusového klíče.



- 17.** Připevněte držák láhve [F] k modulu řídicí [H] zašroubováním imbusového šroubu [5] s podložkou [6] pomocí imbusového klíče.

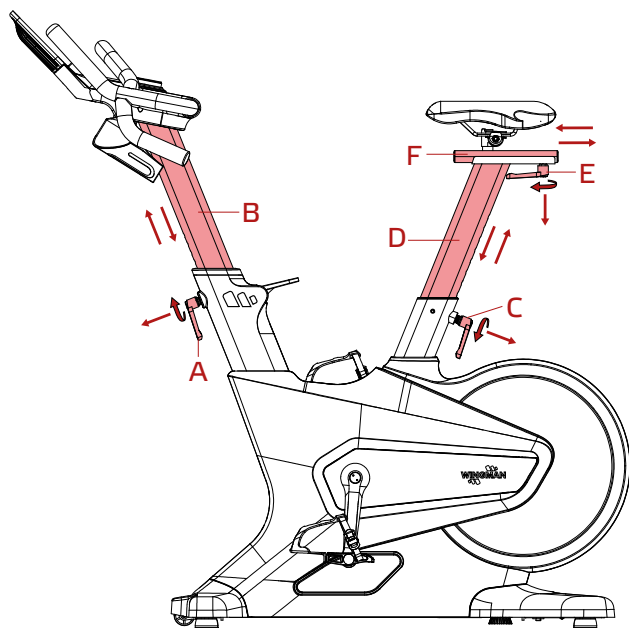


- 18.** Přišroubujte levý pedál [P1] a pravý pedál [P2] k příslušným klikám na hlavním rámu [F]. Utáhněte je až do konce plochým klíčem.

Poznámka: Levý pedál [P1] se utahuje proti směru hodinových ručiček a pravý pedál [P2] se utahuje ve směru hodinových ručiček.

- 19.** Po dokončení této činnosti je montáž dokončena a zařízení je připraveno k prvnímu použití. V případě potřeby vyrovnejte zařízení otáčením vyrovnávacích nožiček umístěných na základně předního a zadního stabilizátoru.

Nastavení



- 1. Výška řídítek:** otočte čepem pro nastavení výšky řídítek [A] proti směru hodinových ručiček a poté jej zatáhněte, dokud nebude možné volně pohybovat sloupkem řídítek [B] ve svislé poloze. Zatlačte kolík nastavení výšky řídítek [A] zpět do požadované výšky a zajistěte jej otáčením ve směru hodinových ručiček.
- 2. Výška sedla:** otočte čepem nastavení výšky sedla [C] proti směru hodinových ručiček a poté jej vytáhněte, dokud nebude možné sedlovkou [D] volně pohybovat ve svislé poloze. Zatlačte kolík nastavení výšky sedla [C] do požadovaného nastavení výšky a zajistěte jej otáčením ve směru hodinových ručiček.
- 3. Vzdálenost sedla:** otočte čepem nastavení vzdálenosti sedla [E] proti směru hodinových ručiček a poté jej vytáhněte, dokud nebude možné základnou sedla [F] volně pohybovat ve vodorovné poloze. Zatlačte kolík nastavení vzdálenosti sedla [E] zpět na požadované nastavení vzdálenosti a zajistěte jej otáčením ve směru hodinových ručiček.

Spuštění

Pro zapnutí zařízení a přechod do pohotovostního režimu začněte vsedě na sedle šlapat.

Displej



1. Na horním digitálním displeji se po změně zobrazí nastavení tepové frekvence, kadence nebo úrovně odporu.

2. Spodní digitální displej zobrazuje aktuální rychlost, čas cvičení, ujetou vzdálenost nebo spálené kalorie.

3. Kontrolky zobrazují aktuální režim displeje:



Režim otáčení
displeje



Aktuální
rychlost



Doba cvičení



Ujetá
vzdálenost



Spálené
kalorie

4. Indikátor  se rozsvítí, když je Bluetooth připojeno, a zhasne, když je odpojeno.

Použití ovládacího kolečka



V pohotovostním režimu přepněte stisknutím ovládacího kolečka do režimu cvičení. Stisknutím kolečka v režimu cvičení přepínáte mezi režimy zobrazení.

Chcete-li přístroj resetovat, stiskněte a podržte ovládací kolečko po dobu 2 sekund. Zazní jedno pípnutí, údaje se vynulují a přístroj přejde do pohotovostního režimu.



Otáčením kolečka ve směru hodinových ručiček odpor zvýšíte nebo snížíte. Změna hodnoty je signalizována zvukovým signálem.

Bezpečnostní brzda

Pro okamžité zastavení stroje stiskněte páku nouzové brzdy úplně dolů. Klika se nepohne, dokud páku nezvednete.

Konfigurace aplikace

Stažení aplikace

Pomocí kódu QR nebo odkazu wingman.sport/r/app/slx přejděte na seznam aplikací kompatibilních se zařízením.



Připojení k aplikaci

Pokud používáte aplikaci Kinomap, připojte se k jízdnímu kolu podle pokynů na stránce 82. Po instalaci jedné z dalších aplikací bude rotoped Wingman k dispozici v seznamu zařízení dostupných pro připojení. Po úspěšném připojení se v dolní části displeje kola zobrazí ikona .

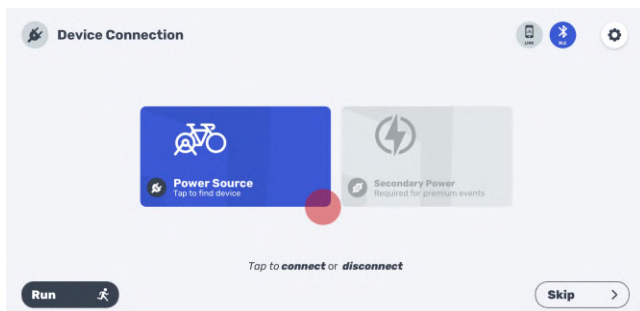
Při používání aplikace bude rotoped do aplikace odesílat aktuální údaje o výkonu vyjádřeném ve wattech a kadenci vyjádřené v otáčkách za minutu.

U některých tréninkových aplikací rotoped automaticky nastaví aktuální zátěž v závislosti na zvoleném tréninku nebo sklonu.

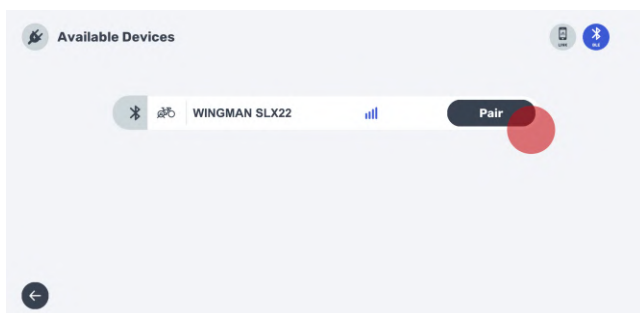
Poznámka: Rotoped lze připojit pouze přes Bluetooth prostřednictvím kompatibilních aplikací. Přímé připojení k telefonu není možné.

Konfigurace aplikace

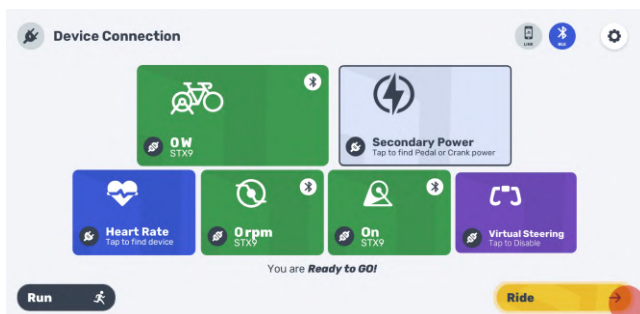
Příklad připojení - aplikace MyWhoosh



1. Ujistěte se, že je rotoped zapnutý. Poté vyberte tlačítko **Power Source** a vyhledejte dostupná zařízení.



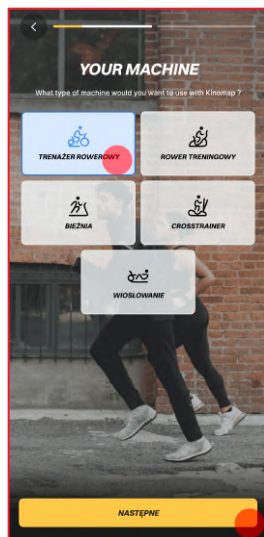
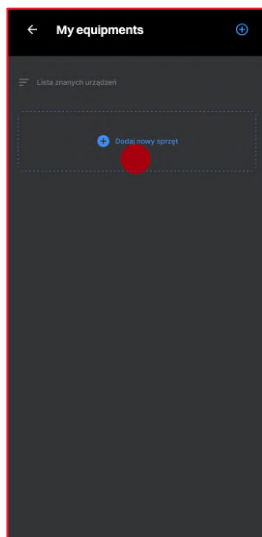
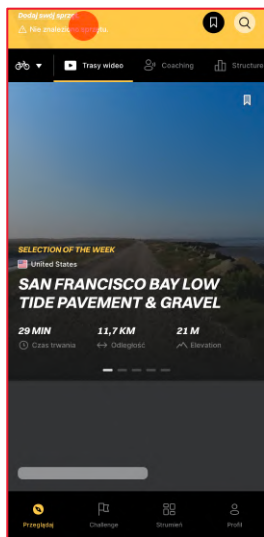
2. Stisknutím tlačítka **Pair** vyberte rotoped SLX22 ze seznamu dostupných zařízení.



