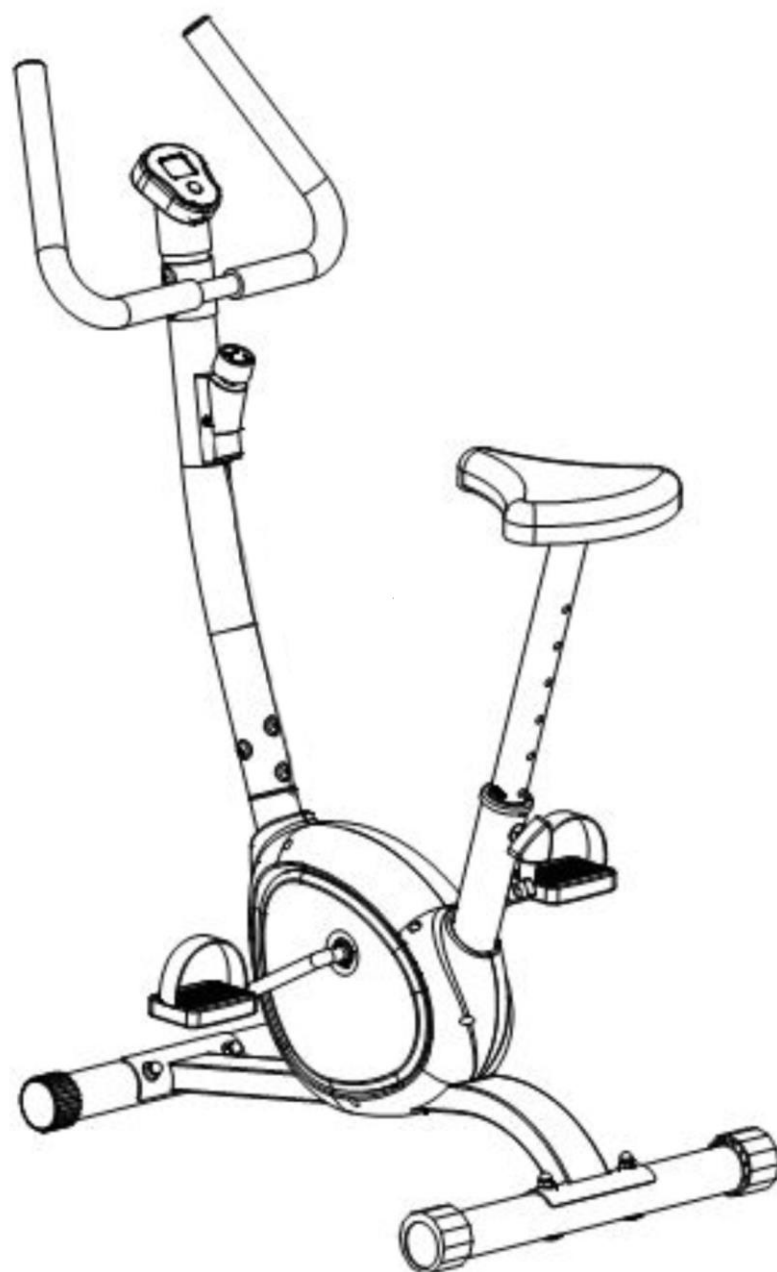


modern  
HOME

**INSTRUKCJA MONTAŻU  
I UŻYTKOWANIA**



**ROWEREK DO ĆWICZEŃ  
EXERCISE BIKE**

# Owner's manual

Safety instruction .....	1
Exploded-view assembly drawing.....	4
Spare parts list.....	5
Assembly instruction.....	6-8
Computer instruction.....	9
Exercise instruction.....	10-12

Ostrzeżenia .....	1
Rysunek części.....	4
Lista części.....	5
Instrukcja montażu.....	6-8
Funkcje.....	9
Ćwiczenia.....	10-12

