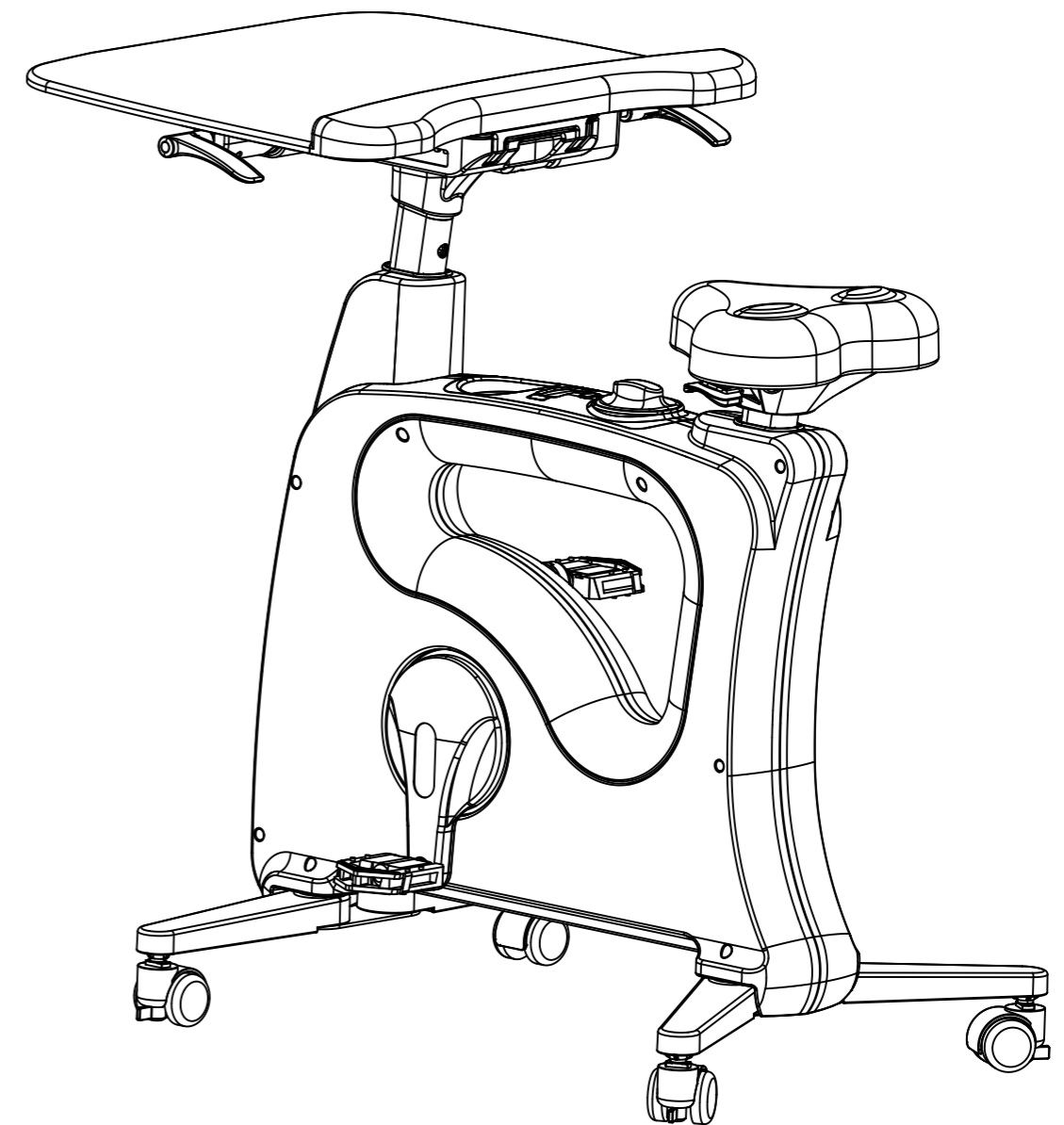


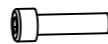


UNIQUE
DESIGN FOR PEOPLE

INSTRUKCJA MONTA U

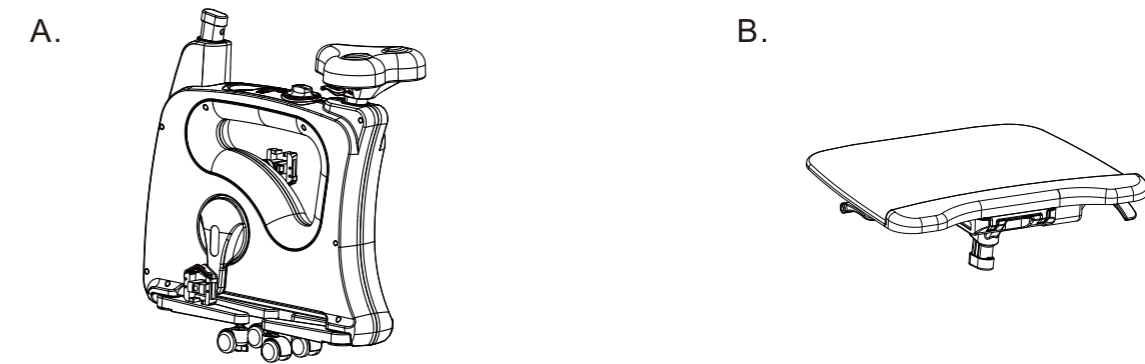
Fitness chair F209DT - White



Akcesoria

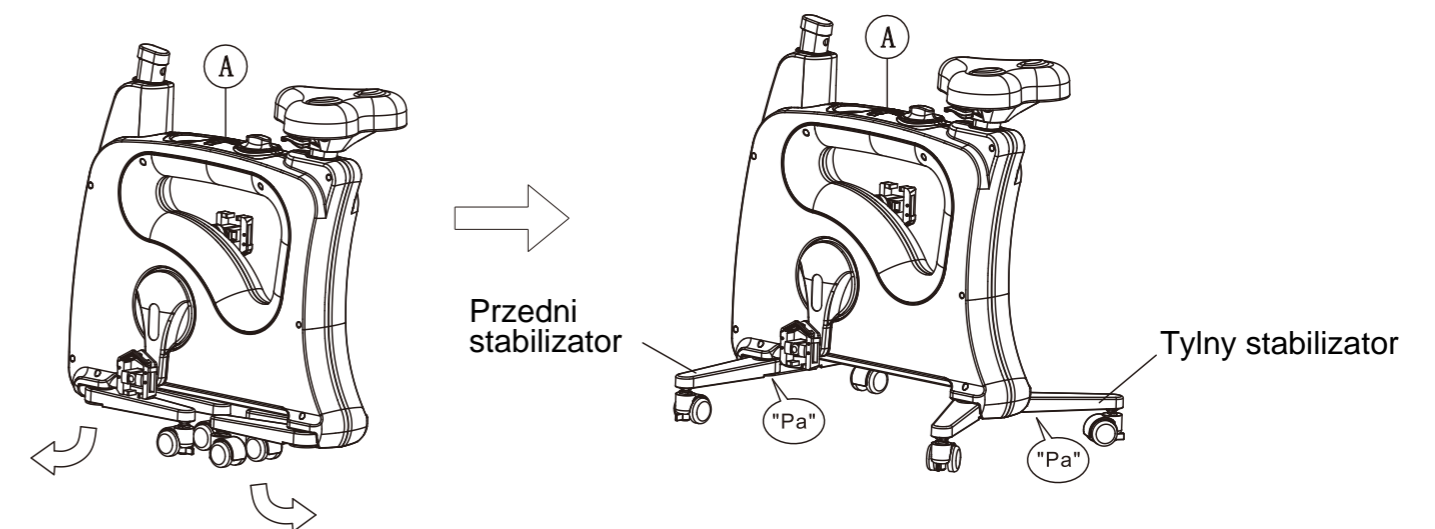
- | | | |
|---|--|--|
