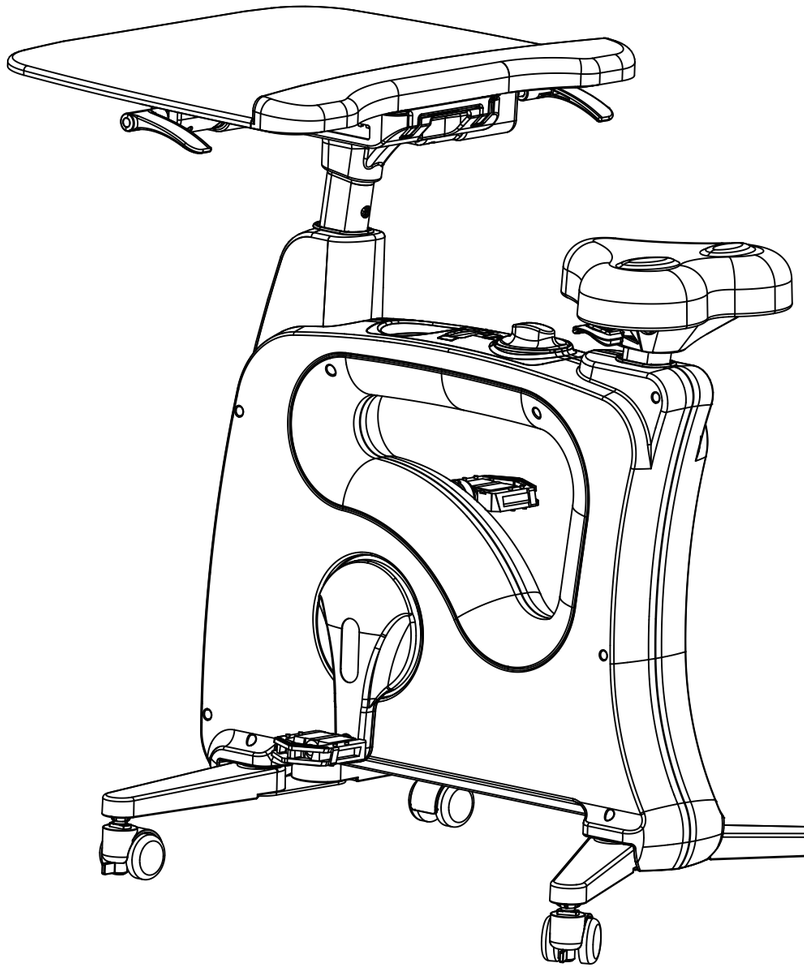


⚠ Hoaitus!

Lugege käesolev juhend enne toote kasutusele võtmist hoolega läbi.
Hoidke juhend alles hilisemaks kasutamiseks.
Juhendis toodud spetsifikatsioon võib mudelite lõikes varieeruda.

1. Lugege juhend läbi ja veenduge, et kõik on arusaadav.

2. Kasutaja peab olema tutvunud ja aru saama võimalikest riskidest ning vastutab toote ohutu kasutamise eest.

3. Konsulteerige vajadusel arstiga enne uue harjutuste programmiga alustamist. Kui tunnete valu, õhupuudust, pearinglust või nõrkust lõpetage treenimine kohe ja konsulteerige arstiga. Ebaõige või liigne treenimine on risk tervisele ning võib põhjustada vigastusi.

4. Paigutage velotrenažööri tasasele ja stabiilsele aluspinnale.

5. Olge ettevaatlik velotrenažööri paigaldamisel ja teisaldamisel.

6. Jälgige, et lahtised kingapaelad või riietuse osad ei satuks pedaalide vahele.

7. Hoidke lapsed velotrenažöörist eemal ja õpetage neile, et sõrmi ei tohi panna ühegi liikuva osa lähedale. Toode on disainitud täiskasvanud inimestele ning ei sobi kasutamiseks väikestele lastele.

8. Ärge seiske pedaalidel püsti. Velotrenažöör on mõeldud kasutamiseks ainult istudes.

