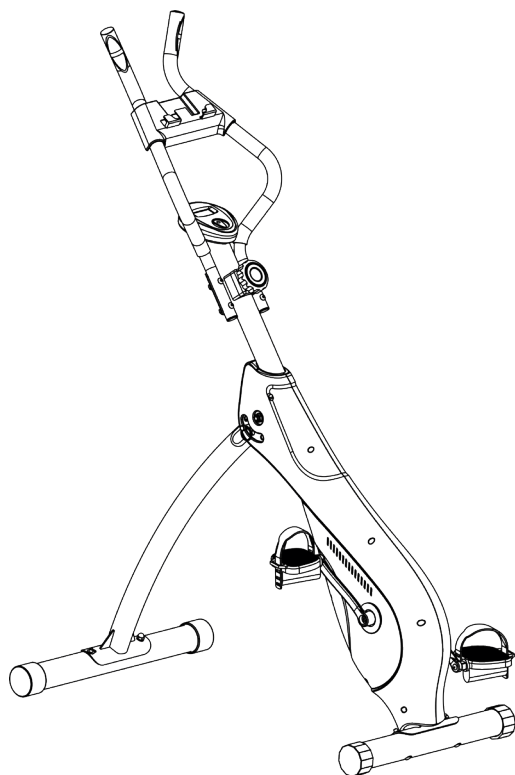




SOLO RYDER



Gebrauchsanleitung.....	07
Instructions for Use.....	13
Mode d'emploi.....	19
Manuale di utilizzazione.....	25
Gebruiksaanwijzing	32
Használati utasítás.....	38
Návod k použití.....	44
Návod na použitie.....	50
Instrucțiuni de utilizare	56
Instrukcja obsługi.....	62
Kullanım kılavuzu.....	68
Instrucciones de uso	73

SoloRyder Training Videos



soloryder.tv/training

DE: Besuchen Sie unsere Website und starten Sie mit unseren von professionellen Trainern aus der ganzen Welt geführten Trainingsvideos in Ihre Fitnesszukunft. So als hätten Sie Ihre eigene Fitnessklasse mit Ihrem Personal Trainer direkt bei sich zuhause, wann immer und wo immer Sie wollen.

EN: Visit our website and start your fitness future with our training videos led by professional trainers from around the world. As if you had your own fitness class with your personal trainer right at home, whenever and wherever you want.

FR: Visitez notre site Web et commencez votre avenir de remise en forme avec nos vidéos d'entraînement animées par des entraîneurs professionnels du monde entier. Comme si vous aviez votre propre cours de fitness avec votre entraîneur personnel à la maison, quand et où vous le voulez.

IT: Visita il nostro sito Web e inizia il tuo futuro di fitness con i nostri video di allenamento guidati da trainer professionisti di tutto il mondo. Come se avessi la tua lezione di fitness con il tuo personal trainer a casa, quando e dove vuoi.

NL: Bezoek onze website en begin uw fitness-toekomst met onze trainingsvideo's onder leiding van professionele trainers van over de hele wereld. Alsof je thuis je eigen fitnessless hebt gehad met je personal trainer, waar en wanneer je maar wilt.

HU: Látogasson el weboldalunkra, és kezdje el fitness jövőjét a világ minden tájáról érkező profi edzők által vezetett képzési videóinkkal. Mintha saját fitness órád lenne a személyi edződdel otthon, bármikor és bárhol.

CZ: Navštivte naše webové stránky a začněte svou budoucnost v oblasti fitness pomocí našich tréninkových videí vedených profesionálními trenéry z celého světa. Jako byste měli svůj vlastní fitness kurz se svým osobním trenérem přímo doma, kdykoli a kdekoli chcete.

SK: Navštivte našu webovú stránku a naštartujte svoju budúcnosť v oblasti fitness pomocou našich tréningových videí pod vedením profesionálnych trénerov z celého sveta. Ako keby ste mali svoj osobný tréning so svojim osobným trénerom doma, kedykoľvek a kdekoľvek chcete.

RO: Vizitați site-ul nostru web și începeți-vă viitorul fitnessului cu videoclipurile noastre de antrenament conduse de antrenori profesioniști din întreaga lume. Ca și când ai avea propriul curs de fitness cu antrenorul personal chiar acasă, oricând și oriunde vrei.

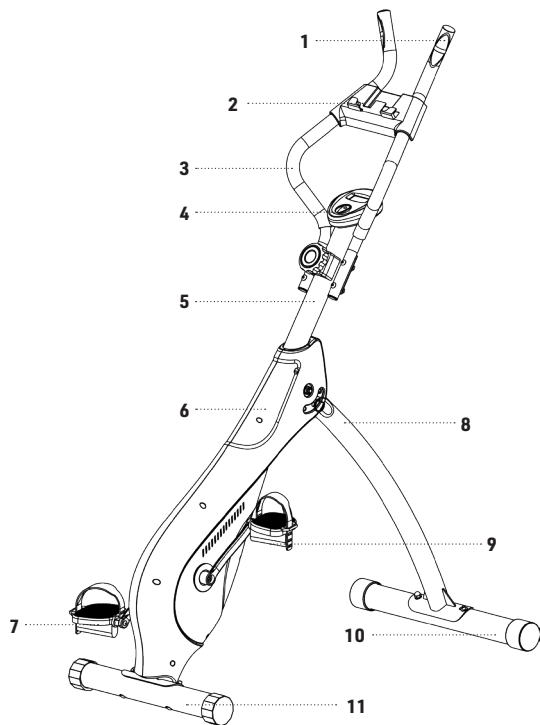
PL: Odwiedź naszą stronę internetową i rozpocznij swoją przyszłość fitness dzięki naszym filmom szkoleniowym prowadzonym przez profesjonalnych trenerów z całego świata. Tak jakbyś miał własne zajęcia fitness z osobistym trenerem w domu, kiedykolwiek i gdziekolwiek chcesz.

TR: Web sitemizi ziyaret edin ve dünyanın her yerinden profesyonel eğitimciler tarafından yönetilen eğitim videolarımızla fitness geleceğinize başlayın. Sanki kişisel antrenörünüzle evde, istediğiniz zaman ve yerde kendî fitness sınıfınız varmış gibi.

ES: Visite nuestro sitio web y comience su futuro fitness con nuestros videos de entrenamiento dirigidos por entrenadores profesionales de todo el mundo. Como si tuvieras tu propia clase de fitness con tu entrenador personal en casa, cuando y donde quieras.



soloryder.tv/training



CZ

1. Snímače srdeční frekvence
2. Brzdy
3. Ruční madla
4. Měřicí přístroj s displejem
5. Trubková tyč pohonu
6. Kryt rámu
7. Levý pedál
8. Přední opěrná trubka
9. Pravý pedál
10. Čelní stabilizátor
11. Zadní stabilizátor

SK

1. Snímače srdcovej frekvencie
2. Brzdy
3. Držadlá
4. Merač s displejom
5. Trubková tyč pohonu
6. Kryt rámu
7. Ľavý pedál
8. Predná oporná trubka
9. Pravý pedál
10. Predný stabilizátor
11. Zadný stabilizátor

RO

1. Senzori de măsurare a ritmului cardiac
2. Frâne
3. Mâini curente
4. Aparat de măsurat cu ecran
5. Teavă de acționare
6. Acoperire pentru cadru
7. Pedala stângă
8. Teavă de susținere frontală
9. Pedala dreaptă
10. Stabilizator frontal
11. Stabilizator spate

DE

1. Herzfrequenzsensoren
2. Bremsen
3. Handläufe
4. Messgerät mit Display
5. Antriebsrohrstange
6. Rahmenabdeckung
7. Linkes Pedal
8. Vorderes Stützrohr
9. Rechtes Pedal
10. Frontstabilisator
11. Rückstabilisator

IT

1. Sensori della frequenza cardiaca
2. Freni
3. Corrimano
4. Misuratore con display
5. Asta tubolare dell'attuatore
6. Copertura del telaio
7. Pedale sinistro
8. Tubo di supporto anteriore
9. Pedale destro
10. Stabilizzatore anteriore
11. Stabilizzatore posteriore

PL

1. Czujniki tętna
2. Hamowanie
3. Drążki
4. Licznik z wyświetlaczem
5. Drążek napędowy
6. Osłona ramy
7. Lewy pedał
8. Przednie podparcie
9. Prawy pedał
10. Przedni stabilizator
11. Tylny stabilizator

EN

1. Heart rate sensors
2. Brakes
3. Handrails
4. Monitoring device, with display
5. Tubular drive shaft
6. Frame cover
7. Left pedal
8. Front support tube
9. Right pedal
10. Front stabilizer
11. Rear stabilizer

NL

1. Hartslagsensoren
2. Remmen
3. Swingarmen
4. Computer met display
5. Stuurkolom
6. Frameafdekking
7. Linkerpedaal
8. Voorste steunbuis
9. Rechterpedaal
10. Voorste stabilisator
11. Achterste stabilisator

TR

1. Kalp ritmi sensörleri
2. Frenler
3. Gidonlar
4. Ekranlı ölçüm cihazı
5. Tahrik borusu
6. Kayaş kapağı
7. Sol pedal
8. Ön destek borusu
9. Sağ pedal
10. Ön ayak
11. Arka ayak

FR

1. Capteurs de fréquence cardiaque
2. Freins
3. Poignées
4. Compteur avec écran
5. Tube d'entraînement
6. Capot du cadre
7. Pédales gauche
8. Tube de support avant
9. Pédales droite
10. Stabilisateur avant
11. Stabilisateur arrière

HU

1. Pulzusszám-érzékelők
2. Fékek
3. Kapaszkodók
4. Kijelzős mérőműszer
5. A hajtómű csöves nyele
6. A keret borítása
7. Bal oldali pedál
8. Elülső támasztórúd
9. Jobb oldali pedál
10. Elülső tartóláb
11. Hátsó tartóláb

ES

1. Sensores de frecuencia cardiaca
2. Frenos
3. Asas
4. Medidor con pantalla
5. Tubo de accionamiento
6. Tapa del armazón
7. Pedal izquierdo
8. Tubo de apoyo delantero
9. Pedal derecho
10. Estabilizador delantero
11. Estabilizador trasero

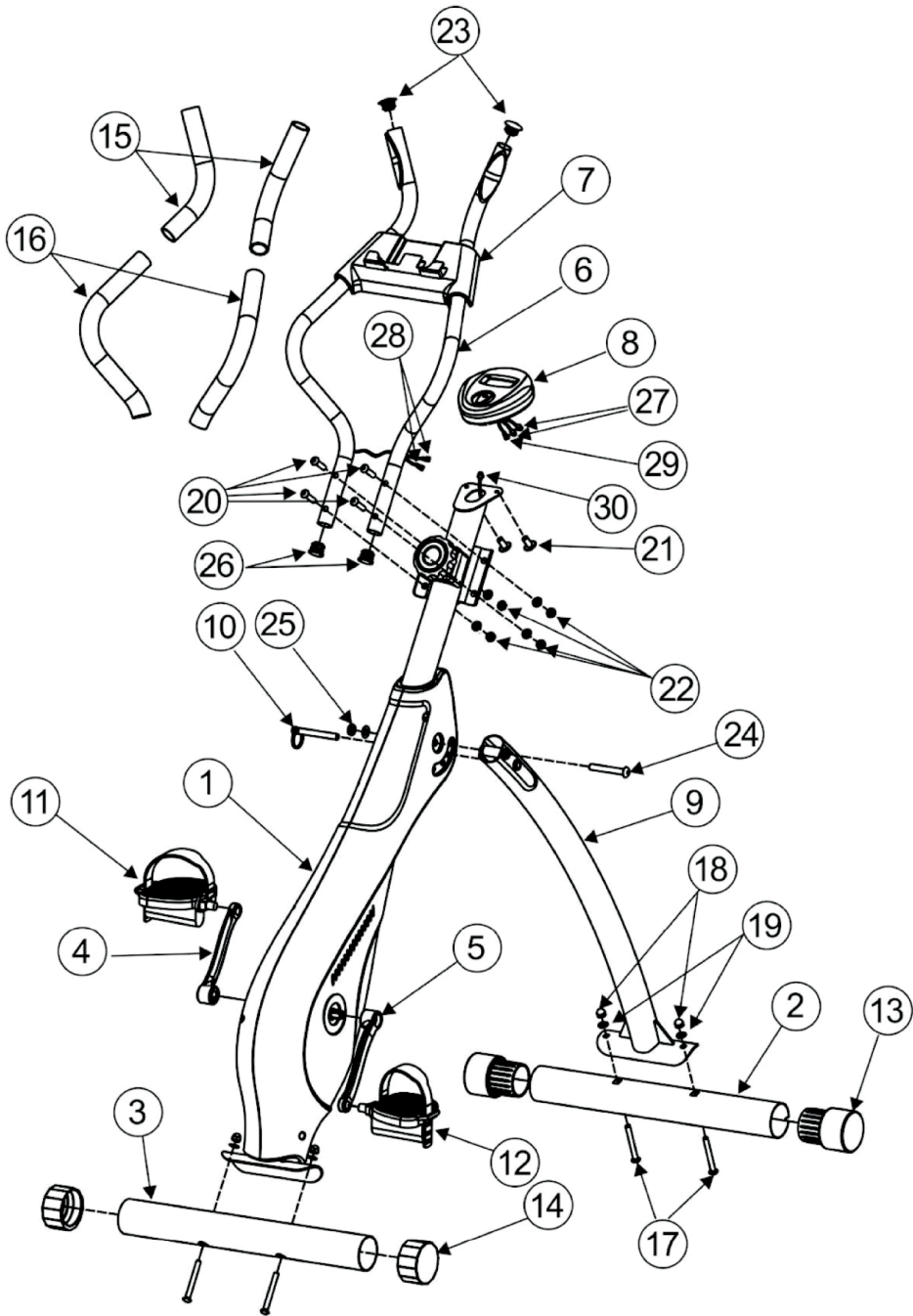


Abb. | Fig. | Ill. | Fig. | Afb. | ábra | Obr. | Obr. | Fig. | Ilustr. | Şek. | Fig. **1**

Abb. | Fig. | Ill. | Fig. | Afb. |
 ábra | Obr. | Obr. | Fig. | Ilustr. |
 Şek. | Fig.

2

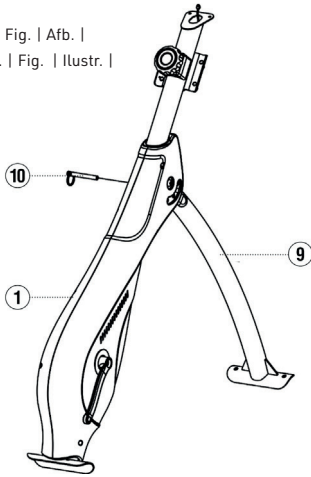


Abb. | Fig. | Ill. | Fig. | Afb. |
 ábra | Obr. | Obr. | Fig. | Ilustr. |
 Şek. | Fig.

3

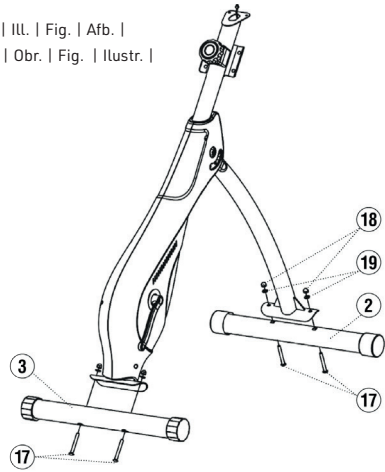


Abb. | Fig. | Ill. | Fig. | Afb. | ábra | Obr. | Obr. | Fig. |
 Ilustr. | Şek. | Fig.

4

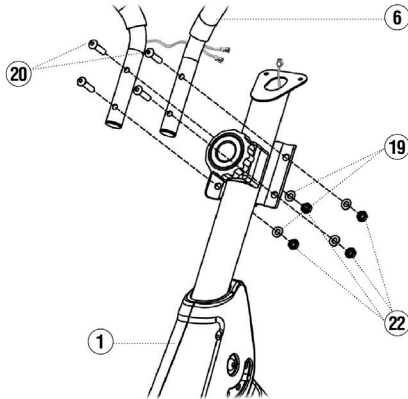


Abb. | Fig. | Ill. | Fig. |
 Afb. | ábra | Obr. |
 Obr. | Fig. | Ilustr. |
 Şek. | Fig.

5

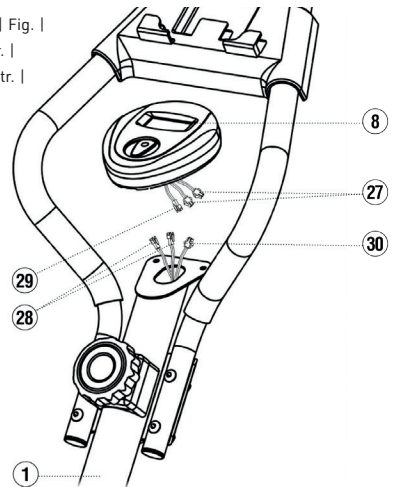
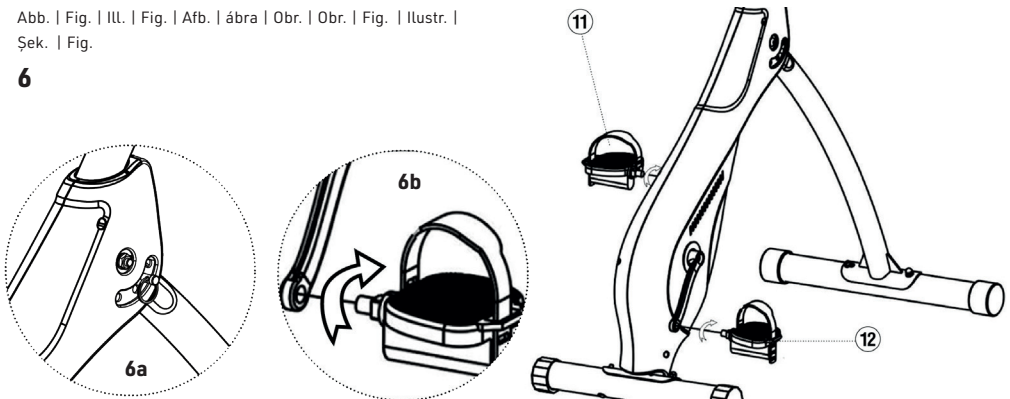


Abb. | Fig. | Ill. | Fig. | Afb. | ábra | Obr. | Obr. | Fig. | Ilustr. |
 Şek. | Fig.

6



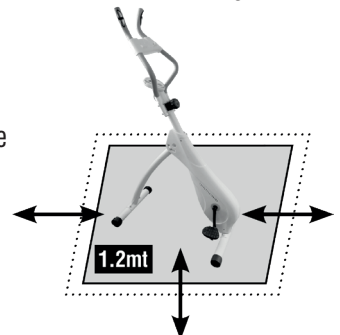
Hinweis: Lesen Sie vor Gebrauch dieses Produkts alle Gebrauchsanweisungen sorgfältig durch. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum eine späteren Nachlesen auf.

SICHERHEITSHINWEISE



Bitte stellen Sie sicher, dass Sie das Handbuch sorgfältig gelesen haben, wenn Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Das Gerät kann nur sicher benutzt werden, wenn es richtig zusammengebaut, gewartet und verwendet wird. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer des Geräts über die Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

1. Holen Sie vor dem Beginn jedes Trainingsprogramms ärztlichen Rat ein, um abzuklären, ob irgendeine Verletzung oder ein körperliches Leiden vorhanden ist, das Ihre Gesundheit und Sicherheit beeinträchtigen kann, oder Sie von der Benutzung dieses Geräts abhalten kann. Wenn Sie derzeit Medikamente gegen Herzrhythmusstörungen, Blutdrucksenkende Medikamente oder Medikamente zum Ausgleich des Cholesterinspiegels einnehmen, ist ärztlicher Rat sehr wichtig für Sie.
2. Bitte achten Sie auf alle Arten von Signalen von Ihrem Körper. **Warnhinweis:** Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Sobald Sie Schmerzen spüren, Enge in der Herzgegend, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Kollaps, Benommenheit, oder andere Beschwerden, stellen Sie das Training sofort ein.
3. Stellen Sie das Gerät auf einem harten, horizontalen Boden mit einer Schutzbeschichtung oder einem Teppichboden auf. Wenn es in Gebrauch ist, kann das Gerät nicht als Ganzes bewegt oder verschoben werden. Das Gerät kann auf den Boden gestellt oder an Wänden, oder an anderen festen Strukturen befestigt werden. Sicherheit ist das Wichtigste und ein ordnungsmäßiger Gebrauch (normaler Gebrauch) des Geräts ist unumgänglich. Wissen um die Grundlagen; Beim normalen Gebrauch darf im Trainingsbereich Dritten kein Zugang zum Gerät gewährt werden (es müssen mindestens 1,2 Meter rund um das Gerät frei bleiben). Bitte achten Sie auf Ihr Kind und halten Sie es fern vom Gerät. Dieses Gerät ist nur für Erwachsene geeignet.
4. Bitte prüfen Sie vor Gebrauch alle Schrauben, Bolzen und andere Bauteile, ob sie fest installiert sind.
5. **Warnung:** Das Gerät kann nur dann sicher benutzt werden, wenn es regelmäßig auf abgenutzte/beschädigte Teile überprüft wird. Bitte achten Sie besonders auf die am meisten für



Verschleiß anfälligen Teile.

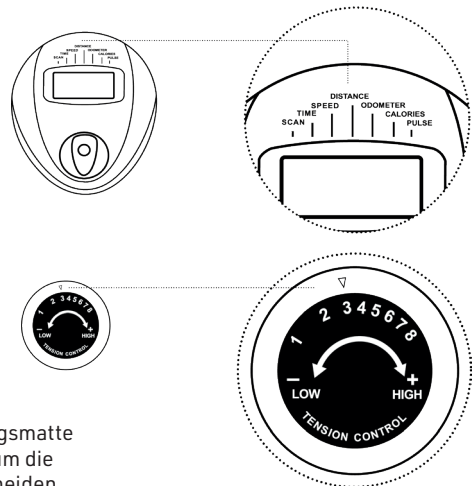
6. **Warnung:** Stellen Sie das Gerät auf einem glatten und komplett ebenen Boden auf. Benutzen Sie es gemäß der Anleitung. Wenn bei der Installation Mängel an Bauteilen bemerkt werden, oder abnormale Geräusche zu hören sein sollten, stellen Sie den Gebrauch des Geräts sofort ein. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn die betreffenden Probleme behoben sind.
7. Tragen Sie beim Training Sportbekleidung. Tragen Sie keine lose Bekleidung, um zu vermeiden, dass sich diese in beweglichen Teilen verfangen. Tragen Sie keine Schuhe mit zu langen Schnürsenkeln beim Training, um zu vermeiden, dass sich diese in beweglichen Teilen verfangen.
8. Seien Sie beim Anheben und Bewegen dieses Geräts bitte vorsichtig, um Rückenleiden zu vermeiden. Bitte benutzen Sie die richtige Hebemethode. Suchen Sie bitte nötigenfalls Hilfe.
9. Vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings, dass die Fußriemen, die an den Pedalen befestigt sind, sicher geschlossen sind, um Unfälle zu vermeiden.
10. Da das Gerät mit einem Schwungrad ausgestattet ist, können Verletzungen von Fuß, Knöchel, Bein und Knie beim Training auftreten. Denken Sie vor dem Bremsen bitte daran, den Notbremsknopf zu drücken. Wenn Sie die Bewegung stoppen möchten, drücken Sie bitte den Bremsknopf zum Stoppen der Kurbel.
11. **Warnung:** Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf immer verriegelt ist. Wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist, drehen Sie den Einstellknopf im Uhrzeigersinn bis zum Anschlag, um die Kurbelschwungräder zu verriegeln. Und halten Sie Dritte, insbesondere Kinder, davon ab, die drehenden Teile willkürlich zu betätigen.
12. **Warnung:** Halten Sie jede Einstellvorrichtung, welche die Bewegung des Benutzers beim Training stören könnte fern und weichen Sie nicht von der vorgegebenen Haltung ab.
Achtung: Dieses Gerät ist nicht für medizinische Anwendungen geeignet.
13. Dieses Produkt erfüllt Standarts der EN ISO 20957-1, HC (Heimbereich). Das maximale Körpergewicht beträgt 100 kg.
14. Das Bremssystem dieses Geräts ist nicht geschwindigkeitsbezogen.
15. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden und das Gerät darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.

LIEFERUMFANG / TEILE (ABB. 1)

Nummer	Name	Stk.	Nummer	Name	Stk.
1	Rahmen	1	16	Handläufe Abdeckung (untere)	2
2	Frontstabilisator	1	17	Schlossschrauben	4
3	Rückstabilisator	1	18	M8-Mutter	4
4	Linker Kurbelarm L	1	19	8.2 Dichtung	8
5	Rechter Kurbelarm R	1	20	Kugelkopf-Sechskantschraube 8*37	4
6	Handläufe	1	21	Kreuzkopfschraube	2
7	Bremsen	1	22	M8 Kontermutter	4
8	Messgerät / Monitor	1	23	25 runde Pilzkopf-Rohrstopper	2
9	Vorderes Stützrohr	1	24	Sechs halbrunde Kugelkopf-Zahnschrauben M10	1
10	Sicherungsstift	1	25	M10 Kontermutter	1
11	Linkes Pedal L	1	26	25 runde Rohrstöpsel	2
12	Rechtes Pedal R	1	27	Verbindungskabel Herzfrequenz-Messgerät	2
13	Vordere Sockelkappe	2	28	Handlauf Verbindungskabel Herzfrequenz-Messgerät	2
14	Hintere Sockelplatte	2	29	Magnetisches Verbindungskabel Messgerät	1
15	Handläufe Abdeckung (obere)	2	30	Rahmen Magnetisches Verbindungskabel	1

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

1. Der elektrische Multifunktionsmesser kann die Zeit, Entfernung, Gesamtgeschwindigkeit, Kalorien und die Herzfrequenz anzeigen.
2. Einstellbar auf 8 Widerstandsstufen.
3. 3 verstellbare Neigungswinkel.
4. Ultra leise während des Betriebs
5. Halterung für Mobilgeräte
6. Modernes Design



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

1. Vor Beginn des Trainings empfehlen wir, eine Trainingsmatte oder Vergleichbares unter den Solo Ryder zu legen, um die Stabilität zu erhöhen und Schäden am Boden zu vermeiden.
2. Nach der Produktmontage die Hände und Füße sicher positionieren, es sind 3 Neigungspositionen möglich.
3. Nach dem Einstellen der Position sorgfältig sicherstellen, dass der Sicherheitsstift durch beide Bohrungen eingesetzt ist.

MONTAGE

Schritt 1 (Abb. 2):

Packen Sie alle Teile aus und entfernen Sie jegliches Verpackungsmaterial. Sollte irgendetwas fehlen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst (Kontaktinformationen auf der letzten Seite).
Wie auf der Abbildung gezeigt, den Rahmen (1) herausnehmen, einzeln auf den Boden stellen und den Sicherungsstift (10) aus dem Werkzeugbeutel in die entsprechende Bohrung einsetzen.

Hinweis: Es sollte Papier oder eine andere Schutzabdeckung auf den Boden unter den Rahmen (1) und das vordere Stützrohr (9) gelegt werden, um Schäden am Boden oder der Produktlackierung zu vermeiden.

Schritt 2 (Abb. 3):

Wie in der Abbildung gezeigt, wird die Schlossschraube (17) durch die vorderen und hinteren Stabilisatoren (2/3) und die Dichtung (19) geführt und die Hutmutter (18) wird am Rahmen befestigt.

Hinweis: Die vordere Sockelhülle hat ein bewegliches Rad, das nicht mit dem hinteren Stabilisator einzubauen ist.

Schritt 3 (Abb. 4):

1. Die Rohrstange des Handlaufs (6) entfernen.
2. Die 4 Inbusschrauben mit Sechskantbohrung und halbrundem Kopf 8*37 (20) durch die entsprechende Bohrung der Armstütze und die entsprechende Bohrung des Rahmens (1) einführen, die Dichtung (18) und die Kontermuttern (22) anbringen, um die Werkzeugverriegelung (wie auf der Abbildung gezeigt) zu befestigen.