3. Po chvíli se zařízení spáruje s aplikací. Výběrem tlačítka Ride přejděte do aplikace.

Připojení k aplikaci Kinomap

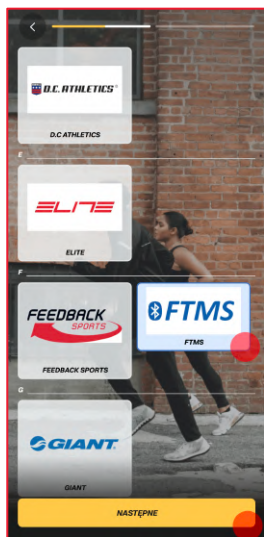
První připojení



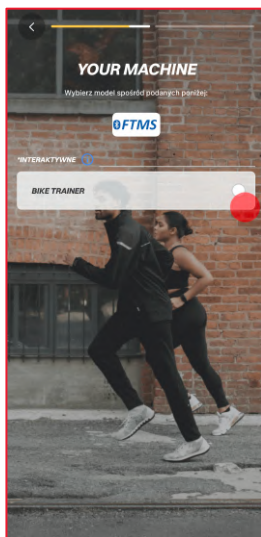
1. Na hlavní obrazovce aplikace vyberte tlačítko **Add my equipment** button.
2. Na další obrazovce vyberte **+** nebo tlačítko **Add new equipment**.
3. Vyberte typ zařízení **Bike Trainer** a potvrďte tlačítkem **Next**

Připojení k aplikaci Kinomap

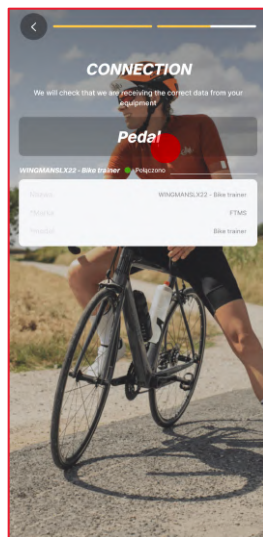
První připojení



4. Ze seznamu dostupných značek vyberte **FTMS** a potvrďte tlačítkem **Next**.



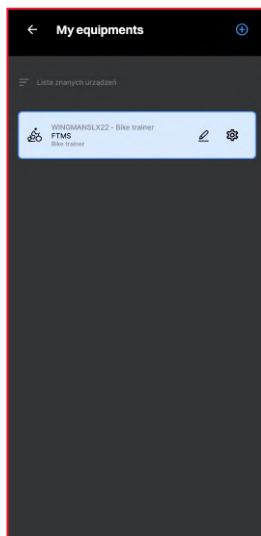
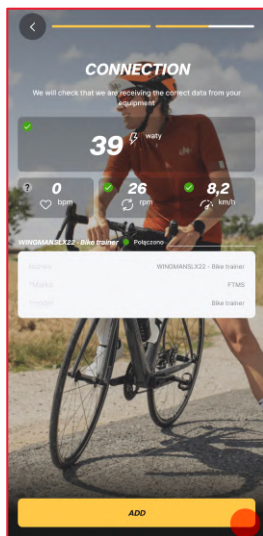
5. Vyberte tlačítko **Bike Trainer** a poté v seznamu zařízení vyberte rotoped **Wingman**.



6. Začněte šlapat na kole, abyste aplikaci zkalibrovali.

Připojení k aplikaci Kinomap

První připojení



7. Jakmile je rotoped zkalibrován, potvrďte tlačítkem **Add**.
8. Po přidání bude rotoped k dispozici v seznamu.

Řešení problémů s připojením

Před nahlášením závady vyzkoušejte následující řešení.

Problém	Možné způsoby řešení
V seznamu zařízení v aplikaci není žádný rotoped.	• Vypněte rotoped a na několik sekund jej odpojte od napájení. Připojte jej k napájení a restartujte. • Ujistěte se, že na kole není spuštěn žádný trénink. • Některé sportovní hodinky mohou rušit připojení Bluetooth telefonu. Před spárováním se zařízením je vypněte. • Zapněte a vypněte síť Bluetooth v telefonu. • Zkontrolujte, zda má aplikace, ke které se snažíte připojit, oprávnění k vyhledávání vašeho zařízení a zařízení dostupných v okolí. • vypněte a zapněte určování polohy telefonu. • Restartujte telefon. • Odinstalujte a znovu nainstalujte aplikaci v telefonu.
Rotoped se během tréninku odpojuje od aplikace.	• Ujistěte se, že je telefon, ke kterému je rotoped připojeno, blízko rotopedu. • Ujistěte se, že se v blízkosti nenachází žádná zařízení, která by mohla rušit signál Bluetooth, například směrovače WiFi, ventilátory nebo jiná zařízení s podporou Bluetooth. • Přejděte v aplikaci na připojená zařízení, odeberte připojený rotoped a znovu jej připojte. • Ujistěte se, že aplikace má oprávnění k lokalizaci telefonu.

Příprava k cvičení

Před každým použitím připravte tělo na cvičení, abyste minimalizovali riziko zranění provedením zahřátí a protažení, zejména rozcvičení.

Před protahováním a cvičením je třeba tělo vždy zahřát. Zahřátí v délce 2 až 5 minut zvyšuje tepovou frekvenci, zvyšuje průtok krve a zásobování pracujících svalů kyslíkem. Správná rozcvička zahrnuje pohyby, které napodobují cviky, které se budou provádět, a zaměřují se na části těla, které budou během tréninku zapojeny.

Protahování se doporučuje ke zvýšení pohyblivosti a pružnosti svalů a ke zmírnění bolesti. Před cvičením (a po zahřátí) provádějte dynamický strečink zahrnující aktivní pohyby, které postupně zvyšují rozsah pohybu a rychlost, abyste zlepšili pružnost svalů a kloubů. Do rozcvičky lze zařadit také dynamický strečink. Po cvičení proveďte statický strečink, který spočívá v udržení strečinku po dobu 15 až 30 sekund bez náhlých pohybů, abyste zmírnili bolestivost svalů a dále zlepšili flexibilitu.

Nezapomínejte také na to, že je třeba vždy udržovat tělo hydratované (i mimo cvičení).

Čištění a údržba

Správná péče o zařízení prodlužuje jeho životnost a odolnost. Před čištěním odpojte zařízení od zdroje napájení.

Na zařízení se může usazovat prach. Pravidelně jej odstraňujte měkkým hadříkem jemně navlhčeným ve vodě a poté suchým hadříkem. K čištění zařízení NEPOUŽÍVEJTE přímo vodu.

Pozor: K čištění zařízení nepoužívejte těkavé chemikálie, benzín, čisticí prostředky, chemicky ošetřené utěrky, hrubé čisticí prostředky nebo jiné čisticí prostředky, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

Před cvičením se ujistěte, že je vaše sportovní obuv čistá.

Pravidelně kontrolujte, zda jsou šrouby, svorníky a nastavovací knoflíky jednotky pevně dotaženy.

Řešení problémů

Před nahlášením závady vyzkoušejte následující řešení.

