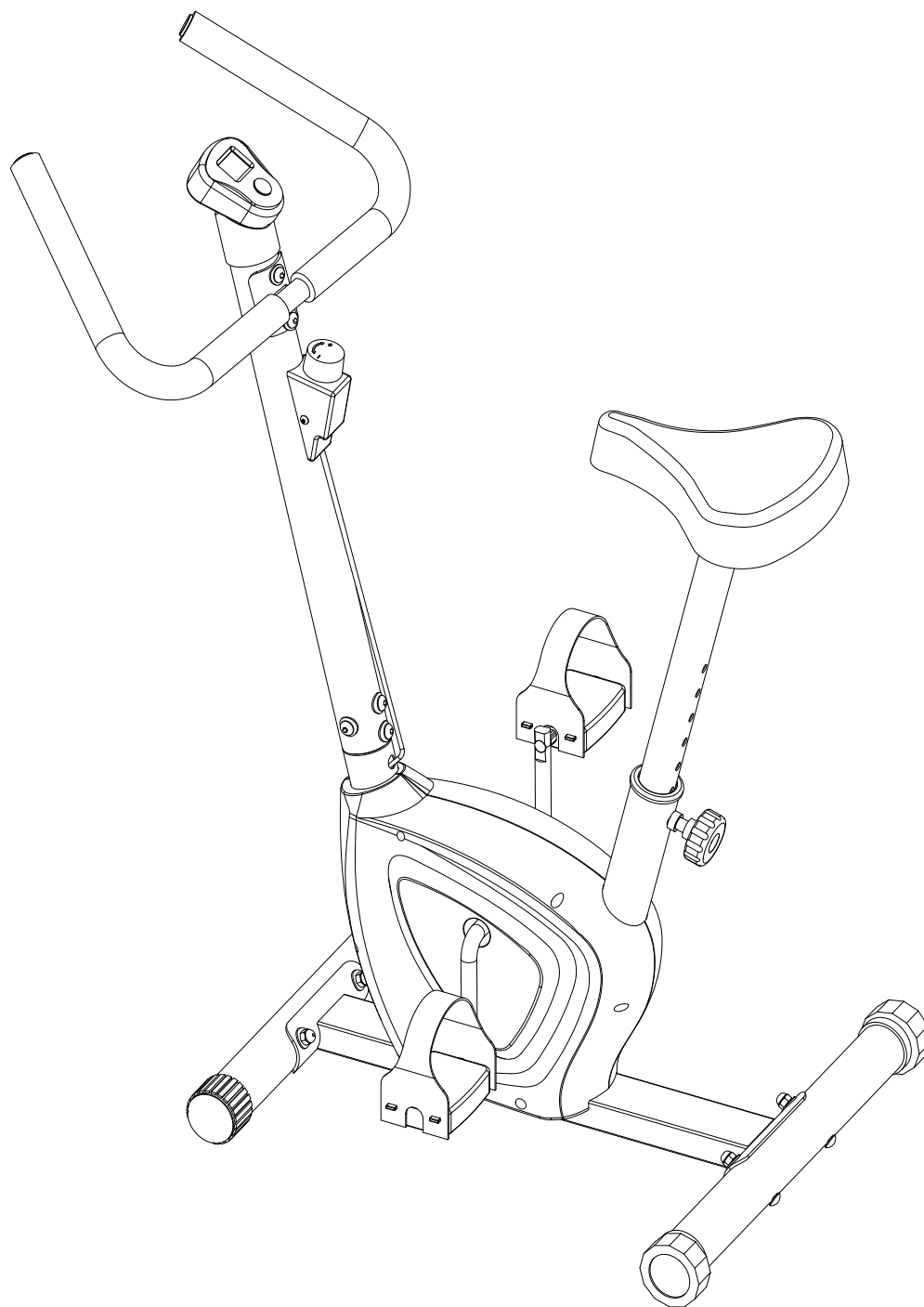


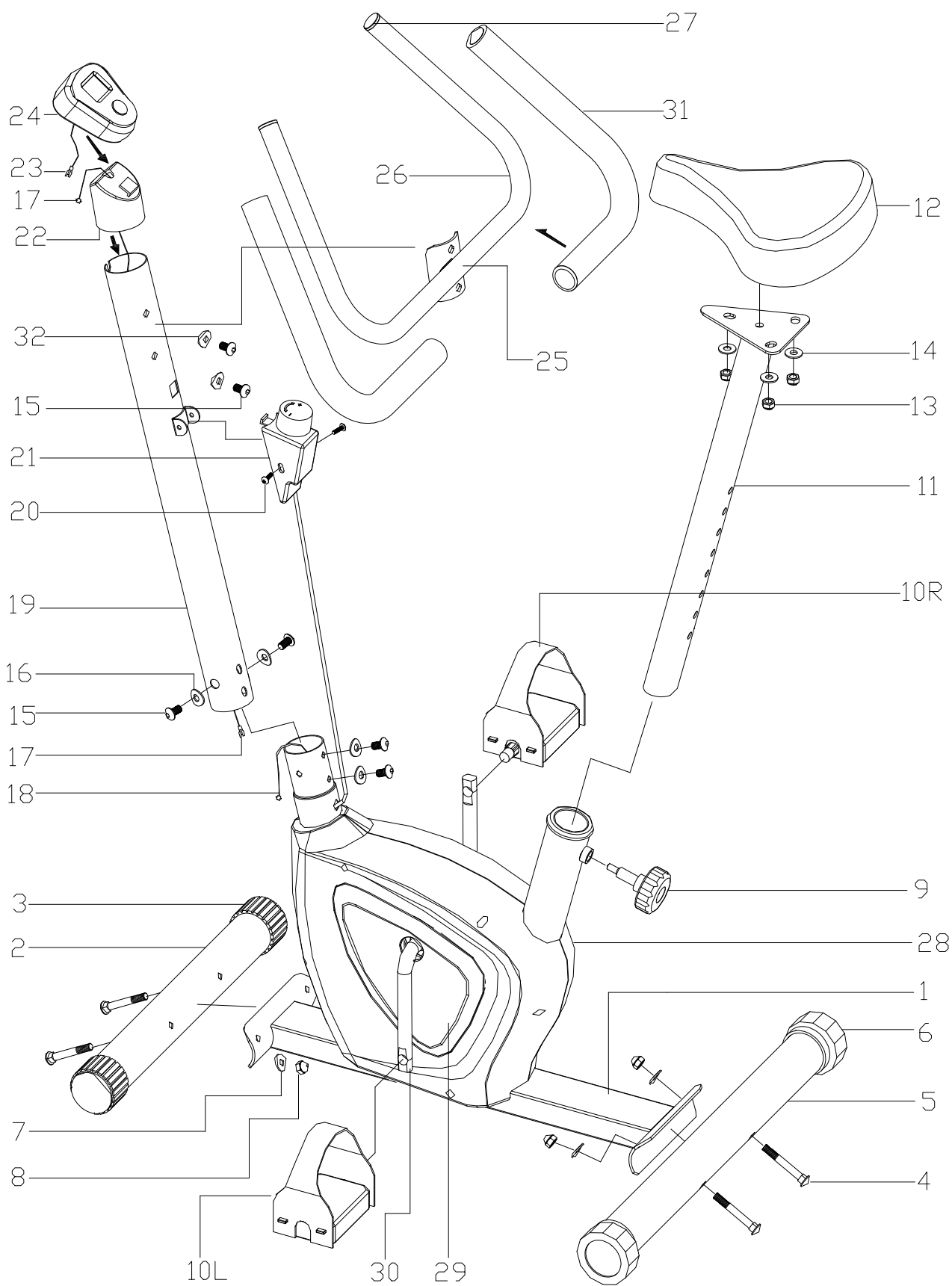
Instrukcja montażu Manual assembly



OSTRZEŻENIA

Prosimy zachować niniejszą instrukcję w bezpiecznym miejscu, aby móc z niej skorzystać.