| <p>1. </p> <p>rubka M8x 35 MM (1 PC)</p> | <p>2. </p> <p>klucz imbusowy 6x6mm (1 PC)</p> | <p>3. </p> <p>podkładka Φ89 x 2 mm (1 PC)</p> |
|---|--|--|

Cz ci



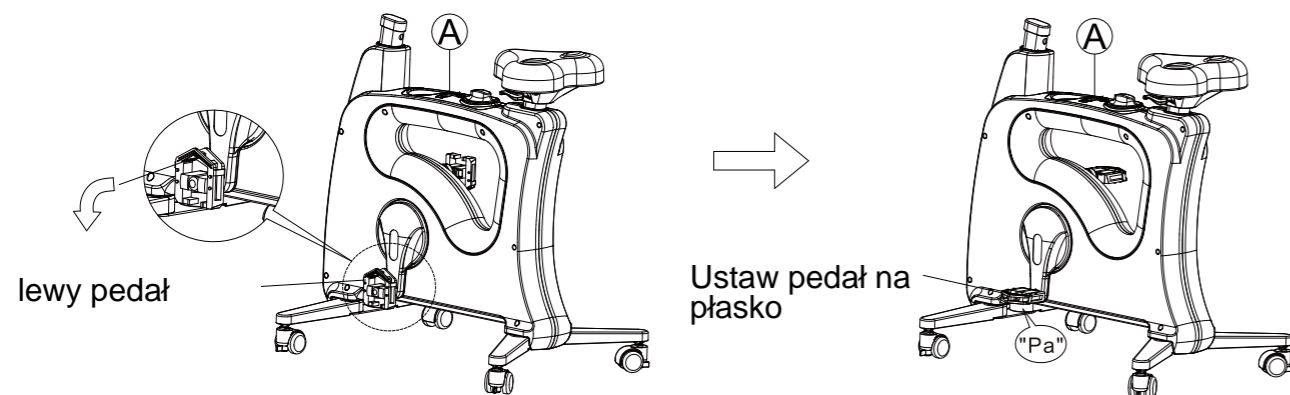
Krok 1

Rozłó 4 nogi podstawy roweru (A), które b d w całkowicie rozłó one po usłyszaniu d wi ku "Pa".