Schritt 4 (Abb. 5):

1. Wie abgebildet, das Messgerät herausnehmen und die Batterie einsetzen. Öffnen Sie dazu das Batteriefach an der Rückseite des Displays und legen Sie 2 x AAA 1,5 V Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten) ein. Achten Sie dabei auf die richtige Polarität.
2. Das Handlaufrohr, den Handlauf (6) und den Stecker des Herzfrequenzmessgeräts (28) durch die Öffnung an der Rückseite des Geräts durch den Rahmen (1) schieben.
3. Verbinden Sie nun alle Kabeln auf der Rückseite des Displays mit allen Kabeln die im Rahmen liegen.

Hinweis: Die Schrauben hinter dem Messgerät/Display sind vorinstalliert. Zur Montage die Schrauben auf der Rückseite des Displays abnehmen und dann mit diesen das Display am Rahmen montieren.

Schritt 5 (Abb. 6):

1. Das linke Pedal L und das rechte Pedal R an der Kurbel mit dem Schraubenschlüssel montieren.

Hinweis: Das linke L und rechte R Pedal werden in Richtung des Handlaufs angezogen und die Fußriemen sind ebenfalls geteilt. (Abb. 6a)

2. Es gibt für die Riemenstellung drei Einstelllöcher, um diese nach Bedarf einzustellen. (Abb. 6b)

BEDIENUNGSANLEITUNG MESSGERÄT

Bedienung der Funktionen

Den Knopf drücken, um die Funktionen Zeit, Distanz, Gesamtdistanz, Kalorien und Herzfrequenz umzuschalten. Diesen Knopf 4 Sekunden lang gedrückt halten, um alle Funktionswerte mit Ausnahme der Gesamtdistanz zu löschen.

- **Scannen (SCAN):** Den Knopf drücken, bis die Markierung unterhalb von „SCAN“ erscheint, die Markierung erscheint in der unteren Bildschirmhälfte, der Bildschirm zeigt ZEIT, DISTANZ, KILOMETERZÄHLER, KALORIEN und PULS abwechselnd alle vier Sekunden an.
- **Zeit (TIME):** Den Knopf drücken, bis die Markierung unterhalb von „TIME“ erscheint, der Bildschirm zeigt die Zeit an.
- **Geschwindigkeit (SPEED):** Den Knopf drücken, bis die Markierung unterhalb von „SPEED“ erscheint, der Bildschirm zeigt die Geschwindigkeit an.
- **Distanz (DISTANCE):** Den Knopf drücken, bis die Markierung unterhalb von „DISTANCE“ erscheint, der Bildschirm zeigt die Distanz an.
- **Gesamtdistanz (ODOMETER):** Den Knopf drücken, bis die Markierung unterhalb von „ODOMETER“ erscheint, der Bildschirm zeigt die Gesamtdistanz an.
- **Kalorien (CALORIES):** Den Knopf drücken, bis die Markierung unterhalb von „CALORIES“ erscheint, der Bildschirm zeigt die Kalorien an.
- **Herzfrequenz (PULSE):** Den Knopf drücken, bis die Markierung unterhalb von „PULSE“ erscheint, der Bildschirm zeigt die Herzfrequenz an. Greifen Sie die Sensoren mit beiden Händen, um die aktuelle Herzfrequenz zu messen. (**Hinweis:** Der Wert dieser Funktion hängt von bestimmten Umständen ab).

RESET: Halten Sie den Knopf gedrückt, um die aktuell angezeigte Zeit, Distanz, Kalorien, oder Herzfrequenzwerte zu löschen.

FEHLERBEHEBUNG

1. Wenn binnen 4 Minuten kein Eingangssignal vorhanden ist, schaltet sich das elektronische Display automatisch aus. Wenn Sie den Knopf drücken, oder wieder zu treten beginnen, wird das elektronische Display aktiviert.
2. Wenn eine falsche Anzeige auftritt, installieren Sie bitte die Batterien erneut.

AUFWÄRMEN VOR DEM TRAINING

Aufwärm- und Entspannungsübungen:

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm muss Aufwärm-, aerobische und Entspannungsübungen enthalten. Die Anzahl an Trainingseinheiten sollte mindestens zwei bis drei pro Woche betragen. Nach ein paar Monaten können Sie die Anzahl der Übungen auf vier oder fünf Tage erhöhen. Aufwärmen ist ein wichtiger Teil Ihres Fitnesstrainings. Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Ein mäßiges Aufwärmen kann Ihren Körper für das nachfolgende intensivere Training vorbereiten. Aufwärmübungen können helfen, die Muskeln aufzuwärmen und zu strecken, die Blutzirkulation und den Puls verbessern und mehr Sauerstoff in die Muskeln befördern, sie können auch Muskelkater mildern.

Wir empfehlen folgende Aufwärm- und Entspannungsübungen:

Berühren Sie Ihre Zehen:

Beugen Sie sich langsam nach vorne, entspannen Sie beim nach unten beugen Ihren Rücken und Ihre Schultern, strecken Sie sich so weit wie möglich und dann stoppen Sie 15 Sekunden lang.



Schulterbewegung:

Heben Sie die rechte Schulter zu Ihrem rechten Ohr, zählen Sie bis eins, senken Sie Ihre rechte Schulter und heben Sie Ihre linke Schulter.



Dehnen der Innenschenkelmuskeln:

Setzen Sie sich auf den Boden, winkeln Sie Ihre Beine ab, Ihre Knie sind nach außen gerichtet und Ihre Fersen liegen eng aneinander. Ziehen Sie Ihre Füße, soweit Sie können, zu sich. Drücken Sie beide Knie vorsichtig auf den Boden. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang.



Dehnen der Oberschenkelmuskeln:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein aus. Beugen Sie das linke Bein so, dass der linke Fuß nahe an der Innenseite des rechten Beins ist. Strecken Sie Ihren Körper 15 Sekunden lang zu den Zehen Ihres rechten Fußes. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Hüftbewegung:

Strecken Sie Ihre Arme nach links und rechts aus und heben Sie sie dann langsam bis über Ihren Kopf. Strecken Sie Ihren rechten Arm 1 Sekunde lang so weit wie möglich zur Decke empor und fühlen Sie die Dehnung der Muskeln an Ihrer rechten Seite. Der linke Arm wiederholt die gleichen Bewegungen.



Dehnen der Wadenmuskulatur:

Den Körper nach vorne neigen, Hände an der Wand, das linke Bein vorgestellt. Strecken Sie Ihr rechtes Bein, während Ihr linkes Bein am Boden steht, dann beugen Sie Ihr linkes Bein und bewegen Ihre Hüften zur Wand hin. Nach einiger Zeit ändern Sie die Stellung.

Kopfbewegung:

Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, zählen Sie eins, fühlen Sie die Dehnung der linken Nackenmuskeln, dann drehen Sie Ihren Kopf zurück, recken Sie Ihr Kinn zur Decke und öffnen Sie Ihren Mund, zählen Sie bis zwei, dann drehen Sie den Kopf nach links, zählen Sie bis drei und drehen schließlich Ihren Kopf zurück zur Brust, wobei Sie bis vier zählen.

TECHNISCHE DATEN

Batteriebetriebe: 2 x AAA 1,5V  Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten)

EN ISO 20957-1, HC (Heimbereich)

Abmessung: L: 134cm x W: 59cm x H: 166cm

Gewicht Netto: 17,2kgs

Max. Benutzergewicht: 100 kg

Stationäres Trainingsgerät. Nicht für therapeutische Zwecke geeignet.



Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem normalen Hausmüll. Bringen Sie es zu einer Sammelstelle zum Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Dies wird durch dieses Symbol auf dem Produkt, in der Bedienungsanleitung und auf der Verpackung angegeben. Informieren Sie sich über Sammelstellen, die von Ihrem Händler oder der lokalen Behörde betrieben werden. Die Wiederverwertung und das Recycling von Altgeräten ist ein wichtiger Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.



Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus nach Gebrauch im Handelsgeschäft zurückzugeben, damit sie umweltschonend entsorgt und die enthaltenen Rohstoffe wiederverwertet werden können. Die Rückgabe von Batterien und Akkus ist unentgeltlich. Die Wiederverwertung und das Recycling von Altbatterien ist ein wichtiger Beitrag zum Schutz unserer Umwelt, da einige Inhaltsstoffe giftig und umweltschädlich sind. Über die Nahrungskette können diese Stoffe in den menschlichen Körper gelangen. Bei lithiumhaltigen Altbatterien besteht Brandgefahr durch innere und äußere Kurzschlüsse. Bitte kleben Sie die Pole vor der Entsorgung ab, um einen äußeren Kurzschluss zu vermeiden. Nicht fest verbaute Batterien und Akkus müssen entfernt und separat entsorgt werden. Batterien und Akkus nur in entladem Zustand abgeben.



Dieses Produkt entspricht den Europäischen Richtlinien.

EN

Note: Carefully read all instructions for use before using this product. Retain these instructions for future reference.

SAFETY NOTICES

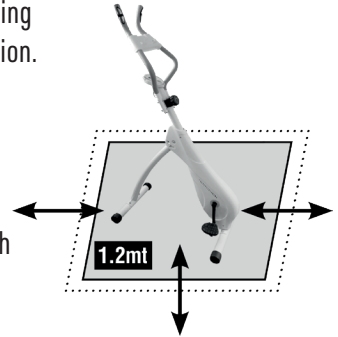


Please ensure that you have read the manual thoroughly before assembling and using the device. The device is only safe to use if it is assembled, maintained and used in the correct manner. Ensure that all users of the device are familiar with the warnings and cautions.

1. Before beginning any exercise program, seek medical advice to determine if you have any health condition or physical ailment that may affect your health and safety, or prevent you from using this device. If you are currently taking medication for irregular heart rhythm, medication to lower your blood pressure, or medication to reduce cholesterol, medical advice is of utmost importance.
2. Please pay attention to any signal or indication that your body may give you. **Warning:** Improper or excessive exercise can damage your health. If you feel any pain, tightness in the

heart area, irregular heartbeat, shortness of breath, fatigue, drowsiness, or other symptoms, stop training immediately.

3. Place the device on a hard, horizontal floor with a protective coating or carpet. The unit should not be moved or shifted when in operation. The device can be placed on the floor, or attached to walls or other fixed structures. Safety is paramount, and correct (normal) use of the device is essential. Knowledge of the basics; During normal use, other persons should not enter the training area (at least 1.2 metres perimeter around the device). Please keep watch over any children, and keep them away from the device. This device is only suitable for use by adults.
4. Please check all screws, bolts and other components to ensure that they are firmly installed before use.
5. **Warning:** The device can only be used safely if it is regularly checked for worn/damaged parts. Please pay particular attention to parts that are most susceptible to wear.
6. **Warning:** Place the device on a smooth and completely level floor surface. Only use it according to the instructions. If you notice any issues with components during assembly, or if you hear abnormal noises during use, cease use of the device immediately. Do not use the device until the issue has been resolved.
7. Wear suitable clothing when exercising. Do not wear loose clothing, as this could become caught in moving parts. Avoid wearing shoes with laces that are too long when exercising, as these could also become caught in moving parts.
8. Take care when lifting and moving the device to avoid back pain or injury. Please use the correct lifting method. Ask another person to help you if necessary.
9. Before beginning your exercise routine, make sure the foot straps attached to the pedals are securely fastened, in order to prevent accidents.
10. As the machine is equipped with a flywheel, injuries to the foot, ankle, leg or knee could potentially occur during exercise. Before braking, please remember to press the emergency brake button. If you want to stop the movement, press the brake button to stop the crank.
11. **Warning:** Make sure the adjustment knob is always locked in place. When not in use, turn the adjustment knob clockwise until it stops, to lock the crank flywheels in place. Also, ensure that other people - especially children - do not indiscriminately operate the rotating parts.
12. **Warning:** Keep any adjustment device that could interfere with the movement of the user out of the way during training, and do not deviate from the posture described. **Warning:** This device is not suited to use for medicinal relief.
13. This product meets the standards of EN ISO 20957-1, HC (use in the home). The maximum body weight is 100 kg.
14. The braking system of this device is not speed-dependent.



15. Defective parts must be replaced immediately, and the device must not be used until it has been repaired.

DELIVERY CONTENTS / PARTS (FIG. 1)

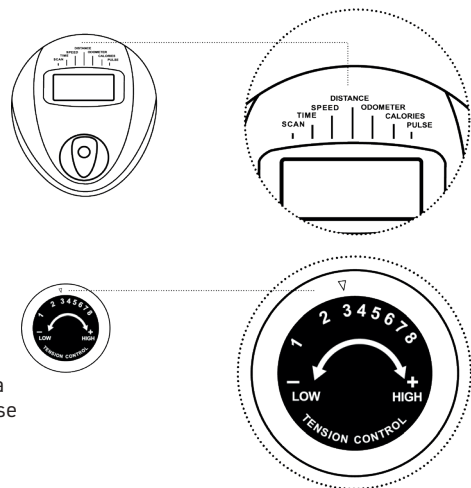
Number	Name	Pcs.	Number	Name	Pcs.
1	Frame	1	16	Handrail cover (lower)	2
2	Front stabilizer	1	17	Carriage bolts	4
3	Rear stabilizer	1	18	M8 nuts	4
4	Left crank arm L	1	19	8.2 seal	8
5	Right crank arm R	1	20	Ball-head hexagonal screw 8*37	4
6	Handrails	1	21	Phillips-head screw	2
7	Brakes	1	22	M8 lock nut	4
8	Monitoring device	1	23	25 round mushroom-head pipe stoppers	2
9	Front support tube	1	24	M10 half-rounded ball-head serrated screws	1
10	Locking pin	1	25	M10 lock nut	1
11	Left pedal L	1	26	25 round pipe plugs	2
12	Right pedal R	1	27	Heart rate monitor connection cable	2
13	Front base cap	2	28	Heart rate monitor handrail connection cable	2
14	Rear base plate	2	29	Monitoring device magnetic connection cable	1
15	Handrail cover (upper)	2	30	Frame magnetic connection cable	1

PRODUCT FEATURES

1. The electric multifunction meter can display the time, distance, total speed, calories and heart rate.
2. Adjustable to 8 resistance levels.
3. 3 adjustable inclination angles.
4. Ultra-quiet operation
5. Mobile device holder
6. Modern design

GENERAL INFORMATION

1. Before starting the training, we recommend placing a training mat or similar under the SoloRyder to increase stability and avoid damage to the floor.



2. After assembling the product, position your hands and feet securely; 3 inclination positions are possible.
3. After adjusting the position, carefully ensure that the locking pin is inserted through both holes.

ASSEMBLY

Step 1 (Fig. 2):

Unpack all parts, and remove all packing material. If anything is missing, please contact our customer service (contact information can be found on the last page).

Remove the frame (1), place it on the floor and insert the locking pin (10) from the tool bag into the corresponding hole, as shown in the illustration.

Note: Cardboard or another suitable protective covering should be placed on the floor under the frame (1) and the front support tube (9) to prevent damage to the floor or the device's coating.

Step 2 (Fig. 3):

As shown in the figure, the carriage bolt (17) is passed through the front and rear stabilizers (2/3) and the seal (19), and the cap nut (18) is attached to the frame.

Note: The front base shell has a moveable wheel that is not installed with the rear stabilizer.

Step 3 (Fig. 4):

1. Remove the handrail tube (6).
2. Insert the 4 Allen screws with hexagonal and half-rounded heads 8*37 (20) through the corresponding holes in the armrest and frame (1), attach the seal (18) and the lock nuts (22) to secure the tool lock (as shown in the figure).

Step 4 (Fig. 5):

1. Remove the monitoring device, and insert the batteries as shown. To do this, open the battery compartment on the rear side of the display, and insert 2 x AAA 1.5 V batteries (not included in delivery contents). Pay attention to the correct polarity.
2. Push the handrail tube, the handrail (6) and the plug of the heart rate monitor (28) through the opening on the back of the device frame (1).
3. Now connect all cables on the back of the display with all cables that are in the frame.

Note: The screws behind the monitoring device/display are pre-installed. To assemble, remove the screws on the back of the display, and then use them to mount the display on the frame.

Step 5 (Fig. 6):

1. Install the left pedal L and the right pedal R on the crank using a wrench.

Note: The left L and right R pedals face in the direction of the handrail and the foot straps are also divided. (Fig. 6a)

2. There are three adjustment holes for the strap position, to allow adjustment as required. (Fig. 6b)

MONITORING DEVICE OPERATING INSTRUCTIONS

Operation of the functions

Press the button to toggle between the time, distance, total distance, calories and heart rate functions. Press and hold this button for 4 seconds to clear all function values except the total distance.

- **Scanning (SCAN):** Press the button until the dash appears below „SCAN“; this dash appears in the lower half of the screen, the screen shows TIME, DISTANCE, MILEAGE COUNTER, CALORIES and PULSE alternately every four seconds.
- **Timer (TIME):** Press the button until the dash appears below „TIME“; the screen will show the time.
- **Velocity (SPEED):** Press the button until the dash appears below „SPEED“; the screen will show the speed.
- **Mileage (DISTANCE):** Press the button until the dash appears below „DISTANCE“; the screen will show the distance travelled (in kilometres).
- **Total distance (ODOMETER):** Press the button until the dash appears below „ODOMETER“, the screen will show the total distance travelled.
- **Calories burned (CALORIES):** Press the button until the dash appears under “CALORIES”; the screen will show the calories burned.
- **Heart rate (PULSE):** Press the button until the dash appears below „PULSE“; the screen will show the heart rate. Grasp the sensors with both hands to measure your current heart rate. (**Note:** the value of this function depends on certain circumstances).

RESET: Hold the button down to delete the time, distance, calories or heart rate values currently displayed.

TROUBLESHOOTING

1. If there is no input signal for 4 minutes, the electronic display switches off automatically. When you press the button or start pedalling again, the electronic display is re-activated.
2. If the display is incorrect, please re-install the batteries.

WARM UP BEFORE TRAINING

Warm-up and relaxation exercises:

A successful exercise program must include warm-up, aerobic, and relaxation exercises. You should consider performing at least two to three training units per week. After a couple of months, you can increase this to four or five. Warming up is an important part of your fitness training. Warm up before each workout. A moderate warm-up can prepare your body for the more intense workout that follows. Warm-up exercises can help warm up and stretch muscles, improve blood circulation and heart rate, and deliver more oxygen to muscles, while also relieving sore muscles.

We recommend the following warm-up and relaxation exercises:

Touching your toes:

Slowly bend forward, relax as you bend your back and shoulders down, stretch as far as you can, and then hold the position for 15 seconds.



Shoulder movement:

Raise your right shoulder to your right ear, hold for one second, lower your right shoulder, and raise your left shoulder.



Stretching the inner thigh muscles:

Sit on the floor, bending your legs with your knees pointing outward and your heels touching each other. Pull your feet toward you as much as you can. Gently press both knees to the floor. Hold this position for 15 seconds.



Stretching the thigh muscles:

Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg so that your left foot is positioned close to the inside of your right leg. Stretch your body towards the toes of your right foot for 15 seconds. Relax, and then repeat the exercise with the other leg.



Hip movement:

Stretch out your arms to the left and right, then slowly raise them above your head. Extend your right arm toward the ceiling as far as possible for 1 second, and feel the stretch in the muscles on your right side. Repeat these movements with your left arm.



Stretching the calf muscles:

Lean your body forward, with your hands on a wall, and your left leg in front. Extend your right leg while your left leg is on the floor, then bend your left leg and move your hips toward the wall. Repeat several times, then change to the other leg.



Head movement:

Turn your head to the right, hold for one second, and feel the stretch in the left neck muscles, then turn your head back, raise your chin towards the ceiling and open your mouth, count to two, then turn your head again, and repeat.

TECHNICAL DATA

Battery operated: 2 x AAA 1,5V  batteries (not included in delivery contents)

EN ISO 20957-1, HC (use in the home)

Dimensions: L: 134cm x W: 59cm x H: 166cm

Net weight: 17.2 kg

Max. user weight: 100 kg

Stationary training device. Not suitable for therapeutic purposes.



Do not dispose this product at the end of its service life through normal domestic waste. It has to be disposed through a collection agency that recycles electric and electronic devices. This is pointed out by the symbol on the product, in the instruction manual, and on the packaging. Please inquire about local collection agencies that may be operated by your distributor or your municipal administration. By recycling, making use of the materials, or other forms of recycling old units you are making an important contribution to protecting our environment.



Batteries do not belong in household waste. You are legally obliged to return batteries and rechargeable batteries to the retail outlet after use so that they can be disposed of in an environmentally friendly manner, and so that the raw materials they contain can be recycled. The return of batteries and rechargeable batteries is free of charge. The reuse and recycling of used batteries makes an important contribution to the protection of our environment, as some ingredients are toxic and harmful to the environment. These substances can enter the human body via the food chain. Used batteries which contain lithium pose a fire risk due to internal and external short circuits. Please tape up the terminals before disposal to avoid an external short circuit. Batteries and rechargeable batteries that are not permanently installed must be removed and disposed of separately. Batteries and rechargeable batteries should only be returned after they have been discharged.



This product complies with the European directives.

FR

Remarque : lisez attentivement toutes les instructions d'utilisation avant d'utiliser ce produit. Conservez ces instructions afin de pouvoir les consulter ultérieurement.

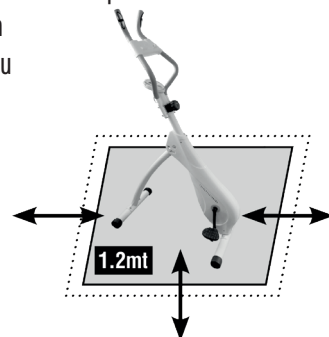
CONSIGNES DE SÉCURITÉ



Veillez vous assurer d'avoir lu attentivement le manuel lors du montage et de l'utilisation de l'appareil. L'appareil ne peut être utilisé en toute sécurité que s'il est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Assurez-vous que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des avertissements et des précautions à prendre.

1. Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez un médecin pour vérifier s'il n'y a pas une blessure ou une condition physique qui pourrait affecter votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser cet appareil. Si vous prenez actuellement des médicaments pour traiter des troubles du rythme cardiaque, pour faire baisser la tension artérielle ou pour contrôler le cholestérol, un avis médical est très important pour vous.
2. Veillez prêter attention à tous les types de signaux de votre corps. **Avertissement :** un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Dès que vous ressentez une douleur, une sensation d'oppression dans la région du cœur, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, un malaise, un étourdissement ou d'autres symptômes, arrêtez immédiatement l'entraînement.

3. Placez l'appareil sur un sol dur et horizontal recouvert d'un revêtement de protection ou d'un tapis. L'appareil ne doit pas être déplacé ou poussé pendant son utilisation. L'appareil peut être posé sur le sol ou fixé à un mur ou à une autre structure solide. La sécurité est primordiale et une utilisation appropriée (utilisation normale) de l'appareil est essentielle. Afin d'éviter tout accident, personne ne doit se trouver dans la zone d'entraînement pendant l'utilisation (prévoir au moins 1,2 mètre de dégagement autour de l'appareil). Surveillez les enfants et tenez-les à l'écart de l'appareil. Cet appareil ne doit être utilisé que par des adultes.



4. Veuillez vérifier toutes les vis, boulons et autres composants pour vous assurer qu'ils sont fermement installés avant utilisation.
5. **Mise en garde :** l'appareil ne peut être utilisé en toute sécurité qu'en vérifiant régulièrement s'il n'y a pas de pièces usées/endommagées. Veuillez prêter une attention particulière aux pièces les plus sujettes à l'usure.
6. **Mise en garde :** placez l'appareil sur un sol lisse et complètement plat. Utilisez-le conformément aux instructions. Si vous remarquez des défauts dans les composants lors de l'installation ou si vous entendez des bruits anormaux, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
7. Portez des vêtements de sport pendant l'entraînement. Évitez de porter des vêtements amples pendant l'entraînement pour éviter qu'ils ne se coincent dans les pièces mobiles. Évitez de porter des chaussures à lacets trop longs pendant l'entraînement pour éviter qu'ils ne se coincent dans les pièces mobiles.
8. Soyez prudent lorsque vous soulevez et déplacez cet appareil pour éviter les maux de dos. Veuillez utiliser la bonne méthode de levage. Veuillez demander de l'aide si nécessaire.
9. Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que les sangles de pieds sont solidement fixées aux pédales pour éviter les accidents.
10. L'appareil étant équipé d'une roue d'inertie, des blessures aux pieds, aux chevilles, aux jambes et aux genoux peuvent survenir pendant l'entraînement. Avant de freiner, n'oubliez pas d'appuyer sur le bouton de freinage d'urgence. Si vous souhaitez arrêter le mouvement, veuillez appuyer sur le bouton de freinage pour arrêter le pédalier.
11. **Mise en garde :** assurez-vous que le bouton de réglage est toujours verrouillé. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé, tournez le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à la butée pour verrouiller la roue d'inertie du pédalier. Empêchez les tiers, en particulier les enfants, d'activer arbitrairement les pièces rotatives.
12. **Mise en garde :** éloignez tout objet qui pourrait interférer avec le mouvement de l'utilisateur pendant l'entraînement et ne vous écartez pas de la posture prescrite. **Attention :** cet appareil

n'est pas adapté aux applications médicales.

13. Ce produit est conforme à la norme EN ISO 20957-1 classe H (utilisation à domicile). L'appareil a été conçu pour un poids corporel maximal de 100 kg.

14. Le système de freinage de cet appareil n'est pas lié à la vitesse.

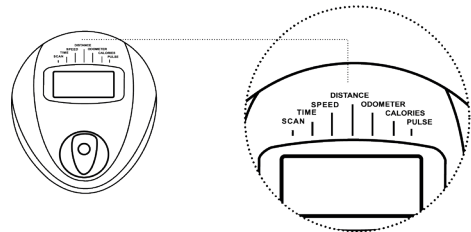
15. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement et l'appareil ne doit pas être utilisé tant qu'il n'a pas été réparé.

CONTENU/PIÈCES (ILL. #1)

Número	Nom	Pce(s)	Número	Nom	Pce(s)
1	Cadre	1	16	Protège-poignées (inférieurs)	2
2	Stabilisateur avant	1	17	Boulons	4
3	Stabilisateur arrière	1	18	Écrous M8	4
4	Bras de pédalier gauche L	1	19	Joints	8
5	Bras de pédalier droit R	1	20	Vis hexagonales à tête sphérique 8*37	4
6	Poignées	1	21	Vis à tête cruciforme	2
7	Freins	1	22	Contre-écrous M8	4
8	Compteur/moniteur	1	23	Bouchons pour tubes ronds	2
9	Tube de support avant	1	24	Vis à tête sphérique demi-ronde M10	1
10	Goupille de verrouillage	1	25	Contre-écrous M10	1
11	Pédale gauche L	1	26	Bouchons pour tubes ronds	2
12	Pédale droite R		27	Câbles de raccordement du moniteur de fréquence cardiaque	2
13	Capuchon du stabilisateur avant	2	28	Câbles de raccordement du moniteur de fréquence cardiaque (poignées)	2
14	Capuchon du stabilisateur arrière	2	29	Câble de raccordement magnétique du moniteur	1
15	Protège-poignées (supérieurs)	2	30	Câble de raccordement magnétique du cadre	1

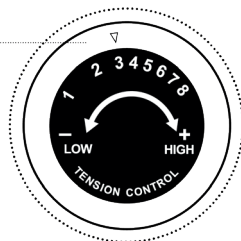
CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

1. Le compteur électrique multifonction peut afficher l'heure, la distance, la vitesse totale, les calories et la fréquence cardiaque.
2. 8 niveaux de résistance réglables
3. 3 angles d'inclinaison réglables
4. Fonctionnement ultra silencieux
5. Support pour appareils mobiles
6. Design moderne



INFORMATIONS GÉNÉRALES

1. Avant de commencer l'entraînement, nous vous recommandons de placer un tapis d'entraînement ou similaire sous le Solo Ryder pour augmenter la stabilité et éviter d'endommager le sol.
2. Après avoir assemblé le produit, positionnez vos mains et vos pieds en toute sécurité, 3 positions d'inclinaison sont possibles.
3. Après avoir réglé la position, assurez-vous que la goupille de verrouillage est insérée dans les deux trous.