9. Kaalupiirang 135kg.

Antud juhtnööride eiramine võib põhjustada ohtlikke olukordi või kehalisi vigastusi.

Osade loetelu

1.

Polt
M8x35mm
1tk

2.

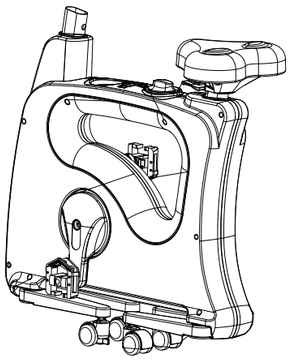
Võti
6x6mm
1tk

3.

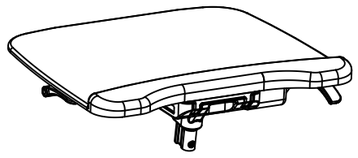
Alus
D89x2mm
1tk

Osade loetelu

A.

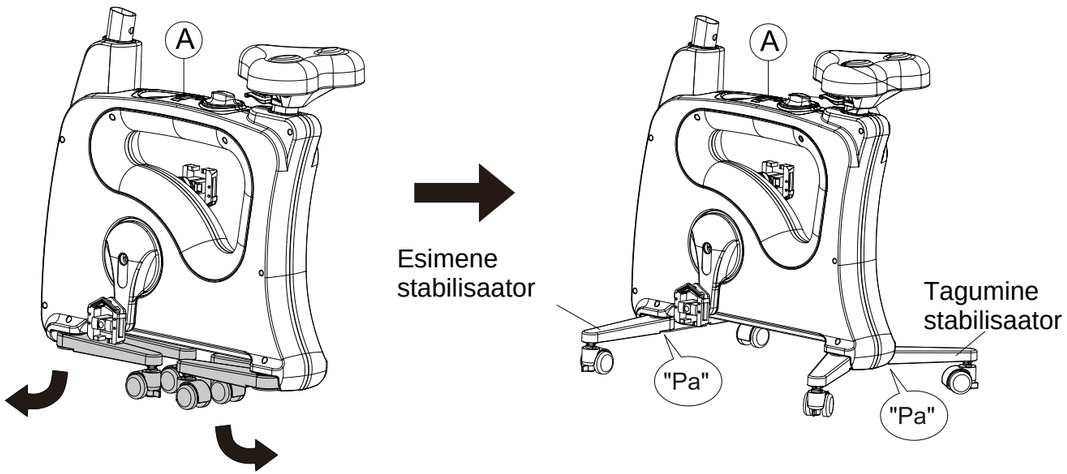


B.



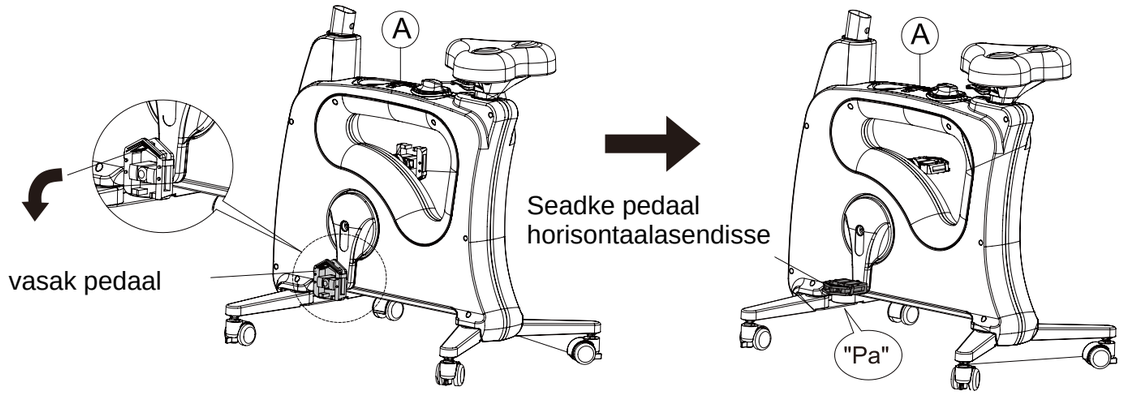
Samm 1

Tõmmake stabilisaatorid velotrenažööri alt välja. Positsioon on õige, kui kuulete klikki "Pa"