Problém	Možné způsoby řešení
Jeden nebo oba pilíře jsou nerovné.	• Ujistěte se, že zařízení stojí na čistém povrchu. • V případě potřeby nastavte nivelační nožičky. • Znovu připevněte zadní a přední stabilizátor na rovném povrchu.
Jedna nebo více částí zařízení jsou nestabilní.	• Zkontrolujte, zda jsou šrouby, svorníky a seřizovací kolíky jednotky řádně zašroubovány. V případě potřeby je utáhněte.
Odpor je slabý.	• Zkontrolujte, zda je úroveň odporu nastavena na nízkou hodnotu. V případě potřeby ji zvýšte.
Na displeji se zobrazuje chyba E01.	• Zkontrolujte spojení mezi kabelem modulu řídítek a kabelem protaženým sloupkem řídítek.



Pozor! Zařízení se nesmí vyhazovat do domovního odpadu!

Podle pokynů evropské směrnice 2012/19/EU o starých, použitých elektrických a elektronických zařízeních a její implementaci do vnitrostátního práva je nutné nepoužitelné elektrické a elektronické zařízení sbírat odděleně a předat k recyklaci v souladu s pravidly ochrany životního prostředí.

Sehr geehrter Kunde

Wir möchten uns für Ihr Vertrauen und die Auswahl des **Wingman** Heimtrainers bedanken. Wir hoffen, dass er Sie jahrelang gut in Form bleiben lässt.

Inhaltsverzeichnis

Anmerkungen und Warnhinweise	90
Verpackungsinhalt.....	93
Einführung in das Produkt	94
Zusammenbau	95
Einstellung	105
Nutzung	106
Konfiguration der Anwendung	109
Verbindung mit der Kinomap App	111
Behebung von Verbindungsfehlern	114
Vorbereitung auf das Training	115
Reinigung und Wartung.....	116
Fehlerbehebung.....	117

Anmerkungen

Machen Sie sich mit den folgenden Anweisungen vertraut, um Verletzungen sowie Sachschäden vorzubeugen.



Warnhinweis

Risiko für die Gesundheit oder tödliche Gefahr



Anmerkung

Gesundheitsrisiko, gefährliche Stoffe



Verboten



Empfohlen

Warnhinweise



Lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung und Warnhinweise des Geräts sorgfältig durch. Soweit gesetzlich zulässig, übernimmt Wingman keine Haftung, weder ausdrücklich noch stillschweigend, für Folgendes: entgangenen Gewinn, Nutzung des Produkts, Funktionalität, Verträge, Transaktionen, Einnahmen oder erwartete Einsparungen, erhöhte Kosten oder Ausgaben, als auch keine anderen indirekten, Folge- oder Sonderschäden, insbesondere solche, die durch eine nicht bestimmungsgemäße Verwendung des Gerätes entstehen.



Das Gewicht des Benutzers darf die Höchstgrenze des Geräts nicht überschreiten.



Überprüfen Sie immer, ob die Einstellstifte richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.



Ohne Genehmigung dürfen keine Teile des Geräts ausgebaut werden.



Das Gerät darf nicht durchgestochen oder angebrannt werden.



Nicht mit Alkohol oder Verdünnungsmitteln reinigen.



Von fließendem Wasser fernhalten.

Warnhinweise



Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.



Prüfen Sie regelmäßig, ob die Bolzen und Schrauben fest angezogen sind.



Halten Sie Haustiere von dem Gerät fern.



Während des Trainings ist auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zu achten.



Benutzen Sie das Gerät nicht barfuß oder ohne geeignetes Schuhwerk.



Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.



Stellen Sie das Gerät auf eine ebene und stabile Fläche.



Verwenden Sie für den Zusammenbau des Geräts nur Originalteile.



Steigen Sie erst dann von der Maschine ab, sobald sich das Schwungrad und die Pedale nicht mehr drehen.



Das Gerät darf nicht in einer staubigen, übermäßig feuchten oder übermäßig trockenen Umgebung verwendet werden.



Setzen Sie das Gerät keinem direkten Sonnenlicht, Wind oder Regen aus.



Stecken Sie keine Gegenstände oder Körperteile in die Öffnungen des Geräts.



Wärmen Sie sich vor dem Training auf und dehnen Sie sich, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.



Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn seine Struktur oder sein Gehäuse Risse oder Schäden aufweist.



Verwenden Sie das Gerät nicht für medizinische Zwecke.



Nicht in der Nähe von Wärme- oder Dampfquellen aufstellen.



Nicht in der Nähe von offenem Feuer benutzen.



Drehen Sie die Pedale nicht und berühren Sie keine rotierenden Teile der Maschine mit Ihren Händen.

Warnhinweise



Wenn Sie eine Telefon- oder Tablet-Halterung verwenden, stellen Sie das Gerät in die Mitte, damit es nicht herunterfallen kann.



Verwenden Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben.



Schwangere Frauen und Patienten mit Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Erkrankungen der Lendenwirbelsäule oder Mobilitätsproblemen sollten das Gerät nur mit Zustimmung des Arztes verwenden.

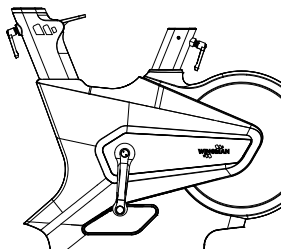
Achtung!

Tritt eines der nachfolgend beschriebenen Ereignisse ein, ist das Gerät sofort auszuschalten:

- Einer oder mehrere Schalter funktionieren nicht.
- Es ist zu einem Kurzschluss gekommen.
- Es riecht nach Verbranntem oder beunruhigende Geräusche oder Vibrationen sind hörbar.
- Andere Funktionsstörungen oder Mängel.

Das Gerät darf durch die Kinder, Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten verwendet werden, vorausgesetzt dass dies unter einer entsprechenden Aufsicht und dass diese Personen einer Unterweisung hinsichtlich der Bedienung unterzogen wurden. Die Kinder dürfen mit dem Gerät nicht spielen.