MONTAGE

Étape 1 (Ill. 2):

Déballer toutes les pièces et retirez tout le matériel d'emballage. S'il manque quelque chose, veuillez contacter notre service client (coordonnées en dernière page).

Comme indiqué sur l'illustration, retirez le cadre (1), posez-le debout sur le sol et insérez la goupille de verrouillage (10) du sachet à outils dans le trou correspondant.

Remarque : Du papier ou tout autre revêtement de protection doit être placé sur le sol sous le cadre (1) et le tube de support avant (9) pour éviter d'endommager le sol ou la peinture du produit.

Étape 2 (Ill. 3):

Comme indiqué sur l'illustration, faites passer les boulons (17) à travers les stabilisateurs avant et arrière (2/3), rajoutez les joints (19) et les écrous (18) et fixez le tout au cadre.

Remarque : le tube de la base avant est muni d'une roue mobile qui ne doit pas être installée avec le stabilisateur arrière.

Étape 3 (Ill. 4):

1. Retirez le tube de la poignée (6).
2. Insérez les 4 vis hexagonales à tête sphérique 8*37 (20) dans le trou correspondant de la poignée et le trou correspondant du cadre (1), ajoutez les joints (18) et les contre-écrous (22) afin de sécuriser la pièce (comme indiqué sur la figure).

Étape 4 (Ill. 5):

1. Comme illustré, retirez le compteur et insérez les piles. Pour ce faire, ouvrez le compartiment à piles au dos de l'écran et insérez 2 piles AAA 1,5 V (non fournies). Veillez à la polarité correcte.
2. Faites passer le tube de la poignée (6) et le connecteur du moniteur de fréquence cardiaque (28) par l'ouverture à l'arrière du cadre (1).
3. Connectez maintenant tous les câbles à l'arrière de l'écran avec tous les câbles qui se trouvent dans le cadre.

Remarque : les vis derrière le compteur/écran sont préinstallées. Pour le montage, retirez les vis à l'arrière de l'écran, puis utilisez-les pour monter l'écran sur le cadre.

Étape 5 (Ill. 6):

1. Montez la pédale gauche et la pédale droite de part et d'autre du pédalier avec la clé.

Remarque : les pédales gauche et droite sont ajustées dans le sens des poignées et les sangles des pieds de même. (Ill. 6a)

2. Une fois le montage terminé, il y a trois trous de réglage pour ajuster la position selon les besoins. (Ill. 6b)

FONCTIONNEMENT DU COMPTEUR

Utilisation des fonctions

Appuyez sur le bouton pour basculer entre les fonctions de temps, de distance, de distance totale, de calories et de fréquence cardiaque. Appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé pendant 4 secondes pour effacer toutes les valeurs à l'exception de la distance totale.

- **Balayage (SCAN)** : Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le marquage apparaisse sous « SCAN » dans la moitié inférieure de l'écran. L'écran affichera le TEMPS, la VITESSE, la DISTANCE, le KILOMÉTRAGE, les CALORIES et la FRÉQUENCE CARDIAQUE en alternance toutes les quatre secondes.
- **Temps (TIME)** : Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le marquage apparaisse sous « TIME », l'écran affichera le temps.
- **Vitesse (SPEED)** : Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le marquage apparaisse sous « SPEED », l'écran affichera la vitesse.
- **Distance (DISTANCE)** : Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le marquage apparaisse sous « DISTANCE », l'écran affichera la distance
- **Distance totale (ODOMETER)** : Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le marquage apparaisse sous « ODOMETER », l'écran affichera la distance totale.
- **Calories (CALORIES)** : Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le marquage apparaisse sous « CALORIES », l'écran affichera les calories.
- **Fréquence cardiaque (PULSE)** : Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le marquage apparaisse sous « PULSE », l'écran affichera la fréquence cardiaque. Saisissez les capteurs à deux mains pour mesurer la fréquence cardiaque actuelle. (**Remarque** : la valeur de cette fonction dépend de certaines circonstances).

RÉINITIALISER : Maintenez le bouton enfoncé pour supprimer les valeurs de temps, de distance, de calories ou de fréquence cardiaque actuellement affichées.

DÉPANNAGE

1. S'il n'y a pas de signal d'entrée dans les 4 minutes, l'affichage électronique s'éteint automatiquement. Lorsque vous appuyez sur le bouton ou recommencez à pédaler, l'affichage électronique est activé.
2. En cas d'affichage incorrect, veuillez remplacer les piles.

ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Exercices d'échauffement et de relaxation :

Un programme d'entraînement réussi doit comprendre des exercices d'échauffement, d'aérobie et de relaxation. Le nombre de séances d'entraînement devrait être d'au moins deux à trois par semaine. Après quelques mois, vous pouvez augmenter le nombre de séances à quatre ou cinq jours. L'échauffement est une partie importante de votre entraînement physique. Échauffez-vous avant chaque entraînement. Un échauffement modéré peut préparer votre corps à l'entraînement plus intense qui suit. Les exercices d'échauffement peuvent aider à réchauffer et étirer les muscles, à améliorer la circulation sanguine et la fréquence cardiaque, et à fournir plus d'oxygène aux muscles. Ils peuvent également soulager les muscles endoloris.

Nous vous recommandons les exercices d'échauffement et de relaxation suivants :

Touchez vos orteils :

Penchez-vous lentement vers l'avant, détendez-vous en pliant le dos et les épaules, étirez-vous aussi loin que vous le pouvez, puis marquez un arrêt pendant 15 secondes.



Mouvement des épaules :

Soulevez votre épaule droite vers votre oreille droite, comptez une seconde, abaissez votre épaule droite et répétez l'exercice avec votre épaule gauche.

Extension des muscles de l'intérieur des cuisses :

Asseyez-vous par terre, pliez vos jambes avec les genoux pointés vers l'extérieur et vos talons rapprochés. Ramenez vos pieds vers vous autant que possible. Appuyez doucement les genoux contre le sol. Maintenez la position pendant 15 secondes.



Étirement des muscles des cuisses :

Asseyez-vous par terre et allongez votre jambe droite. Pliez votre jambe gauche en rapprochant le pied gauche de l'intérieur de la jambe droite. Étirez votre corps vers les orteils du pied droit pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez l'exercice avec l'autre jambe.



Mouvement des hanches :

Étendez vos bras le long du corps, puis soulevez-les lentement au-dessus de votre tête. Étirez votre bras droit vers le plafond aussi loin que possible pendant 1 seconde et sentez l'étirement dans les muscles de votre côté droit. Répétez les mouvements avec le bras gauche.



Extension des mollets :

Penchez votre corps vers l'avant, les mains contre le mur, votre jambe gauche vers l'avant. Tendez votre jambe droite en pliant votre jambe gauche et poussez vos hanches vers le mur. Au bout d'un moment, changez de jambe et répétez l'exercice.

Mouvement de la tête :

Tournez la tête vers la droite, comptez une seconde, sentez l'étirement dans les muscles gauches du cou, puis penchez la tête en arrière, levez le menton vers le plafond et ouvrez la bouche, comptez jusqu'à deux, puis tournez la tête.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Fonctionnement à piles : 2 piles AAA 1,5V  (non incluses)

EN ISO 20957-1, classe H (utilisation à domicile)

Dimensions : L 134 cm x l 59 cm x H 166 cm

Poids net : 17,2 kg

Poids max. de l'utilisateur : 100 kg

Appareil d'entraînement stationnaire. Ne convient pas à des fins thérapeutiques.



Ne jetez pas le produit aux déchets ménagers à la fin de sa durée de vie. Apportez-le à un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Cela est indiqué par le symbole présent sur le produit, le mode d'emploi et l'emballage. Informez-vous des points de collecte mis à disposition par votre commerçant ou l'autorité locale. La réutilisation et le recyclage des appareils usagés sont une contribution importante à la protection de notre environnement.



Les piles ne sont pas des déchets domestiques. La loi vous oblige à remettre les piles et les batteries au commerce après utilisation afin qu'elles soient éliminées dans le respect de l'environnement et que les matières brutes qu'elles contiennent puissent être recyclées. La restitution des piles et batteries est gratuite. La réutilisation et le recyclage des piles usagées constituent une contribution importante à la protection de l'environnement car certains composants sont toxiques et nocifs pour l'environnement. Ces substances peuvent entrer dans le corps humain via la chaîne alimentaire. Dans le cas des piles usagées contenant du lithium, il existe un risque d'incendie par des courts-circuits intérieurs et extérieurs. Veuillez masquer les pôles avant l'élimination afin d'éviter un court-circuit extérieur. Les piles et batteries qui ne sont pas intégrées en fixe doivent être enlevées et éliminées séparément. Éliminer les piles et les batteries uniquement dans un état déchargé.



Ce produit satisfait aux normes européennes.

IT

Nota: Leggete attentamente tutte le istruzioni prima di usare questo prodotto. Conservare questo manuale per un riferimento futuro.

ISTRUZIONI SULLA SICUREZZA

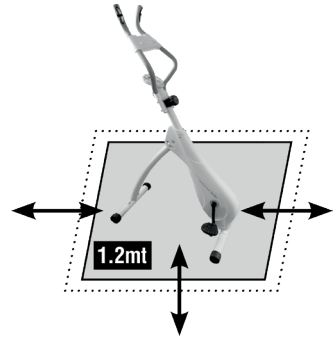


Assicuratevi di aver letto attentamente il manuale durante il montaggio e l'utilizzo dell'attrezzo. L'attrezzo può essere usato in modo sicuro solo se è montato, mantenuto e usato correttamente. Assicuratevi che tutti gli utenti dell'attrezzo siano a conoscenza delle avvertenze e delle precauzioni.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, consultate un medico per determinare se ci sono lesioni o condizioni fisiche che possono influire sulla salute e sicurezza o impedire di usare questo attrezzo. Se state assumendo farmaci per l'aritmia cardiaca, farmaci per

abbassare la pressione sanguigna o farmaci per equilibrare i livelli di colesterolo, avvalersi di consulenza medica è molto importante.

2. Prestate attenzione a tutti i tipi di segnali provenienti dal vostro corpo. **Attenzione:** Un allenamento scorretto o eccessivo può nuocere alla salute. Non appena avvertite dolore, tensione nella zona del cuore, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, collasso, vertigini o altri disagi, smettete immediatamente di esercitarvi.
3. Posizionate l'attrezzo su un pavimento duro e orizzontale con un rivestimento protettivo o un tappeto. Quando è in uso, l'attrezzo non può essere mosso o spostato nel suo insieme. L'attrezzo può essere posizionato sul pavimento o fissato alle pareti o ad altre strutture fisse. La sicurezza è fondamentale e l'uso corretto (uso normale) dell'attrezzo è essenziale. Conoscenza delle basi; durante l'uso normale, non si deve permettere a terzi di accedere al dispositivo nell'area di allenamento (attorno all'attrezzo, lasciare liberi almeno 1,2 metri). Prestate attenzione ai bambini e teneteli lontani dall'attrezzo. Questo attrezzo è destinato esclusivamente a un uso da parte di adulti.
4. Prima di utilizzare l'attrezzo, controllate tutte le viti, i bulloni e gli altri componenti per assicurarvi che siano saldamente installati.
5. **Attenzione:** L'attrezzo può essere utilizzato in modo sicuro solo se viene controllato regolarmente per individuare eventuali componenti usurate/danneggiate. Vi invitiamo a prestare particolare attenzione alle parti più suscettibili di usura.
6. **Attenzione:** Posizionate l'attrezzo su un pavimento liscio e completamente piatto. Utilizzatelo secondo le istruzioni. Se durante l'installazione riscontrate vizi nei componenti, o se percepite rumori anomali, smettete immediatamente di usare l'attrezzo. Non utilizzatelo fino a quando i problemi in questione non sono stati risolti.
7. Quando fate allenamento indossate abbigliamento sportivo. Non indossate abiti larghi per evitare che restino impigliati nelle parti in movimento. Non indossate scarpe con lacci troppo lunghi durante l'esercizio per evitare che si impiglino nelle parti in movimento.
8. Fate attenzione quando sollevate e spostate l'attrezzo onde evitare problemi alla schiena. Vi invitiamo a utilizzare il metodo corretto di sollevamento. Eventualmente chiedete assistenza.
9. Prima di iniziare l'allenamento, assicuratevi che le cinghie fissate ai pedali siano ben chiuse per evitare infortuni.
10. Poiché l'attrezzo è dotato di un volano, durante l'esercizio possono verificarsi lesioni al piede, alla caviglia, alla gamba e al ginocchio. Prima di frenare, ricordatevi di premere il pulsante del freno di emergenza. Se volete fermare il movimento, premete il pulsante del freno per arrestare la pedivella.



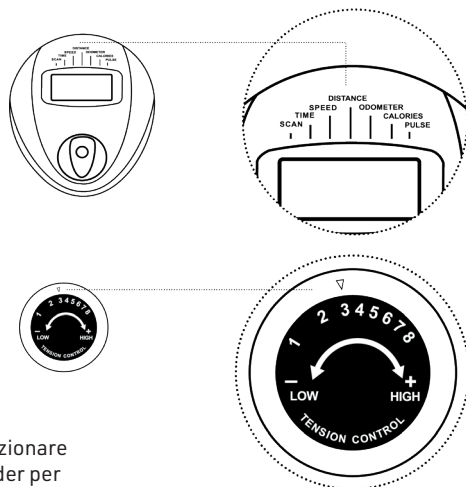
11. **Attenzione:** Assicuratevi che la manopola di regolazione sia sempre bloccata. Quando l'attrezzo non è in uso, ruotate la manopola di regolazione in senso orario fino a battuta per bloccare i volani della pedivella. Inoltre, impedito a terzi, specialmente ai bambini, di azionare arbitrariamente le parti rotanti.
12. **Attenzione:** Tenete lontano qualsiasi dispositivo di regolazione che possa interferire con il movimento dell'utente durante l'esercizio e non abbandonate la postura prescritta.
Attenzione: Questo attrezzo non è adatto ad applicazioni mediche.
13. Questo prodotto è conforme alle norme EN ISO 20957-1, HC (uso domestico). Il peso massimo del corpo è di 100 kg.
14. Il sistema di frenatura di questo attrezzo non è collegato alla velocità.
15. Le componenti guaste devono essere sostituite immediatamente e l'attrezzo non deve essere utilizzato fino a quando non è stato riparato.

MATERIALE IN DOTAZIONE / COMPONENTI (FIG. 1)

Numero	Nome	Pz.	Numero	Nome	Pz.
1	Telaio	1	16	Copertura dei corrimano (inferiore)	2
2	Stabilizzatore anteriore	1	17	Viti a testa tonda con quadro sottotesta	4
3	Stabilizzatore posteriore	1	18	Dado M8	4
4	Braccio della pedivella sinistra L	1	19	Guarnizione 8.2	8
5	Braccio della pedivella destra R	1	20	Vite a testa esagonale sferica 8*37	4
6	Corrimano	1	21	Vite con testa a croce	2
7	Freni	1	22	Controdado M8	4
8	Misuratore / monitor	1	23	25 tappi a fungo rotondi per tubi	2
9	Tubo di supporto anteriore	1	24	Viti a testa sferica semitonda con dentatura M10	1
10	Perno di bloccaggio	1	25	Controdado M10	1
11	Pedale sinistro L	1	26	25 tappi per tubi tondi	2
12	Pedale destro R		27	Cavo di collegamento del cardiofrequenzimetro	2
13	Tappo per base anteriore	2	28	Corrimano cavo di collegamento cardiofrequenzimetro	2
14	Piastra per base posteriore	2	29	Cavo di collegamento magnetico misuratore	1
15	Copertura dei corrimano (superiore)	2	30	Telaio cavo di collegamento magnetico	1

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

1. Il misuratore elettrico multifunzione è in grado di indicare il tempo, la distanza, la velocità totale, le calorie e la frequenza cardiaca.
2. Regolabile su 8 livelli di resistenza.
3. 3 angoli di inclinazione regolabili.
4. Ultra-silenzioso durante il funzionamento
5. Supporto per dispositivi mobili
6. Design moderno



INFORMAZIONI GENERALI

1. Prima di iniziare l'allenamento, vi consigliamo di posizionare un tappetino da allenamento o simili sotto al Solo Ryder per aumentare la stabilità e prevenire danni al pavimento.
2. Dopo aver montato il prodotto, posizionate saldamente mani e piedi. Sono possibili 3 posizioni di inclinazione.
3. Dopo aver regolato la posizione, assicuratevi attentamente che il perno di bloccaggio sia inserito attraverso entrambi i fori.

MONTAGGIO

Passaggio 1 (Fig. 2):

Disimballate tutte le componenti e rimuovete tutto il materiale d'imballaggio. Se manca qualcosa, vi invitiamo a contattare il nostro servizio clienti (informazioni di contatto nell'ultima pagina).

Come mostrato nell'illustrazione, estraete il telaio (1), adagiatelo sul pavimento e inserite il perno di bloccaggio (10) del sacchetto degli attrezzi nel foro corrispondente.

Nota: È opportuno stendere sul pavimento sotto al telaio (1) e al tubo di supporto anteriore (9) carta o altre coperture protettive onde evitare di danneggiare il pavimento o la finitura del prodotto.

Passaggio 2 (Fig. 3):

Come mostrato nell'illustrazione, la vite a testa tonda con quadro sottotesta (17) viene fatta passare attraverso gli stabilizzatori anteriori e posteriori (2/3) e la guarnizione (19) e il dado a cappello (18) viene fissato al telaio.

Nota: Il tappo per base anteriore presenta una ruota mobile che non deve essere installata con lo stabilizzatore posteriore.

Passaggio 3 (Fig. 4):

1. Rimuovete l'asta tubolare del corrimano (6).
2. Inserite le 4 viti a testa esagonale 8*37 (20) attraverso il foro corrispondente del supporto del braccio e il foro corrispondente del telaio (1), applicate la guarnizione (18) e i controdadi (22) per fissare il blocco dell'attrezzo (come mostrato in figura).

Passaggio 4 (Fig. 5):

1. Come mostrato, rimuovete il misuratore e inserite la batteria. A tal fine, aprite il vano batterie sul retro del display e inserite 2 batterie AAA da 1,5 V (non incluse). Prestate attenzione alla polarità corretta.
2. Spingete il tubo del corrimano, il corrimano (6) e il connettore del cardiofrequenzimetro (28) attraverso l'apertura posta sul retro del dispositivo attraverso il telaio (1).
3. Quindi collegate tutti i cavi sul retro del display a tutti i cavi nell telaio.

Nota: Le viti dietro al misuratore/display sono preinstallate. Per il montaggio, rimuovete le viti poste sul retro del display e poi usatele per montare il display sul telaio.

Passaggio 5 (Fig. 6):

1. Montate il pedale sinistro L e il pedale destro R sulla pedivella usando la chiave.

Nota: I pedali sinistro L e destro R sono stretti in direzione del corrimano e anche le cinghie sono divise. (Fig. 6a)

2. Per regolare la cinghia dei singoli pedali sono presenti tre fori di regolazione. (Fig. 6b)

ISTRUZIONI PER L'USO DEL MISURATORE

Utilizzo delle funzioni

Premete il pulsante per passare tra le diverse funzioni di tempo, distanza, distanza totale, calorie e frequenza cardiaca. Tenete premuto questo pulsante per 4 secondi per cancellare tutti i valori delle funzioni tranne la distanza totale.

- **Scansione (SCAN):** Premete il pulsante fino a quando sotto a „SCAN“ compare un trattino. Esso appare nella metà inferiore dello schermo, il quale visualizza ORA, DISTANZA, CONTATORE KILOMETRICO, CALORIE e PULSAZIONI alternativamente ogni quattro secondi.
- **Ora (TIME):** Premete il pulsante finché non appare il trattino sotto a „TIME“. Lo schermo visualizzerà l'ora.
- **Velocità (SPEED):** Premete il pulsante finché sotto a „SPEED“ compare un trattino. Lo schermo mostrerà la velocità.
- **Distanza (DISTANCE):** Premete il pulsante fino a quando sotto a „DISTANCE“. compare un trattino. Lo schermo mostrerà la distanza.
- **Distanza totale (ODOMETER):** Premete il pulsante finché non appare il trattino sotto a „ODOMETER“. Lo schermo visualizzerà la distanza complessiva.
- **Calorie (CALORIES):** Premete il pulsante finché non appare il trattino sotto a „CALORIES“, lo schermo visualizzerà le calorie.
- **Frequenza cardiaca (PULSE):** Premete il pulsante finché non appare il trattino sotto a „PULSE“, lo schermo visualizzerà la frequenza cardiaca. Afferrate i sensori con entrambe le mani per misurare la frequenza cardiaca attuale. (**Nota:** Il valore di questa funzione dipende da determinate circostanze).

RESET: Tenete premuto il pulsante per cancellare i valori di tempo, distanza, calorie o frequenza cardiaca attualmente visualizzati.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

1. In assenza di segnali di ingresso entro 4 minuti, il display elettronico si spegne automaticamente. Esso si attiva non appena si preme il pulsante o si ricomincia a pedalare.
2. Se rilevate una visualizzazione errata, reinstallate le batterie.

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO

Esercizi di riscaldamento e rilassamento:

Un programma di allenamento di successo deve includere esercizi di riscaldamento, aerobica e rilassamento. Il numero di sessioni di allenamento dovrebbe essere di almeno due o tre a settimana.

Dopo qualche mese, potete aumentare il numero di esercitazioni a quattro o cinque giorni.

Il riscaldamento è una parte importante del vostro allenamento di fitness. Riscaldatevi prima di ogni allenamento. Un riscaldamento moderato può preparare il vostro corpo all'allenamento più intenso che segue.

Gli esercizi di riscaldamento possono contribuire a riscaldare e allungare i muscoli, migliorare la circolazione del sangue e la frequenza cardiaca, e fornire più ossigeno ai muscoli; possono anche alleviare l'indolenzimento muscolare.

Raccomandiamo i seguenti esercizi di riscaldamento e rilassamento:

Tocatevi le dita dei piedi:

Piegatevi lentamente in avanti, rilassate la schiena e le spalle mentre vi piegate, allungatevi il più possibile e poi fermatevi per 15 secondi.



Muovete le spalle:

Alzate la spalla destra verso l'orecchio destro, contate fino a uno, abbassate la spalla destra e alzate la spalla sinistra.

Stretching dei muscoli interni della coscia:

Sedetevi sul pavimento, piegate le gambe, portate in fuori le ginocchia e avvicinate i talloni. Tirate i piedi verso di voi il più possibile. Premete delicatamente entrambe le ginocchia sul pavimento. Mantenete la posizione per 15 secondi.



Stretching dei muscoli della coscia:

Sedetevi sul pavimento e stendete la gamba destra. Piegate la gamba sinistra in modo che il piede sinistro sia vicino all'interno della gamba destra. Allungate il vostro corpo fino a raggiungere le dita del piede destro per 15 secondi. Rilassatevi e ripetete l'esercizio con l'altra gamba.



Muovete i fianchi:

Stendete le braccia a sinistra e a destra, poi alzatele lentamente sopra la testa. Allungate il braccio destro verso il soffitto il più lontano possibile per 1 secondo e sentite i muscoli del lato destro allungarsi. Il braccio sinistro ripete gli stessi movimenti.



Stretching dei muscoli dei polpacci:

Inclinate il corpo in avanti, poggiate le mani sul muro, la gamba sinistra in avanti. Allungate la gamba destra mentre la gamba sinistra è sul pavimento,

poi piegate la gamba sinistra e spostate i fianchi verso la parete. Trascorso un po' di tempo, cambiate posizione.

Muovete la testa:

Girate la testa verso destra, contate uno, sentite lo stiramento dei muscoli del collo sinistro, poi girate la testa indietro, portate il mento verso il soffitto e aprite la bocca, contate fino a due e girate la testa.

DATI TECNICI

Funzionamento a batteria: 2 batterie AAA 1,5V  (non incluse)

EN ISO 20957-1, HC (ambiente domestico)

Dimensioni: L: 134 cm x L: 59 cm x H: 166 cm

Peso netto: 17,2 kg

Peso max dell'utente: 100 kg

Dispositivo di allenamento stazionario. Non adatto a scopi terapeutici.



Al termine della sua durata della vita, il prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Si prega di portarlo in un centro di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Tale procedura è segnalata anche da questo simbolo presente sul prodotto, nelle istruzioni per l'uso e sulla confezione dello stesso. Si prega di informarsi sui centri di raccolta gestiti dal proprio rivenditore o dalle autorità locali. La riutilizzazione e il riciclaggio di vecchi apparecchi costituiscono un contributo importante per la tutela dell'ambiente.



Le batterie non rientrano tra i rifiuti domestici. Siete legalmente obbligati a restituire le batterie e gli accumulatori dopo l'uso al negozio al dettaglio in modo che possano essere smaltiti nel rispetto dell'ambiente e che le materie prime in essi contenute possano essere riciclate. La restituzione di batterie e accumulatori è gratuita. Il riciclaggio delle batterie esauste rappresenta un importante contributo alla protezione del nostro ambiente, poiché alcuni componenti sono nocivi e danneggiano l'ambiente. Queste sostanze possono entrare nel corpo umano attraverso la catena alimentare. Le batterie esauste contenenti litio rappresentano un pericolo di incendio a causa di cortocircuiti interni ed esterni. Prima dello smaltimento, vi invitiamo ad applicare nastro adesivo sui poli prima dello smaltimento onde evitare un cortocircuito esterno. Le batterie e gli accumulatori ricaricabili non installati in modo permanente devono essere rimossi e smaltiti separatamente. Le batterie e gli accumulatori ricaricabili devono essere restituiti solo quando sono scarichi.



Questo prodotto è conforme alle normative europee.

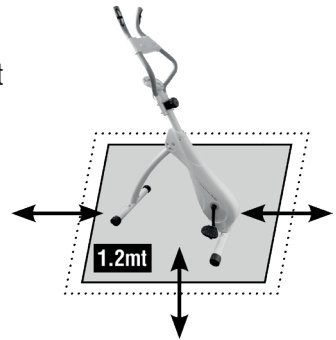
Opmerking: lees de volledige gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u dit product gebruikt. Bewaar deze instructies voor toekomstig gebruik.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Zorg ervoor dat u de handleiding zorgvuldig hebt gelezen voordat u het apparaat monteert en gebruikt. Het apparaat is alleen veilig te gebruiken als het op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Zorg ervoor dat alle gebruikers van het apparaat op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

1. Voordat u met een trainingsprogramma begint, dient u medisch advies in te winnen om te bepalen of er sprake is van enig letsel of lichamelijke aandoening die uw gezondheid en veiligheid kunnen beïnvloeden, of waardoor u dit apparaat niet kunt gebruiken. Als u momenteel medicijnen gebruikt voor hartritmestoornissen, of om de bloeddruk of cholesterol te verlagen, is medisch advies voor u erg belangrijk.
2. Let op de signalen van uw lichaam. **Waarschuwing:** onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Zodra u pijn, benauwdheid in de hartstreek, onregelmatige hartslag, kortademigheid, flauwvallen, duizeligheid of andere ongemakken voelt, moet u de training onmiddellijk stopzetten.
3. Plaats het apparaat op een harde, horizontale ondergrond met een beschermende coating of op tapijt. Tijdens gebruik kan het apparaat in zijn geheel niet worden verplaatst of verschoven. Het apparaat kan op de vloer worden geplaatst of aan wanden of andere vaste constructies worden bevestigd. Veiligheid staat voorop en het correct gebruik (normaal gebruik) van het apparaat is essentieel. Kennis van de grondbeginselen: bij normaal gebruik mogen derden geen toegang krijgen tot het apparaat in het trainingsgebied (er moet minstens 1,2 meter rond het apparaat vrij blijven). Let op kinderen en houd ze uit de buurt van het apparaat. Dit apparaat is alleen geschikt voor volwassenen.
4. Controleer voor gebruik alle schroeven, bouten en andere onderdelen om er zeker van te zijn dat ze stevig vastzitten.
5. **Waarschuwing:** het apparaat kan alleen veilig worden gebruikt als het regelmatig wordt gecontroleerd op versleten/beschadigde onderdelen. Let vooral op de onderdelen die het meest onderhevig zijn aan slijtage.