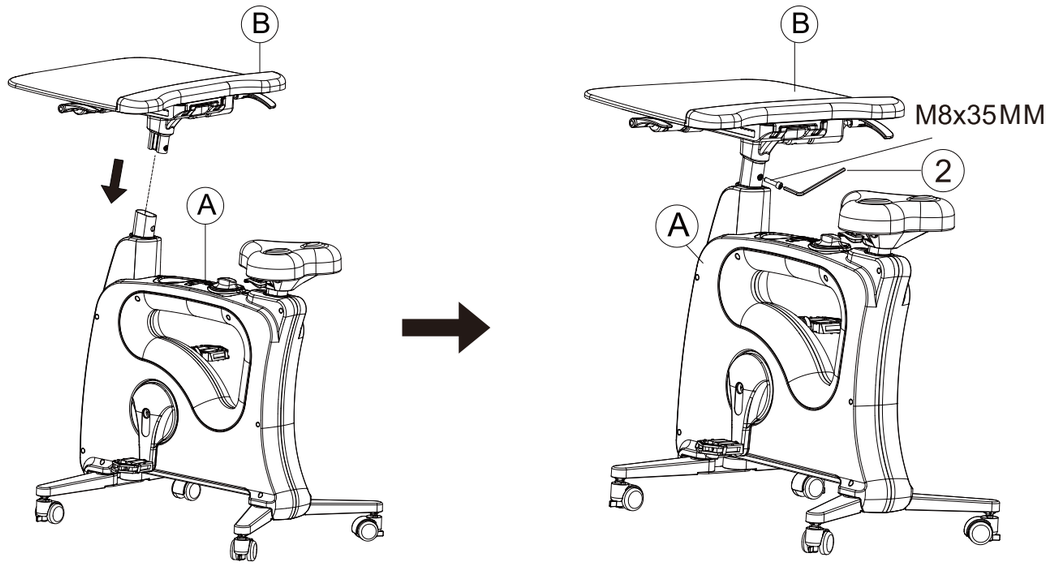
Samm 2

Tõmmake pedaalid alla. Positsioon on õige kui kuulete klikki "Pa"



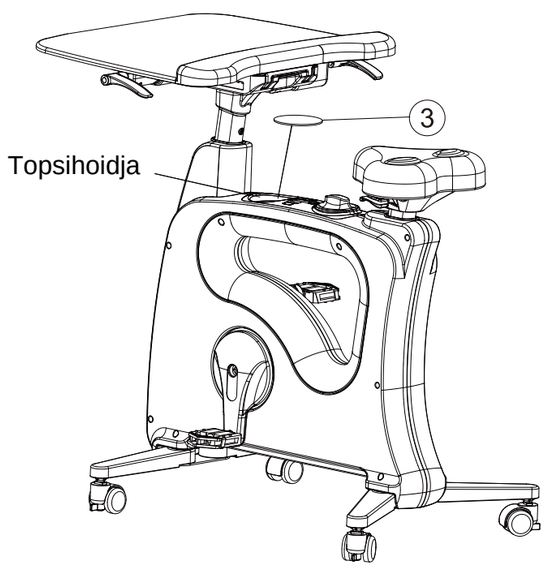
Samm 3

Paigaldage töölaud B korpuse A külge. Keerake polt (1) kinni. Kasutage võtit (2).



Samm 4

Asetage libisemisvastane alus (3) topsihoidjasse.