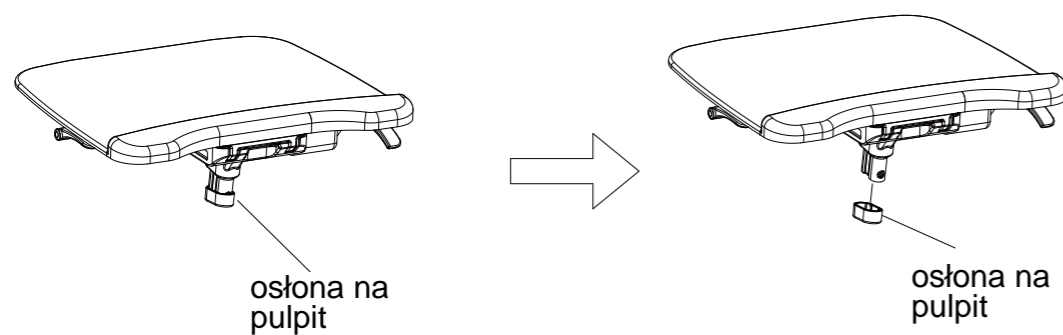
Krok 2

Rozłóż lewy i prawy pedał, a usłyszysz dźwięk "Pa".



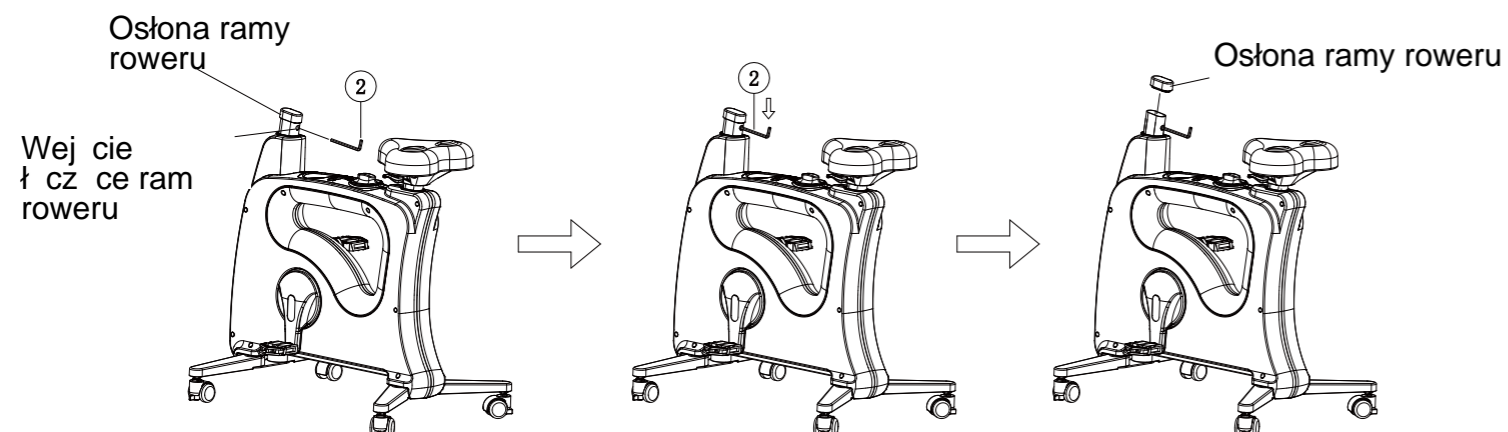
Krok 3

Zdemontuj osłonę pulpitu



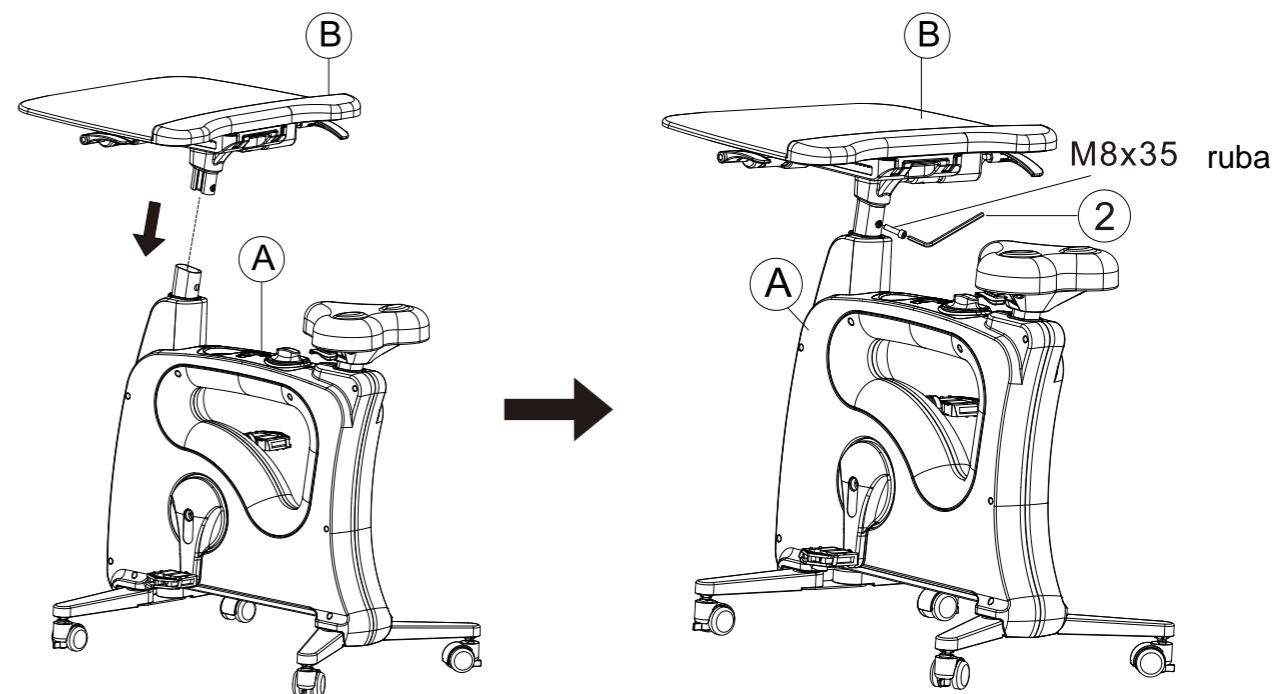
Krok 4

Włóż klucz sześciokrotny (2) do otworu ł czepnego i naciśnij klucz sześciokrotny, aby podnieść i zdjąć osłonę ramy roweru.