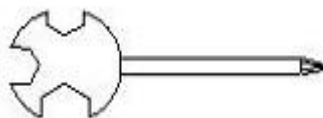
1. Ważne jest, aby przed montażem i użytkowaniem urządzenia przeczytać całą instrukcję. Bezpieczne i wydajne użytkowanie można osiągnąć tylko wtedy, gdy sprzęt jest prawidłowo zmontowany, konserwowany i używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby ustalić, czy nie występują u Ciebie jakiegokolwiek schorzenia fizyczne lub zdrowotne, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwiać prawidłowe korzystanie ze sprzętu. Porada lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
3. Bądź świadomy sygnałów swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli doświadczysz któregokolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, uczucie pustki w głowie lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych stanów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
4. Trzymaj dzieci i zwierzęta z daleka od urządzenia. Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
5. Używaj urządzenia na solidnej, płaskiej, poziomej powierzchni z osłoną ochronną na podłogę lub dywan. Aby zapewnić bezpieczną przestrzeń, wokół urządzenia powinno znajdować się co najmniej 0,5 metra wolnej przestrzeni.
6. Przed użyciem urządzenia sprawdź, czy nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
7. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można utrzymać tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.
8. Zawsze używaj sprzętu zgodnie ze wskazówkami. Jeśli podczas montażu lub sprawdzania sprzętu znajdziesz wadliwe elementy lub jeśli podczas użytkowania usłyszysz nietypowe dźwięki wydobywające się ze sprzętu, przestań. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
9. Podczas korzystania ze sprzętu należy nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, która może zostać wciągnięta przez urządzenie lub może ograniczać lub uniemożliwiać ruch.
10. Sprzęt został przetestowany i certyfikowany zgodnie z EN957 w klasie H.C. Nadaje się wyłącznie do użytku domowego, domowego. Maksymalna waga użytkownika: 100kg. Hamowanie jest niezależne od prędkości.
11. Sprzęt nie nadaje się do celów terapeutycznych.
12. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować ostrożność, aby nie uszkodzić pleców. Zawsze stosuj odpowiednie techniki podnoszenia i/lub korzystaj z pomocy.
13. Wszystkie ruchome akcesoria (np. pedały, kierownica, siodełko itp.) wymagają cotygodniowej konserwacji. Sprawdzaj je za każdym razem przed użyciem. Jeśli coś jest zepsute lub luźne, napraw je natychmiast. Możesz dalej korzystać z roweru, gdy jego stan wróci do normy



LISTA CZĘŚCI					
NR CZĘŚCI	OPIS	SZT	NR CZĘŚCI	OPIS	SZT
1.	Główna rama	1	17.	Górny przewód czujnika	1
2.	Stabilizator przedni	1	18.	Dolny przewód czujnika	1
3.	Przednia zaślepka	2	19.	Przedni słupek	1
4.	Śruba nośna M8 x 60 mm	4	20.	Śruba M5 x 12	2
5.	Tylny stabilizator	1	21.	Pokrętło naprężenia	1
6.	Tylnia zaślepka	2	22.	Uchwyt na komputer	1
7.	Zakrzywiona podkładka M8	4	23.	Przewód czujnika	1
8.	Nakrętka kopułkowa M8	4	24.	Komputer	1
9.	Stałe pokrętło	1	25.	Uchwyt na kierownicę	1
10L.	Pedał (lewy)	1	26.	Kierownica	1
10R.	Pedał (prawy)	1	27.	Wtyczka końcowa	2
11.	Sztyca siodełka	1	28.	Ośłona łańcucha A	2
12.	Siodełko	1	29.	Ośłona łańcucha B	2
13.	Nakrętka nylonowa M8	3	30.	Korba	1
14.	Podkładka M8	3	31.	Pianka	2
15.	Śruba z kluczem imbusowym M8x15 mm	6	32.	Podkładka M8*16	2
16.	Zakrzywiona podkładka M8	4			