Verpackungsinhalt



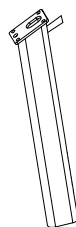
Haupttrahmen



vorderer
Stabilisator



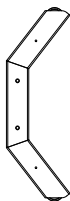
Abdeckung des
vorderen
Stabilisators



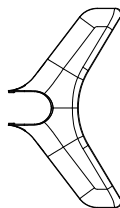
Lenkerstütze



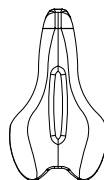
Sattelstütze



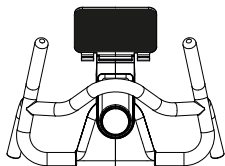
hinterer
Stabilisator



Abdeckung des
hinteren
Stabilisators



Sattel



Lenkermodul



Flaschen-
halter



Pedale



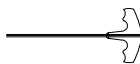
HRM-Gurt



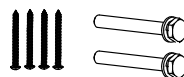
Flachschlüssel
13/15 mm



Schraubenzie-
her



Innensechskantschl-
üssel

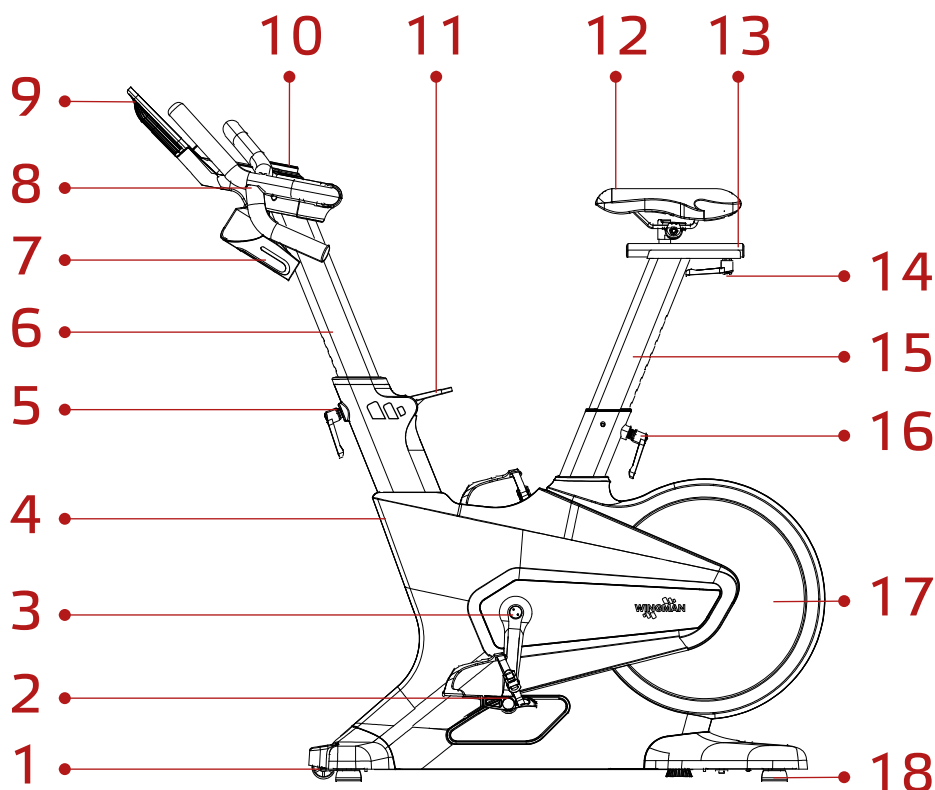


Installationspa-
ket

Flachschlüssel
14/17 mm



Einführung in das Produkt



1. Transportrad

2. Pedal

3. Kurbel

4. Hauptrahmen

5. Stift zur Einstellung der
Lenkerhöhe

6. Lenkerstütze

7. Flaschenhalter

8. Lenker

9. Telefon-/Tablet-Halterung

10. Steuerungsregler mit Anzeige

11. Bremshebel

12. Sattel

13. Sattelbasis

14. Einstellstift für den Sattelabstand

15. Sattelstütze

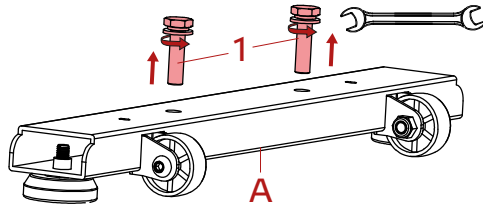
16. Stift zur Einstellung der Sattelhöhe

17. Schwungrad

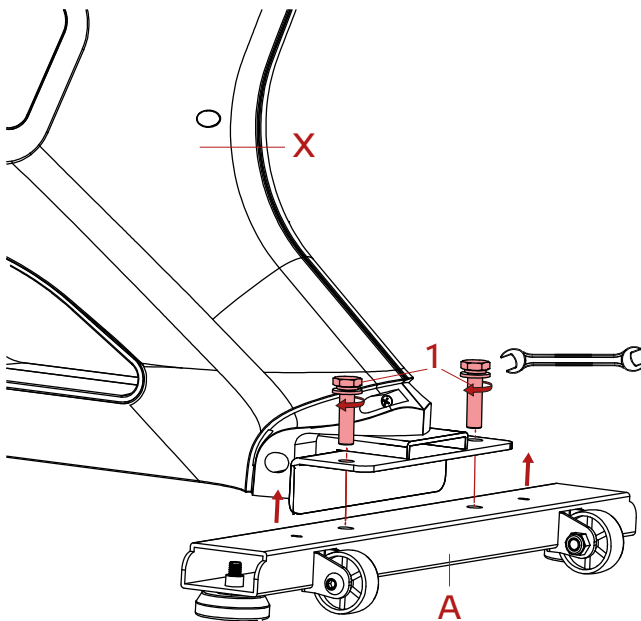
18. Nivellierfuß

Zusammenbau

Achtung: Für den Zusammenbau sind mindestens zwei Personen erforderlich. Legen Sie alle Teile auf eine saubere, ausreichend große Fläche und nehmen Sie sie vor Beginn der Montage aus der Verpackung. Werfen Sie die Verpackung nicht weg, bevor der Zusammenbau abgeschlossen ist.

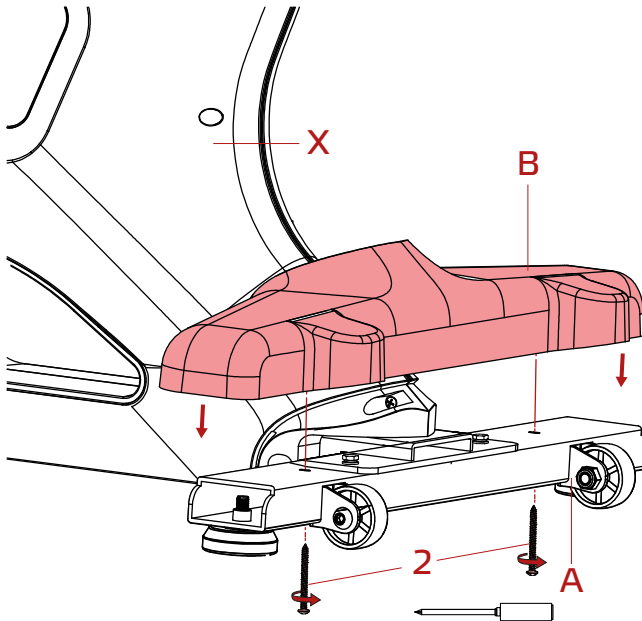


1. Lösen Sie mit einem Flatschlüssel die beiden Schrauben [1] aus dem vorderen Stabilisator [A].

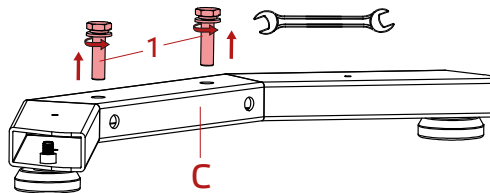


2. Befestigen Sie den Stabilisator am vorderen Teil des Hauptrahmens [X] mit den zuvor herausgedrehten Schrauben [1].

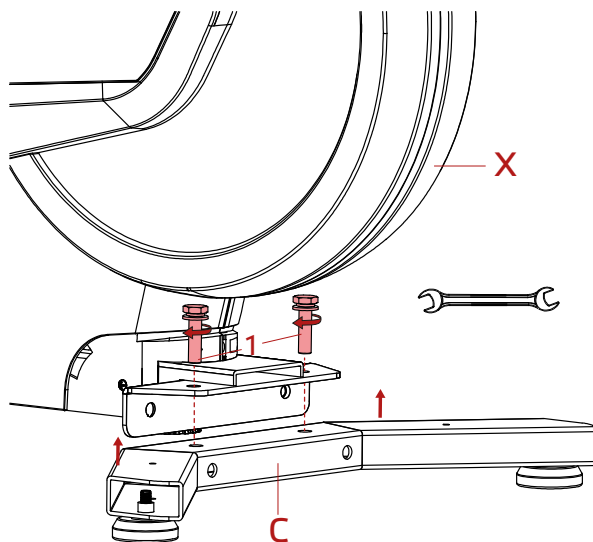
Zusammenbau



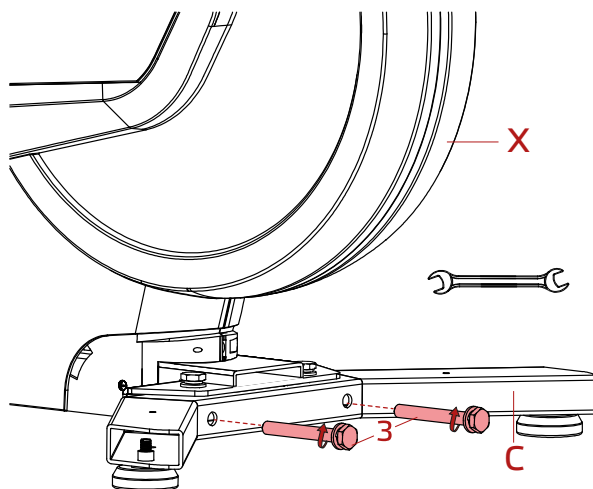
- 3.** Setzen Sie die Abdeckung des vorderen Stabilisators [B] auf den vorderen Stabilisator [A] und befestigen Sie sie mit den beiden, im Lieferumfang enthaltenen, selbstschneidenden Schrauben [2].



- 4.** Lösen Sie mit einem Flatschlüssel die beiden Schrauben [1] von oben am hinteren Stabilisator [C].