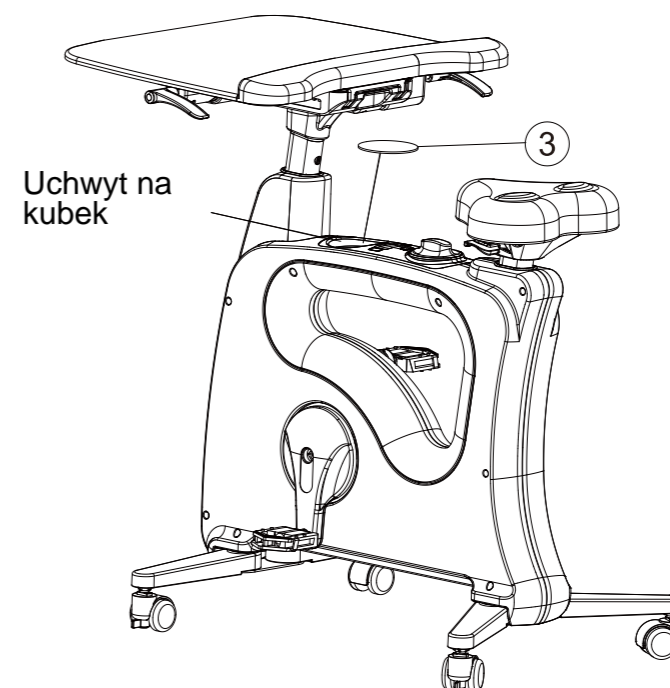
Krok 5

Włóż pulpit (B) do podstawy roweru (A), mocno blokując rurę na podstawie rury (1) za pomocą klucza sześciokrotnego (2).



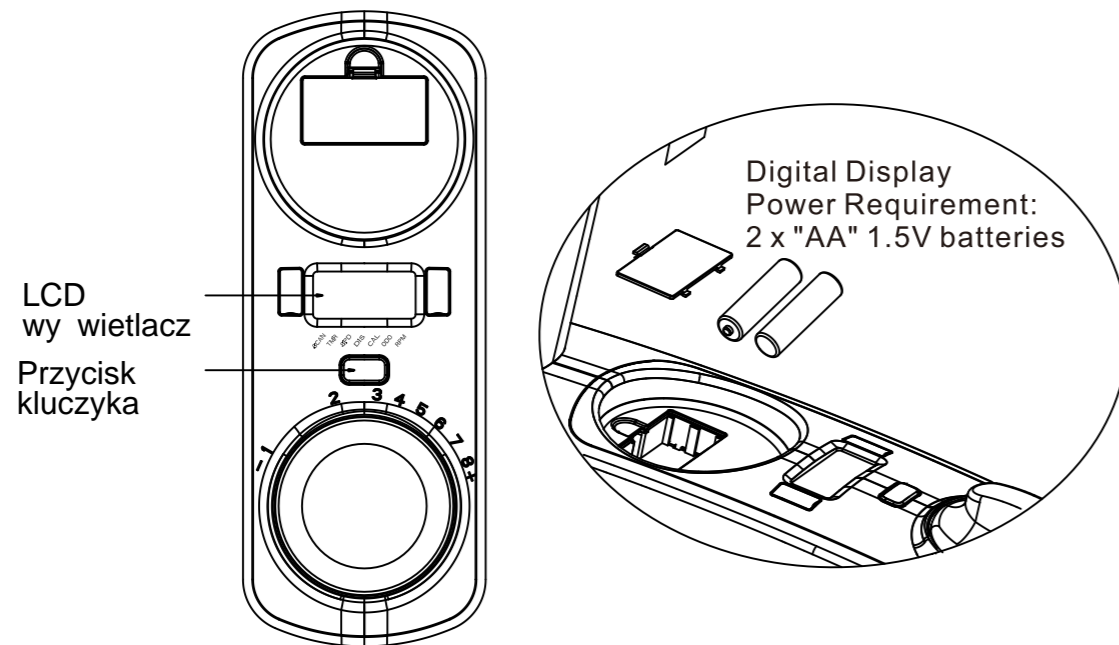
Krok 6

Włóż podkładkę antypoślizgową do uchwytu na kubek.