6. **Waarschuwing:** plaats het apparaat op een gladde en volledig effen ondergrond. Gebruik het volgens de instructies. Als u tijdens de installatie gebreken aan de onderdelen opmerkt of als u abnormale geluiden hoort, stop dan onmiddellijk met het gebruik van het apparaat. Gebruik het apparaat niet voordat het probleem is verholpen.
7. Draag sportkleding tijdens de training. Draag geen losse kleding om te voorkomen dat het verstrikt raakt in bewegende onderdelen. Draag geen schoenen met te lange veters tijdens het trainen om te voorkomen dat ze verstrikt raken in bewegende onderdelen.
8. Wees voorzichtig bij het optillen en verplaatsen van dit apparaat om rugpijn te voorkomen. Gebruik de juiste hijsmethode. Zoek indien nodig hulp.
9. Voordat u begint met de training, moet u ervoor zorgen dat de voetriempjes die aan de pedalen zijn bevestigd, stevig zijn vastgemaakt om ongelukken te voorkomen.
10. Omdat de machine is uitgerust met een vliegwiel, kunnen er tijdens de training verwondingen aan de voet, enkel, been en knie optreden. Vergeet niet om de noodremknop in te drukken voordat u gaat remmen. Als u de beweging wilt stoppen, drukt u op de remknop om de beweging te stoppen.
11. **Waarschuwing:** zorg ervoor dat de regelknop altijd is vergrendeld. Als het apparaat niet in gebruik is, draait u de regelknop zo ver mogelijk met de klok mee tot aan de uiterste positie om de beweging van het vliegwiel te vergrendelen. Voorkom dat derden, vooral kinderen, de draaiende onderdelen willekeurig kunnen bedienen.
12. **Waarschuwing:** blijf uit de buurt van alle afstel mogelijkheden die de beweging van de gebruiker tijdens de training kan hinderen en wijk niet af van de voorgeschreven houding.
Waarschuwing: dit apparaat is niet geschikt voor medische toepassingen.
13. Dit product voldoet aan de normen EN ISO 20957-1, HC (thuisgebruik). Het maximale lichaamsgewicht is 100 kg.
14. Het remsysteem van dit apparaat is niet snelheidsgebonden.
15. Defecte onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen en het apparaat mag niet worden gebruikt totdat het is gerepareerd.

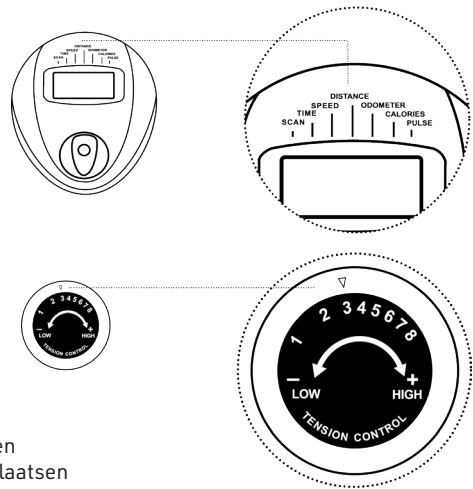
LEVERINGSOMVANG/ONDERDELEN (AFB. #1)

Aantal	Naam	Stuks	Aantal	Naam	Stuks
1	Frame	1	16	Onderste gedeelte swingarm	2
2	Voorste stabilisator	1	17	Borgschroeven	4
3	Achterste stabilisator	1	18	M8-moer	4
4	Linkerpedaalarm L	1	19	8.2 Sluitring	8
5	Rechterpedaalarm R	1	20	Inbusschroef met kogelkop 8x37	4

6	Swingarm	1	21	Kruiskopschroef	2
7	Rem	1	22	M8-borgmoer	4
8	Computer/monitor	1	23	Platte buisstopper 25 mm	2
9	Voorste steunbuis	1	24	Halfronde getande schroeven met kogelkop M10	1
10	Borgpen	1	25	M10-borgmoer	1
11	Linkerpedaal L	1	26	Ronde buisstopper 25 mm	2
12	Rechterpedaal R		27	Aansluitingskabel hartslagmeter-computer	2
13	Voorste afsluitkap	2	28	Aansluitingskabel hartslagmeter-computer op swingarm	2
14	Achterste afsluitkap	2	29	Magnetische aansluitingskabel computer	1
15	Bovenste gedeelte swingarm	2	30	Magnetische aansluitingskabel computer op frame	1

PRODUCTEIGENSCHAPPEN

1. De elektrische multifunctionele meter kan de tijd, afstand, totale snelheid, calorieën en hartslag weergeven.
2. Instelbaar op 8 weerstands niveaus.
3. Drie instelbare kantelposities.
4. Uiterst stil tijdens gebruik
5. Houder voor mobiele apparaten
6. Modern ontwerp



ALGEMENE INFORMATIE

1. Voordat u met de training begint, raden we aan om een trainingsmat of gelijkaardig onder de Solo Ryder te plaatsen om de stabiliteit te vergroten en schade aan de vloer te voorkomen.
2. Na de montage van het product moet u de handen en voeten stevig plaatsen. Er zijn 3 kantelposities mogelijk.
3. Zorg er na het instellen van de positie voor dat de borgpen door beide gaten wordt gestoken.

MONTAGE

Stap 1 (Afb. 2):

Pak alle onderdelen uit en verwijder al het verpakkingsmateriaal. Als er iets ontbreekt, neemt u contact op met onze klantenservice (contactgegevens op de laatste pagina).

Zoals weergegeven op de afbeelding, verwijdert u het frame (1). Plaats het afzonderlijk op de vloer en steek de borgpen (10) uit de gereedschapstas in het overeenkomstige gat.

Let op: leg papier of andere bescherming op de vloer onder het frame (1) en de voorste steunbuis (9) om beschadiging aan de vloer of lak van het apparaat te voorkomen.

Stap 2 (Afb. 3):

Zoals weergegeven op de afbeelding, worden de borgschoeven (17) door de voorste en achterste stabilisatoren (2/3) en de sluitringen (19) gevoerd en met de dopmoeren (18) aan het frame bevestigd.

Opmerking: het voorste voetstuk heeft een beweegbaar wiel dat niet samen met de achterste stabilisator kan worden gemonteerd.

Stap 3 (Afb. 4):

1. Verwijder de buisvormige stang van de swingarm (6).
2. Steek de 4 inbusschroeven met zeskantige gaten en halfronde kop 8x37 (20) door het corresponderende gat van de armsteun en het corresponderende gat in het frame (1). Bevestig de sluitringen (18) en de borgmoeren (22) om de vergrendeling van het apparaat vast te zetten (zoals weergegeven in de afbeelding).

Stap 4 (Afb. 5):

1. Verwijder computer en plaats de batterij zoals afgebeeld. Open hiervoor het batterijvak aan de achterkant van het display en plaats 2 x AAA 1,5 V-batterijen (niet inbegrepen). Let op de juiste polariteit.
2. Duw de buis van de swingarm, de swingarm (6) en de stekker van de hartslagmeter (28) door de opening aan de achterkant van het apparaat door het frame (1).
3. Verbind nu alle kabels aan de achterkant van het display met alle kabels die in het frame zitten.

Opmerking: de schroeven achter de computer/display zijn vooraf geïnstalleerd. Voor de montage verwijdert u de schroeven aan de achterkant van de display en gebruikt u ze vervolgens om de display op het frame te monteren.

Stap 5 (Afb. 6):

1. Monteer het linkerpedaal L en het rechterpedaal R op de pedaalarmen met behulp van de moersleutel.

Opmerking: het linkerpedaal L en het rechterpedaal R worden in de richting van de swingarm vastgezet en de voetriempjes worden gesplitst. (Afb. 6a)

2. Er zijn drie afstelgaten om de positie van de riempjes naar wens aan te passen. (Afb. 6b)

GEBRUIKSAANWIJZING MONITOR

Werking van de functies

Druk op de knop om te wisselen tussen de tijd, afstand, totale afstand, calorieën en hartslag. Houd deze knop 4 seconden ingedrukt om alle functiewaarden behalve de totale afstand, te wissen.

- **Scannen (SCAN):** druk op de knop totdat ,SCAN' verschijnt. De markering verschijnt in de onderste helft van de display. De display toont afwisselend om de vier seconden TIJD, AFSTAND, KILOMETERS, CALORIEËN en HARTSLAG.
- **Tijd (TIME):** druk op de knop tot de markering ,TIME' verschijnt. De display toont de tijd.
- **Snelheid (SPEED):** druk op de knop tot de markering ,SPEED' verschijnt. De display toont de snelheid.
- **Afstand (DISTANCE):** druk op de knop tot de markering ,DISTANCE' verschijnt. De display toont de afstand.
- **Totale afstand (ODOMETER):** druk op de knop tot de markering ,ODOMETER' verschijnt. De display toont de totale afstand.
- **Calorieën (CALORIES):** druk op de knop tot de markering ,CALORIES' verschijnt. De display toont de calorieën.
- **Hartslag (PULSE):** druk op de knop tot de markering ,PULSE' verschijnt. De display toont de hartslag. Pak de sensoren met beide handen vast om de huidige hartslag te meten. (**Let op:** de waarde van deze functie is afhankelijk van bepaalde omstandigheden).

RESET: houd de knop ingedrukt om de huidige waarden voor tijd, afstand, calorieën of hartslag te wissen.

PROBLEMEN OPLOSSEN

1. Als er binnen 4 minuten geen ingangssignaal is, wordt de elektronische display automatisch uitgeschakeld. Als u op de knop drukt of weer begint te trappen, wordt de elektronische display geactiveerd.
2. Plaats nieuwe batterijen als er een verkeerde weergave is.

OPWARMEN VOOR DE TRAINING

Opwarmings- en ontspanningsoefeningen:

Een succesvol trainingsprogramma moet opwarmings-, aerobe en ontspanningsoefeningen bevatten. Het aantal trainingen moet minimaal twee tot drie per week zijn.

Na een paar maanden kunt u het aantal trainingen verhogen tot vier of vijf dagen.

De opwarming is een belangrijk onderdeel van uw fitnessstraining. Doe voor elke training opwarmingsoefeningen. Een gematigde opwarming kan uw lichaam voorbereiden op de intensievere training die volgt.

Opwarmingsoefeningen kunnen helpen bij het opwarmen en stretchen van de spieren, het verbeteren van de bloedcirculatie en hartslag, en het leveren van meer zuurstof aan de spieren. Ze kunnen ook pijnlijke spieren verlichten.

We raden de volgende opwarmings- en ontspanningsoefeningen aan:

Raak de tenen aan:

Buig langzaam voorover. Ontspan de rug en schouders terwijl u naar beneden buigt. Stretch zo ver mogelijk uit en blijf deze houding gedurende 15 seconden aanhouden.



Schouderbeweging:

Breng uw rechterschouder naar uw rechteroor. Houd een seconde aan en laat uw rechterschouder zakken. Herhaal aan de linkerkant.



De binnenkant van de dijspieren stretchen:

Ga op de grond zitten. Buig uw benen waarbij de knieën naar buiten gericht zijn en de hielen stevig tegen elkaar blijven. Trek uw voeten zo ver mogelijk naar u toe. Druk beide knieën voorzichtig op de grond. Houd deze positie 15 seconden vast.



De bovenkant van de dijspieren stretchen:

Ga op de grond zitten en strek uw rechterbeen uit. Buig uw linkerbeen zodat uw linkervoet zich dicht bij de binnenkant van uw rechterbeen bevindt. Strek uw lichaam gedurende 15 seconden naar de tenen van uw rechtervoet. Ontspan en herhaal de oefening met het andere been.



Heupbeweging:

Strek de armen naar links en rechts uit, en til ze dan langzaam boven uw hoofd. Strek uw rechterarm gedurende 1 seconde zo ver mogelijk naar het plafond en voel de stretch in de spieren aan uw rechterkant. Herhaal dezelfde bewegingen met de linkerarm.



De kuitspieren stretchen:


Leun uw lichaam naar voren met de handen op de muur en het linkerbeen naar voren. Strek het rechterbeen terwijl het linkerbeen op de grond staat. Buig dan het linkerbeen en beweeg de heupen naar de muur. Verander na een tijdje de positie.



Hoofdbeweging:

Draai uw hoofd naar rechts en houd een seconde. Voel de stretch in de linkernekspieren. Draai dan uw hoofd terug, rek de kin op naar het plafond en open de mond. Tel tot twee en draai dan uw hoofd.

TECHNISCHE GEGEVENS

Werkt op batterijen: 2 x AAA 1,5V  batterijen (niet inbegrepen)
EN ISO 20957-1, HC (thuisgebruik)

Afmetingen: L: 134 cm x B: 59 cm x H: 166 cm

Nettogewicht: 17,2 kg

Max. gebruikersgewicht: 100 kg

Stationair trainingsapparaat. Niet geschikt voor therapeutische doeleinden.



Werp het product aan het eind van zijn levensduur daarom niet bij het normale huisvuil. Breng het naar een verzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten. Dit wordt aangegeven door het symbool op het product in de gebruiksaanwijzing en op de verpakking. Informeer naar verzamelpunten die door

uw dealer of uw gemeente bedreven worden. Het hergebruik en de recycling van oude apparaten levert een belangrijke bijdrage aan de bescherming van ons milieu.



Batterijen horen niet bij het huisvuil. U bent wettelijk verplicht om batterijen en accu's na gebruik terug te brengen naar de winkel; deze zorgt dan voor milieuvriendelijke afvoer waarbij de ruwe materialen hergebruikt kunnen worden. Het teruggeven van batterijen en accu's is gratis. Het hergebruik en de recycling van oude batterijen vormen een belangrijke bijdrage aan de bescherming van ons milieu, omdat een aantal bestanddelen giftig en schadelijk voor het milieu zijn. Via de voedingsketen kunnen deze stoffen in het menselijk lichaam terechtkomen. Bij lithiumhoudende oude batterijen bestaat brandgevaar door interne of externe kortsluiting. Plak de polen vóór afvoer af om externe kortsluiting te voorkomen. Niet-vastgemonteerde batterijen en accu's moeten worden verwijderd en apart afgevoerd. Voer batterijen en accu's alleen ongeladen af.



Dit product voldoet aan de Europese richtlijnen.

HU

Tudnivaló: A termék használata előtt gondosan olvasson végig a használatra vonatkozó minden útmutatást. Őrizze meg ezt a használati útmutatót, mert még szüksége lehet rá, ha később is bele kíván lapozni.

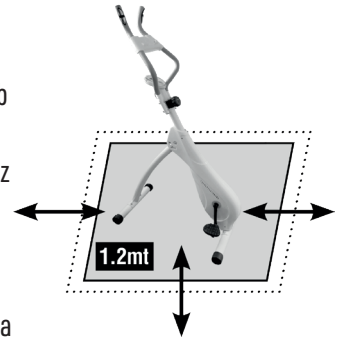
BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK



Kérjük, az eszköz összeszerelése és használata közben győződjön meg arról, hogy a kézikönyvet alaposan olvasta-e el. Az eszköz ugyanis csak akkor használható biztonságosan, ha összeszerelése, karbantartása és alkalmazása megfelelő módon történik. Győződjön meg arról, hogy az eszköz minden használója tisztában van-e a figyelmeztető utasításokkal és a végrehajtandó óvintézkedésekkel.

1. Minden edzési program megkezdése előtt kérje ki orvos tanácsát annak tisztázására, hogy van-e bármiféle sérülése, érez-e bármilyen testi fájdalmat, amely egészsége és biztonsága szempontjából hátrányos lehet, vagy amely miatt Önnek le kell mondania az eszköz használatáról. Ha jelenleg is szed szívritmuszavar elleni gyógyszereket, vérnyomáscsökkentő gyógyszereket vagy koleszterinszintjének helyreállítását elősegítő gyógyszereket, az orvosi tanács nagyon fontos az Ön számára.
2. Kérjük, figyeljen minden olyan jelre, melyet teste küld az Ön számára. **Figyelmeztető utasítás:** A rosszul elvégzett vagy a túlzásba vitt edzés káros lehet egészsége szempontjából. Amint fájdalmat, szívtájéki szorítást, rendszertelen szívverést, légszomjat, kollapszust, kábultságot érez, vagy egyéb panaszai vannak, azonnal fejezze be az edzést.
3. Az eszközt kemény, vízszintes, védőréteggel ellátott padlón vagy szőnyegpadlón állítsa fel. Amikor használatban van, az eszköz egyben nem mozgatható vagy tolható el. Az eszköz

felállítható a padlón, illetve felfogatható falra vagy egyéb, tartós, szilárd szerkezetekre. Legfontosabb szempont a biztonság, az eszköz rendeleteteszzerű használatát (szokványos használat) pedig tilos megkerülni. Alapvető tudnivalók; szokványos használat esetén az edzési tartományban harmadik személy nem léphet közel az eszközhöz (az eszköz körül legalább 1,2 méteres szabad területet kell szabadon hagyni). Kérjük, ügyeljen gyermekére, és tartsa őt távol az eszköztől. Ez az eszköz csak felnőttek számára alkalmas.



4. Kérjük, használat előtt ellenőrizzen minden csavart, csapszeget és egyéb szerkezeti részt, hogy biztosan állnak-e a helyükön.
5. **Figyelmeztetés:** Az eszközt csak abban az esetben használhatja biztonságosan, ha rendszeresen ellenőrzi az elkopott/megsérült alkatrészeket. Kérjük, különösen ügyeljen a kopásnak leginkább kitett alkatrészekre.
6. **Figyelmeztetés:** Az eszközt sima és teljesen egyenletes padlón állítsa fel. Az eszközt az útmutatónak megfelelően használja. Amennyiben az összeszerelés során hiányt, hibát érez a szerkezeti elemeknél, vagy szokatlan zajokat vél hallani, az eszköz használatát azonnal állítsa le. Az eszközt majd csak akkor használja ismét, ha az illető problémák megszűntek.
7. Edzés közben viseljen sportruházatot. Ne viseljen laza ruházatot, mert így elkerülheti, hogy ruhája becsípődjön a gép mozgó alkatrészei közé. Edzés közben ne viseljen túlságosan hosszú cipőfűzővel megkötött cipőt, mert így elkerülheti, hogy a cipőfűzők becsípődjenek a gép mozgó alkatrészei közé.
8. Az eszköz megemlésekor és mozgatásakor legyen nagyon óvatos, hogy elkerülje a derékfájdalmakat. Kérjük, hogy a megfelelő emelési módszert alkalmazza. Szükség esetén hívjon segítséget.
9. A balesetek elkerülése érdekében az edzés megkezdése előtt bizonyosodjon meg róla, hogy a pedálokhoz erősített lábszíjak biztonságosan vannak-e rögzítve.
10. Mivel az eszköz lendítőkerékkel van felszerelve, előfordulhatnak láb-, boka-, comb- és térd sérülések az edzés során. Kérjük, hogy fékezés előtt ne feledkezzen meg a vészfékgomb megnyomásáról. Ha a mozgást szeretné megállítani, kérjük, hogy a hajtókar megállításához nyomja meg a vészfékgombot.
11. **Figyelmeztetés:** Bizonyosodjon meg róla, hogy a beállítógomb mindig le van reteszelve. Amikor az eszköz nincs használatban, a beállítógombot az óra járásával megegyező irányban ütközésig forgassa el, lereteszelve ezzel a hajtókaros lendítőkerekeket. Harmadik személyeket, különösen a gyerekeket, tartsa távol attól, hogy a forgó alkatrészeket szándékosan működésbe hozzák.
12. **Figyelmeztetés:** Tartson távol minden állítóberendezést, amely edzés közben a felhasználó mozgását zavarhatná, és ne térjen el az előírt testtartástól. **Figyelem:** Ez az eszköz nem

alkalmas orvosi felhasználásra.

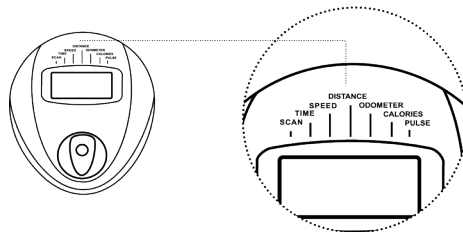
13. Ez a termék eleget tesz az EN ISO 20957-1, HC (helyhez kötött edzőkészülékek) szabványnak. Az eszközt használó személy maximális testsúlya 100 kg lehet.
14. Ennek az eszköznek a fékrendszere nem áll összefüggésben a sebességgel.
15. A meghibásodott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni, az eszközt pedig a helyreállításig tilos tovább használni.

A CSOMAG TARTALMA / ALKATRÉSZEK (1. ÁBRA)

Szám	Név	db.	Szám	Név	db.
1	Keret	1	16	Kapaszkodók borításai (alsók)	2
2	Elülső tartóláb	1	17	Rögzítőcsavarok	4
3	Hátulsó tartóláb	1	18	M8-as anya	4
4	Bal oldali hajtókar L	1	19	8.2 tömítés	8
5	Jobb oldali hajtókar R	1	20	Gömbfejű imbuszcsavar, 8*37	4
6	Kapaszkodók	1	21	Keresztfeljes csavar	2
7	Fékek	1	22	M8-as ellenanya	4
8	Mérőműszer / Monitor	1	23	25 kerek gombafejű csővégzáró kupak	2
9	Elülső támasztórúd	1	24	Félkerek gömbfejű fogascsvavar, M10	1
10	Biztosító csapszeg	1	25	M10-es ellenanya	1
11	Bal oldali pedál L	1	26	25 kerek csődugó	2
12	Jobb oldali pedál R		27	A pulzusszámot mérő műszer összekötő kábele	2
13	Elülső tartóláb csővégzáró kupakja	2	28	A pulzusszámot mérő műszer összekötő kábele a kapaszkodóban	2
14	Hátulsó tartóláb csővégzáró kupakja	2	29	A mérőműszer mágneses összekötő kábele	1
15	Kapaszkodók borításai (felsők)	2	30	Mágneses összekötő kábel a keretben	1

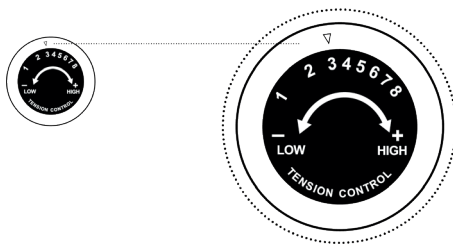
TERMÉKTULAJDONSÁGOK

1. Az elektromos, multifunkcionális mérőműszer a következők kijelzésére képes: idő, távolság, sebesség, kalória és pulzusszám.
2. 8 nehézségi fokozatra állítható be.
3. 3 helyzetbe állítható dőlésszög.
4. Működés közben rendkívül halk
5. Mobilkészlet
6. Modern megjelenés



ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

1. Javasoljuk, hogy az edzés megkezdése előtt tegyen egy polifoam matracot a Solo Ryder alá, ezzel is növelve az eszköz stabilitását és elkerülve a padló felsértését.
2. A termék összeszerelését követően kezeit és lábait biztonságosan pozicionálja, az eszközön 3 dőlésszöveget lehet beállítani.
3. A pozíció beállítása után gondosan ellenőrizze, hogy a biztosító csapszeg mindkét furaton átment-e.



ÖSSZESZERELÉS

1. lépés (2. ábra):

Vegyen ki minden alkatrészt a csomagból, és távolítson el róluk minden csomagolóanyagot. Ha valamilyen hiányt fedez fel, kérjük, vegye fel a kapcsolatot ügyfélszolgálatunkkal (kapcsolatfelvételi információk az utolsó oldalon).

Ahogy az ábrán is láthatja, vegye ki a keretet (1) a csomagból, tegye a padlóra, a biztosító csapszeget (10) pedig a szerszámzacskóból kivéve helyezze bele a megfelelő furatba.

Tudnivaló: A padlóra terítsen papírt vagy más védőeszközt a keret (1) és az elülső támasztórúd (9) alá, hogy elejét vegye a padló vagy a terméket bevonó festékréteg sérülésének.

2. lépés (3. ábra):

Ahogy az ábrán is láthatja, a rögzítőcsavart (17) dugja át az elülső és a hátulsó tartólábakon (2/3), valamint a tömitésen (19), a kalapos anyát (18) pedig rögzítse a kerethez.

Tudnivaló: Az elülső tartólábon mozgó kerék található, amelyet még véletlenül se a hátulsó tartóláb helyére szereljen fel.

3. lépés (4. ábra):

1. A kapaszkodó csöves nyelét (6) távolítsa el.
2. A 4, belső hatlapú furattal és 8*37-es félkerek fejjel ellátott imbuszcsavart (20) dugja bele a kartámaszok és a keret (1) megfelelő furataiba, tegye rájuk a tömitést (18) és az ellenanyákat (22), rögzítve ezzel a szerszámreteszt (ahogy az az ábrán is látható).

4. lépés (5. ábra):

1. Az ábrán látható módon vegye ki a mérőműszert a csomagból, és helyezze bele az elemeket. Ehhez nyissa fel a kijelző hátsó felén található elemtartó reteszt, és tegyen be 2 db AAA 1,5 V-os elemet (az elemek nem képezik a csomag részét). Az elemek behelyezésekor ügyeljen a megfelelő polaritásra.
2. A kapaszkodó rúdját, a kapaszkodót (6) és a pulzusszámláló mérőműszer dugóját (28) tolja át az eszköz hátoldalán található nyíláson át a kereten (1).
3. Most kössön össze a kijelző hátoldalán található minden kábelt a keretben található minden kábellel.

Tudnivaló: A mérőműszer/kijelző mögötti csavarok gyárilag a helyükön vannak. Az összeszereléshez szedje ki a kijelző hátoldalán található csavarokat, majd ezekkel szerelje fel a kijelzőt a keretre.

5. lépés (6. ábra):

1. A bal oldali pedált (L) és a jobb oldali pedált (R) csavarkulccsal szerelje fel a hajtókarrá.

Tudnivaló: A bal (L) és a jobb (R) oldali pedált a kapaszkodó irányába húzza meg, a lábszíjakat szintén a megfelelő oldalon helyezze el. (6a. ábra)

2. A szíjak megfelelő beállításához három beállítólyuk áll rendelkezésre. (6b. ábra)

A MÉRŐESZKÖZ HASZNÁLATI ÚTMUTATÓJA

A funkciók kezelése

Az idő, a távolság, az összes megtett távolság, a kalória és a pulzusszám funkciók közötti átkapcsoláshoz nyomja meg a gombot. Ha ezt a gombot 4 másodpercig benyomva tartja, az összes megtett távolság kivételével minden egyéb funkció értékét kitörlí.

- **Másolás (SCAN):** Addig nyomja a gombot, amíg a „SCAN” alatti jelölés fel nem tűnik, a jelölés a képernyő alsó felén bukkan fel, a képernyőn négy másodpercenként váltakozva a következő értékek jelennek meg: IDŐ, TÁVOLSÁG, KILOMÉTER-SZÁMLÁLÓ, KALÓRIA és PULZUS.
- **Idő (TIME):** Addig nyomja a gombot, amíg a „TIME” alatti jelölés fel nem tűnik, a képernyő ekkor az időt mutatja.
- **Sebesség (SPEED):** Addig nyomja a gombot, amíg a „SPEED” alatti jelölés fel nem tűnik, a képernyő ekkor a sebességet mutatja.
- **Távolság (Distance):** Addig nyomja a gombot, amíg a „DISTANCE” alatti jelölés fel nem tűnik, a képernyő ekkor a távolságot mutatja.
- **Összes megtett távolság (ODOMETER):** Addig nyomja a gombot, amíg az „ODOMETER” alatti jelölés fel nem tűnik, a képernyő ekkor az összes megtett távolságot mutatja.
- **Kalória (CALORIES):** Addig nyomja a gombot, amíg a „CALORIES” alatti jelölés fel nem tűnik, a képernyő ekkor az elégetett kalóriákat mutatja.
- **Pulzusszám (PULSE):** Addig nyomja a gombot, amíg a „PULSE” alatti jelölés fel nem tűnik, a képernyő ekkor a pulzusszámot mutatja. Mindkét kezével fogja meg az érzékelőket, hogy aktuális pulzusszáma mérhető legyen. **(Tudnivaló:** Ennek a funkciónak az értéke bizonyos körülményektől függ).