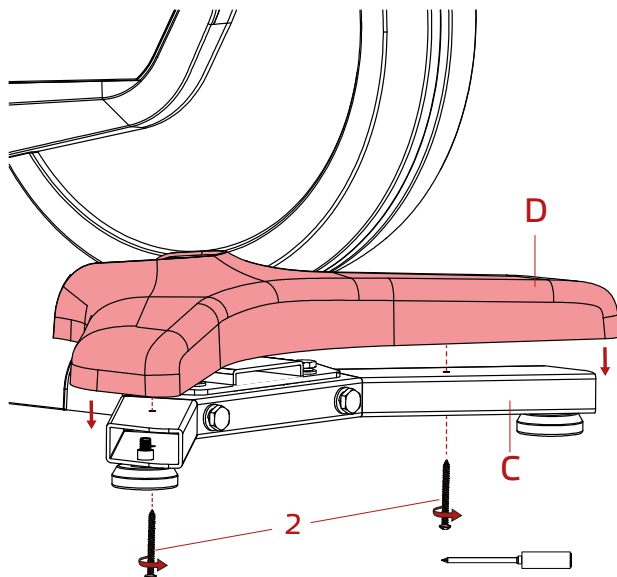


- 5.** Befestigen Sie den Stabilisator am hinteren Teil des Hauptrahmens [X] mit den zuvor herausgedrehten Schrauben [1].



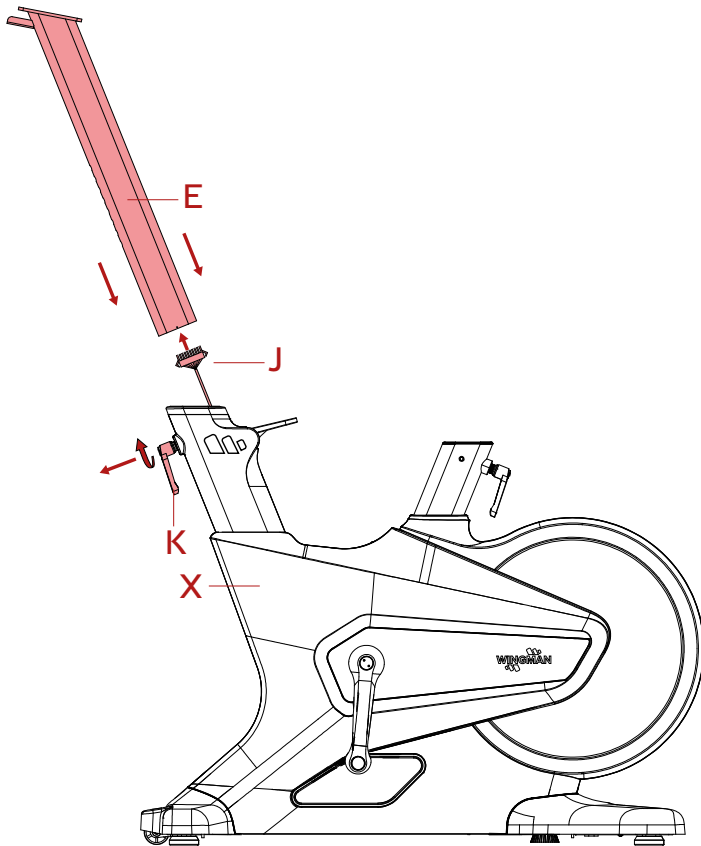
- 6.** Schrauben Sie die beiden, im Lieferumfang enthaltenen, Schrauben [3] durch die zusätzlichen Öffnungen im hinteren Stabilisator [c] an den Hauptrahmen [x].

Zusammenbau



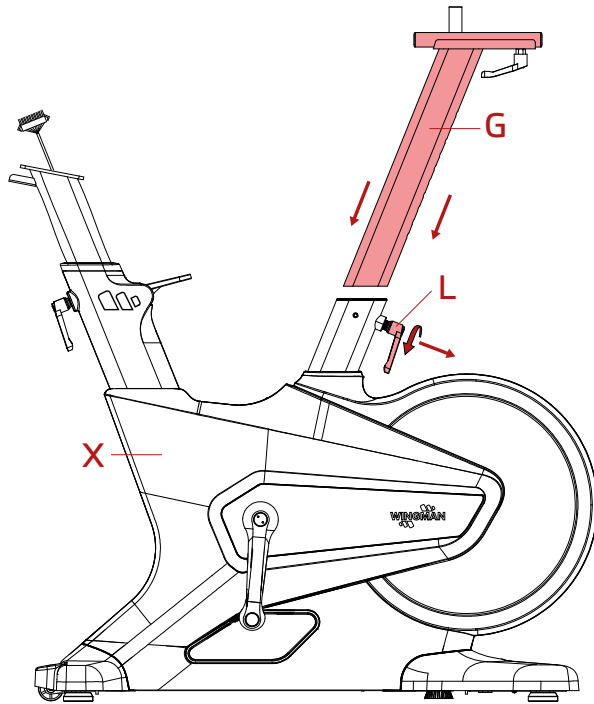
- 7.** Legen Sie die Abdeckung des hinteren Stabilisators [D] auf den hinteren Stabilisator [C] und befestigen Sie sie mit den beiden, im Lieferumfang enthaltenen, selbstschneidenden Schrauben [2].

Zusammenbau

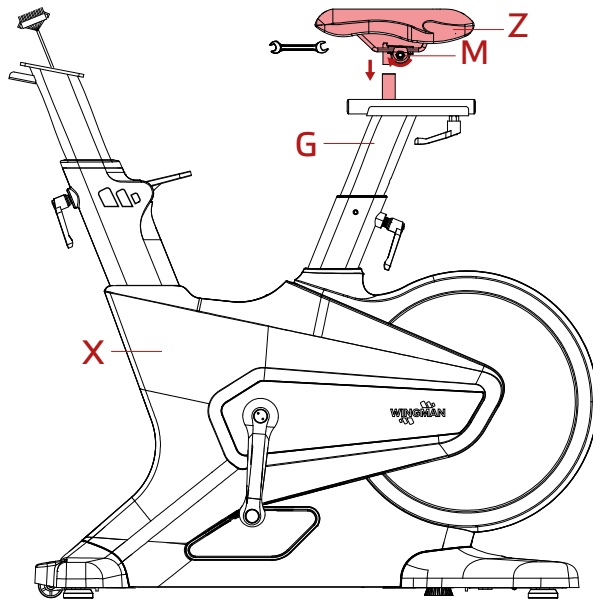


- 8.** Drehen Sie den Stift zur Einstellung der Lenkerhöhe [K] gegen den Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn heraus, sobald das möglich ist.
- 9.** Führen Sie das Kabel [J] vom Hauptrahmen [X] durch die Lenkerstütze [E].
- 10.** Setzen Sie die Lenkerstütze [E] in den Hauptrahmen [X] ein, setzen Sie dann den Stift zur Einstellung der Lenkerhöhe [K] wieder ein und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um ihn zu verriegeln.

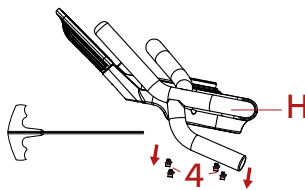
Zusammenbau



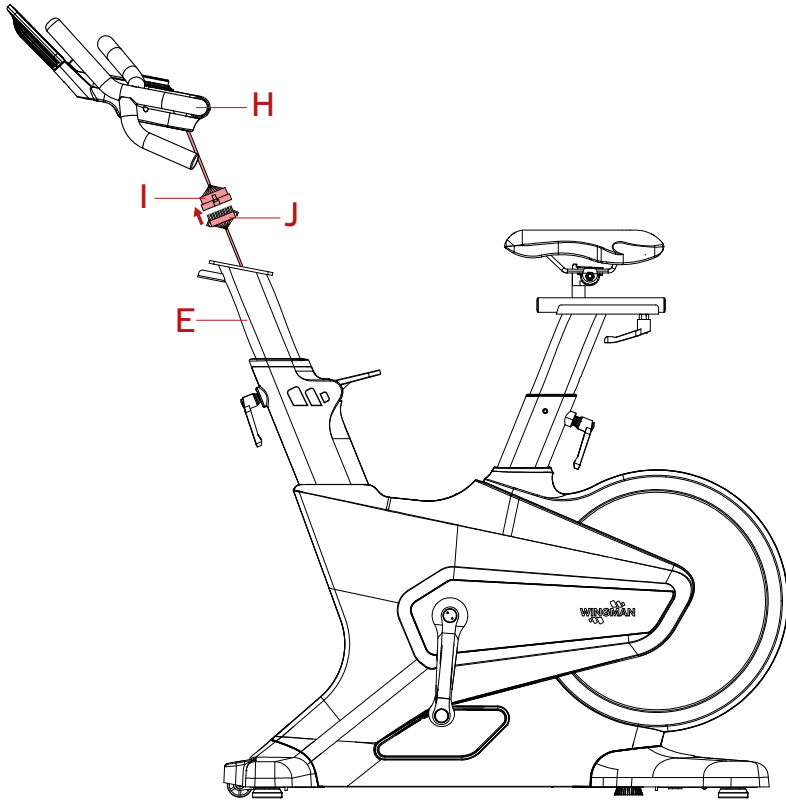
- 11.** Drehen Sie den Stift zur Einstellung der Sattelhöhe [L] gegen den Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn heraus, sobald das möglich ist.
- 12.** Setzen Sie die Sattelstütze [G] in den Hauptrahmen [X] ein, setzen Sie dann den Stift zur Einstellung der Lenkerhöhe [L] wieder ein und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um ihn zu verriegeln.