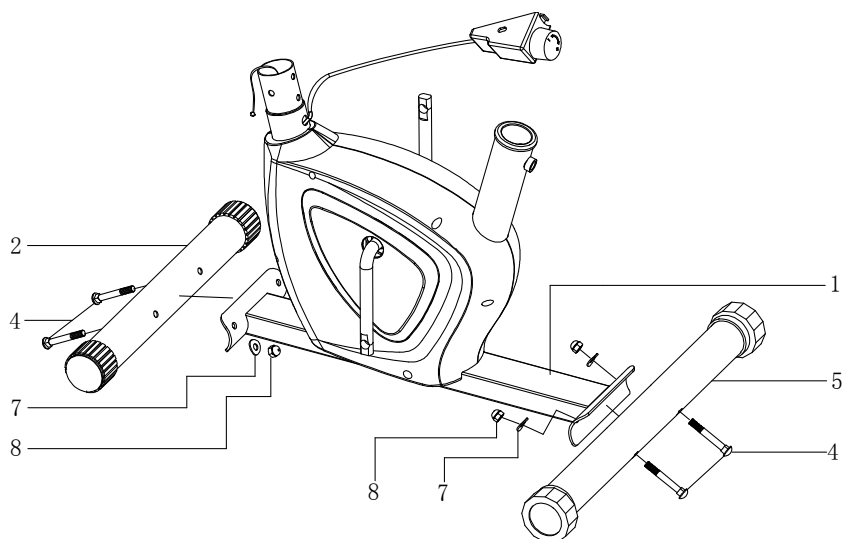


a) ImbusL6



b) Klucz

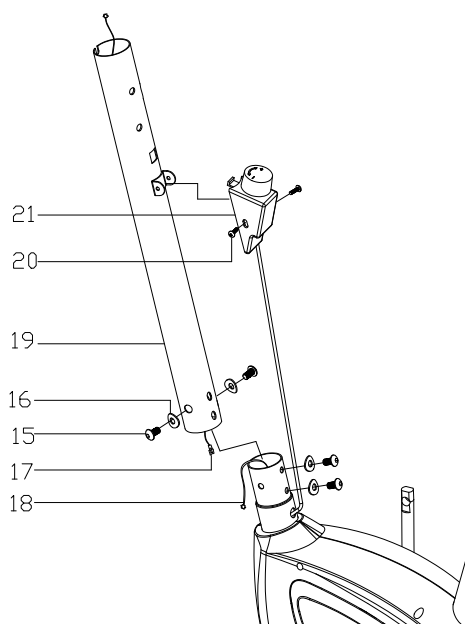
INSTRUKCJA MONTAŻU



KROK 1

Przymocuj tylne stabilizatory (5) do ramy głównej (1) za pomocą 2 zestawów nakrętek kopułkowych (8), podkładek zakrzywionych (7) i śrub nośnych (4).

Przymocuj przednie stabilizatory (2) do ramy głównej (1) za pomocą 2 zestawów nakrętek kopułkowych (8), podkładek zakrzywionych (7) i śrub nośnych (4).

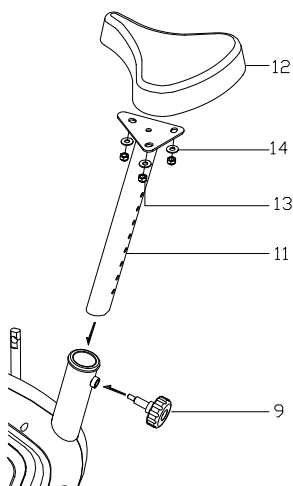


KROK 2

Weź przedni słupek (19) i podłącz górny przewód czujnika (17) do dolnego przewodu czujnika (18).

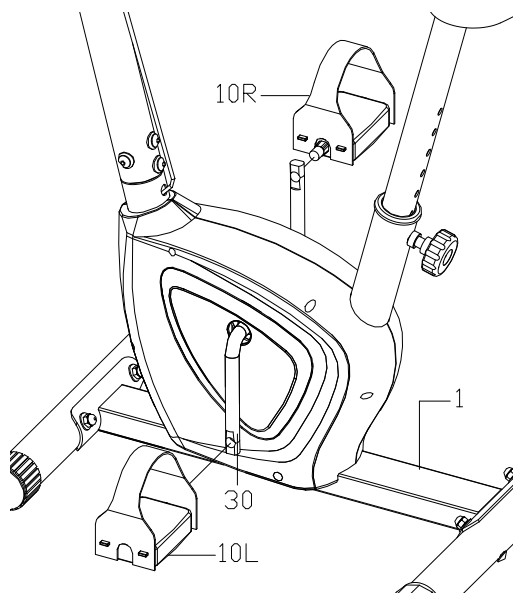
Wsuń słupek przedni (19) w obudowę słupka przedniego, a następnie przymocuj za pomocą 4 zestawów śrub z kluczem imbusowym M8 X 15 mm (15) i zakrzywionych podkładek (16).

Przymocuj pokrętło naprężenia (21) do przedniego słupka (19) za pomocą 2 śrub (20).



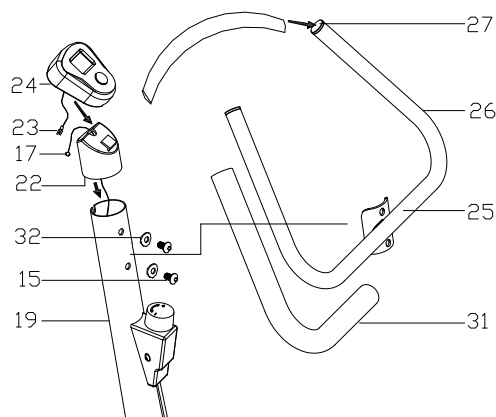
KROK 3

Zamocuj siodełko (12) na sztycy podsiodłowej (11), używając 3 zestawów nakrętek nylonowych (13) i podkładek (14). Następnie przymocuj sztycę do ramy głównej (1). Napraw to za pomocą stałego pokrętła (9)



KROK 4

Pedały (10L, 10R) są oznaczone „L” i „R” – lewy i prawy. Podłącz je do odpowiednich ramion korby (30). Prawe ramię korby znajduje się po prawej stronie roweru, gdy na nim siedzisz. Należy pamiętać, że prawy pedał (10R) powinien być dokręcony w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

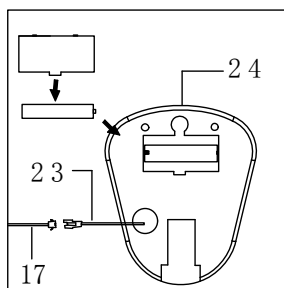


KROK 5

Wsuń formę (31) na kierownicę (26), następnie przymocuj kierownicę (26) do przedniego słupka (19) za pomocą 2 zestawów śrub z kluczem imbusowym (15) i podkładki (32).