RESET: Az aktuálisan kijelzett idő-, távolság-, kalória- vagy pulzusszám-értékek törléséhez tartsa benyomva a gombot.

HIBAELHÁRÍTÁS

1. Ha 4 percen keresztül nem érkezik bemenő jel, az elektromos kijelző automatikusan kikapcsol. Ha megnyomja a gombot, vagy fellép az eszközre, az elektromos kijelző aktiválódik.
2. Ha téves kijelzés tűnik fel a kijelzőn, kérjük, igazítsa meg újra az elemeket.

EDZÉS ELŐTTI BEMELEGÍTÉS

Bemelegítő és lazító gyakorlatok:

Az eredményes edzésprogramnak bemelegítő, aerobikus és lazító gyakorlatokat kell tartalmaznia.

Hetente legalább két-három edzést tartson.

Néhány hónap elteltével az edzések számát heti négy-öt napra emelheti.

A bemelegítés fontos része a fitneszedzésnek. Minden edzés előtt melegítsen be. A mérsékelt bemelegítés felkészíti testét az utána következő intenzív edzésre.

A bemelegítő gyakorlatok segítenek izmai felmelegítésében és megnyújtásában, javítják a vérkeringést és a pulzust, valamint több oxigént szállítanak az izmokba, így az izomlázat is képesek csökkenteni.

Az alábbi bemelegítő és lazító gyakorlatok elvégzését ajánljuk:

Érintse meg lábujjait:

Lassan hajoljon előre, lehajlás közben lazítsa el hátát és vállait, addig nyújtózkodjon lefelé, amíg csak bír, és maradjon ebben a lehajlott helyzetben 15 másodpercig.



Vállmozgatás:

Jobb vállát emelje fel jobb füléhez, számoljon el egyig, aztán jobb vállát engedje le, majd bal vállát emelje fel.



A belső combizmok nyújtása:

Üljön le a földre, hajlítsa be lábait, térdei nézzenek kifelé, talpait pedig zárja szorosan egymáshoz. Lábfejeit addig húzza maga felé, ameddig csak tudja. Térdeit óvatosan nyomja le a földre. 15 másodpercen keresztül maradjon ebben a helyzetben.



A felső combizmok nyújtása:

Üljön le a földre, és nyújtsa ki a jobb lábát. A bal lábát úgy hajlítsa be, hogy bal lábfeje jobb lába belső feléhez közelítsen. Testével 15 másodpercen keresztül nyújtózkodjon jobb lába ujjai felé. Lazítsa el tagjait, majd ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával is.



Csípőmozgatás:

Karjait nyújtsa ki balra és jobbra egyaránt, majd lassan emelje őket feje fölé. Jobb karját 1 másodpercen keresztül olyan magasra nyújtsa a plafon felé, amennyire csak tudja, miközben érezni fogja, hogyan nyúlnak izmai teste jobb oldalán. Bal karjával ismételje meg ugyanezeket a mozgásokat.



A vádliizmok nyújtása:

Testét hajlítsa előre, kezeit támassza a falnak, bal lába legyen előrébb. Nyújtsa ki jobb lábát, de közben bal lába maradjon a földön, ezután hajlítsa be bal lábát, csípőjét pedig mozgassa a fal irányába. Kis idő elteltével változtasson testhelyzetén.



Fejmozgatás:

Fejét fordítsa jobbra, számoljon el egyig, eközben érezni fogja bal oldali nyakizmai nyúlását, ezután fejét fordítsa vissza, állát nyújtsa a plafon felé, és nyissa ki a száját, számoljon el kettőt, aztán pedig fordítsa el a fejét.

MŰSZAKI ADATOK

Elemmel működik: 2 db AAA 1,5V  -os elemmel (ezeket a csomag nem tartalmazza)

EN ISO 20957-1, HC (helyhez kötött edzőkészülékek)

Méretek: H: 134 cm x Sz: 59 cm x M: 166 cm

Nettó tömeg: 17,2 kg

Az eszközt használó személy max. súlya: 100 kg

Helyhez kötött edzőeszköz. Nem alkalmas terápiás célokra.



A terméket élettartama végén ne ártalmatlanítsa a normál háztartási hulladékkal együtt. Vigye el az elektromos és elektronikus készülékek újrahasznosítását célzó gyűjtőhelyre. Utóbbit ez a szimbólum jelzi a terméken, a használati utasításon és a csomagoláson. Tájékozódjon a kereskedője vagy a helyi hatóság által üzemeltetett gyűjtőhelyekről. A régi készülékek újrahasználatára és újrahasznosítására fontos hozzájárulást jelent környezetünk védelméhez.



Az elemek, akkumulátorok nem kerülhetnek a háztartási hulladékba. Törvény szerint, használat után Ön köteles visszajuttatni az elemeket és az újratölthető akkumulátorokat a kiskereskedelmi üzletbe, hogy azokat környezetbarát módon lehessen ártalmatlanítani, és az azokban található nyersanyagok újrahasznosíthatók legyenek. Az elemek és akkumulátorok visszavétele ingyenes. Az elhasznált elemek újrafelhasználása és újrafeldolgozása fontos hozzájárulás a környezetünk védelméhez, mivel egyes összetevőik mérgezőek és károsak a környezetre. Ezek az anyagok a táplálkozási láncban keresztül bejuthatnak az emberi szervezetbe. Használt lítiumtartalmú akkumulátoroknál tűzveszély áll fenn a belső és külső rövidzárlat miatt. A külső rövidzárlat elkerülése érdekében a megsemmisítés előtt ragassza le a pólusokat. A nem állandóra beépített elemeket és újratölthető akkumulátorokat ki kell szerelni, és külön kell megsemmisíteni. Az elemeket és akkumulátorokat csak lemerült állapotban adja le.



Ez a termék megfelel az európai irányelveknek.

CZ

Upozornění: Před používáním tohoto produktu si pečlivě přečtěte instrukce pro používání. Uschovejte tento návod k obsluze k pozdějšímu přečtení.

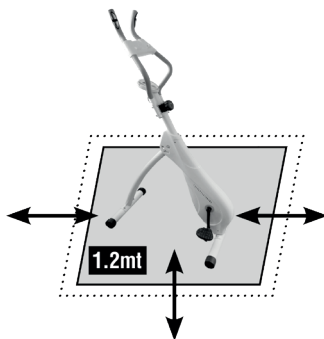
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY



Ujistěte se prosím, že jste si příručku pečlivě přečetli, než přístroj smontujete a budete používat.. Přístroj lze bezpečně používat, když je správně smontován, udržován a používán. Ujistěte se, že jsou všichni uživatelé informováni o výstražných upozorněních a preventivních opatřeních.

1. Před zahájením každého tréninkového programu se poradte s lékařem za účelem objasnění, zda nemáte nějaké zranění nebo tělesné obtíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost, nebo které by vám v používání tohoto přístroje bránily. Pokud aktuálně užíváte léky proti srdeční arytmii, ke snížení tlaku nebo k vyrovnaní hladiny cholesterolu, je pro vás rada lékaře důležitá.
2. Sledujte prosím všechny druhy signálů vašeho těla. **Výstražné upozornění:** Chybný nebo nadměrný trénink může způsobit poškození zdraví. Jakmile pociťujete bolesti, tíseň v srdeční oblasti, nepravidelnosti srdeční frekvence, dušnost, kolaps, malátnost nebo jiné obtíže, ihned trénink přerušete.

3. Postavte přístroj na tvrdou, rovnou podlahu s ochrannou krytinou nebo s kobercem. Při používání nelze celým přístrojem pohybovat nebo ho posouvat. Přístroj lze postavit na zem nebo ke stěnám nebo na jiným pevným subjektům.. Bezpečnost je to nejdůležitější a správné používání (normální používání) přístroje je k tomu nezbytné. Základní zásada; Při normálním používání nesmí být třetím osobám dovolen přístup do tréninkové oblasti přístroje (kolem přístroje musí zůstat volný prostor minimálně 1,2 metru). Dávejte prosím pozor na děti a nenechávejte je v blízkosti přístroje. Tento přístroj je vhodný jen pro dospělé osoby.
4. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou pevně nainstalovány všechny šrouby, čepy a další součásti.
5. **Výstraha:** Přístroj může být bezpečně používán jen tehdy, když je pravidelně kontrolován, zda nemá opotřebené/poškozené díly. Sledujte zejména díly, které nejvíce podléhají opotřebení.
6. **Výstraha:** Nestavte nikdy přístroj na hladkou a zcela rovnou podlahu. Používejte ho podle návodu. Pokud jsou při instalaci zjištěny závady součástí nebo jsou slyšitelné nestandardní zvuky, ihned používání přístroje přerušete. Přístroj používejte teprve tehdy, když jsou příslušné problémy odstraněny.
7. Při tréninku noste sportovní oděv. Nenoste volný oděv, aby se zamezilo jeho zachycení do pohyblivých částí. Nenoste při tréninku obuv s dlouhými tkaničkami, aby se zamezilo jeho zachycení do pohyblivých částí.
8. Při zdvihání a pohybování s tímto přístrojem buďte prosím opatrní, abyste se vyhnuli zhmoždění zad. Používejte prosím správnou metodu zdvihání. V případě potřeby vyhledejte pomoc.
9. Před zahájením tréninku se ujistěte, že jsou řemínky na nohy, připevněné na pedálech, bezpečně zapnuté, aby se předešlo nehodám.
10. Protože je přístroj vybaven setrvačником, může při tréninku dojít ke zranění chodidel, kotníků, nohou a kolen. Před brzděním prosím myslíte na to, abyste stiskli knoflík nouzového brzdění. Pokud byste chtěli zastavit pohyb, stiskněte prosím k zastavení kliky knoflík brzdy.
11. **Výstraha:** Ujistěte se, že je seřizovací knoflík vždy zajištěný. Pokud se přístroj nepoužívá, otáčejte seřizovacím knoflíkem ve směru hodinových ručiček až na doraz k zajištění setrvačnicku klik. A nedovolte třetím osobám, zejména dětem, aby s rotujícími díly svévolně manipulovaly.
12. **Výstraha:** Zdržte se použití jakéhokoliv seřizovacího ústrojí, které by mohlo rušit pohyb uživatele při tréninku a neodchylujte se stanoveného držení těla. **Pozor:** Tento přístroj není vhodný pro lékařské účely.
13. Tento produkt splňuje standardy EN ISO 20957-1, HC (domácí použití). Maximální tělesná hmotnost činí 100 kg.
14. Brzdový systém tohoto přístroje není závislý na rychlosti.



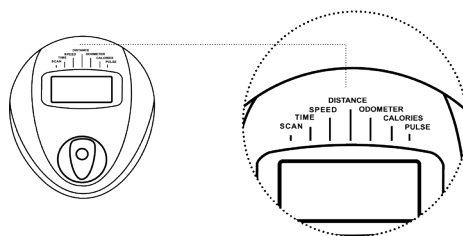
15. Vadné díly musí být ihned vyměněny a přístroj nesmí být používán až do provedení opravy.

OBSAH BALENÍ / DÍLY (OBR. 1)

Číslo	Název	ks.	Číslo	Název	ks.
1	Rám	1	16	Ruční madla, kryt (dolní)	2
2	Čelní stabilizátor	1	17	Zámkové šrouby	4
3	Zadní stabilizátor	1	18	Matice M8	4
4	Levé rameno kliky L	1	19	8.2 Těsnění	8
5	Pravé rameno kliky R	1	20	Šestihranný šroub s kulovou hlavou 8*37	4
6	Ruční madla	1	21	Šroub s křížovou drážkou	2
7	Brzdy	1	22	Kontramatice M8	4
8	Měřicí přístroj / monitor	1	23	25 kulatých trubkových zátek s hříbovou hlavou	2
9	Přední opěrná trubka	1	24	Půlkulaté šrouby s kulovou hlavou s ozubením M10	1
10	Pojistný kolík	1	25	Kontramatice M10	1
11	Levý pedál L	1	26	25 kulatých trubkových zátek	2
12	Pravý pedál R		27	Spojovací kabel měřicí přístroj srdeční frekvence	2
13	Přední krytka podstavce	2	28	Ruční madlo, spojovací kabel s měřicím přístrojem srdeční frekvence	2
14	Zadní krytka podstavce	2	29	Magnetický spojovací kabel měřicího přístroje	1
15	Ruční madla, kryt (horní)	2	30	Rám, magnetický spojovací kabel	1

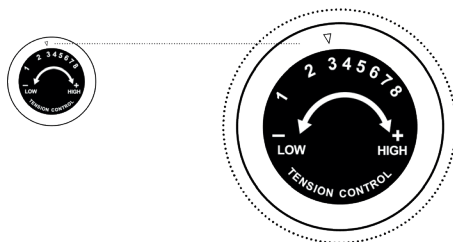
VLASTNOSTI PRODUKTU

1. Elektrický multifunkční měřicí přístroj může zobrazovat čas, vzdálenost, celkovou rychlost, kalorie a srdeční frekvenci.
2. Možnost nastavení 8 stupňů odporu.
3. 3 nastavitelné úhly sklonu.
4. Ultra lehký během provozu
5. Držák pro mobilní přístroje
6. Moderní design



VŠEOBECNÉ INFORMACE

1. Před zahájením tréninku doporučujeme po Soly Ryder položit tréninkovou podložku nebo obdobnou podložku ke zvýšení stability a zamezení poškození podlahy.



2. Po montáži produktu bezpečně umístěte ruce a nohy, jsou možné 3 polohy sklonu.
3. Po nastavení polohy pečlivě zajistěte, aby byl pojistný kolík prostrčený oběma otvory.

MONTÁŽ

Krok 1 (Obr. 2):

Vybalte všechny díly a odstraňte veškerý obalový materiál. Pokud by nějaká část chyběla, kontaktujte prosím náš zákaznický servis (Kontaktní údaje na poslední stránce).

Vyjměte rám (1) způsobem znázorněným na obrázku, jednotlivé díly postavte na podlahu a pojistný kolík (10) ze sáčku s nástroji nasad'te do příslušného otvoru.

Upozornění: Pod rám (1) a přední opěrnou trubku (9) je vhodné na podlahu položit papír nebo jinou ochrannou podložku, aby se zabránilo poškození podlahy nebo laku produktu.

Krok 2 (Obr. 3):

Jak je znázorněno na obrázku, je zámkový šroub (17) veden skrz přední a zadní stabilizátory (2/3) a těsnění (19) a uzavřená matice (18) se připevňuje na rám.

Upozornění: Přední plášť podstavce má pohyblivé kolečko, které nemá být namontováno společně se zadním stabilizátorem.

Krok 3 (Obr. 4):

1. Sejměte trubkovou tyč ručního madla (6).
2. Zaved'te 4 inbusové šrouby se šestihřanným otvorem a půlkulatou hlavou 8*37 (20) skrz příslušný otvor opěrky paže a příslušný otvor rámu (1), nasad'te těsnění (18) a kontramatic (22) k připevnění zajištění nástrojem (způsobem zobrazeným na obrázku).

Krok 4 (Obr. 5):

1. Vyobrazeným způsobem vyjměte měřicí přístroj a vložte baterie. Otevřete k tomu přihrádku na baterie na zadní straně displeje a vložte 2 x baterie AAA 1,5 V (nejsou obsaženy v balení). Dbejte přitom na správnou polaritu.
2. Prostrčte trubku ručního madla, ruční madlo (6) a konektor měřicího přístroje srdeční frekvence (28) otvorem na zadní straně přístroje skrz rám (1).
3. Spojte nyní všechny kabely na zadní straně displeje se všemi kabely, které leží v rámu.

Upozornění: Šrouby za měřicím přístrojem/displejem jsou předem nainstalované. K montáži vyjměte šrouby na zadní straně displeje, a poté pomocí těchto šroubů namontujte displej na rám.

Krok 5 (Obr. 6):

1. Levý pedál L a pravý pedál R namontujte na kliku pomocí šroubováku.

Upozornění: Levý L a pravý R pedál se dotahují ve směru k ručnímu madlu a řemínky na nohy jsou rovněž rozdělené. (Obr. 6a)

2. K nastavení řemínků podle potřeby slouží tři otvory. (Obr. 6b)

NÁVOD K OBSLUZE MĚŘICÍHO PŘÍSTROJE

Ovládání funkcí

Mačkejte knoflík k přepínání funkcí čas, vzdálenost, celková vzdálenost, kalorie a srdeční frekvence. Držte tento knoflík stisknutý 4 sekundy pro smazání hodnot všech funkcí s výjimkou celkové vzdálenosti.

- **Skenování (SCAN):** Mačkejte knoflík, až se pod volbou „SCAN“ zobrazí označení, označení se zobrazí v dolní polovině obrazovky, obrazovka střídavě zobrazuje každé čtyři sekundy ČAS, VZDÁLENOST, POČÍTADLO KILOMETRŮ, KALORIE a PULS.
- **Čas (TIME):** Mačkejte knoflík, než se pod volbou „TIME“ zobrazí označení, obrazovka zobrazuje čas.
- **Rychlost (SPEED):** Mačkejte knoflík, než se pod volbou „SPEED“ zobrazí označení, obrazovka zobrazuje rychlost.
- **Vzdálenost (DISTANCE):** Mačkejte knoflík, než se pod volbou „DISTANCE“ zobrazí označení, obrazovka zobrazuje vzdálenost.
- **Celková vzdálenost (ODOMETER):** Mačkejte knoflík, než se pod volbou „ODOMETER“ zobrazí označení, obrazovka zobrazuje celkovou vzdálenost.
- **Kalorie (CALORIES):** Mačkejte knoflík, než se pod volbou „CALORIES“ zobrazí označení, obrazovka zobrazuje kalorie.
- **Srdeční frekvence (PULSE):** Mačkejte knoflík, než se pod volbou „PULSE“ zobrazí označení, obrazovka zobrazuje srdeční frekvenci. Uchopte snímače oběma rukama, aby byla měřena aktuální srdeční frekvence. (**Upozornění:** Hodnota této funkce závisí na určitých okolnostech).

RESET: Držte knoflík stisknutý k výmazu aktuálně zobrazeného času, vzdálenosti, kalorií nebo hodnot srdeční frekvence.

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

1. Pokud během 4 minut není k dispozici vstupní signál, elektronický displej se automaticky vypne. Pokud stisknete knoflík nebo začnete šlapat, elektronický displej se aktivuje.
2. Pokud se vyskytne chybné zobrazení, vložte prosím baterie znovu.

ZAHŘÁTÍ PŘED TRÉNINKEM

Zahřívací a uvolňovací cvičení:

Úspěšný tréninkový program musí obsahovat zahřívací, aerobní a uvolňovací cvičení. Počet tréninkových jednotek by měl být minimálně dvě až tři týdně.

Po několika měsících můžete počet cvičení zvýšit na čtyři nebo pět dní.

Zahřátí je důležitou součástí vašeho fitness tréninku. Před každým tréninkem se zahřejte. Mírné zahřátí může připravit vaše tělo pro následný intenzivní trénink.

Zahřívací cvičení mohou pomoci zahřát a protáhnout svaly a zlepšit cirkulaci krve a puls a přepravit více kyslíku do svalů, mohou také zmírnit svalovou horečku.

Doporučujeme následující zahřívací a uvolňovací cvičení:

Předklon k prstům na nohy:

Ohybejte se pomalu dopředu, při předklánění uvolněte záda a ramena, co možná nejvíce se natáhněte, a poté se na 15 sekund zastavte.



Procvičení ramen:

Zvedněte pravé rameno k pravému uchu, počítejte do jedné, pravé rameno spusťte dolů a zvedněte levé rameno.



Protahování vnitřních stehenních svalů:

Sedněte si na zem, ohněte nohy, kolena směřují ven a paty jsou těsně u sebe. Přitáhněte chodidla jak nejvíce můžete k sobě. Tlačte obě kolena opatrně k zemi. Vydržte v této poloze 15 sekund.



Protahování stehenních svalů:

Posaďte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu tak, aby levé chodidlo bylo blízko vnitřní strany pravé nohy. Protahujte tělo 15 sekund směrem k prstům pravé nohy. Uvolněte se a opakujte cvičení u druhé nohy.



Pohyb boků:

Upažte paže doleva a doprava, a pak je pomalu zdvihněte až nad hlavu. Natahujte stropu ruku 1 sekundu pomalu co nejvíce nahoru ke stropu a vnímejte natažení svalů na pravé straně. Levou rukou zopakujte stejný pohyb.



Protahování muskulatury lýtek:

Nakloňte tělo dopředu, opřete se rukama o zeď, vykročte levou nohou. Zatímco levá noha stojí na zemi, natáhněte pravou nohu, a poté levou nohu ohněte a pohybujte boky ke zdi. Po chvíli nohy vyměňte.

Pohyb hlavou:

Otočte hlavu doprava, počítejte do jedné, vnímejte protažení svalů týlu vlevo, poté hlavu otočte zpět, zdvihněte bradu ke stropu a otevřete ústa, počítejte do dvou, pak hlavu otočte.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Provoz na baterie: 2 x baterie AAA 1,5V  (nejsou obsaženy v balení)

EN ISO 20957-1, HC (domácí použití)

Rozměr: L: 134 cm x Š: 59 cm x V: 166 cm

Hmotnost netto: 17,2 kg

Max. hmotnost uživatele: 100 kg

Stacionární tréninkové zařízení. Není vhodné pro terapeutické účely.



Po ukončení životnosti neodhazujte výrobek do domovního odpadu. Odevzdejte jej na sběrném místě k recyklaci elektrických a elektronických přístrojů. Je to vyznačeno tímto symbolem na výrobku, v návodu k obsluze a na obalu. Informujte se o sběrných místech, provozované vašim prodejcem nebo místními úřady. Opětovné zhodnocení a recyklace odpadních přístrojů jsou důležitým příspěvkem k ochraně našeho životního prostředí.



Baterie nepatří do domovního odpadu. Jste ze zákona povinni, odevzdat baterie a akumulátory po použití v obchodě, aby mohly být ekologicky zlikvidovány a recyklovány obsažené suroviny. Vrácení baterií a akumulátorů je bezplatné. Opětovné využití a recyklace starých baterií je důležitým příspěvkem k ochraně našeho životního prostředí, protože některé obsažené látky jsou jedovaté a škodlivé pro životní prostředí. Tyto látky se mohou potravinovým řetězcem dostat do lidského těla. U starých baterií s obsahem lithia hrozí nebezpečí požáru vlivem vnitřních a vnějších zkratů. Před likvidací prosím zalepte póly, aby se zamezilo vnějšímu zkratu. Baterie a akumulátory, které nejsou pevně zabudované, musí být vyjmuty a zlikvidovány samostatně. Baterie a akumulátory odevzdávejte jen vybité.



Tento výrobek odpovídá evropským směrnicím.

Záruka: Na tento výrobek se vztahuje neomezená dvouletá záruka na všechny vady z výroby a na vady materiálu. Tato záruka nijak neovlivňuje vaše zákonná práva.

SK

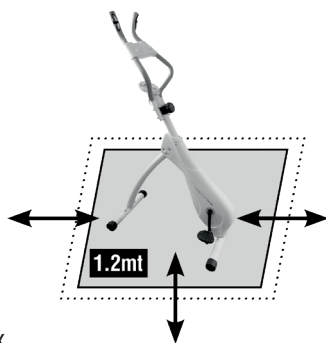
Upozornenie: Pred používaním tohto výrobku si starostlivo prečítajte všetky pokyny na používanie. Uschovajte si tento návod na použitie na neskoršie prečítanie.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY



Pri montovaní a používaní zariadenia sa uistite, že ste si príručku starostlivo prečítali. Zariadenie je možné používať bezpečne len vtedy, keď sa montuje, udržiava a používa správne. Zabezpečte, aby boli všetci používatelia zariadenia informovaní o výstražných pokynoch a preventívnych opatreniach.

1. Pred začatím každého cvičebného programu si vyžiadajte lekársku radu, aby ste si vyjasnili, či nastalo nejaké poranenie alebo telesná bolesť, ktorá môže ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť, alebo vám môže znemožniť používanie tohto zariadenia. Keď v súčasnosti užívate lieky na poruchy srdcového rytmu, lieky znižujúce tlak krvi alebo lieky na vyrovnanie hladiny cholesterolu, je pre vás veľmi dôležité poradiť sa s lekárom.
2. Venujte pozornosť všetkým druhom signálov vášho tela. **Výstražné upozornenie:** nesprávne alebo nadmerné cvičenie vám môže poškodiť zdravie. Ak pociťujete bolesti, tieseň v oblasti srdca, máte nepravidelný tep, dušnosť, kolaps, malátnosť alebo iné ťažkosti, ihneď prestaňte cvičiť.
3. Umiestnite zariadenie na tvrdý, vodorovný povrch s ochrannou povrchovou úpravou alebo na kobercovú podlahu. Keď sa zariadenie používa, nesmie sa s ním pohybovať ani sa nesmie presúvať ako celok. Zariadenie sa môže umiestniť na podlahu alebo na steny, alebo sa môže upevniť na iné pevné konštrukcie. Bezpečnosť je to na prvom mieste a riadne používanie (normálne používanie) zariadenia je nevyhnutné. Základné predpoklady pre cvičenie – pri normálnom používaní sa nesmie v oblasti cvičenia poskytnúť tretím stranám prístup k zariadeniu (okolo zariadenia musí zostať voľný priestor minimálne 1,2 metra). Dávajte na svoje dieťa pozor a držte ho ďalej od zariadenia. Toto zariadenie je určené iba pre dospelé osoby.
4. Pred používaním skontrolujte všetky skrutky, čapy a iné diely, či sú pevne nainštalované.
5. **Výstraha:** Zariadenie sa môže používať bezpečne iba vtedy, keď sa pravidelne kontroluje na opotrebované/poškodené diely. Obzvlášť si dávajte pozor na diely, ktoré sú najviac náchylné na



opotrebenie.

6. **Výstraha:** Umiestnite zariadenie na hladký a úplne rovný podklad. Používajte ho podľa návodu. Keď sa pri inštalácii zistia nedostatky na dieloch alebo ak by boli počuť abnormálne zvuky, zariadenie prestaňte hneď používať. Zariadenie používajte až po odstránení príslušných problémov.
7. Pri cvičení noste športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, aby ste zabránili jeho zachyteniu do pohyblivých dielov. Nenoste pri cvičení obuv s príliš dlhými šnúrkami do topánok, aby ste zabránili jej zachyteniu do pohyblivých dielov.
8. Pri dvíhaní a presúvaní tohto zariadenia postupujte opatrne, aby ste zabránili bolestiam chrbta. Používajte správny spôsob dvíhania. V prípade potreby vyhľadajte pomoc.
9. Pred začatím cvičenia sa presvedčte, že nožné remienka, ktoré sú upevnené na pedáloch, sú bezpečne zatvorené, aby sa zabránilo úrazom.
10. Keďže zariadenie je vybavené zotrvačníkom, pri cvičení môžu vzniknúť poranenia nohy, členka, chodidla a kolena. Pred brzdením nezabudnite stlačiť tlačidlo núdzovej brzdy. Ak by ste chceli zastaviť pohyb, stlačte tlačidlo brzdy na zastavenie kľuky.
11. **Výstraha:** Presvedčte sa, že je nastavovacie tlačidlo vždy zablokované. Keď sa zariadenie nepoužíva, otáčajte nastavovacie tlačidlo v smere hodinových ručičiek až na doraz, aby ste zablokovali kľukové zotrvačníky. Tretím osobám, hlavne deťom, tiež zabráňte v tom, aby svojvoľne neovládali otáčajúce sa diely.
12. **Výstraha:** Neponechávajte v blízkosti akékoľvek nastavovacie zariadenie, ktoré by mohlo pri cvičení narúšať pohyb používateľa, a neodchylujte sa od predpísaného postoja. **Pozor:** Toto zariadenie nie je vhodné na lekárske použitia.
13. Tento výrobok spĺňa štandardy normy EN ISO 20957-1, HC (domáca oblasť). Maximálna telesná hmotnosť je 100 kg.
14. Brzdový systém tohto zariadenia nie je viazaný na rýchlosť.
15. Poškodené diely sa musia ihneď vymeniť a zariadenie sa viac nesmie používať až do opravy.