- 13.** Setzen Sie den Sattel [Z] auf die Sattelstütze [G] und verriegeln Sie ihn, indem Sie die Muttern auf beiden Seiten des Sattels [M] mit einem flachen Schlüssel anziehen.

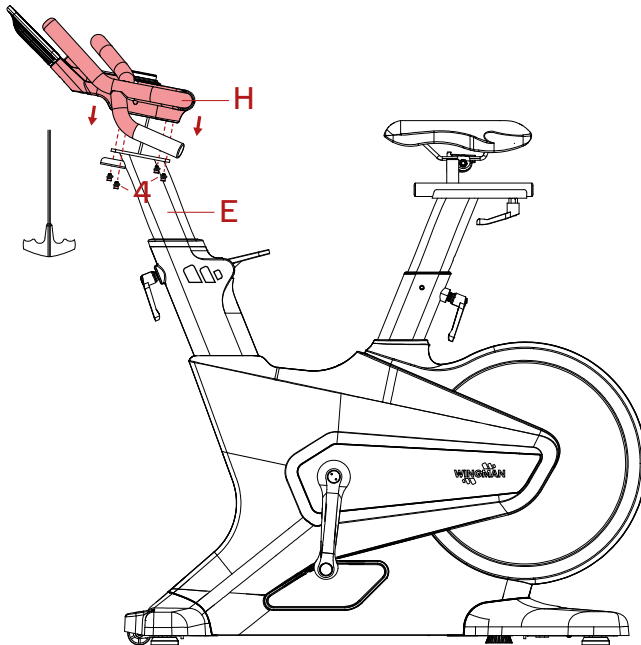


- 14.** Lösen Sie die 4 Innensechskantschrauben [4] des Lenkermoduls [H] mit einem Innensechskantschlüssel.

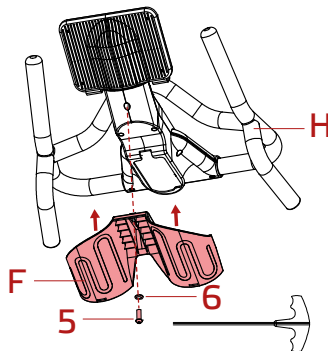


- 15.** Schließen Sie das Kabel des Lenkermoduls [I] vorsichtig an das zuvor durch die Lenkerstütze [E] gezogene Kabel [J] an. Setzen Sie das angeschlossene Kabel in die Lenkerstütze [E] ein.

Zusammenbau

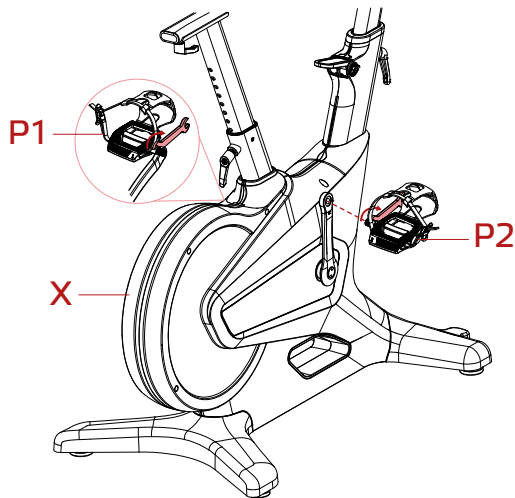


- 16.** Befestigen Sie das Lenkermodul [H] an der Halterung an der Oberseite der Lenkerstütze [E], indem Sie die Innensechskantschrauben [4] mit einem Innensechskantschlüssel festziehen.



- 17.** Befestigen Sie den Flaschenhalter [F] am Lenkermodul [H], indem Sie die Innensechskantschraube [5] mit Unterlegscheibe [6] mit einem Innensechskantschlüssel anziehen.

Zusammenbau

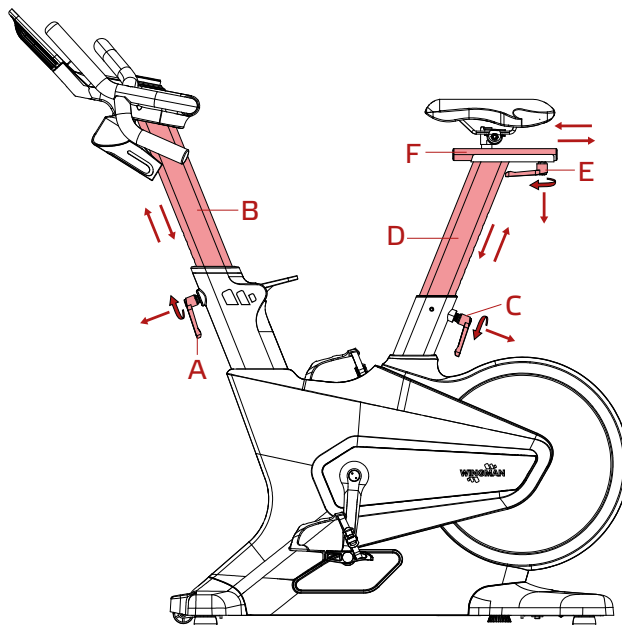


- 18.** Schrauben Sie das linke Pedal [P1] und das rechte Pedal [P2] an die entsprechenden Kurbeln am Hauptrahmen [F]. Ziehen Sie diese mit einem Flachschlüssel bis zum Anschlag an.

Achtung: Das linke Pedal [P1] wird gegen den Uhrzeigersinn und das rechte Pedal [P2] im Uhrzeigersinn angezogen.

- 19.** Danach ist der Zusammenbau abgeschlossen und das Gerät kann zum ersten Mal benutzt werden. Falls erforderlich, nivellieren Sie das Gerät durch Drehen der Nivellierfüße, die sich jeweils am vorderen und am hinteren Stabilisator an seiner Basis befinden.

Einstellung



- 1. Lenkerhöhe:** Drehen Sie den Stift zur Einstellung der Lenkerhöhe [A] gegen den Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn dann, bis sich die Lenkerstütze [B] frei auf- und abschieben lässt. Schieben Sie den Stift zur Einstellung der Lenkerhöhe [A] auf die gewünschte Höhe zurück und verriegeln Sie ihn durch Drehen im Uhrzeigersinn.
- 2. Sitzhöhe:** Drehen Sie den Stift zur Einstellung der Sattelhöhe [C] gegen den Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn dann, bis sich die Sattelstütze [D] frei auf- und abschieben lässt. Schieben Sie den Stift zur Einstellung der Sattelhöhe [C] auf die gewünschte Höheneinstellung zurück und verriegeln Sie ihn durch Drehen im Uhrzeigersinn.
- 3. Sattelabstand:** Drehen Sie den Stift zur Einstellung des Sattelabstands [E] gegen den Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn dann, bis sich die Sattelbasis [F] hin- und herschieben lässt. Schieben Sie den Stift zur Einstellung des Sattelabstands [E] auf den gewünschten Abstand zurück und verriegeln Sie ihn durch Drehen im Uhrzeigersinn.

Nutzung

Inbetriebnahme

Treten Sie in die Pedale, während Sie auf dem Sattel sitzen, um das Gerät einzuschalten und in den Standby-Modus zu wechseln.

