

I0026399 I0026400

Cycloony Mini Bike

Trenażer pedałowyy



Szanowny kliencie,

Gratulujemy zakupu tego urządzenia. Przeczytaj uważnie instrukcję i postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami, aby uniknąć uszkodzenia urządzenia. Wszelkie szkody spowodowane nieprzestrzeganiem instrukcji i ostrzeżeń zawartych w instrukcji obsługi nie jest objęte naszą gwarancją ani żadną odpowiedzialnością.

SPIS TREŚCI

Wskazówki bezpieczeństwa 4
Opis i instalacja 5
Panel sterowania i obsługa 7
Trening i ćwiczenia 9
Czyszczenie i konserwacja 11
Informacje dotyczące utylizacji 12

DANE TECHNICZNE

Numer produktu	10026399, 10026400
Zasilanie	220-240 V ~ 50/60 Hz
Moc wejściowa	70 W
Waga	5.5 kg
Maks. waga użytkownika	120 kg

DEKLARACJA ZGODNOŚCI



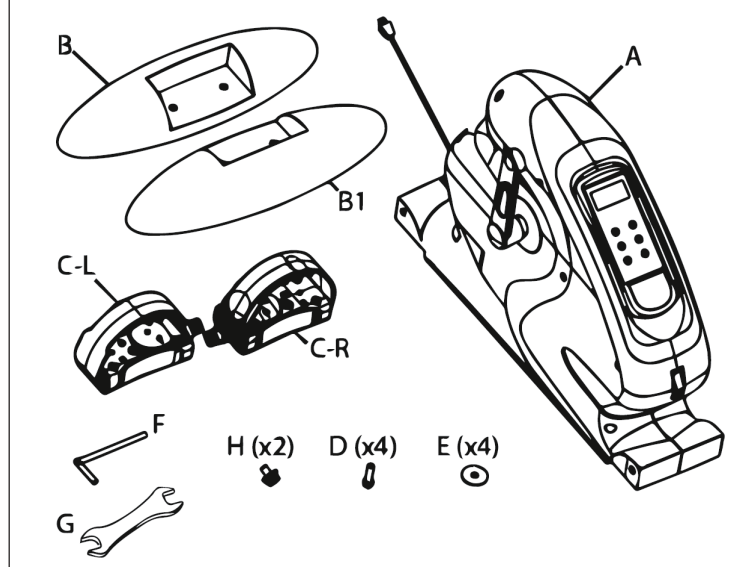
Producent:
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Niemcy.

Produkt jest zgodny z następującą dyrektywą europejską:
2014/30/EU (EMC)
2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)

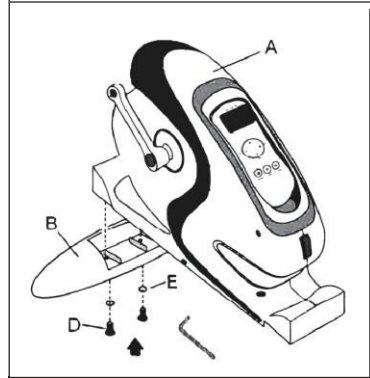
INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- Przeczytaj uważnie te informacje przed użyciem urządzenia, zwracając szczególną uwagę na optymalne działanie i bezpieczeństwo. Bezpieczeństwo i funkcjonalność urządzenia jest zagwarantowane tylko wtedy, gdy urządzenie jest prawidłowo zmontowane, konserwowane i używane. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy urządzenia zostali poinformowani o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, jeśli masz problemy fizyczne lub zdrowotne, które mogą zagrozić Twojemu zdrowiu i bezpieczeństwu lub uniemożliwić prawidłowe korzystanie z urządzenia. Jeśli pacjent przyjmuje leki wpływające na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu, ważne jest, aby porozmawiać z lekarzem.
- Zwróć uwagę na oznaki własnego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą być szkodliwe dla zdrowia. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, napięcie, ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli zauważysz którykolwiek z tych stanów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, chyba że są one nadzorowane lub poinstruowane w zakresie użytkowania urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo. Należy pilnować, aby dzieci nie bawiły się urządzeniem.
- W celu zapewnienia pełnego bezpieczeństwa urządzenie należy ustawić na stabilnej i równej powierzchni.
- Przed każdym treningiem upewnij się, że wszystkie śruby i mocowania są odpowiednio dokręcone.
- Bezpieczeństwo urządzenia można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest ono regularnie konserwowane i sprawdzane pod kątem uszkodzeń lub zużycia.
- Używaj urządzenia tylko zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeśli znajdziesz wadliwe części podczas montażu lub przeglądu, lub jeśli zauważysz nietypowe odgłosy maszyny podczas szkolenia, natychmiast przerwij szkolenie. Nie używaj urządzenia ponownie, dopóki nie zidentyfikujesz i nie rozwiążesz problemu.
- Noś odpowiednią odzież podczas pracy z maszyną. Nie należy nosić luźnej odzieży, która mogłaby zaplątać się w maszynę i ograniczyć swobodny ruch.
- Urządzenie zostało przetestowane i uzyskało certyfikat zgodnie z normą EN957 oraz zostało zatwierdzone do użytku domowego.
- Urządzenie nie nadaje się do celów terapeutycznych.