Włóż 1 baterię AA do komputera (24).

Przymocuj uchwyt komputera (22) do przedniego słupka (19), wsuń komputer (24) do uchwytu komputera (22) i podłącz górny przewód czujnika.



WSKAZÓWKA: Piankowe osłony kierownicy mogą być trudne w montażu, ponieważ są zaprojektowane tak, aby mocno się trzymały. Aby ułatwić nałożenie pianki na kierownicę, użyj łagodnego roztworu wody z mydłem.

KOMPUTER DO ĆWICZEŃ

FUNKCJE PRZYCISKU:

TRYB: Naciśnij, aby wybrać żadaną funkcję. Przytrzymaj przez 4 sekundy, aby całkowicie zresetować wszystkie funkcje.
(Nie jest dostępny reset jednej funkcji)

FUNKCJE

SKAN: Automatycznie skanuje każdą funkcję co 6 sekund.

CZAS: Wyświetla skumulowany czas ćwiczeń do 99:59 minut.

PRĘDKOŚĆ Wyświetla aktualną prędkość do 9999KMH. Będzie to stale wyświetlane na monitorze.

DYSTANS: Wyświetla skumulowany dystans do 99,99 km podczas każdego okresu ćwiczeń.

KALORIE: Wyświetla skumulowane zużycie kalorii do 999,9 kalorii na sesję ćwiczeń. (dane te stanowią przybliżoną wskazówkę do porównania różnych sesji ćwiczeń. Nie wolno ich wykorzystywać do celów medycznych)

UWAGI

1. Kiedy zakończysz ćwiczenie, w lewym górnym rogu pojawi się znak STOP.
2. Jeżeli przez 4 minuty do komputera nie zostanie przesłany żaden sygnał, wyświetlacz LCD wyłączy się automatycznie, a wszystkie wartości funkcji zostaną zapisane.
3. Komputer włączy się po naciśnięciu przycisku lub rozpoczęciu sesji ćwiczeń. Wszystkie wartości funkcji (z wyłączeniem prędkości) rozpoczną liczenie od poprzednich.
4. Jeśli wyświetlacz komputera jest nieprawidłowy, dokonaj ponownej konfiguracji poprzez wyjęcie baterii i ponowną instalację.
5. Specyfikacja baterii: -1,5 V AA (1 sztuka).

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

1. Zmień baterię. Aby wymienić baterię komputera, wysuń komputer z uchwytu komputera, zdejmij pokrywę baterii z tyłu konsoli komputera i wyjmij baterie. Wymień na 1 baterię AA. Na koniec załóż pokrywę z powrotem na konsolę i wsuń komputer z powrotem na uchwyt komputera.

2. Komputer nie działa poprawnie. Jeśli Twój komputer nie działa poprawnie, sprawdź, czy dolny przewód czujnika jest podłączony do górnego przewodu czujnika i upewnij się, że górny przewód czujnika jest podłączony do przewodu komputera. Jeśli sprawdziłeś powyższe, a komputer nadal nie działa, upewnij się, że baterie są prawidłowo zainstalowane w komputerze i że nadal działają.