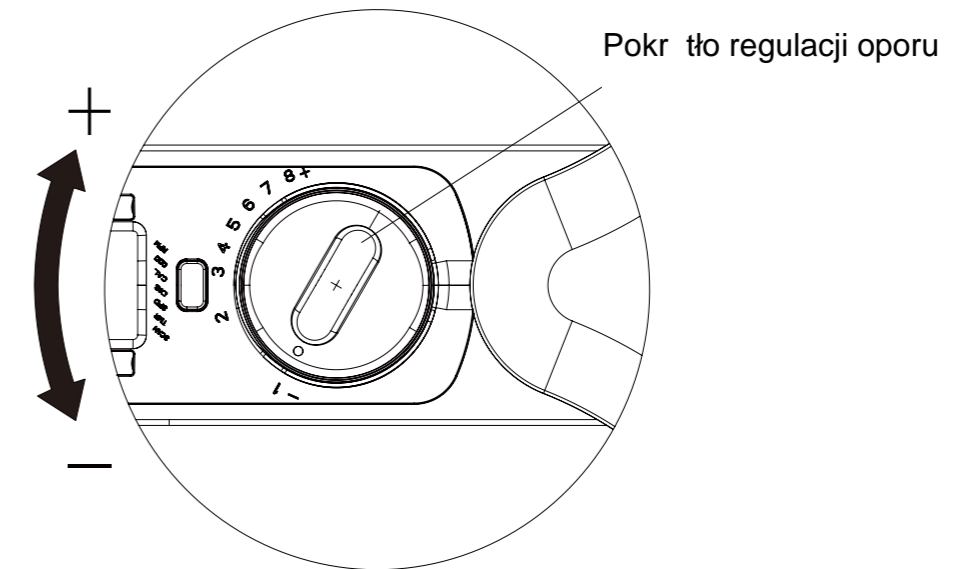
Naciśnij przycisk, aby włączyć wyświetlacz LCD. Na wyświetlaczu pojawi się następujące odczyty aktywności: TMR (minutnik), SPD (prędkość), DIS (dystans), CAL (kalorie), ODO (licznik kilometrów), RPM (obrotów na minutę). Wyświetlacz LCD wyłączy się po zatrzymaniu pedałowania na dłużej niż 4 minuty. Aby ponownie włączyć wyświetlacz LCD, należy ponownie rozpocząć pedałowanie lub nacisnąć przycisk. SCAN: Odczyty będą zmieniane automatycznie jeden po drugim co 5 sekund.

TMR: czas wiczenia
 SPD: prędkość podczas wiczenia
 DIS: Przebyty dystans
 CAL: Kalorie spalone podczas wiczenia
 ODO: Całkowity przebyty dystans
 RPM: prędkość obrotowa koła



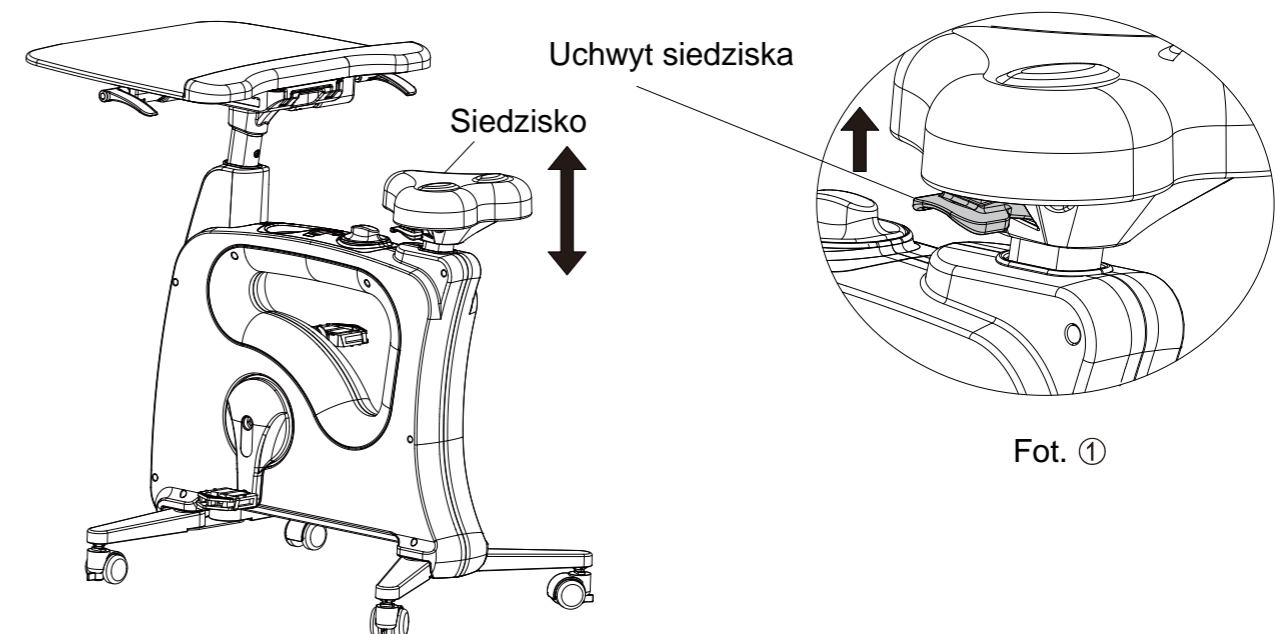
1. Regulacja oporu magnetycznego

Pokrętko regulacji oporu umożliwia regulację poziomu oporu w krokach od 1 do 8, przy czym poziom 8 zapewnia największy opór. Aby zwiększyć poziom oporu, obróć pokrętko regulacji oporu w kierunku "+". Aby zmniejszyć poziom oporu, obróć pokrętko w kierunku "-".