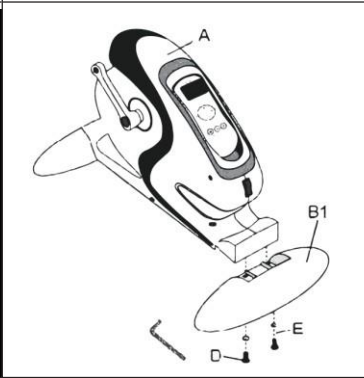
--	--

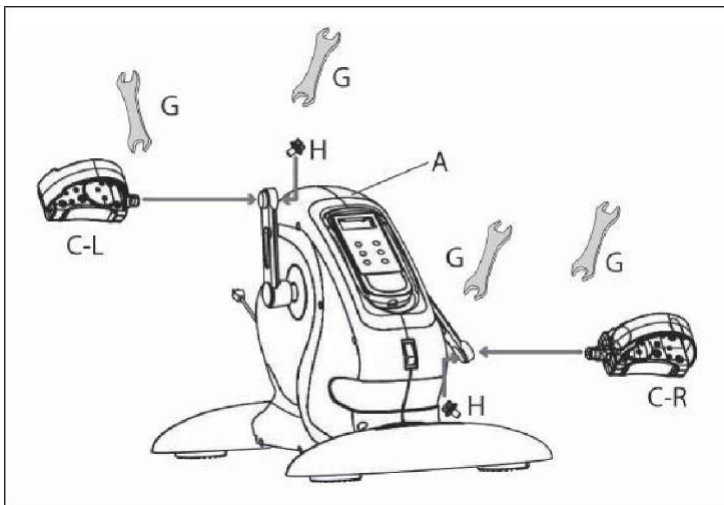


1



2





Instalacja

1. Przymocuj tylny stabilizator (B) do ramy głównej (A) za pomocą podkładek (E) i śrub (D), jak opisano w kroku 1.
2. Przymocuj przedni stabilizator (B) do ramy głównej (A) za pomocą podkładek (E) i śrub (D) zgodnie z instrukcjami w kroku 2.
3. Przykręć lewy pedał (C-L) do ramy głównej (A) za pomocą śruby (H). Za pomocą klucza (G) mocno dokręć pedał. Postępuj zgodnie z instrukcjami w krokach 1 i 2, aby przymocować prawy pedał (C-R) do ramy głównej (A) za pomocą śruby (H).

PANEL STEROWANIA I DZIAŁANIE

Panel sterowania i funkcje przycisków

Skanowanie

Szybkość

Czas

Odległość

Kalorie

Scan

Speed

Time

Dist.

Cal.