KONSERWACJA

1. Przed użyciem roweru zawsze upewnij się, że wszystkie śruby/nakrętki są całkowicie dokręcone.

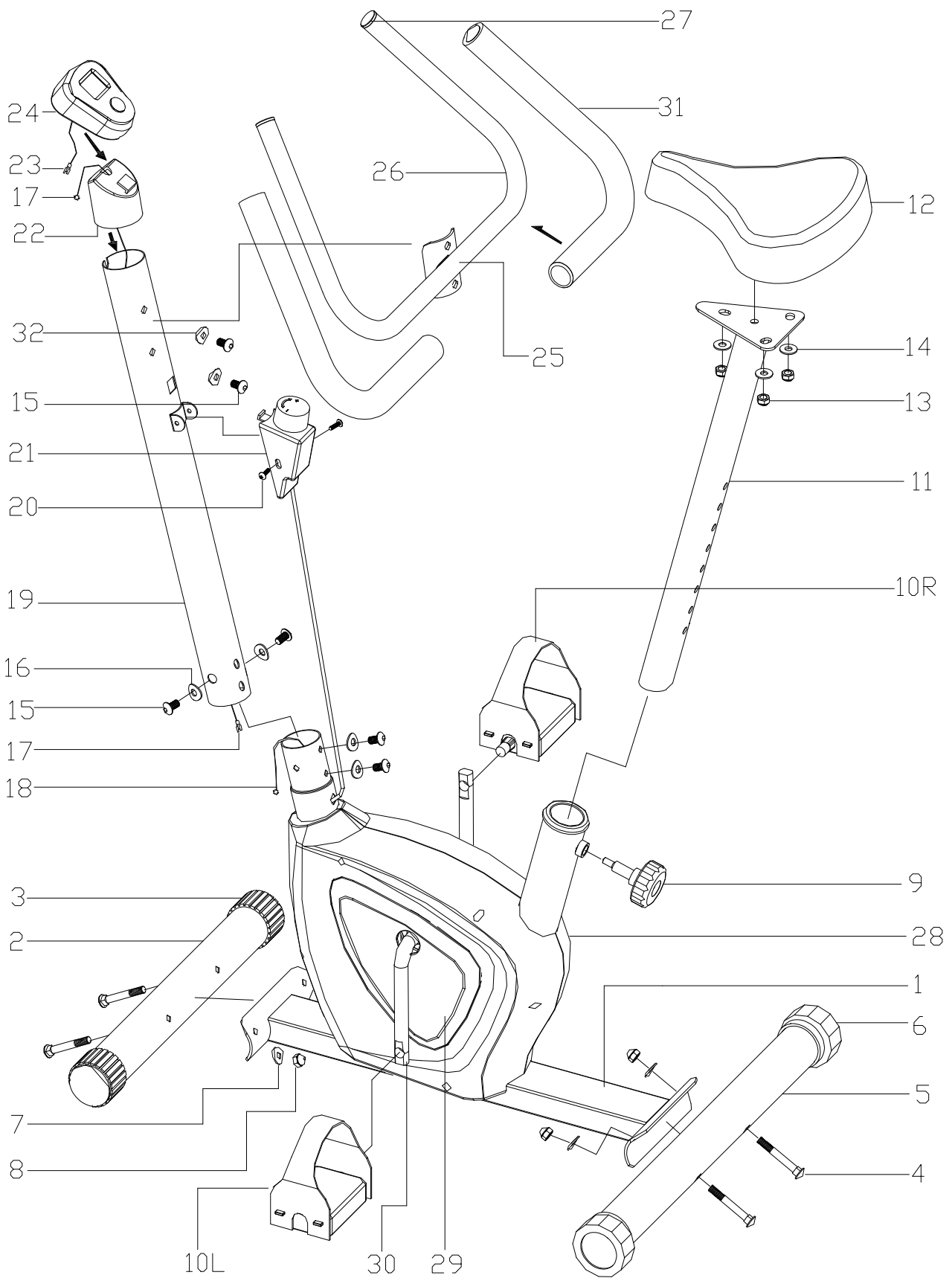
2. Zużyta bateria jest odpadem niebezpiecznym, należy ją utylizować w odpowiedni sposób i nie wyrzucać do śmieci.

3. Jeśli w końcu zechcesz zezłomować urządzenie, powinieneś wyjąć baterie z komputera i wyrzucić je oddzielnie jako odpady niebezpieczne.

WARNINGS

Please keep this manual in a safe place for reference.

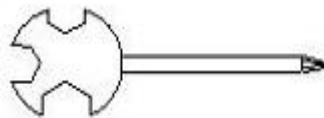
1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment.
Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety space, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user: 100kg. Braking is speed independent.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
13. All moveable accessories (eg. pedal, handlebar, saddle....etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using bike after they return to good conditions



PARTS LIST					
PART NO.	DESCRIPTION	QTY	PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Main Frame	1	17.	Upper sensor wire	1
2.	Front Stabilizer	1	18.	Lower sensor wire	1
3.	Front end cap	2	19.	Front post	1
4.	Carriage bolt M8 x 60mm	4	20.	Screw M5 x 12	2
5.	Rear stabilizer	1	21.	Tension knob	1
6.	Rear end cap	2	22.	Computer holder	1
7.	Curved washer M8	4	23.	Sensor wire	1
8.	Domed nut M8	4	24.	Computer	1
9.	Fixed knob	1	25.	Handlebar holder	1
10L.	Pedal (left)	1	26.	Handlebar	1
10R.	Pedal (right)	1	27.	End plug	2
11.	Seat post	1	28.	Chain cover A	2
12.	Saddle	1	29.	Chain cover B	2
13.	Nylock nut M8	3	30.	Crank	1
14.	Washer M8	3	31.	Foam	2
15.	Allen key bolt M8 x 15mm	6	32.	Washer M8*16	2
16.	Curved washer M8	4			