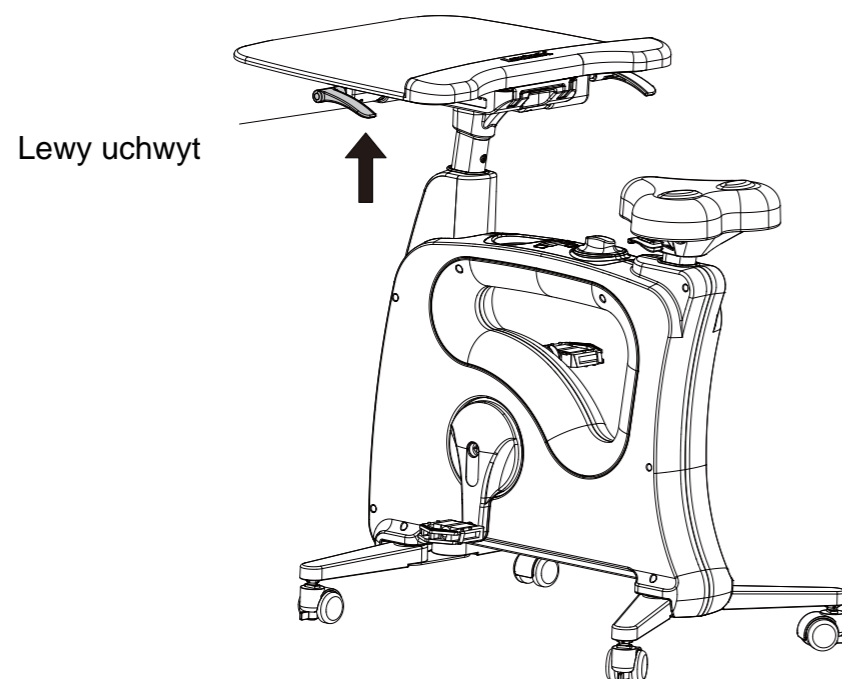
1. Regulacja siedziska

Prawidłowa regulacja siodełka jest niezbędna do wygodnej jazdy na rowerze stacjonarnym. Jeśli noga jest zbyt wyprostowana lub stopa nie może dotknąć pedału, należy obniżyć siodełko. Jeśli noga jest zbyt mocno zgięta, należy przesunąć siodełko w górę, unosić biodro i naciskać kierownicę. Uchwyt siedziska znajduje się poniżej siedziska (patrz rysunek).



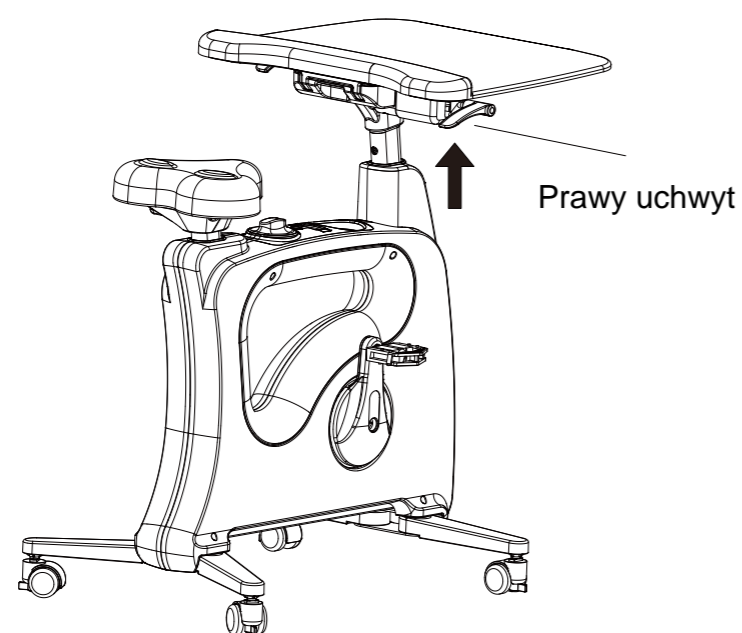
3. Regulacja pulpitu do przodu/do tyłu

Aby ułatwić czytanie w wygodnej odległości od oczu podczas jazdy na rowerze, pulpit można regulować do przodu lub do tyłu. Wystarczy nacisnąć lewy uchwyt pod pulpitem, aby ustawić go do przodu lub do tyłu.