Start / Stop

Czas

Zmniejsz prędkość

Tryb

Zmień kierunek

Zwiększ prędkość

MODE

Reverse

Speed

Time

Speed

Działanie

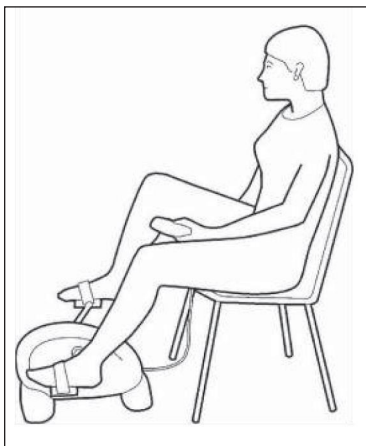
Power	Naciśnij przycisk POWER, aby uruchomić prędkość 1 i ustawiony czas 10 minut. Wyświetlacz przełącza się między prędkością, czasem, odległością i kaloriami.
Time	Naciśnij przycisk TIME, aby ustawić czas treningu od 1 do 15 minut. W celu szybkiego ustawienia naciśnij i przytrzymaj przycisk, aż pojawi się żądany czas. Po upływie ustawionego czasu maszyna zatrzyma się automatycznie.
Mode	Naciśnij kilkakrotnie przycisk TRYB, aby wyświetlić prędkość, czas, dystans i spalone kalorie. Aby wyświetlać wartości naprzemiennie, naciśnij kilkakrotnie przycisk MODE, aż zaświeci się czerwona dioda LED pod SCAN.
Reverse	Naciśnij przycisk REVERSE, aby zmienić kierunek obrotu pedału.
Speed-	Aby zmniejszyć prędkość, naciśnij przycisk SPEED -. Przytrzymaj przycisk do momentu wyświetlenia żądanej prędkości.
Speed+	Naciśnij SPEED +, aby zwiększyć prędkość. Przytrzymaj przycisk do momentu wyświetlenia żądanej prędkości.

Uwaga: Aby wyłączyć urządzenie, naciśnij przycisk ZASILANIE. Po zakończeniu treningu przekręć czerwony przełącznik pod uchwytem pilota do pozycji 0.

TRENING I ĆWICZENIA

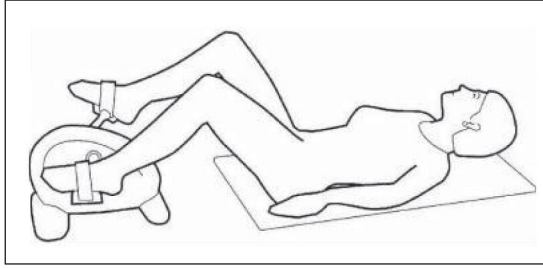
- Jeśli jeszcze nie trenowałeś, zalecamy krótkie treningi trwające 3-6 minut przy niskich prędkościach. Ćwicz dwa razy dziennie. Domyślny czas to 5 minut.
- Stopniowo wydłużaj czas trwania każdego treningu, aż osiągniesz 15 minut dwa razy dziennie.
- Jeśli czujesz się komfortowo podczas treningu, zwiększ prędkość.

1. Ćwiczenie: Siedzenie



1. Użyj stabilnego krzesła.
2. Upewnij się, że trener jest umieszczony w wygodnej odległości od krzesła (aby nie rozprostować zbyt długo nóg).
3. Podczas korzystania z trenera upewnij się, że dolna część pleców (obszar lędźwiowy) pozostaje podparta. Zalecamy umieszczenie małej poduszki w okolicy krzyżów.
4. Usiądź i oprzyj stopę na pedale.
5. Wyjmij pilota z uchwytu i naciśnij przycisk zasilania. Pedał zaczyna się obracać.
6. Aby zatrzymać pedał, ponownie naciśnij przycisk zasilania.

2. Ćwiczenie: Leżenie

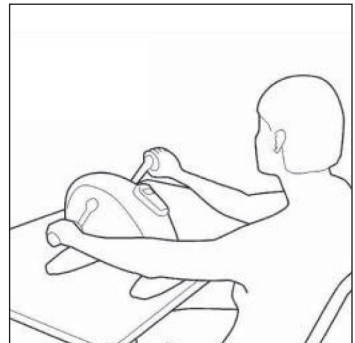


1. W pozycji leżącej upewnij się, że dolna część pleców (część krzyżowa) leży w pozycji leżącej podczas korzystania z trenera pedałów. Zaleca się położyć małą poduszkę pod lędźwiami i pod głową.
2. Połóż się i umieść obie stopy na pedałach (zalecane pętle pedałów).
3. Połóż dłonie po prawej i lewej stronie ciała.
4. Wyjmij pilota z uchwytu i naciśnij przycisk POWER. Pedały zaczynają się obracać.
5. Aby zatrzymać pedały, naciśnij ponownie przycisk POWER.
6. Po zakończeniu treningu pozostań przez chwilę w tej pozycji, a następnie powoli wstań.