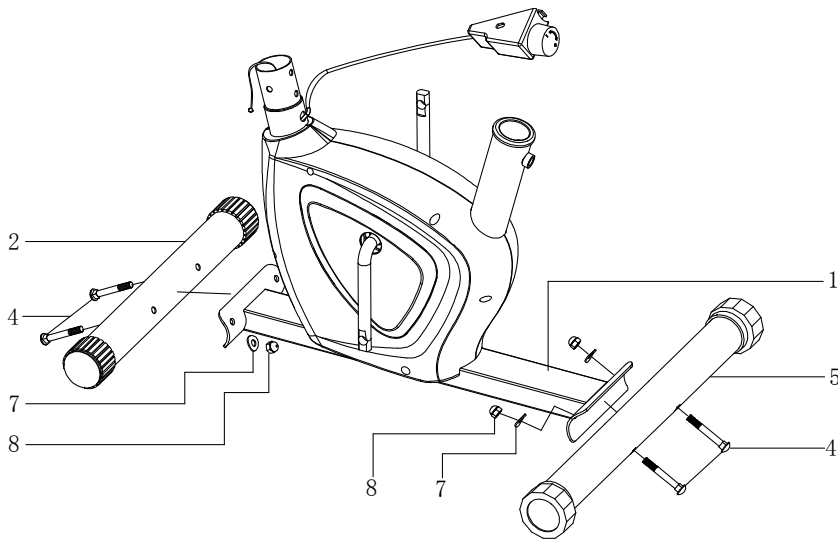


a) Allen Key L6



b) Spanner

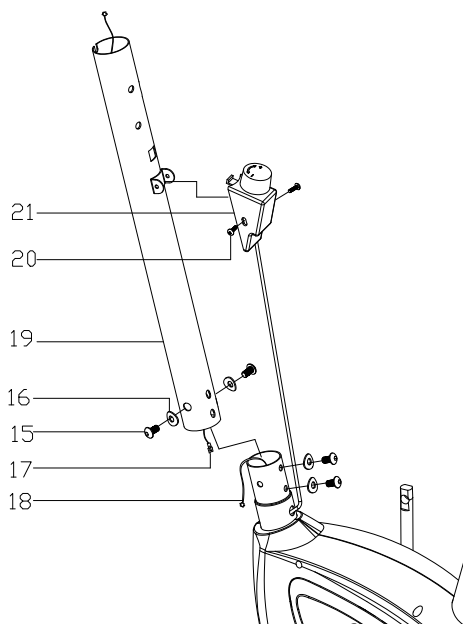
ASSEMBLY INSTRUCTION



STEP 1

Attach the Rear Stabilizers (5) to the Main Frame (1) using 2 sets of Domed Nuts (8), Curved washers (7) and Carriage Bolts (4).

Attach the Front Stabilizers (2) to the Main Frame (1) using 2 sets of Domed Nuts (8), Curved washers (7) and Carriage Bolts (4).

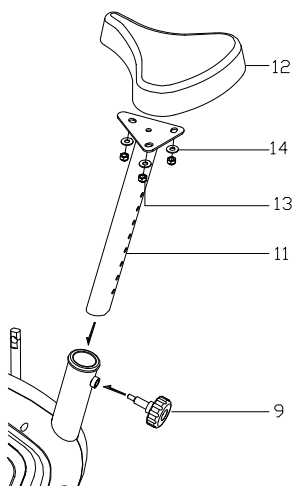


STEP 2

Take the Front Post (19) and connect the Upper sensor wire (17) to the Lower sensor wire (18).

Slide the Front Post (19) into the front post housing, then fix with 4 sets of M8 X 15mm Allen key bolt (15) and Curved Washers (16).