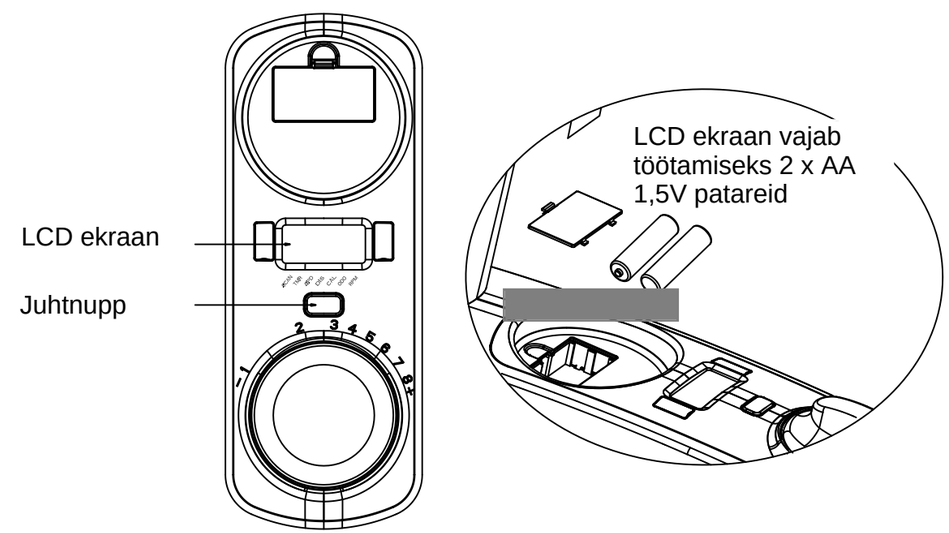


Samm 5

LCD ekraani kasutamine

Vajutage juhtnuppu, et LCD ekraan sisse lülitada. Ekraanile ilmuvad järgmised näidud:
TMR (timer), SPD (kiirus), DIS (distants), CAL (kalorid), ODO (odomeeter), RPM (pööret minutis).
LCD ekraan lülitub automaatselt välja, kui pedaalid ei ole liikunud 4 minutit. Ekraani sisselülitamiseks hakake uuesti väntama või vajutage juhtnuppu.

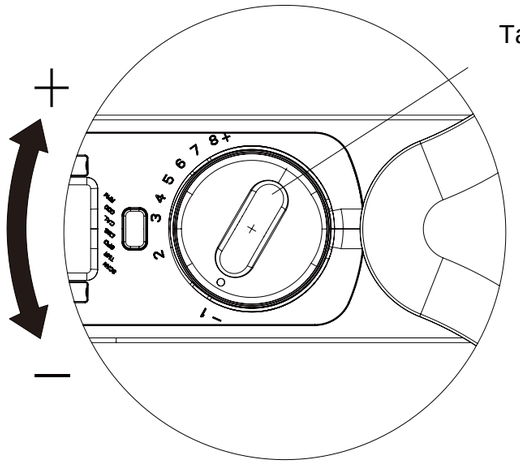
SCAN: väljundandmed muutuvad automaatselt ükshaaval 5 sekundi jooksul
TMR: treenimise aeg
SPD: kiirus treenimise ajal
DIS: läbitud vahemaa
CAL: treenimise ajal kulutatud kalorid
ODO: kogu teeningu distants
RPM: ratta kiirus