Anzeige



- 5. Die obere Digitalanzeige zeigt die Herzfrequenz, die Trittfrequenz oder die Widerstandseinstellung nach einer Änderung an.
- 6. Die untere Digitalanzeige zeigt die aktuelle Geschwindigkeit, die Trainingszeit, die zurückgelegte Strecke oder den Kalorienverbrauch an.
- 7. Die Leuchten zeigen den aktuellen Anzeigemodus an:



Rotations-
modus der
Anzeige



Aktuelle
Geschwin-
digkeit



Trainingszeit



Zurück-
gelegte
Strecke



Kalorien-
verbrauch

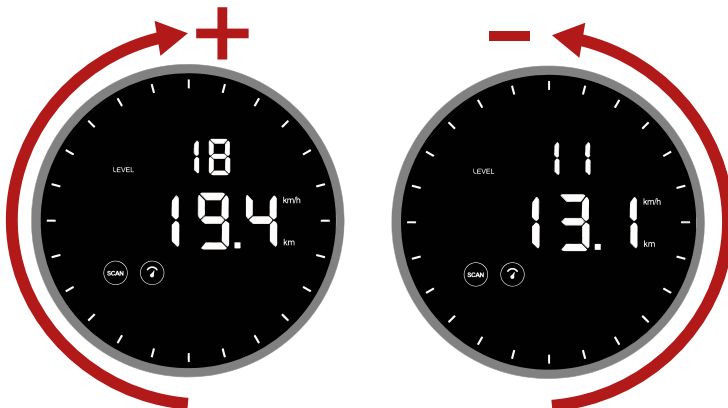
- 8. Die Anzeige  leuchtet auf, wenn eine Bluetooth-Verbindung besteht, und erlischt, wenn die Verbindung getrennt wird.

Verwendung des Steuerungsreglers



Drücken Sie den Steuerungsregler im Standby-Modus, um in den Trainingsmodus zu wechseln. Drücken Sie den Steuerungsregler im Trainingsmodus, um zwischen den Anzeigemodi zu wechseln.

Um das Gerät zurückzusetzen, drücken und halten Sie den Steuerungsregler 2 Sekunden lang gedrückt. Es ertönt ein einzelnes Tonsignal, die Daten werden zurückgesetzt und das Gerät wechselt in den Standby-Modus.



Drehen Sie den Regler im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, oder gegen den Uhrzeigersinn, um diesen zu verringern. Nach der Änderung des Werts ertönt ein Tonsignal.

Notbremse

Um das Gerät sofort anzuhalten, drücken Sie den Hebel der Notbremse ganz nach unten. Die Kurbel bewegt sich nicht, bis der Hebel angehoben wird.

Konfiguration der Anwendung

Herunterladen von Apps

Gehen Sie mithilfe des QR-Codes oder des Links wingman.sport/r/app/slx zur Liste der mit dem Gerät kompatiblen Apps.



Verbindung mit der App

Wenn Sie die Kinomap-App verwenden, stellen Sie die Verbindung mit dem Heimtrainer her, wie auf Seite 111 beschrieben. Nach der Installation einer der anderen Apps wird der Wingman-Heimtrainer in der Liste der für die Verbindung verfügbaren Geräte angezeigt. Nach erfolgreicher Verbindung erscheint das Symbol  am unteren Rand des Heimtrainer-Displays.

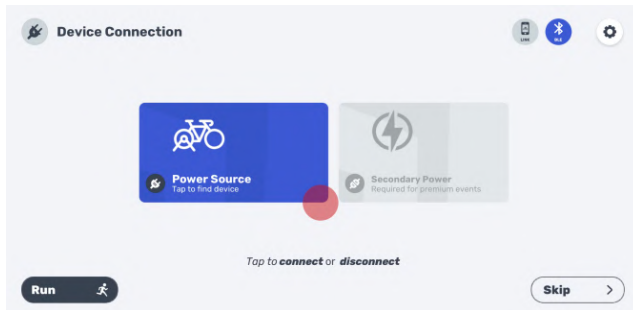
Während der Verwendung der App sendet der Heimtrainer aktuelle Daten zur Leistung in Watt und zur Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute an die App.

Bei einigen Trainings-Apps stellt der Heimtrainer die aktuelle Belastung automatisch ein, je nach ausgewähltem Training oder Steigung.

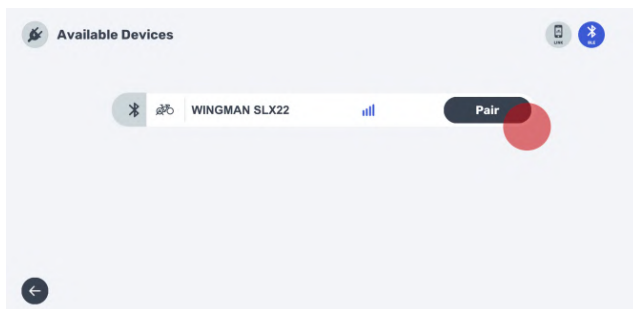
Achtung: Der Heimtrainer kann über Bluetooth nur mit kompatiblen Apps verbunden werden. Eine direkte Verbindung zum Telefon ist nicht möglich.

Verwendung der App

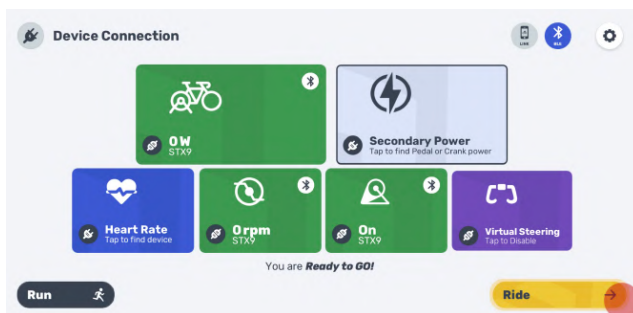
Beispielverbindung - MyWhoosh App



1. Sicherstellen, dass der Heimtrainer eingeschaltet ist. Drücken Sie anschließend die Taste **Power Source**, um nach verfügbaren Geräten zu suchen.



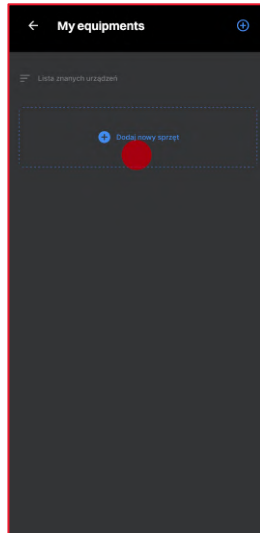
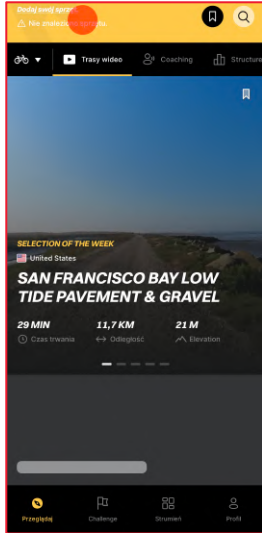
2. Aus der Liste der verfügbaren Geräte den Heimtrainer SLX22 auswählen und die Taste **Pair** drücken.



3. Kurz darauf wird das Gerät mit der App gekoppelt. Wählen Sie die Taste **Ride**, um die Anwendung aufzurufen.

Verbindung mit der Kinomap App

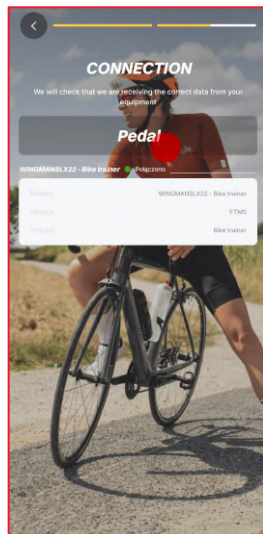
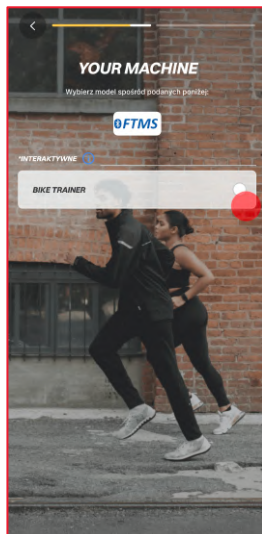
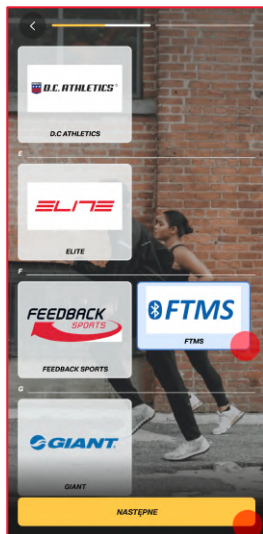
Erste Verbindung



1. Wählen Sie auf dem Hauptbildschirm der App die Taste **Mein Gerät** **hinzufügen**.
2. Wählen Sie auf dem nächsten Bildschirm die Taste **+** oder **Neues Geräte hinzufügen**.
3. Wählen Sie den Gerätetyp **Heimtrainer** und bestätigen Sie mit der Taste **Nächste**.