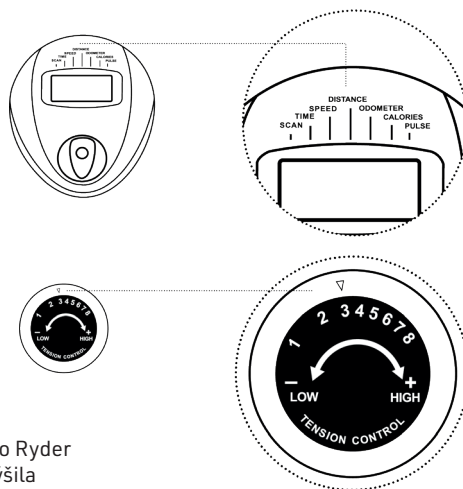
ROZSAH DODÁVKY / DIELY (OBR. 1)

Číslo	Názov	Ks	Číslo	Názov	Ks
1	Rám	1	16	Kryt držiadiel (dolné)	2
2	Predný stabilizátor	1	17	Skrutky s plochou guľovou hlavou a štvorhranom	4
3	Zadný stabilizátor	1	18	Matica M8	4
4	Ľavé kľukové rameno L	1	19	8.2 Tesnenie	8
5	Pravé kľukové rameno R	1	20	Šesťhranná skrutka s guľovou hlavou 8*37	4

6	Držadlá	1	21	Skrutka s krížovou hlavou	2
7	Brzdy	1	22	Kontramatica M8	4
8	Merač / monitor	1	23	25 okrúhlych krytiiek na trubky s hríbovou hlavou	2
9	Predná oporná trubka	1	24	Polkruhuové ozubené skrutky s guľovou hlavou M10	1
10	Poistný kolík	1	25	Kontramatica M10	1
11	Ľavý pedál L	1	26	25 okrúhlych zátiek na trubky	2
12	Pravý pedál R		27	Pripájací kábel merača srdcovej frekvencie	2
13	Kryt predného podstavca	2	28	Držadlo pripájacieho kábla merača srdcovej frekvencie	2
14	Kryt zadného podstavca	2	29	Magnetický pripájací kábel merača	1
15	Kryt držiadiel (horné)	2	30	Rám magnetického pripájacieho kábla	1

VLASTNOSTI VÝROBKU

1. Elektrický multifunkčný merač dokáže zobrazovať čas, vzdialenosť, celkovú rýchlosť, kalórie a srdcovú frekvenciu
2. Nastaviteľné na 8 stupňov odporu
3. 3 nastaviteľné uhly sklonu
4. Ultra tichá prevádzka
5. Držiak na mobilné zariadenia
6. Moderný dizajn



VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

1. Pred začatím cvičenia odporúčame umiestniť pod Solo Ryder podložku na cvičenie alebo niečo podobné, aby sa zvýšila stabilita a zabránilo sa poškodeniu podlahy.
2. Po montáži výrobku bezpečne polohujte ruky a nohy, sú možné 3 polohy sklonu.
3. Po nastavení polohy starostlivo zabezpečte, aby bol vložený poistný kolík cez oba otvory.

MONTÁŽ

Krok 1 (Obr. 2):

Vybalte všetky diely a odstráňte všetok obalový materiál. Ak by niečo chýbalo, kontaktujte náš zákaznícky servis (kontaktné údaje na poslednej strane).

Ako je vyobrazené na obrázku, rám vyberte von (1), umiestnite ho jednotlivu na podlahu a poistný kolík (10) z vrečka na náradie vložte do príslušného otvoru.

Upozornenie: Na podlahu pod rám (1) a prednú opornú trubku (9) by sa mal umiestniť papier alebo nejaký iný ochranný kryt, aby sa zabránilo poškodeniu podlahy alebo laku výrobku.

Krok 2 (Obr. 3):

Ako je vyobrazené na obrázku, skrutka s plochou guľovou hlavou a štvorhranom (17) sa vedie cez predné a zadné stabilizátory (2/3) a tesnenie (19) a klobúčiková matica (18) sa upevňuje na ráme.

Upozornenie: Predné puzdro podstavca má pohyblivé koliesko, ktoré sa nemontuje so zadným stabilizátorom.

Krok 3 (Obr. 4):

1. Odstráňte trubkovú tyč držadla (6).
2. Preveďte 4 inbusové skrutky so šesťhranným otvorom a polkruhovou hlavou 8*37 (20) cez príslušný otvor opierky rúk a príslušný otvor rámu (1). Namontujte tesnenie (18) a kontramatice (22), aby ste upevnili uzáver náradia (ako je zobrazené na obrázku).

Krok 4 (Obr. 5):

1. Vyberte merač podľa obrázka a vložte batériu. K tomu otvorte batériovú priehradku na zadnej strane displeja a vložte 2 x AAA 1,5 V batérie (nie sú v rozsahu dodávky). Pritom dávajte pozor na správnu polaritu.
2. Trubku držadla, držadlo (6) a zástrčku merača srdcovej frekvencie (28) preveďte cez otvor na zadnej strane zariadenia cez rám (1).
3. Teraz prepojte všetky káble na zadnej strane displeja so všetkými káblami uloženými v ráme.

Upozornenie: Skrutky za meračom/displejom sú predinštalované. Na montáž vyberte skrutky na zadnej strane displeja a následne pomocou nich namontujte displej na ráme.

Krok 5 (Obr. 6):

1. Skrutkovým kľúčom namontujte ľavý pedál L a pravý pedál R na kľuke.

Upozornenie: Ľavý pedál L a pravý pedál R sa ťahujú v smere držadla a nožné remienka sú takisto delené. (Obr. 6a)

2. Pre polohu remienka sú k dispozícii tri nastavovacie otvory, aby sa nastavili podľa potreby. (Obr. 6b)

NÁVOD NA POUŽITIE MERAČA

Ovládanie funkcií

Stlačením tlačidla prepínajte funkcie času, vzdialenosti, celkovej vzdialenosti, kalórií a srdcovej frekvencie. Podržte toto tlačidlo stlačené na 4 sekundy, čím vymažete hodnoty všetkých funkcií s výnimkou celkovej vzdialenosti.

- **Skenovanie (SCAN):** Stláčajte tlačidlo, kým sa nezobrazí označenie pod položkou „SCAN“. Označenie sa zobrazí v dolnej polovici obrazovky, obrazovka striedavo zobrazuje každé štyri sekundy položky ČAS, VZDIALENOSŤ, POČÍTADLO KILOMETROV, KALÓRIE a PULZ.
- **Čas (TIME):** Stláčajte tlačidlo, kým sa nezobrazí označenie pod položkou „TIME“, na obrazovke sa zobrazí čas.
- **Rýchlosť (SPEED):** Stláčajte tlačidlo, kým sa nezobrazí označenie pod položkou „SPEED“, na obrazovke sa zobrazí rýchlosť.

- **Vzdialenosť (DISTANCE):** Stláčajte tlačidlo, kým sa nezobrazí označenie pod položkou „DISTANCE“, na obrazovke sa zobrazí vzdialenosť.
- **Celková vzdialenosť (ODOMETER):** Stláčajte tlačidlo, kým sa nezobrazí označenie pod položkou „ODOMETER“, na obrazovke sa zobrazí celková vzdialenosť.
- **Kalórie (CALORIES):** Stláčajte tlačidlo, kým sa nezobrazí označenie pod položkou „CALORIES“, na obrazovke sa zobrazia kalórie.
- **Srdcová frekvencia (PULSE):** Stláčajte tlačidlo, kým sa nezobrazí označenie pod položkou „PULSE“, na obrazovke sa zobrazí srdcová frekvencia. Uchopte snímače oboma rukami, aby sa zmerala aktuálna srdcová frekvencia. (**Upozornenie:** Hodnota tejto funkcie závisí od určitých okolností.)

RESET: Držte tlačidlo stlačené, aby ste vymazali aktuálne zobrazený čas, vzdialenosť, kalórie alebo hodnoty srdcovej frekvencie.

ODSTRAŇOVANIE CHÝB

1. Keď nie je v priebehu 4 minút k dispozícii vstupný signál, elektronický displej sa automaticky vypne. Keď stlačíte tlačidlo alebo opäť začnete šliapať, aktivuje sa elektronický displej.
2. Keď sa objaví nejaký chybný ukazovateľ, znovu nainštalujte batérie.

ROZCVIČKA PRED CVIČENÍM

Cvičenia na rozcvičenie a uvoľnenie:

Úspešný cvičebný program musí obsahovať rozcvičovací, aeróbne a uvoľňovacie cvičenia. Počet tréningových jednotiek by mal byť dva až tri do týždňa. Po niekoľkých mesiacoch môžete počet cvičení zvýšiť na štyri alebo päť dní. Rozcvičenie predstavuje dôležitú súčasť vášho fitness cvičenia. Rozcvičte sa pred každým cvičením. Mierna rozcvička dokáže vaše telo pripraviť na nasledujúci intenzívnejší tréning. Cvičenia na rozcvičenie môžu pomôcť rozohriať a pretiahnuť svaly, zlepšiť krvný obeh a pulz a zásobovať svaly viac kyslíkom, dokážu tiež zmierniť svalovú horúčku.

Odporúčame nasledujúce cvičenia na rozcvičenie a uvoľnenie:

Dotknite sa svojich prstov na nohách:

Pomaly sa predkloňte dopredu, uvoľnite sa, zohnite nadol chrbát a ramená, vystríte sa čo najviac a potom takto vydržte 15 sekúnd.



Pohyb ramien:

Zdvihnite pravé rameno k svojmu pravému uchu, napočítajte do jedna, znížte pravé rameno a zdvihnite ľavé rameno.



Pretiahnutie vnútorných stehenných svalov:

Posaďte sa na zem, dajte nohy do uhlu, vaše kolená smerujú von a vaše päty priliehajú tesne k sebe. Ťahajte nohy k sebe dovtedy, kým ešte môžete. Obe kolená opatrne pritlačte na zem. V tejto polohe vydržte 15 sekúnd.



Pretiahnutie stehenných svalov:

Posaďte sa na zem a vystríte pravú nohu. Ohnite ľavú nohu tak, aby bola ľavá noha blízko k vnútornej strane pravej nohy. Naťahujte telo 15 sekúnd k prstom pravej nohy. Uvoľnite sa a zopakujte cvičenie s druhou nohou.



Pohyb bokov:

Vystrite svoje ruky doľava a doprava a potom ich pomaly dvíhajte až nad hlavu. Natáhajte pravú ruku 1 sekundu čo najviac nahor po strop a precíťte pretiahnutie svalov na vašej pravej strane. Rovnaké pohyby opakujte ľavou rukou.



Pretiahnutie lýtkového svalstva:

Nakloňte telo dopredu, ruky položte na stenu, ľavá noha je predsunutá dopredu. Natáhajte pravú nohu, zatiaľ čo vaša ľavá noha je na zemi, následne zohnite svoju ľavú nohu a prisúvajte boky k stene. Po nejakom čase zmeňte polohu.

Pohyb hlavy:

Otočte hlavu doprava, napočítajte do jedna, precíťte natiahnutie ľavých šijových svalov, potom otočte hlavu naspäť, predĺžte bradu po strop a otvorte ústa, napočítajte do dvoch, potom otočte hlavu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Funguje na batérie: 2 x AAA 1,5V  batérie (nie sú v rozsahu dodávky)

EN ISO 20957-1, HC (domáca oblasť)

Rozmery: D: 134 cm x Š: 59 cm x V: 166 cm

Netto hmotnosť: 17,2 kg

Max. hmotnosť používateľa: 100 kg

Stacionárne tréningové zariadenie. Nie je vhodný na terapeutické účely.



Nevyhadzujte výrobok po ukončení jeho životnosti do komunálneho odpadu. Zaneste ho na zberné miesto na recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Toto je udané symbolom na výrobku, v návode na použitie a na obale. Informujte sa o zberných miestach, ktoré sú prevádzkované Vaším obchodníkom alebo miestnymi úradmi. Ďalšie zhodnotenie a recyklácia starých zariadení je dôležitým prínosom k ochrane nášho životného prostredia.



Batérie nepatria do komunálneho odpadu. Po použití ste zo zákona povinní vrátiť batérie a nabíjateľné batérie do maloobchodných predajní, aby ich bolo možné zlikvidovať ekologickým spôsobom a recyklovať použité suroviny. Vrátenie batérií a akumulátorov je bezplatné. Opätovným zhodnotením a recykláciou starých batérií významne prispievate k ochrane nášho životného prostredia, keďže niektoré ich zložky sú jedovaté a toxické pre životné prostredie. Tieto látky sa môžu dostať do ľudského tela prostredníctvom potravinového reťazca. Pri starých batériách s obsahom lítia existuje riziko požiaru v dôsledku vnútorných a vonkajších skratov. Pred likvidáciou odlepte póly, aby nedošlo k vonkajšiemu skratu. Batérie a nabíjateľné batérie, ktoré nie sú vložené napevno, musia byť odstránené a zlikvidované osobitne. Batérie aj akumulátory odovzdávajte na likvidáciu len vo vybitom stave.



Tento výrobok zodpovedá európskym normám.

Záruka: Na tento výrobok sa vzťahuje neobmedzená dvojiročná záruka na všetky vady výroby a materiálu. Táto záruka nijako neovplyvňuje vaše zákonné právo.

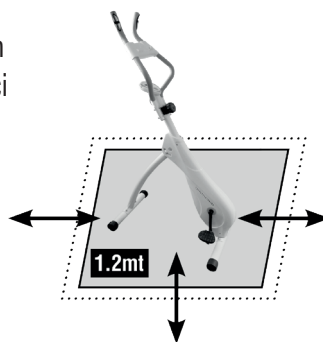
Indicație: Citiți cu atenție toate indicațiile de utilizare ale acestui produs înainte de utilizarea sa. Păstrați aceste instrucțiuni de utilizare pentru consultarea ulterioară.

INDICAȚII DE SIGURANȚĂ



Vă rugăm să vă asigurați, că ați citit cu atenție manualul de utilizare atunci când asamblați și utilizați aparatul. Aparatul poate fi utilizat sigur, doar dacă este asamblat, întreținut și utilizat corect. Asigurați-vă, că toți utilizatorii sunt informați cu privire la indicațiile de avertizare și măsurile de atenție.

- Înainte de începerea programului de training, solicitați un sfat medical pentru a clarifica, dacă este prezentă orice tip de rănire sau o suferință fizică ce poate afecta sănătatea și siguranța dvs. sau vă poate împiedica din folosirea acestui aparat. Dacă în prezent luați medicamente pentru tulburări ale ritmului cardiac, medicamente antihipertensive sau medicamente pentru echilibrarea nivelului de colesterol, atunci sfatul medical este foarte important pentru dvs.
- Fiți atent la toate tipurile de semnale din partea corpului dvs. **Indicație de avertizare:** Antrenamentul greșit sau excesiv poate dăuna sănătății dvs. Imediat ce simțiți dureri, senzație de strângere în zona inimii, puls neregulat, probleme de respirație, colaps, vertij sau alte afecțiuni, încetați imediat antrenamentul.
- Așezați aparatul pe o suprafață dură, orizontală acoperită cu un strat de protecție sau un mochetă. Dacă este în folosință, atunci aparatul nu poate fi mișcat sau deplasat ca un întreg. Aparatul poate fi așezat pe sol sau fixat de pereți sau alte structuri rigide. Siguranța este cea mai importantă, iar utilizarea corespunzătoare (utilizarea normală) a aparatului este inevitabilă. Cunoștințe în jurul principiilor; în cazul utilizării normale nu trebuie permis accesul terților la aparat în zona de antrenament (trebuie să rămână un spațiu liber de 1,2 metri în jurul aparatului). Vă rugăm să fiți atent la copilul dvs. și păstrați-l la distanță de aparat. Acest aparat este destinat numai pentru adulți.
- Verificați înainte de utilizare toate șuruburile, bolțurile și alte componente, dacă sunt instalate strâns.
- Atenție:** Aparatul poate fi folosit sigur, numai atunci când este verificat periodic pentru piese uzate/deteriorate. Fiți atent îndeosebi la piesele expuse cel mai mult la uzură.



6. **Avertizare:** așezați aparatul pe o suprafață netedă și complet plană. Folosiți-l conform manualului. Dacă în timpul instalării sunt constatate deficiențe ale componentelor sau pot fi auzite zgomote anormale, atunci opriți imediat folosirea aparatului. Folosiți aparatul, abia după ce au fost remediate problemele respective.
7. Purtați echipament sportiv atunci când faceți antrenament. Nu purtați îmbrăcăminte lejeră pentru a evita ca acestea să fie agățate în componentele mobile. Nu purtați încălțăminte cu șireturi prea lungi la antrenament pentru a evita ca acestea să fie agățate în componentele mobile.
8. Fiți atent la ridicarea și deplasarea acestui aparat, pentru a evita durerile de spate. Vă rugăm să folosiți metoda corectă de ridicare. În caz de necesitate solicitați ajutorul.
9. Asigurați-vă că înainte de începerea antrenamentului, curelele de picioare, care sunt fixate la pedale, sunt închise sigur pentru a evita accidentele.
10. Deoarece aparatul este echipat cu un volant, pot apărea răniri ale piciorului, gleznei, labei piciorului și genunchiului. Vă rugăm să aveți în vedere înainte de frânare, să apăsați butonul pentru frânare de urgență. Dacă doriți să opriți mișcarea, apăsați butonul de frânare pentru oprirea levierului.
11. **Avertizare:** Asigurați-vă că butonul de reglare este întotdeauna închis. Dacă aparatul nu este folosit, rotiți butonul de reglare în sens orar până la opritor pentru a închide volantul cu manivelă. Și descurajați terții, îndeosebi copii, să acționeze deliberat piesele rotative.
12. **Avertizare:** Țineți la distanță fiecare dispozitiv de reglare care ar putea perturba mișcarea utilizatorului în timpul antrenamentului și nu vă abateți de la postura indicată. **Atenție:** Acest aparat nu este adecvat pentru aplicații medicale.
13. Acest produs îndeplinește standarde ale EN ISO 20957-1, HC (uz casnic). Greutatea corporală maximă este de 100 kg.
14. Sistemul de frânare al acestui aparat nu se raportează la viteză.
15. Piese defecte trebuie înlocuite imediat, iar aparatul nu are voie să fie folosit până la reparația acestuia.

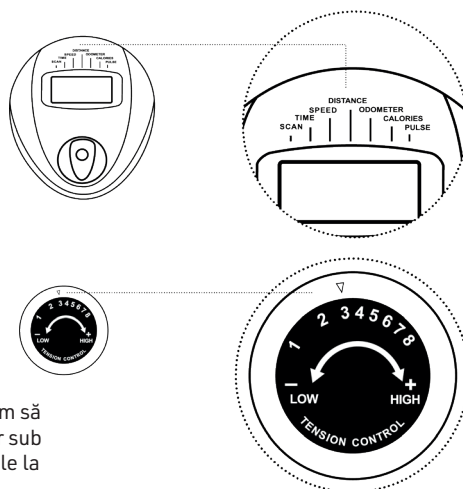
FURNITURĂ/PIESE (FIG. 1)

Număr	Nume	Buc.	Număr	Nume	Buc.
1	Cadru	1	16	Mâini curente acoperire (de jos)	2
2	Stabilizator frontal	1	17	Șuruburi lacăt	4
3	Stabilizator spate	1	18	Piulițe M8	4
4	Braț stâng manivelă L	1	19	8.2 Garnitură	8
5	Braț drept manivelă R	1	20	Șurub hexagonal cu cap sferic 8*37	4

6	Mâini curente	1	21	Șurub cu cap în cruce	2
7	Frâne	1	22	Contrapiuliță M8	4
8	Aparat de măsurat / Monitor	1	23	25 Opritor de țevi rotund tip pălărie de ciupercă	2
9	Bară de susținere frontală	1	24	Șuruburi dințate cu cap sferic, semi-rotunde M10	1
10	Știft de siguranță	1	25	Contrapiuliță M10	1
11	Pedală stângă L	1	26	25 bușoane rotunde	2
12	Pedala dreaptă R		27	Cablu de conectare aparat de măsurat frecvanța cardiacă	2
13	Clapetă frontală soclu	2	28	Mână curentă cablu de conectare aparat de măsurat ritmul cardiac	2
14	Clapetă spate soclu	2	29	Cablu de conectare magnetic aparat de măsurat	1
15	Mâini curente acoperire (de sus)	2	30	Cadru cablu de conectare magnetic	1

CARACTERISTICILE PRODUSULUI

1. Aparatul de măsurat multifuncțional electric poate afișa timpul, distanța, viteza maximă, caloriele și frecvența cardiacă.
2. Reglabil pe 8 trepte de rezistență.
3. 3 Unghiuri de înclinare reglabile.
4. Extrem de silențios în timpul funcționării
5. Suportul pentru dispozitive mobile
6. Design modern



INFORMAȚII GENERALE

1. Înainte de începerea antrenamentului, vă recomandăm să așezați o saltea de antrenament sau ceva asemănător sub Solo Ryder, pentru a mări stabilitatea și a evita daunele la nivelul podelei.
2. După montarea produsului, poziționați sigur mâinile și picioarele, sunt posibile 3 poziții de înclinare.
3. După reglarea poziției, asigurați-vă atent, știftul de siguranță este introdus prin ambele orificii.

MONTAJ

Pasul 1 (Fig. 2):

Despachetați toate piesele și îndepărtați orice material de ambalare. Dacă va lipsi ceva, contactați serviciul nostru pentru clienți (informații de contact pe ultima pagină).

Așa cum este indicat pe figură, scoateți cadrul (1), așezați-l individual pe podea și introduceți știftul de siguranță (10) din recipientul de scule în orificiul corespunzător.

Indicație: Trebuie așezată hârtie sau un alt mijloc de acoperire pentru protecție pe podea, sub cadru (1) și bara de susținere frontală (9), pentru a evita daunele la nivelul podelei sau vopselei produsului.

Pasul 2 (Fig. 3):

Așa cum este indicat în figură, șurubul de blocare (17) este introdus prin stabilizatorii frontali și posteriori (2/3) și garnitură (19) iar piulița-capac (18) este fixată în cadru.

Indicație: Învelișul frontal al soclului are o roată mobilă care nu trebuie montată împreună cu stabilizatorul din spate.

Pasul 3 (Fig. 4):

1. Îndepărtați bara mâinii curente (6).
2. Introduceți cele 4 șuruburi inbus cu orificiul hexagonal și cap semirotund 8*37 (20) prin orificiul corespunzător al suportului de brațe și orificiul corespunzător al cadrului (1), instalați garnitura (18) și contrapiulițele (22) pentru a fixa dispozitivul de blocare al sculelor (așa cum este indicat pe figură).

Pasul 4 (Fig. 5):

1. Scoateți aparatul de măsurat, așa cum este prezentat și introduceți bateria. Deschideți pentru aceasta compartimentul pentru baterii de pe spatele ecranului și introduceți 2 baterii AAA 1,5 V (nu face parte din furnitură). Fiți atent la polaritatea corectă.
2. Împingeți prin cadru (1), bara mâinii curente, mâna curentă (6) și ștecherul aparatului de măsurat frecvența cardiacă (28) prin orificiul de la spatele aparatului.
3. Conectați acum toate cablurile de pe partea din spate a ecranului cu toate cablurile care se află în cadru.

Indicație: Șuruburile din spatele aparatului de măsurat/ecran sunt preinstalate. Pentru montare, scoateți șuruburile de pe partea din spate a ecranului și apoi montați cu acestea ecranul de cadru.

Pasul 5 (Fig. 6):

1. Montați cu șurubelnița pedala stângă L și pedala dreaptă R de manivelă.

Indicație: Pedala stângă L și pedala dreaptă R sunt strânse în direcția mâinii curente și curelele de picioare sunt de asemenea împărțite. (Fig. 6a)

2. Pentru poziția curelelor există trei orificii de reglare pentru e la regula la necesitate. (Fig. 6b)

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE APARAT DE MĂSURARE

Operarea funcțiilor

Apăsați butonul pentru a comuta funcțiile timp, distanță, distanță totală, calorii și frecvență cardiacă. Țineți apăsat acest buton 4 secunde pentru a șterge toate valorile funcțiilor, cu excepția distanței totale.

- **Scanare (SCAN):** Apăsați butonul până când apare marcajul de sub „SCAN”, marcajul apare în jumătatea de jos a ecranului, ecranul afișează alternant la fiecare patru secunde TIMPUL, DISTANȚA, KILOMETRAJUL, CALORIILE și PULSUL.
- **Timpul (TIME):** Apăsați butonul, până când apare marcajul de sub „TIME”, ecranul afișează timpul.
- **Viteza (SPEED):** Apăsați butonul, până când apare marcajul de sub „SPEED”, ecranul afișează viteza.

- **Distanța (DISTANCE):** Apăsați butonul, până când apare marcajul de sub „DISTANCE”, ecranul afișează distanța.
- **Distanța totală (ODOMETER):** Apăsați butonul, până când apare marcajul de sub „ODOMETER”, ecranul afișează distanța totală.
- **Calorii (CALORIES):** Apăsați butonul, până când apare marcajul de sub „CALORIES”, ecranul afișează kaloriile.
- **Frecvența cardiacă (PULSE):** Apăsați butonul, până când apare marcajul de sub „PULSE”, ecranul afișează frecvența cardiacă. Apucați senzorul cu ambele mâini pentru a măsura frecvența cardiacă actuală. (**Indicație:** Valoarea acestei funcții depinde de anumite circumstanțe).

RESETARE: Țineți apăsat butonul pentru a șterge timpul, distanța, kaloriile sau valorile frecvenței cardiace afișate în prezent.

REMEDIEREA ERORILOR

1. Dacă în decurs de 4 minute nu există semnal de intrare, atunci ecranul se închide automat. Dacă apăsați butonul sau începeți din nou să pășiți, atunci este activat ecranul electronic.
2. Dacă apare o afișare greșită, atunci instalați din nou bateriile.

ÎNCĂLZIREA ÎNAINTE DE ANTRENAMENT

Exerciții de încălzire și de relaxare:

Un program de antrenament cu succes trebuie să cuprindă și exerciții de încălzire, de aerobic și de relaxare. Numărul de ședințe de antrenament ar trebui să fie de cel puțin două până la trei pe săptămână. După câteva luni puteți mări numărul de exerciții până la patru sau cinci zile.

Încălzirea este o parte importantă a antrenamentului dvs. de fitness. Încălziți-vă înainte de fiecare antrenament. O încălzire medie poate pregăti corpul pentru următorul antrenament intens.

Exercițiile de încălzire pot ajuta la încălzirea și întinderea mușchilor, la îmbunătățirea circulației sângelui și a pulsului și la transportul oxigenului în mușchi, însă pot și diminua febra musculară.

Recomandăm următoarele exerciții de încălzire și de relaxare:

Atingeți-vă degetele de la picioare:

Aplecați-vă ușor înainte, relaxați-vă spatele și umerii la aplecarea în jos, întindeți-vă pe cât posibil de mult și rămâneți pe loc timp de 15 secunde.



Mișcarea umerilor:

Ridicați umărul drept spre urechea dreaptă, numărați până la unu, coborâți umărul drept și ridicați umărul stâng.



Întinderea mușchilor de pe partea interioară a coapsei:

Așezați-vă jos, îndoiți picioarele, genunchi vă sunt orientați spre exterior și călcăiele sunt lipite strâns. Trageți picioarele cât de mult puteți spre dvs. Apăsați cu atenție ambii genunchi la podea. Mențineți această poziție timp de 15 secunde.



Întinderea mușchilor femurali:

Așezați-vă pe podea și întindeți-vă piciorul drept. Îndoiți piciorul stâng, astfel încât piciorul stâng să se afle aproape de partea



interioară a piciorului drept. Întindeți-vă corpul timp de 15 secunde până la degetele de la piciorul dvs. drept. Relaxați-vă și repetați exercițiul cu celălalt picior.