Kasutamine

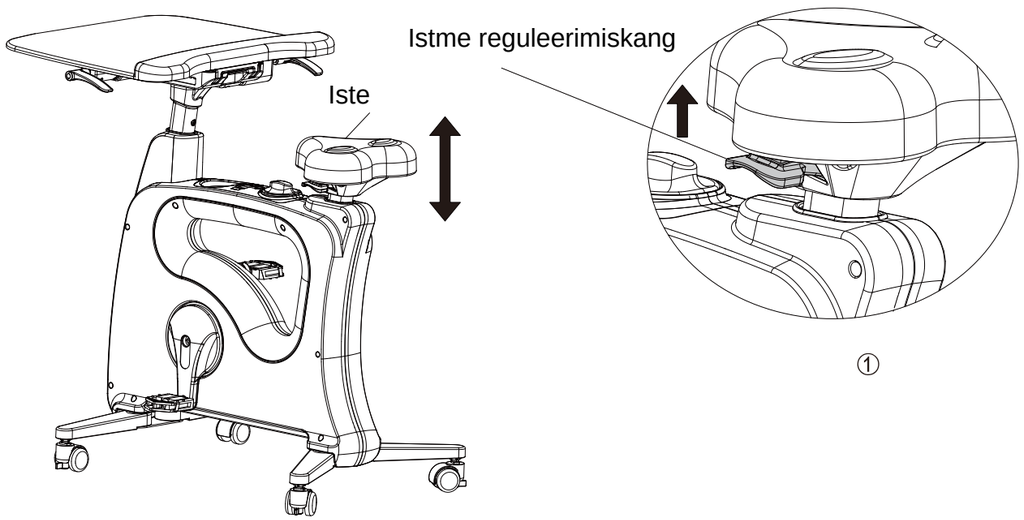
Magnetiline pidurdussüsteem

Trenažööril on 8 takistusastet. Juhtnupu abil saate valida endale sobiva takistuse.
1 on kõige väiksem 8 kõige suurem takistus.Takistuse muutmiseks treenimise ajal kasutage +/- nuppu.



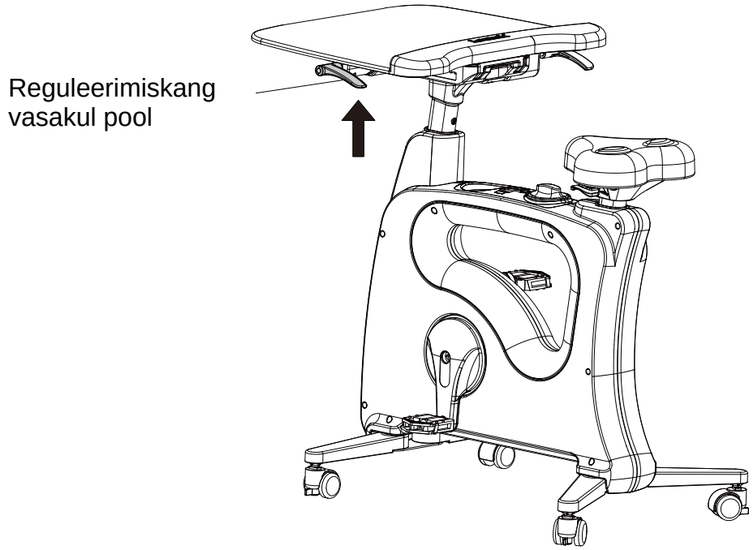
Istme reguleerimine

Trenažööri mugavaks kasutamiseks on õige itme kõrguse valik olulise tähtsusega. Jalg peab ulatuma pedaalile vabalt ilma sirutamata ning samas ei tohi põlv olla liiga kõverdatud. Reguleerimiskang asub istme all. Seadke iste sobivale kõrgusele ja fikseerige.