## Informacje wstępne

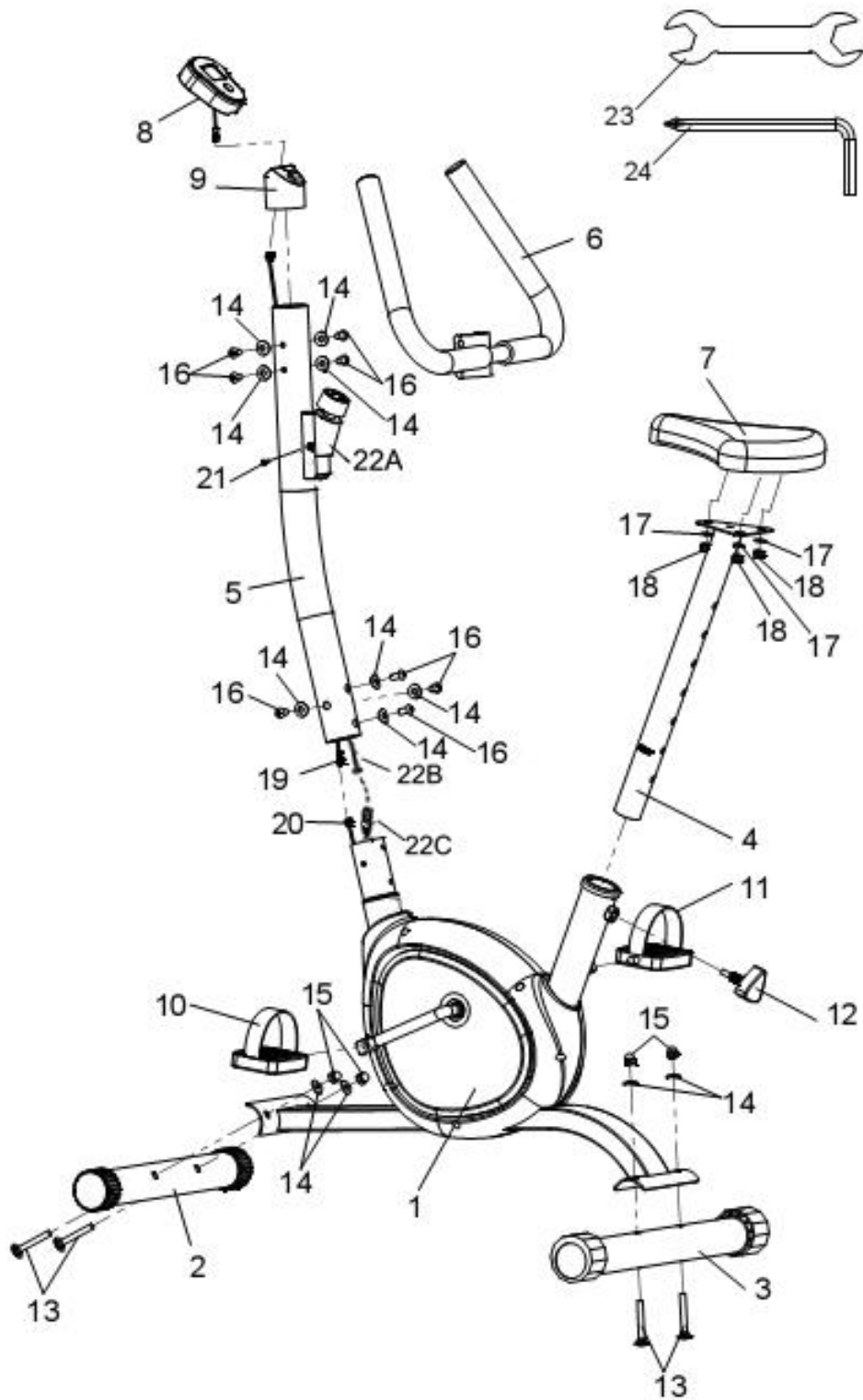
### **PRZECZYTAJ UWAŻNIE ZANIM PRZYSTĄPISZ DO MONTAŻU!**