Mișcarea șoldurilor:

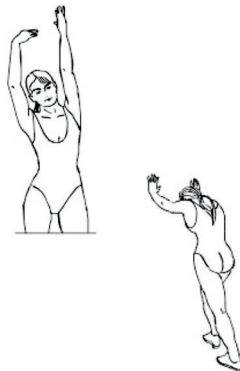
Întindeți-vă brațele spre stânga și spre dreapta și ridicați-le încet deasupra capului. Întindeți-vă brațul drept 1 secundă pe cât posibil de mult până la tavan și simțiți întinderea mușchilor în partea dreaptă. Mâna stângă repetă aceleași mișcări.

Întinderea mușchilor gambei:

Aplecați corpul înainte, mâinile la perete și piciorul stâng poziționat înainte. Întindeți piciorul drept în timp ce piciorul stâng se află pe podea, apoi îndoiți genunchiul stâng și vă mișcați șoldurile spre perete. După un timp schimbați poziția.

Mișcarea capului:

Rotiți-vă capul spre dreapta, numărați până la unu, simțiți întinderea mușchilor cervicali stângi, apoi rotiți-vă capul înapoi, ridicați bărbia spre tavan și deschideți-vă gura, numărați până la doi, apoi rotiți capul.



DATE TEHNICE

Funcționare cu baterii: 2 baterii AAA 1,5V  (nu face parte din furnitură)

EN ISO 20957-1, HC (uz casnic)

Dimensiune: L: 134cm x l: 59cm x H: 166cm

Greutate net: 17,2 kgs

Greutate maximă utilizator: 100 kg

Dispozitiv de antrenament staționar. Nu este potrivit în scopuri terapeutice.



Din acest motiv produsul, la sfârșitul duratei sale de funcționare, nu va fi debarasat împreună cu gunoiul menajer. Predați-l la punctele de colectare în vederea reciclării aparatelor electrice și electronice. Acest lucru este indicat de acest simbol de pe produs, din instrucțiunile de utilizare și de pe ambalaj. Informați-vă cu privire la punctele de colectare pe care le administrează distribuitorul sau dumneavoastră locale. Revalorificarea și reciclarea aparatelor uzate este o contribuție importantă la protecția mediului.



Bateriile nu aparțin gunoiului menajer. Sunteți obligat în mod legal să returnați după utilizare bateriile și acumulatorii magazinelor comerciale, pentru ca ele să fie eliminate ca deșeu cu protecția mediului și materiile prime conținute să poată fi revalorificate. Returul bateriilor și acumulatorilor este fără plată. Revalorificarea și reciclarea bateriilor vechi reprezintă o contribuție importantă la protecția mediului nostru înconjurător, deoarece substanțele conținute sunt toxice și dăunătoare mediului. Prin lanțul trofic aceste substanțe pot ajunge în corpul uman. La bateriile vechi ce conțin litiu există pericol de incendiu datorită scurtcircuitelor interioare și exterioare. Rugăm să lipiți polii pentru a evita un scurtcircuit. Bateriile și acumulatorii neincorporați fix trebuie să fie îndepărtați și eliminați ca deșeu în mod separat. Predați bateriile și acumulatorii numai în stare descărcată.



Acest produs corespunde directivelor europene.

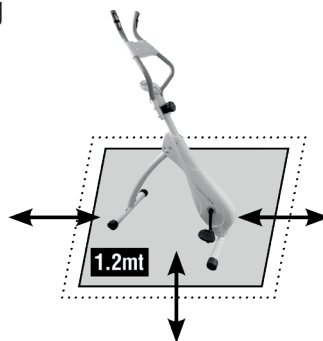
Wskazówka: Przed użyciem tego produktu należy dokładnie przeczytać wszystkie instrukcje. Zachowaj niniejszą instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA



Podczas montażu i użytkowania urządzenia zwróć uwagę na dokładne zapoznanie się z instrukcją obsługi. Urządzenie może być bezpiecznie użytkowane tylko wtedy, gdy jest prawidłowo zmontowane, konserwowane i użytkowane. Dopilnuj, by wszyscy użytkownicy urządzenia zapoznali się ze wskazówkami ostrzegawczymi i środkami ostrożności.

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń zasięgnij porady lekarza, aby ustalić, czy istnieje jakikolwiek uraz lub stan fizyczny, który może mieć wpływ na Twoje zdrowie i bezpieczeństwo lub uniemożliwić Ci korzystanie z tego sprzętu. Jeśli obecnie przyjmujesz leki na arytmie serca, leki obniżające ciśnienie krwi lub leki stabilizujące poziom cholesterolu, porada lekarska jest dla Ciebie bardzo ważna.
2. Zwracaj uwagę na wszelkiego rodzaju sygnały płynące z Twojego ciała. **Wskazówka ostrzegawcza:** Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może zaszkodzić Twojemu zdrowiu. Jeśli tylko poczujesz ból, ucisk w okolicy serca, nieregularne bicie serca, brak tchu, zapaść, zawroty głowy lub inny dyskomfort, natychmiast przerwij ćwiczenia.
3. Ustaw urządzenie na twardej, poziomej podłodze, na specjalnej macie ochronnej lub na dywanie. W trakcie użytkowania, zmontowane urządzenie nie może być przesuwane ani przestawiane. Urządzenie możesz postawić na podłodze lub przymocować do ściany lub innych stałych konstrukcji. Bezpieczeństwo jest najważniejsze, a właściwe użytkowanie (normalne użytkowanie) urządzenia ma zasadnicze znaczenie. Znajomość podstaw; Podczas normalnego użytkowania, osoby trzecie nie powinny zbliżać się do urządzenia w obszarze wykonywania treningu (wokół urządzenia musi być zapewniona wolna przestrzeń przynajmniej 1,2 metra). Obserwuj swoje dziecko i trzymaj je z dala od tego urządzenia. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie dla osób dorosłych.
4. Przed użyciem sprawdź wszystkie śruby, wkręty i inne elementy, aby upewnić się, że są dobrze zamontowane.
5. **Ostrzeżenie:** Urządzenie może być bezpiecznie użytkowane tylko wtedy, gdy jest regularnie sprawdzane pod kątem zużytych/uszkodzonych części. Zwróć szczególną uwagę na części



najbardziej podatne na zużycie.

6. **Ostrzeżenie:** Stawiaj urządzenie na gładkiej i całkowicie płaskiej podłodze. Używaj urządzenia zgodnie z instrukcją. Jeśli podczas instalacji zauważysz jakiegokolwiek wady komponentów lub jeśli usłyszysz nietypowe dźwięki, natychmiast zaprzestań użytkowania urządzenia. Nie używaj urządzenia, dopóki nie pozbędziesz się wszystkich problemów związanych z jego działaniem.
7. Zakładaj na trening strój sportowy. Nie noś luźnej odzieży, aby zapobiec jej zaplątaniu w ruchome części. Nie noś podczas ćwiczeń butów ze zbyt długimi sznurowadłami, aby zapobiec ich zaczepianiu się o ruchome części.
8. Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia tego urządzenia, aby uniknąć problemów z kręgosłupem. Stosuj właściwą metodę podnoszenia. W razie konieczności poproś o pomoc.
9. Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że paski na stopy przy pedałach są bezpiecznie zapięte.
10. Ponieważ urządzenie wyposażone jest w koło zamachowe, podczas ćwiczeń może dojść do urazów stopy, kostki, nogi i kolana. Przed zahamowaniem pamiętaj, aby nacisnąć przycisk hamulca awaryjnego. Jeśli chcesz zatrzymać ruch, naciśnij przycisk hamulca, aby zatrzymać korbę.
11. **Ostrzeżenie:** Upewnij się, że pokrętło regulacyjne jest zawsze zablokowane. Gdy urządzenie nie jest używane, obróć pokrętło regulacyjne do oporu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować koła zamachowe korby. Nie dopuszczaj osób trzecich, a zwłaszcza dzieci, do samowolnego obsługiwanie obracających się części.
12. **Ostrzeżenie:** Trzymaj się z dala od wszelkich urządzeń regulacyjnych, które mogą przeszkadzać w wykonywaniu ruchów podczas ćwiczeń i nie odchylaj się od prawidłowej sylwetki ciała wymaganej podczas ćwiczenia. **Uwaga:** To urządzenie nie nadaje się do zastosowań medycznych.
13. Produkt spełnia standardy normy EN ISO 20957-1, HC (do użytku domowego). Maksymalna waga ciała wynosi 100 kg.
14. Układ hamulcowy w tym urządzeniu nie jest zależny od prędkości.
15. Uszkodzone części należy natychmiast wymienić, a urządzenia nie wolno używać do czasu jego naprawy.

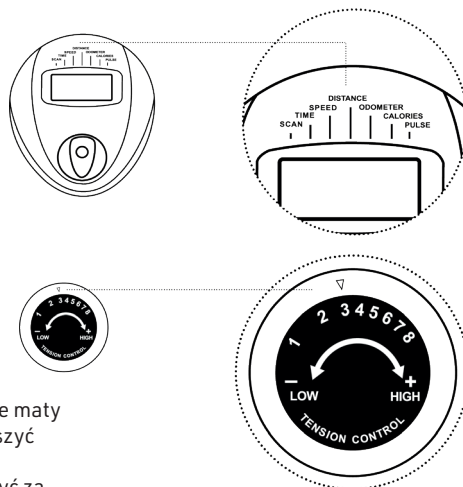
ZAKRES DOSTAWY / CZĘŚCI (ILUSTR. 1)

Numer	Nazwa	Szt.	Numer	Nazwa	Szt.
1	Rama	1	16	Ostona drążków (dolna)	2
2	Przedni stabilizator	1	17	Śruby mocujące	4

3	Tyłny stabilizator	1	18	Nakrętki M8	4
4	Lewe ramię korby L	1	19	Uszczelka 8.2	8
5	Prawe ramię korby R	1	20	Śruba sześciokątna 8*37	4
6	Drażki	1	21	Śruba krzyżakowa	2
7	Hamowanie	1	22	Nakrętka kontrolująca M8	4
8	Licznik / Monitor	1	23	25 okrągłych zatyczek	2
9	Przednie podparcie	1	24	Półokrągłych śrub z kołnierzem ząbkowanym M10	1
10	Kołek zabezpieczający	1	25	Nakrętka kontrolująca M10	1
11	Lewy pedał L	1	26	25 okrągłych zatyczek	2
12	Prawy pedał R		27	Kabel łączący do licznika (pulsometru)	2
13	Przednia zatyczka	2	28	Kabel łączący od drążka do licznika (pulsometru)	2
14	Tyłna zatyczka	2	29	Magnetyczny kabel łączący do licznika	1
15	Ostona drążków (górna)	2	30	Magnetyczny kabel łączący w ramie do licznika	1

CECHY PRODUKTU

1. Wielofunkcyjny licznik elektryczny może wyświetlać czas, dystans, całkowitą prędkość, kalorie i tętno.
2. Regulacja do 8 poziomów oporu.
3. 3 regulowane kąty nachylenia.
4. Bardzo cicha praca
5. Uchwyt na urządzenia przenośne
6. Nowoczesny wygląd



INFORMACJE OGÓLNE

1. Przed rozpoczęciem treningu, zalecamy umieszczenie maty treningowej lub podobnej pod Solo Ryder, aby zwiększyć stabilność i zapobiec uszkodzeniu podłogi.
2. Po złożeniu produktu, stań pewnie na pedałach i chwyc za drążki, możliwe są 3 pozycje nachylenia.
3. Po wyregulowaniu położenia sprawdź, czy kołek blokujący jest wsunięty przez oba otwory.

MONTAŻ

Krok 1 (Ilustr. 2):

Wypakuj wszystkie części i usuń materiały opakowaniowe. Jeśli czegoś brakuje, skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta (dane kontaktowe na ostatniej stronie).

Jak pokazano na ilustracji, wyjmij ramę (1), postaw na podłodze i włóż kotek zabezpieczający (10) (jest w worku elementami mocującymi) w odpowiedni otwór.

Wskazówka: Papier lub inne zabezpieczenia rozłóż na podłodze pod ramą (1) i przednim podparciem (9), aby nie uszkodzić podłogi i nie porysować farby na produkcie.

Krok 2 (Ilustr. 3):

Jak pokazano na ilustracji, śruba mocująca (17) przechodzi przez przedni i tylny stabilizator (2/3) i uszczelkę (19), a nakrętka kołpakowa (18) jest przymocowana do ramy.

Wskazówka: We wnętrzu przedniej podstawy znajduje się ruchome kółko, którego nie montuje się z przednim stabilizatorem.

Krok 3 (Ilustr. 4):

1. Odłączyć drążek od uchwytu (6).
2. Włóż 4 śruby imbusowe 8*37 (20) przez odpowiedni otwór we wsporniku ramienia i odpowiedni otwór w ramie (1), załóż uszczelkę (18) i nakrętki kontrujące (22), aby zamocować blokadę (jak pokazano na rysunku).

Krok 4 (Ilustr. 5):

1. Jak pokazano na ilustracji, wyjmij licznik i włóż baterie. W tym celu otwórz komorę baterii z tyłu wyświetlacza i włóż 2 x baterie AAA 1,5 V (nie dotychczasowe). Zwracaj uwagę na prawidłową biegunowość.
2. Wsuń rurkę drążka, drążek (6) i wtyczkę pulsometru (28) przez otwór z tyłu urządzenia przez ramę (1).
3. Teraz połącz wszystkie kable z tyłu wyświetlacza z kablami wychodzącymi z ramy.

Wskazówka: Śruby za licznikiem/wyświetlaczem są już wkręcone. W celu zamontowania wykręć śruby znajdujące się z tyłu wyświetlacza, a następnie użyj ich do zamocowania wyświetlacza do ramy.

Krok 5 (Ilustr. 6):

1. Zamontuj lewy pedał L i prawy pedał R na korbie za pomocą klucza płaskiego.

Wskazówka: Lewy L i prawy R pedał dokręca się w kierunku drążka, a paski na stopy są dzielone. (Ilustr. 6a)

2. Dostępne są trzy otwory do regulacji długości pasków. (Ilustr. 6b)

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

Obsługa i funkcje

Naciśnij przycisk, aby przełączyć funkcje czasu, dystansu, dystansu całkowitego, kalorii i tętna. Naciśnij i przytrzymaj ten przycisk przez 4 sekundy, aby wyczyścić wszystkie wartości funkcji z wyjątkiem dystansu całkowitego.

- **Skanowanie (SCAN):** Naciskaj przycisk aż pojawi się zaznaczenie pod napisem „SCAN”, zaznaczenie pojawia się w dolnej połowie ekranu, ekran wyświetla CZAS, DYSTANS, LICZNIK KILOMETRÓW, KALORIE i PULS na przemian co cztery sekundy.
- **Czas (TIME):** Naciskaj przycisk do momentu pojawienia się zaznaczenia pod napisem „TIME”, na ekranie wyświetla się godzina.

- **Prędkość (SPEED):** Naciskaj przycisk do momentu pojawienia się zaznaczenia pod napisem „SPEED”, na ekranie wyświetla się prędkość.
- **Dystans (DISTANCE):** Naciskaj przycisk do momentu pojawienia się zaznaczenia pod napisem „DISTANCE”, na ekranie wyświetla się dystans.
- **Dystans całkowity (ODOMETER):** Naciskaj przycisk do momentu pojawienia się zaznaczenia pod napisem „ODOMETER”, na ekranie wyświetla się dystans całkowity.
- **Kalorie (CALORIES):** Naciskaj przycisk do momentu pojawienia się zaznaczenia pod napisem „CALORIES”, na ekranie wyświetlają się kalorie.
- **Puls (PULSE):** Naciskaj przycisk do momentu pojawienia się zaznaczenia pod napisem „PULSE”, na ekranie wyświetla się puls. Chwyć oburącz za czujniki, żeby mierzyć na bieżąco puls. (**Wskazówka:** Funkcja może czasami wskazywać różne wartości).

RESET: Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby wyczyścić aktualnie wyświetlany czas, dystans, kalorie lub puls.

USUWANIE BŁĘDÓW

1. Jeśli w ciągu 4 minut nie ma sygnału wejściowego, wyświetlacz elektroniczny wyłącza się automatycznie. Po naciśnięciu przycisku lub ponownym rozpoczęciu pedałowania uaktywnia się wyświetlacz elektroniczny.
2. Jeśli wskazania są nieprawdziwe, włóż nowe baterie.

ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

Ćwiczenia rozgrzewające i rozluźniające:

Efektywny program ćwiczeń musi obejmować rozgrzewkę, ćwiczenia aerobowe i rozluźnienie. Na początku zaplanuj od dwóch do trzech sesji treningowych w tygodniu.

Po kilku miesiącach możesz zwiększyć liczbę sesji do czterech lub pięciu.

Rozgrzewka jest ważną częścią treningu fitness. Rozgrzej się przed każdym treningiem. Umiarkowana rozgrzewka przygotowuje Twoje ciało do bardziej intensywnego treningu, który nastąpi później.

Ćwiczenia rozgrzewające mają na celu rozgrzać i rozciągnąć mięśnie, poprawić krążenie krwi i tętno oraz dostarczyć więcej tlenu do mięśni; mogą również złagodzić ból mięśni.

Zalecamy następujące ćwiczenia rozgrzewające i rozluźniające:

Dotknij palców stóp:

Powoli pochyl się do przodu, rozluźnij plecy i ramiona podczas pochylania się, rozciągnij się maksymalnie, jak możesz, a następnie zatrzymaj się na 15 sekund.



Ruchy ramion:

Unieś prawe ramię do prawego ucha, policz do jednego, opuść prawe ramię i unieś lewe.



Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud:

Usiądź na podłodze, zegnij nogi, kolana są na zewnątrz, a pięty blisko siebie. Przyciągnij stopy do siebie tak mocno, jak tylko potrafisz. Delikatnie dociśnij oba kolana do podłogi. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund.



Rozciąganie mięśni ud:

Usiądź na podłodze i wyprostuj prawą nogę. Zegnij lewą nogę tak, aby lewa stopa znalazła się blisko wewnętrznej strony prawej nogi. Rozciągnij swoje ciało do palców prawej stopy na 15 sekund. Rozluźnij się i powtórz ćwiczenie z drugą nogą.

Ruch bioder:

Rozprostuj ręce w lewo i w prawo, a następnie powoli unieś je nad głowę. Wyciągnij prawe ramię w kierunku sufitu tak daleko, jak możesz przez 1 sekundę i pocuj, jak rozciągają się mięśnie po prawej stronie. Powtórz te same ruchy z lewym ramieniem.

Rozciąganie mięśni łydek:

Pochyl tułów do przodu, oprzyj się rękoma o ścianę, lewa noga z przodu. Rozprostuj prawą nogę, bez odrywania lewej nogi od podłogi, następnie zegnij lewą nogę i przesuń biodra w kierunku ściany. Po pewnym czasie zmień pozycję.

Ruchy głową:

Odwróć głowę w prawo, policz do jednego, pocuj rozciąganie w lewych mięśniach szyi, następnie odwróć głowę do tyłu, wyciągnij podbródek w kierunku sufitu i otwórz usta, policz do dwóch, następnie odwróć głowę.



DANE TECHNICZNE

Zasilanie na baterie: 2 x baterie AAA 1,5V  (brak w zestawie)

EN ISO 20957-1, HC (do użytku domowego)

Wymiary: D: 134cm x S: 59cm x W: 166cm

Waga netto: 17,2kg

Maks. waga użytkownika: 100kg

Stacjonarne urządzenie treningowe. Nie nadaje się do celów terapeutycznych.



Zużytego produktu nie usuwać ze zwykłymi odpadami domowymi. Przewieź do miejsca recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Mówi o tym symbol na produkcie, instrukcji obsługi i na opakowaniu. Proszę zasięgnąć informacji o miejscach zbiórki odpadów, prowadzonych przez Państwa sprzedającego lub lokalne władze samorządowe. Przetwarzanie surowców wtórnych i recykling zużytych urządzeń jest ważnym wkładem w ochronę środowiska.



Nie usuwaj baterii razem z odpadami domowymi. Masz ustawowy obowiązek oddać zużyte baterie i akumulatory do sklepu, aby zostały usunięte w sposób przyjazny dla środowiska, i aby zawarte w nich surowce zostały ponownie wykorzystane. Zwrot baterii i akumulatorów jest bezpłatny. Ponowne wykorzystanie i recykling zużytych baterii jest istotnym wkładem w ochronę środowiska, ponieważ niektóre surowce są toksyczne lub szkodliwe. Poprzez łańcuch pokarmowy substancje te mogą dostać się do ludzkiego ciała. Zużyte baterie litowe grożą pożarem wskutek wewnętrznych i zewnętrznych zwarc. Przed utylizacją zaklej ich bieguny, aby zapobiec zewnętrznym zwarciom. Baterie i akumulatory, które nie są zamontowane na stałe, muszą być usuwane i utylizowane oddzielnie. Oddawaj baterie i akumulatory wyłączone w rozładowanym stanie.



Niniejszy produkt odpowiada wytycznym europejskim.

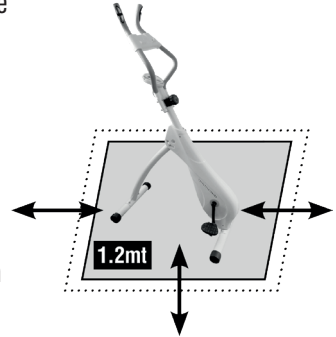
Uyarı: Bu ürünü kullanmadan önce tüm kullanma kılavuzlarını dikkatlice okuyun. Daha sonra başvurmak üzere bu kullanma kılavuzunu saklayın.

GÜVENLİK UYARILARI



Cihazın montajını yaparken ve kullanırken el kitapçığını dikkatlice okuduğunuzdan emin olun. Cihaz sadece doğru monte edildiğinde, bakımı yapıldığında ve kullanıldığında güvenle kullanılabilir. Cihazın tüm kullanıcılarının ikazlar ve dikkat önlemleri hakkında bilgilendirildiğinden emin olun.

- Her antrenman programına başlamadan önce, sağlığını ve güvenliğinizi olumsuz etkileyebilecek veya cihazın kullanılmamasını gerektirecek herhangi bir yaralanma veya bedensel sorununun olup olmadığı konusunda bir hekime danışın. Kalp ritim bozukluğuna karşı ilaç, tansiyon düşürücü ilaç veya kolesterol seviyesinin dengelenmesi için ilaç kullanıyorsanız bir hekime danışmanız sizin için çok önemlidir.
- Vücudunuzdaki her belirtiyi dikkate alın. **İkaz:** Yanlış veya fazla antrenman sağlığınıza zarar verebilir. Ağrı hissettiğinizde, kalp bölgesinde sıkışma, düzensiz kalp atışları, solunum yetmezliği, çökkünlük, sersemleme veya başka bir şikayet meydana gelirse antrenmana hemen sonlandırın.
- Cihazı koruma altlıklı veya halı bulunan sert ve yatay bir zemine yerleştirin. Kullanıldığında cihaz bir bütün olarak hareket ettirilemez veya kaydırılmaz. Cihaz zemine yerleştirilebilir veya duvarlara veya başka sabit yapılara sabitlenebilir. Güvenlik en önemlidir ve cihazın talimatlara uygun kullanım (normal kullanım) kaçınılmazdır. Temel bilgiler; Normal kullanım sırasında antrenman alanında üçüncü kişiler cihaza ulaşamamalıdır (cihazın etrafında en az 1,2 metre serbest alan kalmalıdır). Lütfen çocuğunuza dikkat edin ve cihazdan uzak tutun. Bu cihaz sadece yetişkinler için uygundur.
- Kullanmadan önce tüm civataları, saplamaları ve diğer parçaları yerlerine sıkıca oturup oturmadıklarını kontrol edin.
- İkaz:** Cihaz sadece düzenli olarak aşınmış/hasarlı parçalar bakımından kontrol edildiğinde güvenle kullanılabilir. Aşınmaya sık maruz kalan parçalara özellikle dikkat edin.
- İkaz:** Cihazı düz ve tamamen yatay bir zemine yerleştirin. Cihazı talimat doğrultusunda kullanın. Kurulum sırasında parçalarda kusurlar tespit edilirse veya anormal sesler duyulursa



- cihazı kullanmayı sonlandırın. Cihazı ancak ilgili problemler giderildiğinde kullanın.
7. Antrenman sırasında spor kıyafetleri giyin. Hareketli parçalara yakalanmaması için bol kıyafetler giymeyin. Hareketli parçalara yakalanmaması için antrenman sırasında uzun ayakkabı bağcıklı ayakkabılar giymeyin.
 8. Sırt ağrıları yaşamamak için bu cihazı kaldırırken ve hareket ettirirken lütfen dikkatli olun. Lütfen doğru kaldırma yöntemini kullanın. Gerekirse yardım alın.
 9. Antrenman öncesinde kazaları önlemek için pedallara sabitlenmiş ayak kayışının güvenli bir şekilde kapalı olduğundan emin olun.
 10. Cihaz bir volanla donatılmış olduğundan antrenman sırasında ayak, bilek, bacak ve diz yaralanmaları meydana gelebilir. Fren yapmadan önce acil fren düğmesine basmayı unutmayın. Hareketi durdurmak istiyorsanız, pedal kolunun durdurulması için fren düğmesine basın.
 11. **İkaz:** Ayar düğmesinin her zaman kilitleti olduğundan emin olun. Cihaz kullanılmadığında pedal kolu dışlisini kilitlemek için ayar düğmesini dayanana kadar saat ibresi istikametinde çevirin. Başta çocukları olmak üzere üçüncü kişileri dönen parçaları keyfi olarak hareketlendirmekten uzak tutun.
 12. **İkaz:** Antrenman sırasında kullanıcının hareketini engelleyebilecek her türlü ayar tertibatını uzak tutun ve belirtilen duruştan uzaklaşmayın. **Dikkat:** Bu cihaz tıbbi uygulamalar için uygun değildir.
 13. Bu ürün EN ISO 20957-1, HC (ev ortamı) standartlarını karşılıyor. Maksimum vücut ağırlığı 100 kg'dır.
 14. Bu cihazın fren sistemi hıza bağlı değildir.
 15. Hasarlı parçalar derhal değiştirilmeli ve onarılanaya kadar cihazın kullanılması yasaktır.

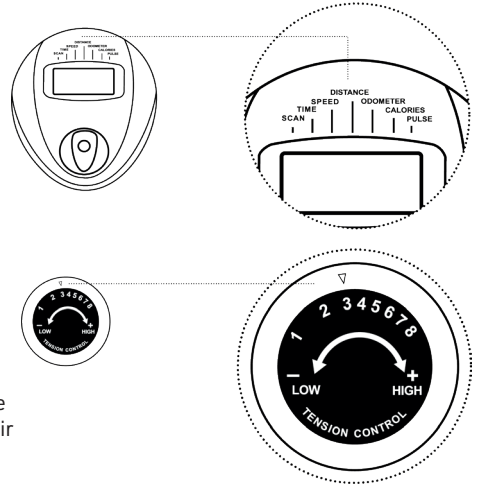
TESLİMAT KAPSAMI / PARÇALAR (Şek. 1)

Nummer	Adı	Adt.	Nummer	Adı	Adt.
1	Çerçeve	1	16	Gidon uzantıları (alt)	2
2	Ön ayak	1	17	Kilit civataları	4
3	Arka ayak	1	18	M8 somunu	4
4	Sol pedal kolu L	1	19	8.2 Conta	8
5	Sağ pedal kolu R	1	20	Küresel başlı altı köşeli civata 8*37	4
6	Gidonlar	1	21	Yıldız başlı civata	2
7	Frenler	1	22	M8 kontra somunu	4
8	Ölçüm cihazı / Ekran	1	23	25 yuvarlak başlı boru tapası	2
9	Ön destek borusu	1	24	Yarı yuvarlak küresel başlı dişli civatalar M10	1

10	Emniyet pimi	1	25	M10 kontra somunu	1
11	Sol pedal L	1	26	25 yuvarlak boru tapası	2
12	Sağ pedal R		27	Kalp ritim ölçüm cihazı bağlantı kablosu	2
13	Ön ayak kapağı	2	28	Gidon kalp ritim ölçüm cihazı bağlantı kablosu	2
14	Arka ayak kapağı	2	29	Ölçüm cihazı manyetik bağlantı kablosu	1
15	Gidon uzantıları (üst)	2	30	Çerçeve manyetik ölçüm bağlantı kablosu	1

ÜRÜN ÖZELLİKLERİ

1. Elektrikli çok fonksiyonlu ölçüm cihazı süreyi, mesafeyi, toplam hızı, kaloriyi ve kalp ritmini görüntüleyebilir.
2. 8 direnç kademesine ayarlanabilir.
3. 3 ayarlanabilen eğim açısı.
4. Çalışırken çok sessiz
5. Mobil cihazlar için tutucu
6. Modern tasarım



GENEL BİLGİLER

1. Antrenmana başlamadan önce stabiliteyi arttırmak ve zeminde hasarları önlemek için Solo Ryder'in altına bir antrenman matının veya benzerinin yerleştirilmesini öneriyoruz.
2. Ürün montajından sonra elleri ve ayakları güvenli pozisyonlandırın, 3 eğim pozisyonu mümkündür.
3. Pozisyonun ayarlanmasından sonra emniyet piminin her iki delikten geçtiğinden emin olun.