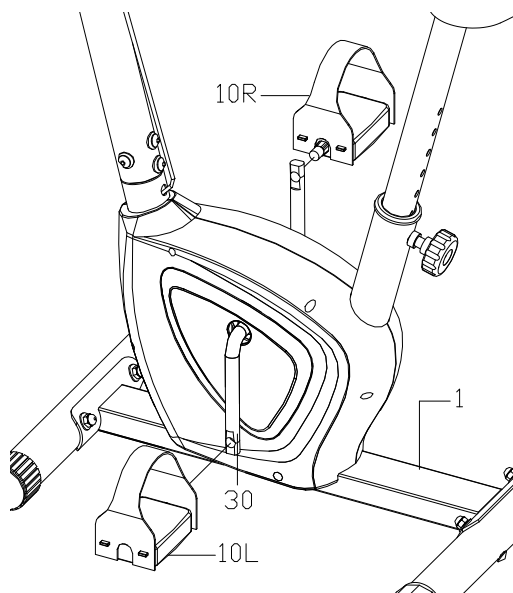
Fix the Tension knob (21) to the Front post (19) with 2pcs Screws (20).



STEP 3

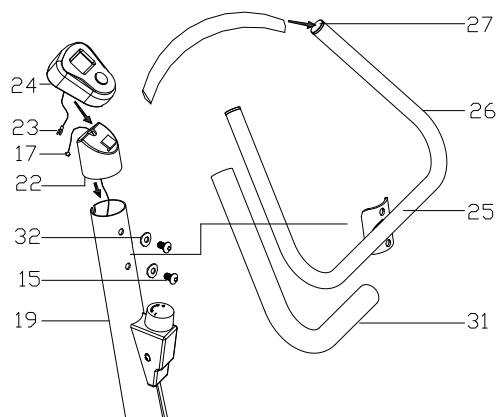
Fix the Saddle (12) on Seat post (11), using 3sets of Nylon nut (13), Washer (14).

Then attach the seat post to main frame (1). Fix it with Fixed knob (9)



STEP 4

The Pedals (10L, 10R) are marked "L" and "R" - Left and Right. Connect them to their appropriate Crank Arms (30). The right crank arm is on the right hand side of the cycle as you sit on it. Note that the Right Pedal (10R) should be threaded on clockwise and the Left pedal anti-clockwise.



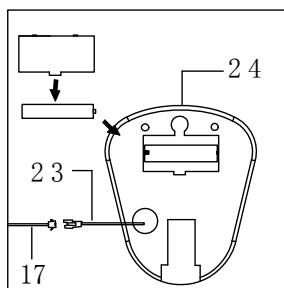
STEP 5

Slide Form (31) to Handlebar (26), then fix the handlebar(26) to front post (19) with 2sets of Allen key bolt(15), washer (32).

put 1pc AA battery into computer(24).

Attach the Computer Holder (22) to the Front post (19), slide Computer (24) to the Computer Holder (22), connect the upper sensor wire.

NOTE: The foam handlebar covers can be tricky to fit as they are designed to grip tightly. Please use a mild soapy water solution to help you slide the foam onto the handlebars.



EXERCISE COMPUTER

FUNCTION BUTTON:

MODE: Press to select desired function .Hold down for 4 seconds to totally reset all functions .
(There is no single function reset available)

FUNCTIONS:

SCAN: Automatically scans through each function every 6 seconds.

TIME: Displays the accumulated time up to 99:59 minutes during exercise .

SPEED: Displays the current speed up to 9999KMH. This will display on the monitor constantly.

DISTANCE: Displays the accumulated distance up to 99.99KM during each exercise period.

CALORIES: Displays the accumulated calories consumption up to 999.9 calories per exercise session. (this data is a rough guide for comparison between different exercising sessions. it must not be used for medical purposes)

NOTES.

1. When you stop exercising a STOP sign will show in the top left-hand corner.
2. When no signal is transmitted to the computer for a period of 4 minutes the LCD display will shut off automatically, all function values will be stored.
3. The computer will turn on, either pressing the button or beginning your exercise session. All function values (speed excluded) will start counting from previous.
4. If the computer display is incorrect please re-set by removing the batteries, then reinstalling.
5. Battery specification:-1.5V AA (1 piece).

TROUBLE SHOOTING.

1. **Change the battery.** To change the computer battery, please slide the computer from the computer holder, remove the battery cover on the back of the computer console, and remove the batteries. Replace with 1 x AA batteries. Finally put the cover back on the console, and slide the computer back on the computer holder.
2. **Computer not working correctly.** If your computer is not working correctly, please check whether the lower sensor wire is connected to the upper sensor wire, and make sure the upper sensor wire is connected to the computer wire. When you have checked the above, and the computer still not working, then please make sure the batteries are installed correctly in the computer and that the batteries are still working.

MAINTENANCE

1. Before using the bike, always make sure all bolts/nuts are fully tightened.
2. A spent battery is hazardous waste, please dispose of it correctly, and do not throw it in the trash.
3. When eventually you want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer, and dispose separately as hazardous waste.