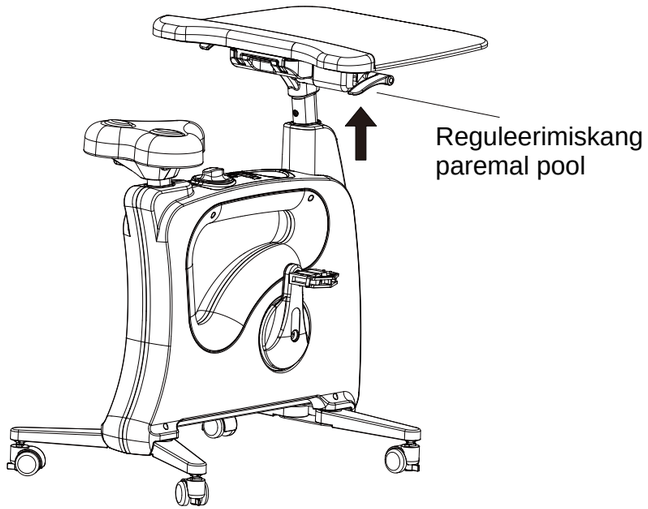
Töölaua asendi reguleerimine

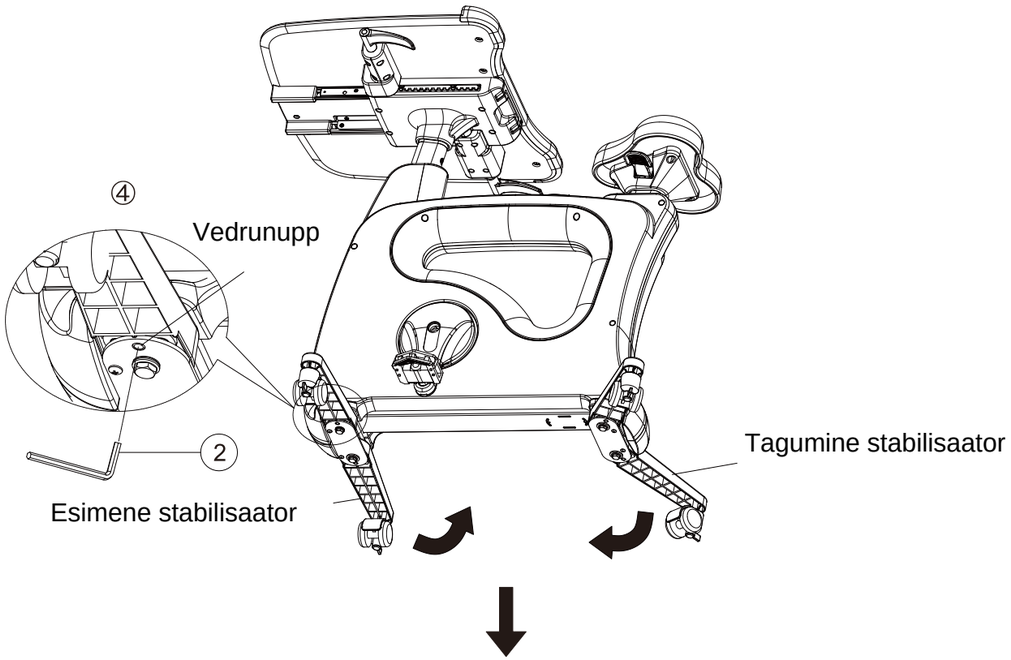
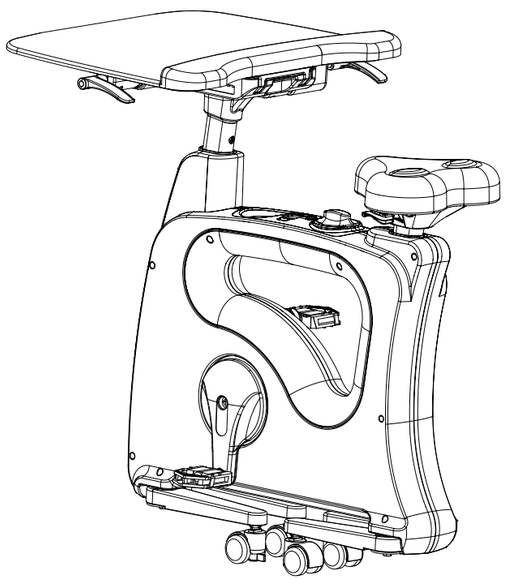
Töölauda on võimalik nihutada ette või taha. Vasakul pool töölaua all on reguleerimiskang. Leidke töölauale sobiv asend ja fikseerige kangi abil.



Töölaua kõrguse reguleerimine

Paremal pool töölaua all olev kang võimaldab reguleerida töölaua kõrgust.



Hoiustamine

Kui trenažööri ei kasutata pikema perioodi jookul ja soovite seda kompaktselt hoiustada toimige järgnevalt:
esiteks, keerake trenažöör ettevaatlikult küljele. Stabilisaatorite all on vedru nupp. Vajutage võtmega (2) vedrunuppu ja keerake esimesd ja tagumised stabilisaatorid kompaktselt ratta korpuse alla. Seadke iste ja töölaud kõige madalamasse asendisse.