MONTAJ

Adım 1 (Şek. 2):

Tüm parçaları ve her türlü ambalaj malzemesini çıkarın. Eksiklik varsa, müşteri hizmetlerimizle iletişime geçin (iletişim bilgileri son sayfada).

Şekilde gösterildiği gibi çerçeveyi (1) çıkarın, tek tek zemine yerleştirin ve alet torbasında bulunan emniyet pimini (10) ilgili deliğe yerleştirin.

Uyarı: Zemin üzerine zeminde veya ürün boyasında hasarların önlenmesi için çerçevenin (1) ve ön destek borusunun (9) altına kağıt veya bir başka koruyucu örtü yerleştirilmeli.

Adım 2 (Şek. 3):

Şekilde gösterildiği gibi kilit civatası (17) ön ve arka ayaklardan (2/3) ve contadan (19) geçirilir ve şapkalı somun (18) çerçeveye sabitlenir.

Uyarı: Ön kaide boşluğu, arka ayakta takılmayacak şekilde hareketli bir dişliye sahiptir.

Adım 3 (Şek. 4):

1. Gidonun (6) borusunu çıkarın.
2. Altı köşe delikli ve yarı yuvarlak başlı 4 alyan cıvata 8*37 (20) kol desteğinin ilgili deliğinden ve çerçevenin (1) ilgili deliğine geçirin, takım kilidini (şekilde gösterildiği gibi) sabitlemek için contayı (18) ve kontra somunları (22) takın.

Adım 4 (Şek. 5):

1. Gösterildiği gibi ölçüm cihazını çıkarın ve pili yerleştirin. Bunun için ekranın arka tarafındaki pil bölmesini açın ve 2 adet AAA 1,5 V pil (teslimat kapsamına dahil değil) yerleştirin. Pil kutuplarına dikkat edin.
2. Gidon borusunu, gidonu (6) ve kalp ritmi ölçüm cihazının soketini (28) cihazın arka tarafındaki açıklıktan çerçeve (1) içerisinden itin.
3. Şimdi ekranın arka tarafındaki tüm kabloları birleştirin çerçevede bulunan tüm kablolarla birleştirin.

Uyarı: Ölçüm cihazı/ekran arkasındaki cıvatalar önceden kurulmuştur. Montaj için ekranın arkasındaki cıvataları çıkarın ve ardından bunlarla ekranı çerçeveye monte edin.

Adım 5 (Şek. 6):

1. Sol pedali L ve sağ pedali R pedal koluna tornavidayla takın.

Uyarı: Sol L ve sağ R pedal gidon yönüne doğru sıkılır ve ayak kayışları da bölünmüştür. (Şek. 6a)

2. Kayış ayarı için gereksinime göre ayarlamak için üç ayar deliği mevcuttur. (Şek. 6b)

ÖLÇÜM CİHAZI KULLANIM KILAVUZU

Fonksiyonların kullanılması

Süre, mesafe, toplam mesafe, kalori ve kalp ritmi fonksiyonları arasında geçiş yapmak için düğmeye basın. Toplam mesafe hariç olmak üzere tüm fonksiyon değerlerini silmek için bu düğmeye 4 saniye boyunca basılı tutun.

- **Tarama (SCAN):** „SCAN“ altında işaret belirene kadar düğmeye basın, işaret alt ekran yarısında belirir, ekran SÜREYİ, MESAFEYİ, KİLOMETRE SAYACINI, KALORİLERİ VE NABZİ her dört saniyede bir sırasıyla gösterir.
- **Süre (TIME):** „TIME“ altında işaret belirene kadar düğmeye basın, ekranda süre gösterilir.
- **Hız (SPEED):** „SPEED“ altında işaret belirene kadar düğmeye basın, ekranda hız gösterilir.
- **Mesafe (DISTANCE):** „DISTANCE“ altında işaret belirene kadar düğmeye basın, ekranda mesafe gösterilir.
- **Toplam mesafe (ODOMETER):** „ODOMETER“ altında işaret belirene kadar düğmeye basın, ekranda toplam mesafe gösterilir.
- **Kalori (CALORIES):** „CALORIES“ altında işaret belirene kadar düğmeye basın, ekranda kaloriler gösterilir.
- **Kalp ritmi (PULSE):** „PULSE“ altında işaret belirene kadar düğmeye basın, ekranda kalp ritmi gösterilir. Güncel kalp ritmini ölçmek için her iki elinizle sensörleri kavrayın. (**Uyarı:** Bu fonksiyonun değeri belirli koşullara bağlıdır).

RESET: Güncel gösterilen süreyi, mesafeyi, kalorileri veya kalp ritmi değerlerini silmek için düğmeyi basılı tutun.

HATA GİDERME

1. 4 dakika içerisinde bir giriş sinyali mevcut olmazsa elektronik ekran otomatik kapanır. Düğmeye basar veya tekrar pedalı çevirmeye başlarsanız elektronik ekran etkinleşir.
2. Yanlış bir gösterge belirirse lütfen pilleri yeniden yerleştirin.

ANTRENMAN ÖNCESİ ISINMA

Isınma ve gevşeme egzersizleri:

Başarılı bir antrenman programı ısınma, aerobik ve gevşeme egzersizleri içermelidir. Antrenman bölümlerinin sayısı haftada en az iki ya da üç kez olmalıdır. Birkaç ay sonra egzersizlerin sayısını dört veya beş güne çıkarabilirsiniz. Isınmak, fitness antrenmanının önemli bir bölümüdür. Her antrenman öncesinde ısının. Uygun bir ısınma vücudunuzu yapılacak yoğun antrenmana hazırlayabilir. Isınma egzersizleri kasların ısınmasına ve uzamasına, kan akışını ve nabızı iyileştirmeye ve kaslara daha fazla oksijen taşımaya yardımcı olabilir, kas kramplarını azaltmasını da sağlayabilir.

Şu ısınma ve gevşeme egzersizlerini öneriyoruz:

Ayak parmak uçlarınıza dokunun:

Yavaşça öne doğru eğilin, aşağıya doğru eğilirken sırtınızı ve omuzlarınızı rahatlatın, kendinizi olabildiğince öne doğru gerdirin ve ardından 15 saniye durun.



Omuz hareketi:

Sağ omzunuzu sağ kulağınıza doğru kaldırın, bire kadar sayın sağ omzunuzu indirin ve sol omzunuzu kaldırın.

İç bacak kaslarının esnetilmesi:

Yere oturun, bacaklarınızı açın, dizleriniz dışa dönük ve topuklarını birbirine yakınlaştırın. Ayaklarınızı olabildiğince kendinize doğru çekin. Her iki dizinizi yavaşça yere doğru bastırın. Bu pozisyonda yaklaşık 15 saniye durun.



Üst bacak kaslarının esnetilmesi:

Yere oturun ve sağ bacağınızı uzatın. Sol bacağınızı sol ayağınız sağ bacağınızın iç tarafına yakın olacak şekilde bükün. Vücudunuzu 15 saniye boyunca sağ ayağınızın parmaklarına doğru uzatın. Rahatlayın ve egzersizi diğer bacağınızla tekrarlayın.



Kalça hareketi:

Kollarınızı sola ve sağa doğru uzatın ve ardından yavaşça başınızın üzerine kaldırın. Sağ kolunuzu 1 saniye boyunca mümkün olduğu kadar tavana doğru uzatın ve sağ tarafınızdaki kasların esnemesini hissedin. Sol kolda da aynı hareketleri tekrarlayın.



Baldır kaslarının esnetilmesi:


Vücudunuzu öne doğru eğin, elleriniz duvarda olacak şekilde sol bacağınızı öne getirin. Sol bacağınız yerdeyken sağ bacağınızı uzatın, ardından sol bacağınızı bükün ve kalçanızı duvara doğru hareket ettirin. Bir süre sonra duruşu değiştirin.



Baş hareketi:

Başınızı sağa doğru döndürün, bire kadar sayın, sol boyun kaslarınızın esnediğini hissedin, ardından başınızı geriye doğru döndürün, çeneniz tavana doğru tutun ve ağzınızı açın, ikiye kadar sayın ve başınızı çevirin.

TEKNİK VERİLER

Pille çalışır: 2 adet AAA 1,5V  pil (teslimat kapsamına dahil değil)

EN ISO 20957-1, HC (ev ortamı)

Ölçüler: U: 134 cm x G: 59 cm x Y: 166 cm

Net ağırlık: 17,2 kg

Maks. kullanıcı ağırlığı: 100 kg

Sabit eğitim cihazı. Terapötik amaçlar için uygun değildir.



Ürünü kullanım ömrünün sonunda normal ev çöprü ile birlikte tasfiye etmeyin. Ürünü daima elektrikli ve elektronik cihazların geri dönüştürülmesine yönelik toplama noktasına götürün. Bu ürün üzerindeki, kullanım kılavuzundaki ve ambalaj üzerindeki bu sembol ile belirtilir. Satıcınız ya da yerel makamlar tarafından işletilen toplama noktaları hakkında bilgi alın. Eski cihazların tekrar değerlendirilmesi ve geri dönüştürülmesi çevre için önemli bir katkıdır.



Piller ev çöpüne atılmamalıdır. Çevreye zarar vermeden imha edilmeleri ve içerdikleri ham maddelerin yeniden değerlendirilebilmeleri için pilleri ve bataryaları yasal olarak kullanım sonrasında mağazaya iade etmekle yükümlüsünüz. Pillerin ve bataryaların iadesi ücretsizdir. Bazı içerik maddeleri zehirli olduğundan ve çevreye zarar verdiğinden dolayı eski pillerin yeniden değerlendirilmesi ve geri dönüştürülmesi çevremizi korumaya önemli bir katkıdır. Besin zinciri üzerinden bu maddeler, insan vücuduna nüfuz edebilir. Lityum içeren eski pillerde, iç ve dış kısa devre nedeniyle yangın tehlikesi bulunmaktadır. Dış kısa devreyi önlemek için imha öncesinde lütfen kutuların üzerini yapıştırın. Entegre olmayan piller ve bataryalar çıkarılmalı ve ayrı olarak imha edilmelidir. Pilleri ve bataryaları sadece boş durumda teslim edin.



Bu ürün Avrupa yönetmeliklerine uygundur.

ES

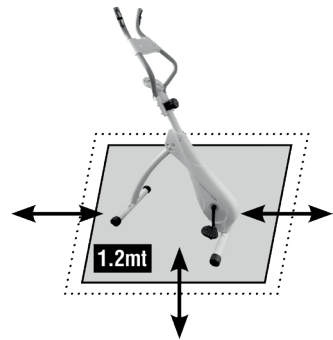
Nota: lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar el producto.
Conserve este manual para futuras consultas.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD



Lea atentamente el manual en su totalidad antes de montar y utilizar el aparato. El aparato solo podrá utilizarse de forma segura si se garantizan un montaje, mantenimiento y uso correctos del mismo. Asegúrese de que todos los usuarios del aparato conozcan las advertencias y precauciones incluidas en este manual.

1. Antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento, consulte a su médico para determinar si existe alguna lesión o afección física que pueda afectar a su salud y seguridad o que le impida utilizar este aparato. Si actualmente toma medicamentos para la arritmia cardíaca, para bajar la presión arterial o para contrarrestar los niveles de colesterol, es fundamental que consulte a su médico.
2. Preste atención a las señales de todo tipo que puede enviarle su cuerpo. **Advertencia:** el ejercicio excesivo o mal realizado puede ser perjudicial para la salud. Si experimenta dolor, opresión en la zona del corazón, latidos irregulares, falta de aliento, desmayos, mareos u otras molestias, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
3. Coloque el aparato sobre un suelo duro y horizontal con un revestimiento protector o sobre un suelo enmoquetado. No mueva ni traslade el aparato montado una vez que esté en uso. El aparato puede colocarse en el suelo o fijarse a paredes u otras estructuras resistentes. La seguridad es lo primero, por lo que es esencial que haga un uso adecuado (uso normal) del aparato. Información básica: durante el uso normal, no permita que terceras personas accedan al área de entrenamiento (despeje al menos 1,2 metros alrededor del aparato). Vigile a los niños e impida que se acerquen a la máquina. Este aparato solo es apto para adultos.
4. Antes del uso, revise todos los tornillos, pernos y otros componentes para asegurarse de que estén bien apretados.
5. **Advertencia:** el aparato solo podrá utilizarse de forma segura si se revisa periódicamente en busca de piezas desgastadas o dañadas. Preste especial atención a las piezas susceptibles de desgaste.
6. **Advertencia:** coloque el aparato sobre un suelo liso y completamente plano. Utilícelo según las instrucciones. Si detecta algún defecto en los componentes o percibe ruidos anormales durante la instalación, deje de utilizar inmediatamente el aparato y no vuelva a utilizarlo hasta haber corregido el problema.
7. Use ropa deportiva para entrenar. No lleve ropa holgada para evitar que se enganche en las piezas móviles. No use zapatos con cordones excesivamente largos al entrenar para evitar que se enganchen en las piezas móviles.
8. Al levantar y mover el aparato, tenga cuidado para prevenir problemas de espalda. Emplee un método de elevación adecuado y pida ayuda si es necesario.
9. Antes de empezar a entrenar, asegúrese de que las correas de los pedales estén bien cerradas para evitar accidentes.
10. Dado que el aparato dispone de un volante de inercia, pueden producirse lesiones en el pie, el



tobillo, la pierna y la rodilla durante el ejercicio. Antes de frenar, recuerde pulsar el botón de freno de emergencia. Cuando quiera parar el movimiento, pulse el botón de freno para detener el mecanismo.

11. **Advertencia:** asegúrese de que el botón de ajuste no pueda girar en ningún momento. Cuando el aparato no esté en uso, gire el botón de ajuste hasta el tope en el sentido de las agujas del reloj para evitar que giren los volantes de inercia de los pedales. Y evite que terceras personas, especialmente los niños, manipulen las piezas giratorias sin el debido cuidado.
12. **Advertencia:** mantenga alejado cualquier dispositivo de ajuste que pueda interferir con el movimiento del usuario y no se desvíe de la postura especificada durante el entrenamiento.
Advertencia: el aparato no es apto para uso médico.
13. Este producto cumple con la norma EN ISO 20957-1, HC (uso doméstico). Soporta un peso corporal máximo de 100 kg.
14. El sistema de frenado del aparato no depende de la velocidad.
15. Cambie inmediatamente las piezas defectuosas y no vuelva a utilizar el aparato hasta su reparación.

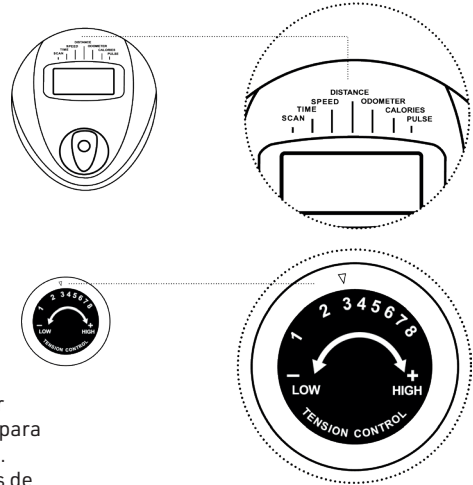
INCLUIDO EN LA ENTREGA / PIEZAS (FIG. 1)

Número	Nombre	Cant.	Número	Nombre	Cant.
1	Armazón	1	16	Cubierta (inferior) de las asas	2
2	Estabilizador delantero	1	17	Tornillos carroceros	4
3	Estabilizador trasero	1	18	Tuerca M8	4
4	Brazo izquierdo de la manivela L	1	19	Junta de 8.2	8
5	Brazo derecho de la manivela R	1	20	Tornillo Allen de cabeza semiesférica 8*37	4
6	Asas	1	21	Tornillo de estrella	2
7	Frenos	1	22	Contratuerca M8	4
8	Medidor / Monitor	1	23	25 Tapones redondos	2
9	Tubo de apoyo delantero	1	24	Tornillos de cabeza esférica M10	1
10	Pasador	1	25	Contratuerca M10	1
11	Pedal izquierdo L	1	26	25 Tapones redondos	2
12	Pedal derecho R		27	Cable de conexión del medidor de frecuencia cardíaca	2
13	Tapa del estabilizador delantero	2	28	Cable de conexión del sensor de frecuencia cardíaca de las asas	2

14	Tapa del estabilizador trasero	2	29	Cable magnético de conexión del medidor de frecuencia cardíaca	1
15	Cubierta (superior) de las asas	2	30	Cable magnético de conexión del armazón	1

CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

1. El medidor eléctrico multifunción indica el tiempo, la distancia, velocidad total, calorías y frecuencia cardíaca.
2. Podrá elegir entre 8 niveles de resistencia.
3. 3 ángulos de inclinación ajustables.
4. Funcionamiento ultrasilencioso.
5. Con soporte para dispositivos móviles.
6. Diseño moderno.



INFORMACIÓN GENERAL

1. Antes de empezar a entrenar, recomendamos colocar una esterilla de yoga o similar debajo del Solo Ryder para garantizar la estabilidad y evitar que se dañe el suelo.
2. Tras montar el producto, coloque las manos y los pies de forma segura. Podrá seleccionar entre 3 ángulos de inclinación.
3. Después de ajustar la posición, introduzca el pasador a través de ambos orificios.

MONTAJE

Paso 1 (Fig. 2):

Saque todas las piezas de la caja y retire el material de embalaje. Si falta alguna, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente (encontrará la información de contacto en la última página).

Como se muestra en la ilustración, saque el armazón (1), colóquelo en el suelo e introduzca el pasador (10) que encontrará en la bolsa de herramientas en el orificio correspondiente.

Nota: coloque papel u otro material protector en el suelo debajo del armazón (1) y el tubo de apoyo delantero (9) para evitar que se dañe el suelo o la pintura del aparato.

Paso 2 (Fig. 3):

Como se muestra en la ilustración, pase el tornillo carrocer (17) a través de los estabilizadores delantero y trasero (2/3) y la junta (19) y fije la tuerca de sombrerete (18) al armazón.

Nota: el estabilizador delantero tiene una rueda móvil que no debe montarse en el estabilizador trasero.

Paso 3 (Fig. 4):

1. Extraiga el tubo del asa (6).
2. Introduzca los 4 tornillos Allen de cabeza semiesférica y orificio hexagonal 8*37 (20) en el orificio correspondiente del reposabrazos y el orificio correspondiente del armazón (1) y coloque la junta (18) y las contratuercas (22) para fijar las asas (como se muestra en la figura).

Paso 4 (Fig. 5):

1. Extraiga el medidor e introduzca las pilas como se muestra en la figura. Para ello, abra el compartimento de las pilas situado en la parte posterior de la pantalla e introduzca 2 pilas AAA de 1,5 V (no incluidas). Asegúrese de insertarlas con la polaridad correcta.
2. Introduzca el tubo del asa, el asa (6) y el conector del medidor de frecuencia cardíaca (28) en el orificio situado en la parte posterior del aparato para fijarlos al armazón (1).
3. Ahora, conecte todos los cables de la parte trasera de la pantalla a todos los cables del armazón.

Nota: los tornillos de la parte trasera del medidor/pantalla vienen preinstalados. Para el montaje, retire los tornillos situados en la parte posterior de la pantalla y utilícelos para fijar la pantalla al armazón.

Paso 5 (Fig. 6):

1. Fije el pedal izquierdo L y el pedal derecho R a la manivela con la llave inglesa.

Nota: los pedales izquierdo L y derecho R se aprietan tirando hacia el asa y cada uno dispone de una correa para los pies. (Fig. 6a)

2. Las correas tienen tres agujeros de ajuste para seleccionar la posición necesaria de la correa. (Fig. 6b)

INSTRUCCIONES DEL MEDIDOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

Manejo de las funciones

Pulse el botón para cambiar las funciones de tiempo, distancia, distancia total, calorías y frecuencia cardíaca. Mantenga pulsado el botón durante 4 segundos para borrar todos los valores de las funciones mencionadas excepto, la distancia total.

- **Escaneo (SCAN):** pulse el botón hasta que aparezca la marca debajo de „SCAN“. La marca aparecerá en la mitad inferior de la pantalla y la pantalla mostrará el TIEMPO, la DISTANCIA, el CUENTAKILÓMETROS, las CALORÍAS y el PULSO, alternando cada cuatro segundos.
- **Tiempo (TIME):** pulse el botón hasta que aparezca la marca debajo de „TIME“ y la pantalla mostrará el tiempo.
- **Velocidad (SPEED):** pulse el botón hasta que aparezca la marca debajo de „SPEED“ y la pantalla mostrará la velocidad.
- **Distancia (DISTANCE):** pulse el botón hasta que aparezca la marca debajo de „DISTANCE“ y la pantalla mostrará la distancia.
- **Distancia total (ODOMETER):** pulse el botón hasta que aparezca la marca debajo de „ODOMETER“ y la pantalla mostrará la distancia total.
- **Calorías (CALORIES):** pulse el botón hasta que aparezca la marca debajo de „CALORÍAS“ y la pantalla mostrará las calorías.
- **Frecuencia cardíaca (PULSE):** pulse el botón hasta que aparezca la marca debajo de „PULSE“ y la pantalla mostrará la frecuencia cardíaca. Agarre los sensores con ambas manos para medir la frecuencia cardíaca actual. (**Nota:** el valor de esta función depende de varias circunstancias).

RESET: mantenga pulsado este botón para borrar los valores actuales de tiempo, distancia, calorías o frecuencia cardíaca.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Si pasan 4 minutos y no se detecta una señal de entrada, la pantalla electrónica se apagará automáticamente. Pulse el botón o empiece a pedalear para volver a activar la pantalla electrónica.
2. Si la pantalla no se ve correctamente, vuelva a colocar las pilas.

CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Ejercicios de calentamiento y relajación:

Un buen programa de entrenamiento debe incluir ejercicios de calentamiento, aeróbicos y de relajación. Se recomienda entrenar al menos dos o tres veces por semana.

Después de unos meses, podrá entrenar cuatro o cinco días a la semana.

El calentamiento es una parte importante del entrenamiento físico. Realice un calentamiento antes de cada entrenamiento. Un calentamiento moderado prepara el cuerpo para el entrenamiento más intenso que se realizará a continuación.

Los ejercicios de calentamiento ayudan a calentar y estirar los músculos, mejoran la circulación sanguínea y el ritmo cardíaco y hacen que llegue más oxígeno a los músculos. Además, pueden reducir las agujetas.

Recomendamos los siguientes ejercicios de calentamiento y relajación:

Tóquese los dedos de los pies:

Inclínese lentamente hacia delante, relajando la espalda y los hombros mientras se encorva. Estírese todo lo que pueda y permanezca en esta postura durante 15 segundos.



Relaje los hombros:

Levante el hombro derecho hacia la oreja derecha, cuente hasta uno, baje el hombro derecho y levante el hombro izquierdo.



Estire los músculos de la cara interna del muslo:

Siéntese en el suelo y doble las piernas con las rodillas apuntando hacia fuera y los talones juntos. Tire de los pies hacia su cuerpo todo lo que pueda. Presione suavemente ambas rodillas hacia el suelo. Permanezca en esta postura durante 15 segundos.



Estire los músculos de los muslos:

Siéntese en el suelo y extienda la pierna derecha. Doble la pierna izquierda de forma que el pie izquierdo quede cerca de la cara interna de la pierna derecha. Estire el cuerpo hacia los dedos del pie derecho durante 15 segundos. Relájese y repita el ejercicio con la otra pierna.



Movimiento de cadera:

Extienda los brazos hacia la izquierda y la derecha y levántelos poco a poco hasta que queden extendidos por encima de la cabeza. Estire el brazo derecho hacia el techo todo lo que pueda durante 1 segundo y sienta cómo se estiran los músculos del lado derecho. Repita los mismos movimientos con el brazo izquierdo.



Estire los músculos de la pantorrilla:

Incline el cuerpo hacia delante, apoye las manos en la pared y adelante la pierna izquierda. Estire la pierna derecha con la pierna izquierda apoyada en el suelo, doble la pierna izquierda y mueva las caderas hacia la pared. Cambie de posición después de un tiempo.



Mueva la cabeza:

Gire la cabeza hacia la derecha, cuente hasta uno y sienta cómo se estiran los músculos del lado izquierdo del cuello. A continuación, gire la cabeza hacia el centro, levante la barbilla hacia el techo y abra la boca, cuente hasta dos y gire la cabeza.

FICHA TÉCNICA

Funciona con pilas: 2 pilas AAA de 1,5V  (no incluidas)

EN ISO 20957-1, HC (uso doméstico)

Dimensiones: L: 134cm x An: 59cm x Al: 166cm

Peso neto: 17,2kgs

Peso máx. del usuario: 100 kg

Dispositivo de entrenamiento estacionario. No apto para fines terapéuticos.



Al final de su vida útil, no elimine el producto a la basura doméstica. Llévelo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos. Esta indicación es representada por un símbolo en el producto, en las instrucciones de uso y en el embalaje.



Las baterías no se desechan con los residuos domésticos. Usted está legalmente obligado a devolver las pilas y baterías a la tienda de venta al público después de su uso, para que puedan ser eliminadas de forma respetuosa con el medio ambiente y las materias primas que contienen puedan ser recicladas. La devolución de las pilas y baterías es gratuita. El reciclaje y la reutilización de baterías usadas contribuye de forma significativa a la protección del medio ambiente, ya que algunos de sus componentes son tóxicos y dañinos. Estas sustancias pueden entrar en el cuerpo humano a través de la cadena alimenticia. Las baterías de desecho que contienen litio suponen un peligro de incendio debido a los cortocircuitos internos y externos. Le solicitamos que pegue con cinta adhesiva los polos antes de desechar las baterías para evitar cortocircuitos externos. Las pilas y baterías que no estén instaladas de forma permanente deben retirarse y desecharse por separado. Deseche las baterías y las pilas solo cuando estén descargadas.



Este producto cumple con las directivas europeas.

Hergestellt in China | Made in China | Fabriqué en Chine | Fabricato in Cina | Made in China | Származási hely: Kína | Vyrobeno v Číně |
Vyrobené v Číne | Tara de provenienta: China | Wyprodukowano w Chinach | Çin'de üretilmiştir | Hecho en China



**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importör |
Dovozce | Dodávateľ' | Importator | Importer | İthalatçı | Importador:**

CH: MediaShop AG, Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

EU: MediaShop GmbH, Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria

Forgalmazó: Telemarketing International Kft., 9028 Győr | Fehérvári út 75. | Hungary

TR: Mediashop Dayanıklı Tüketim Malları Pazarlama A.S. | Bayer Cd. Gülbahar Sk. |
Perdemsac Plaza No:17/43 | Kozyatağı | İstanbul | info.tr@mediashop-group.com

DE | AT | CH: 0800 376 36 06 – Kostenlose Servicehotline

ROW: +423 388 18 00 | CZ: + 420 234 261 900 | SK: + 421 220 990 800

RO: + 40 318 114 000 | HU: + 36 96 961 000

office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

Stand: 03/2021 | M29171