1. Uważnie przeczytaj instrukcję przed montażem i użytkowaniem urządzenia.
2. Jeśli jesteś w trakcie leczenia, przyjmujesz leki lub masz kłopoty ze zdrowiem i kondycją, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.
3. Podczas treningu zwracaj uwagę na stan zdrowia i samopoczucie. Zbyt intensywny trening może być szkodliwy, jeśli poczujesz ból głowy, pojawią się nudności lub bóle w klatce piersiowej, natychmiast przerwij trening.
4. Sprzęt przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych, dla bezpieczeństwa przechowuj go z dala od dzieci i zwierząt.
5. Używaj sprzętu wyłącznie na twardym i płaskim podłożu, zastosuj matę ochronną. Dla bezpieczeństwa zachowaj 0.5m strefę wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
6. Przed użyciem upewnij się, że wszystkie elementy są odpowiednio skręcone a ich stan nie zagraża bezpieczeństwu.
7. Z uwagi na możliwość zużycia się elementów, upewnij się przy ich wymianie, że wszystkie elementy zostały odpowiednio zamontowane.
8. Postępuj zgodnie z instrukcją. Jeśli podczas treningu zauważysz uszkodzenia sprzętu, natychmiast przerwij trening.
9. Podczas korzystania z urządzenia ubierz odpowiednią odzież.
10. Maksymalne obciążenie urządzenia wynosi 150 kg.
11. Urządzenie nie ma zastosowania medycznego.
12. Podczas przenoszenia lub podnoszenia urządzenia uważaj na prawidłowej pozycji i uważaj na kontuzję kręgosłupa.

**Please keep this manual in a safe place for reference.**

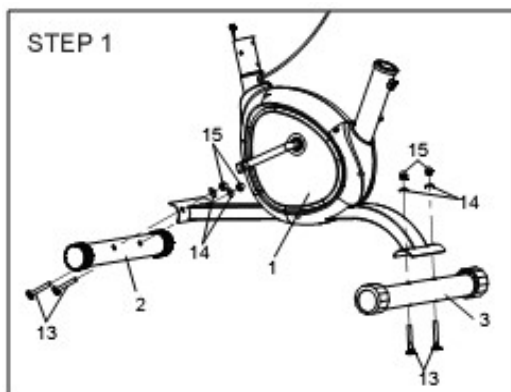
1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.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

# Exploded-view assembly drawing



## LISTA CZĘŚCI

NR	NAZWA	INSTRUKCJA	ILOŚĆ
1	Rama	Część montażowa	1
2	Przednia stopa	Załączona nakładka	1
3	Tylna stopa	Załączona nakładka	1
4	Podpora siedzeiska	Ø38	1
5	Podpora kierownicy	Część montażowa	1
6	Kierownica	Załączona pianka	1
7	Siedzisko		1
8	Komputer		1
9	Mocowanie komputera		1
10	Pedał lewy		1
11	Pedał prawy		1
12	Śruba do regulacji	M12	1
13	Śruby	M8X60	4
14	Dystanse	Ø20x Ø8.5x2.0	12
15	Nakrętka	M8	4
16	Śruba	M8X16	8
17	Podkładka - dystans	Ø16x Ø8.5x1.5	3
18	Nakrętka	M8	3
19	Przewód komputera - góra		1
20	Przewód komputera - dół		1
21	Śruba napinająca	M5*12	1
22	Pokrętło naciągu		1
22	Górna linka naciągu		1
22	Dolna linka naciągu		1
23	Klucz płaski	13-15mm	1
24	Klucz sześciokątny	5mm	1



#### Krok 1

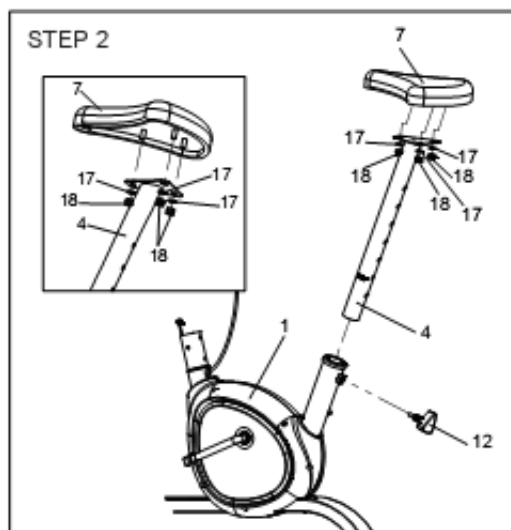
Przymocuj przednią stopę (2) do ramy (1) za pomocą dwóch zestawów śrub z łbem kluczowym (13), elementu dystansowego (14) i nakrętki (15) M8.