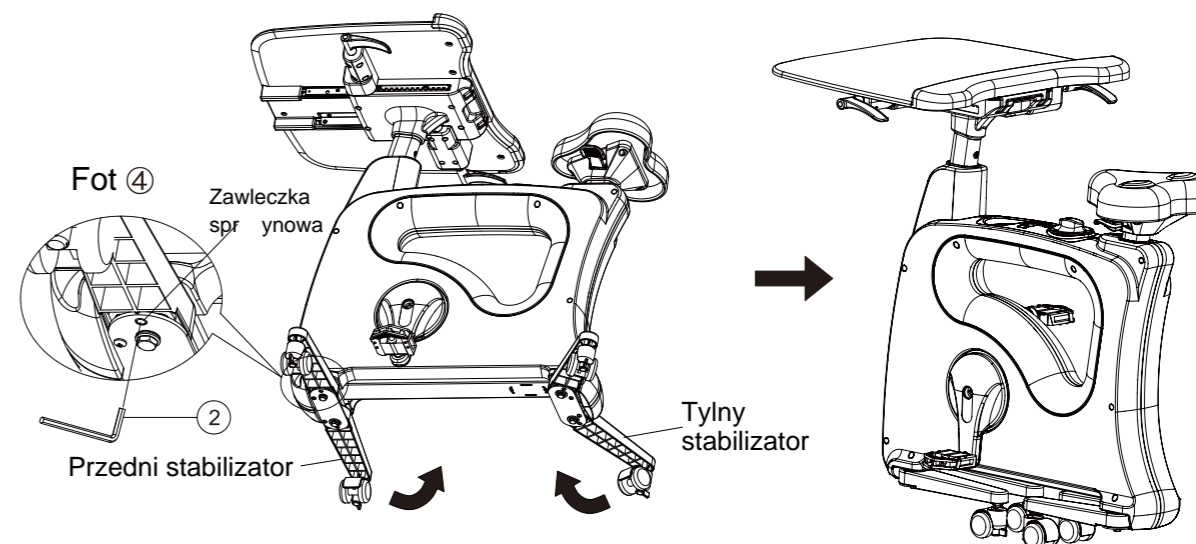
4. Regulacja wysokości pulpitu

Nacisnij prawy uchwyt, aby wyregulować wysokość pulpitu.



5. Pakowanie roweru do przechowywania

Jeśli rower nie będzie używany przez dłuższy czas i chcesz go zapakować w celu kompaktowego przechowywania, wykonaj następujące czynności:
Najpierw opóźnij rower na bok, a następnie znajdź przycisk pod nogami (pokazany na zdjęciu @). Użyj klucza sześciokątnego (2), aby nacisnąć przycisk. Umożliwi to zgrabne złożenie przedniego i tylnego stabilizatora pod rowerem.

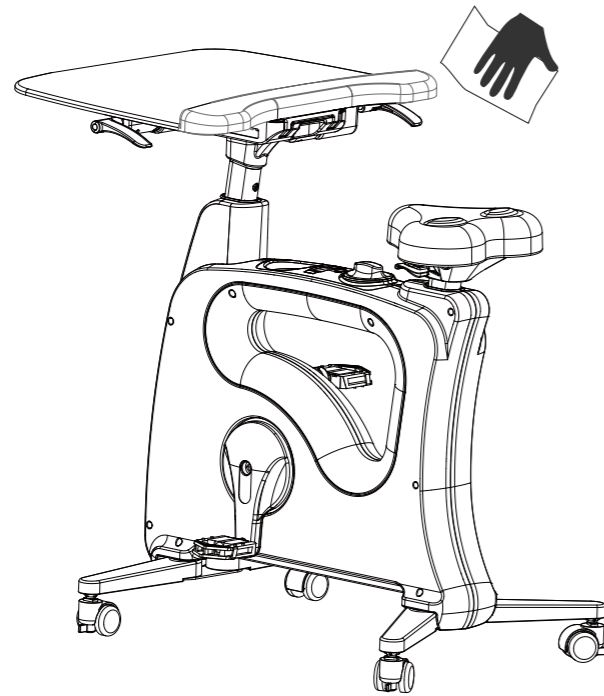


⚠ Ostrzeżenie

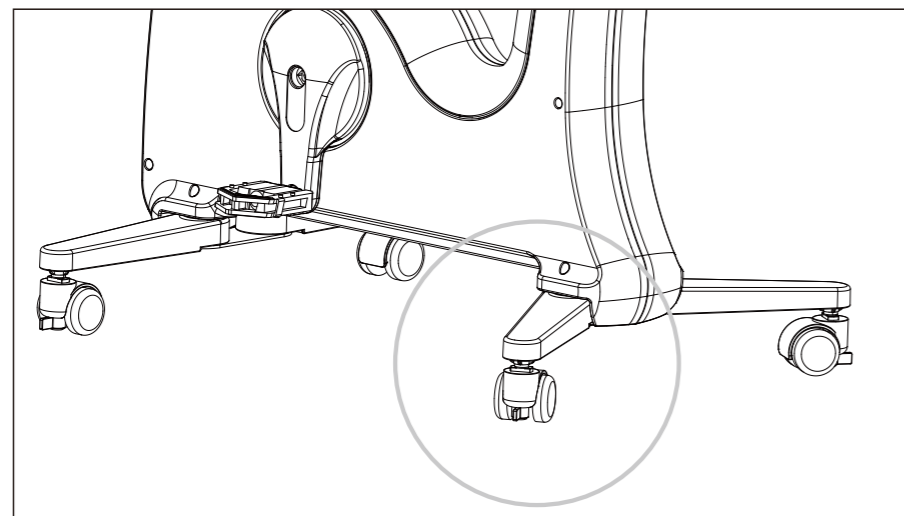
Przed użyciem tego produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. Instrukcję należy zachować do wykorzystania w przyszłości. Specyfikacje tego produktu mogą nieznacznie różnić się od przedstawionych na ilustracjach i mogą ulec zmianie bez powiadomienia.