Uwaga: Jeśli używasz urządzenia na łóżku, upewnij się, że jest stabilne. Umieść na desce lub na stabilnej powierzchni, a nie bezpośrednio na materacu lub pościeli.

3. Ćwiczenie: Siedzenie

1. Upewnij się, że pedał jest umieszczony na stabilnej powierzchni i w wygodnej odległości od kręsta (tak, aby nie rozciągać zbyt mocno ręki).
2. Umieść trenera, na przykład na solidnym stole i usiądź na stabilnym krześle. Ustaw trenera pedałów na wysokość klatki piersiowej, tak aby uchwyt magnetyczny pilota był skierowany w Twoją stronę
3. Wyjmij pilota z uchwytu i naciśnij przycisk zasilania. Pedały zaczynają się obracać.
4. Po treningu pozostań przez chwilę w tej pozycji, a następnie powoli wstań.



CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Uwaga: Podobnie jak w przypadku innych maszyn do ćwiczeń mechanicznych z ruchomymi częściami, częste używanie może powodować poluzowanie śrub. Dlatego zalecamy regularne sprawdzanie ich i dokręcanie w razie potrzeby odpowiednim kluczem. Regularnie czyść sprzęt do ćwiczeń wilgotną szmatką, aby oczyścić powierzchnię z potu i kurzu.

- Jeśli nie używasz urządzenia przez dłuższy czas, wyjmij z niego baterię konsoli, aby uniknąć jej rozładowania.
- Często czyść urządzenie czystą szmatką, aby utrzymać je w czystości.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko wtedy, gdy jest regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i / lub zużycia (np. kierownica, pedały i siedzenie... itp.). Ważne jest, aby wymienić uszkodzone części i nie używać urządzenia, dopóki nie zostaną naprawione.
- Regularnie sprawdzaj, czy elementy zabezpieczone nakrętkami i śrubami są odpowiednio dokręcone.
- Pamiętaj o regularnym smarowaniu ruchomych części.
- Szczególną uwagę należy zwrócić na elementy, które są w większości zużyte, takie jak układ hamulcowy, wkładka itp.
- Ponieważ pot jest silnie żrący, należy unikać kontaktu z emaliowanymi lub chromowanymi częściami urządzenia, zwłaszcza z komputerem. Wytrzyj urządzenie natychmiast po użyciu. Elementy emaliowane można czyścić wilgotną gąbką. Należy unikać wszelkich agresywnych lub żrących produktów.
- Przechowuj urządzenie w czystym i suchym miejscu, poza zasięgiem dzieci.

INFORMACJE DOTYCZĄCE UTYLIZACJI



Zgodnie z europejskim rozporządzeniem w sprawie odpadów 2012/19 / UE ten symbol na produkcie lub jego opakowaniu oznacza, że produkt ten nie może być traktowany jako odpad komunalny. Zgodnie z dyrektywą urządzenie należy przekazać do odpowiedniego punktu zbiórki zajmującego się recyklingiem sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Zapewniając prawidłową utylizację tego produktu, pomożesz zapobiec potencjalnym negatywnym konsekwencjom dla środowiska i zdrowia ludzkiego, które w przeciwnym razie mogłyby być spowodowane niewłaściwą utylizacją tego produktu. Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje na temat recyklingu tego produktu, skontaktuj się z lokalnym urzędem miejskim, firmą zajmującą się utylizacją odpadów domowych..

Ten produkt zawiera baterie objęte Dyrektywą Europejską 2006/66 / WE, których nie można wyrzucać razem ze zwykłymi odpadami domowymi. Sprawdź lokalne przepisy dotyczące oddzielnej zbiórki baterii. Właściwa utylizacja baterii pomaga zapobiegać potencjalnym negatywnym konsekwencjom dla środowiska i zdrowia ludzi.