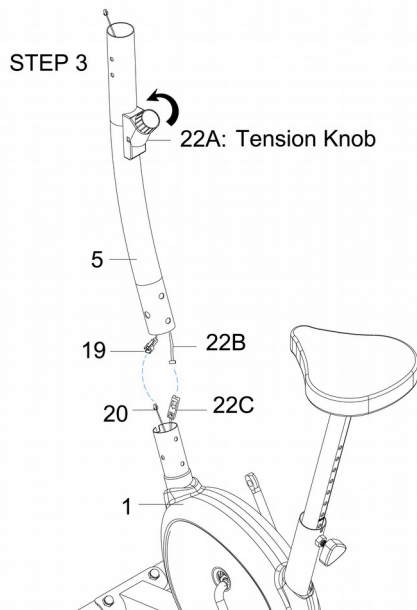
Uwaga: Zaślepki tylnej stopy (3) można regulować, aby rama była stabilna.

#### Krok 2

Przymocuj siedzisko (7) do podpory siedziska (4) za pomocą płaskiej podkładki (17) i nakrętki (18). Następnie włóż podporę siedziska (4) do ramy (1) i zamocuj pokrętko regulacyjne (12) w otworze podpory (4).

Uwaga: Wysokość siedziska (7) można regulować w zależności od wzrostu użytkownika. Ale upewnij się, że pokrętko regulacyjne (12) znajduje się w otworze podpory siedziska (4) i dokręć pokrętko regulacyjne (12).



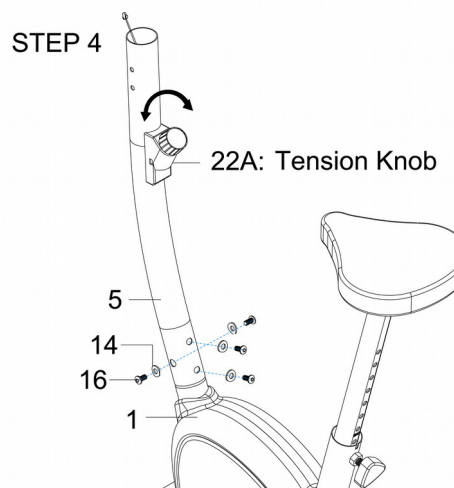


Krok 3:

Podłącz dolny przewód komputera (20) do końca górnego przewodu komputera (19) i upewnij się, że jest dobrze podłączony. Upewnij się, że pokrętko naprężenia (22A) jest na najniższym poziomie, a następnie podłącz górną linkę napinającą z dolnym ciągnem.

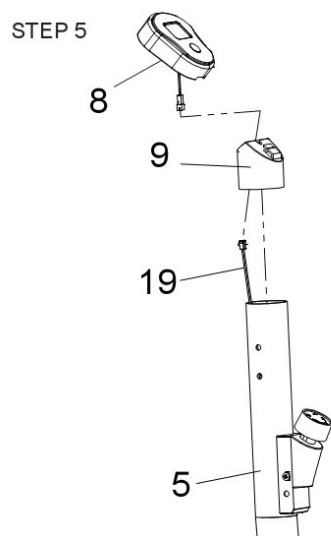
Krok 4:

Zamocuj podporę kierownicy (5) na ramie (1), używając elementu dystansowego (14) i śruby sześciokątnej (16).

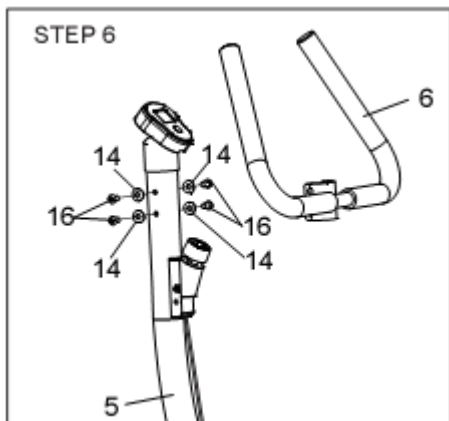


Krok 5:

Podłącz górny koniec przewodu komputera (19) i komputer (8) przez mocownia komputer (9), ustaw je na podporze kierownicy (5). Następnie podłącz komputer (8) do uchwytu komputera (9).