1. Upewnij się, że przeczytałeś i w pełni zrozumiałeś niniejszą instrukcję obsługi.
 2. Obowiązkiem użytkownika jest przeczytanie i zrozumienie wszystkich potencjalnych zagrożeń związanych z tym sprzętem do wicze.
 3. Przed rozpoczęciem nowego programu wicze należy skonsultować się z lekarzem. W przypadku wystąpienia bólu, omdlenia, zadyszki lub zawrotów głowy należy przerwać wiczenie i skonsultować się z lekarzem. Nieprawidłowe lub nadmierne korzystanie z tego urządzenia może spowodować obrażenia.
 4. Rower treningowy powinien być użytkowany na stabilnej, równej powierzchni.
 5. Rower treningowy należy montować i demontować ostrożnie.
 6. Podczas odziewania, rozwiązanych sznurowań, bielizny i rękawiczki powinny znajdować się z dala od pedałów roweru.
 7. To urządzenie nie jest zabawką. Dzieci należy trzymać z dala od roweru treningowego, zwłaszcza podczas jego użytkowania. Dzieci należy nauczyć, aby nigdy nie zbliżały palców do ruchomych części urządzenia.
 8. Należy trzymać dzieci z dala od tego roweru treningowego, zwłaszcza podczas jego użytkowania. Zaleca się, aby osoby niepełnoletnie nie korzystały z tego produktu, ponieważ jest on przeznaczony dla osób dorosłych.
 9. Podczas korzystania z roweru należy pozostać w pozycji siedzącej - nie stawać na pedałach.
 10. Maksymalne obciążenie roweru wynosi 136 kg.
- Zignorowanie ostrzeżeń zawartych w niniejszej instrukcji może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji, które mogą skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią.

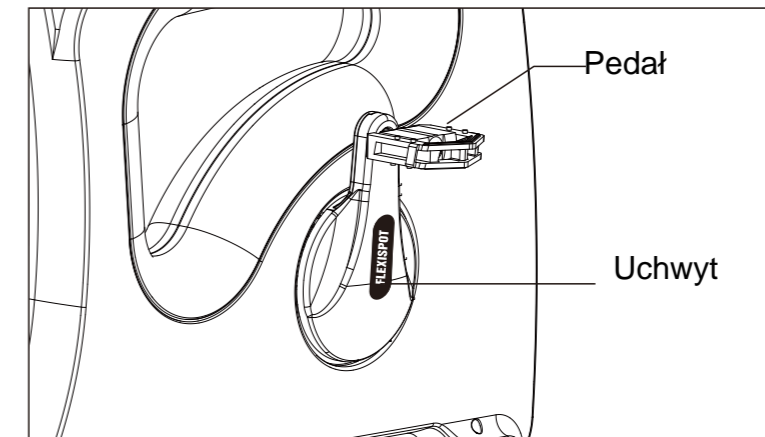
1. Urządzenie należy utrzymywać w czystości, suchoci i dezynfekcji. Po zakończeniu treningu warto, aby każdy użytkownik wyczyścił i zdezynfekował urządzenie, aby było gotowe do następnego użycia.
2. Spryskaj pulpity rękami dezynfekującym i w razie potrzeby wytrzyj suchym ręcznikiem.



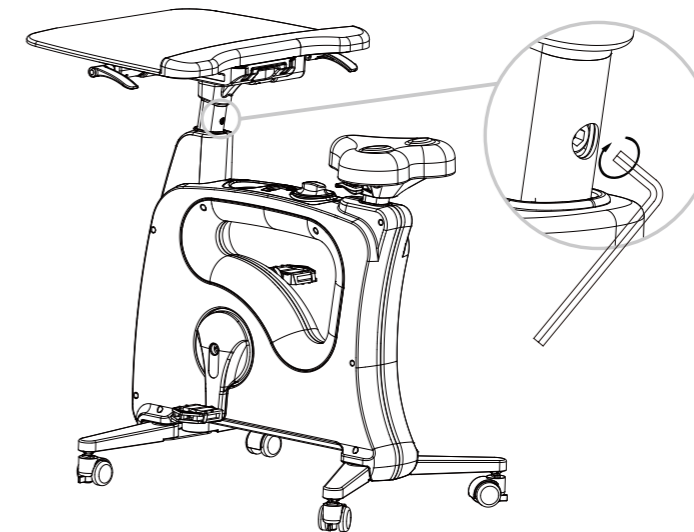
3. Dobrym pomysłem jest przechowywanie urządzenia w czystym otoczeniu.
4. Kółka transportowe można wymienić na nowe, jeśli nie działają prawidłowo.



5. Po dłuższym okresie jazdy na rowerze pedały mogą stać się bezużyteczne, prosimy o kontakt w celu wymiany tej części.
6. Jeśli z elementu korby wydobywa się hałas, dokręć śrubę, która znajduje się pod logo FlexiSpot, pomoże to zatrzymać hałas. Jeśli po wypróbowaniu tego kroku nadal słychać hałas, skontaktuj się z nami, a my udzielimy dalszej pomocy.



7. Jeśli wyświetlacz nie włącza się po otrzymaniu, należy sprawdzić, czy baterie są w dobrym stanie i czy zostały prawidłowo włożone.
8. Rower posiada 8 ustawień poziomów intensywności oporu: Poziom 1-2 jest łagodny jak przy chodzeniu; poziom 3-4 jest umiarkowany jak przy ćwiczeniach jogi.
9. Po złożeniu roweru i stwierdzeniu, że pulpity nie są stabilne, należy sprawdzić i dokręcić śrubę na rurze.



10. Prosimy o kontakt w przypadku jakichkolwiek innych problemów z naszym produktem lub usługami.
Ograniczona gwarancja FlexiSpot