Verbindung mit der Kinomap App

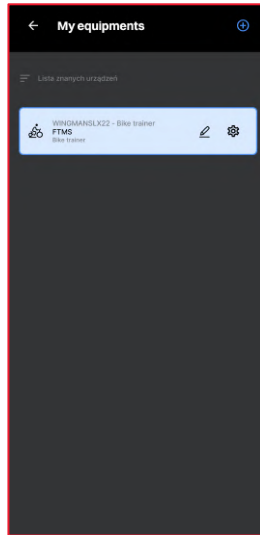
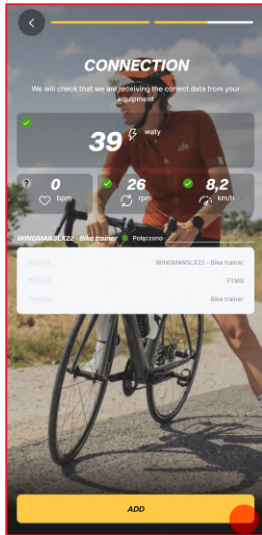
Erste Verbindung



4. Wählen Sie aus der Liste der verfügbaren Marken **FTMS** aus und bestätigen Sie mit der Taste **Nächste**.
5. Wählen Sie die Taste **Bike Trainer** und dann den Heimtrainer **Wingman** aus der Geräteliste.
6. Treten Sie in die Pedale, um die App zu kalibrieren.

Verbindung mit der Kinomap App

Erste Verbindung



7. Sobald der Heimtrainer kalibriert ist, bestätigen Sie mit der Taste **Hinzufügen**.
8. Nach dem Hinzufügen wird der Heimtrainer in der Liste verfügbar sein.



Behebung von Verbindungsfehlern

Vor der Anmeldung eines Fehlers sind folgende Lösungen zu überprüfen.

Fehler	Mögliche Lösungen
Kein Heimtrainer in der Geräteliste in der App.	• Schalten Sie den Heimtrainer aus und trennen Sie ihn für einige Sekunden vom Stromnetz. Schließen Sie ihn an das Stromnetz an und schalten Sie ihn erneut ein. • Achten Sie darauf, dass kein Training auf dem Heimtrainer läuft. • Einige Sportuhren können die Bluetooth-Verbindung des Telefons stören. Schalten Sie diese vor dem Koppeln mit dem Gerät aus. • Schalten Sie das Bluetooth-Netzwerk auf dem Telefon ein und aus. • Vergewissern Sie sich, dass die App, mit der Sie eine Verbindung herstellen möchten, die Erlaubnis hat, auf den Standort Ihres Geräts und der in der Nähe verfügbaren Geräte zuzugreifen. • Schalten Sie den Standort des Telefons aus und wieder ein. • Starten Sie das Telefon neu. • Die App im Smartphone deinstallieren und erneut installieren.
Der Heimtrainer trennt während des Trainings die Verbindung mit der App.	• Achten Sie darauf, dass sich das Telefon, an das der Heimtrainer angeschlossen ist, in der Nähe des Heimtrainers befindet. • Vergewissern Sie sich, dass sich keine Geräte in der Nähe befinden, die das Bluetooth-Signal stören könnten, z. B. WLAN-Router, Ventilatoren oder andere Bluetooth-Geräte. • Gehen Sie in der App zu den verbundenen Geräten, entfernen Sie den verbundenen Heimtrainer und verbinden Sie ihn anschließend erneut. • Stellen Sie sicher, dass die Anwendung die Erlaubnis hat, auf den Standort des Telefons zuzugreifen.

Vorbereitung auf das Training

Bereiten Sie Ihren Körper vor jedem Gebrauch auf das Training vor, um das Verletzungsrisiko zu minimieren, durch Aufwärmen und Dehnen, aber vor allem durch Aufwärmen.

Vor dem Dehnen und Trainieren sollte der Körper immer aufgewärmt sein. Eine Aufwärmphase von 2 bis 5 Minuten erhöht die Herzfrequenz und verbessert die Durchblutung sowie die Sauerstoffversorgung der arbeitenden Muskeln. Das richtige Aufwärmen beinhaltet Bewegungen, die die anstehenden Übungen nachahmen und sich auf jene Körperteile konzentrieren, die während des Trainings beansprucht werden.

Dehnen wird empfohlen, um die Mobilität und Flexibilität der Muskeln zu erhöhen und Schmerzen zu lindern. Führen Sie vor dem Training (und nach dem Aufwärmen) dynamische Dehnübungen mit aktiven Bewegungen durch, mit allmählicher Erhöhung des Bewegungsumfangs und der Geschwindigkeit, um die Elastizität der Muskeln und Gelenke zu verbessern. Dynamisches Dehnen kann auch in das Aufwärmen integriert werden. Führen Sie nach dem Training statische Dehnübungen durch, bei denen Sie die Dehnung 15 bis 30 Sekunden lang beibehalten, ohne plötzliche Bewegungen, um Muskelschmerzen zu lindern und die Elastizität weiter zu verbessern.

Denken Sie auch daran, immer auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten (auch außerhalb des Trainings).

Reinigung und Wartung

Die richtige Pflege des Geräts verlängert seine Lebensdauer und Haltbarkeit. Trennen Sie das Gerät vor der Reinigung vom Stromnetz.

Auf dem Gerät kann sich Staub ansammeln. Dieser sollte regelmäßig mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch entfernt und anschließend mit einem trockenen Tuch abgewischt werden. Verwenden Sie NICHT direkt Wasser zur Reinigung des Geräts.

Achtung. Zum Reinigen des Geräts keine flüchtigen Chemikalien, Benzin, Reinigungsmittel, chemisch behandelte Tücher, rauen Reinigungsprodukte oder andere Reinigungsmittel verwenden, da diese es beschädigen können.

Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass Ihre Sportschuhe sauber sind.

Prüfen Sie regelmäßig, ob die Bolzen, Schrauben und Regler des Geräts fest angezogen sind.

Fehlerbehebung

Vor der Meldung eines Fehlers sind folgende Lösungen zu überprüfen.

Fehler	Mögliche Lösungen
Eine oder beide Stützen sind uneben.	• Sicherstellen, dass das Gerät auf einer sauberen Oberfläche steht. • Bei Bedarf die Nivellierfüße einstellen. • Den hinteren und vorderen Stabilisator auf einer ebenen Fläche erneut anbringen.
Ein oder mehrere Teile des Geräts sind instabil.	• Prüfen Sie, ob die Schrauben, Bolzen und Einstellstifte des Geräts richtig festgezogen sind. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.
Der Widerstand ist schwach.	• Prüfen Sie, ob der Widerstand auf einen niedrigen Wert eingestellt ist. Bei Bedarf den Widerstand erhöhen.
Auf der Anzeige erscheint der Fehler E01.	• Überprüfen Sie die Verbindung zwischen dem Kabel des Lenkermoduls und dem durch die Lenkerstütze gezogenen Kabel.



Achtung! Das Gerät darf nicht mit Hausmüll entsorgt werden!

Laut den Vorgaben der EU-Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte und den Vorgaben zu ihrer Anwendung im nationalen Recht sind die elektrische und elektronische Geräte, die nicht mehr für Gebrauch geeignet sind, separat zu sammeln und zur erneuten Verarbeitung gemäß den Umweltschutzregeln abzuführen.

Notes

Notatki | Poznámky | Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

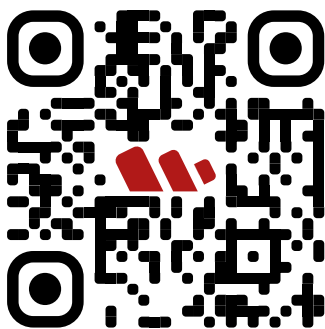
.....

.....

.....

.....

.....



www.wingman.sport

Wingman

72-010 Przęsocin, Poland

Orzechowa 3

www.wingman.sport/contact