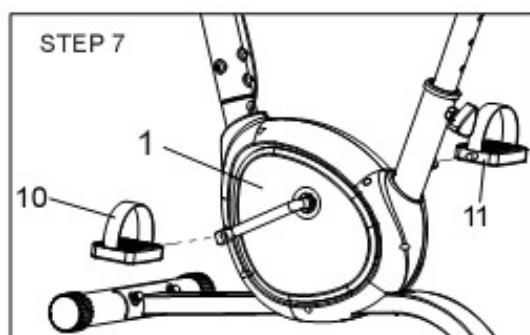






Krok 6:

Zamontuj kierownicę (6) do podpory (5), użyj elementu dystansowego (14) i śruby sześciokątnej (16)



Krok 7:

Zamocuj pedał - L (10) na lewej korbie.  
Zamocuj pedał - R (11) na prawej korbie.  
UWAGA: Upewnij się, że pedały są dobrze dokręcone.



## FUNKCJE I OPERACJE

### 1. Instalacja baterii

Zainstaluj baterię AA 1,5 V w pojemniku na baterie z tyłu komputera.

(Po wyjęciu baterii wszystkie wartości funkcji zostaną zresetowane do zera).

### 2. Automatyczne włączanie / wyłączenie

Gdy użytkownik zacznie ćwiczyć, wyświetlacz automatycznie wyświetli wartość treningu.

Gdy przestaniesz ćwiczyć przez 256 sekund, wyświetlacz wyłączy się, a wszystkie wartości funkcji zostaną zachowane.

Gdy użytkownik ponownie rozpocznie ćwiczenia, monitor zostanie włączony ponownie.

\*\* Naciśnij przycisk przez 2 sekundy, wszystkie wartości funkcji oprócz licznika kilometrów zostaną wyzerowane.

### 3. Automatyczne skanowanie

Po włączeniu monitora lub naciśnięciu przycisku na wyświetlaczu LCD zostaną wyświetlone wartości wszystkich funkcji:

Czas - Kalorie - Prędkość - Odległość - Dystans - Puls. Każda wartość będzie przechowywana przez 6 sekund.

### 4. Prędkość

Wyświetla aktualną prędkość treningu od 0,0 do 999,9 km / h lub mil / h. Użytkownik może również nacisnąć przycisk aby wyświetlić wartość prędkości.

### 5. Odległość

Wyświetla odległość podróży od 0,0 do 999,9 km lub mil. Użytkownik może również nacisnąć przycisk, aby wyświetlić wartość odległości.

### 6. Czas

Wyświetla czas treningu od 00:00 do 99:59. Użytkownik może również nacisnąć przycisk, aby wyświetlić wartość czasu treningu.

### 7. Kalorie

Wyświetla zużycie kalorii podczas treningu od 0,0 do 9999. Użytkownik może również nacisnąć przycisk, aby wyświetlić wartość spalonych kalorii.

### 8. Licznik kilometrów

Wyświetla całkowitą łączną odległość od 0,0 do 9999. Użytkownik może również nacisnąć przycisk, aby wyświetlić wartość licznika kilometrów.

### 9. Puls

Wyświetla aktualne tętno w uderzeniach na minutę.

### 10. Resetuj

Naciśnij przycisk przez 2 sekundy, wszystkie wartości funkcji oprócz licznika kilometrów zostaną zresetowane do zera.

Uwaga:

1. Jeśli wyświetlacz lub komputer działa nieprawidłowo, zainstaluj ponownie baterię i spróbuj ponownie.

2. Specyfikacja baterii: 1,5 V AA (1 szt.).

3. Baterie należy wyjąć z urządzenia przed jego zezłomowaniem.

4. OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Może to spowodować przemęczenie i prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć .

# TRENING

Systematyczne ćwiczenia na urządzeniu mogą pomóc Ci we wzmocnieniu masy mięśniowej, a w połączeniu z dietą pomogą w efektywnej redukcji wagi.

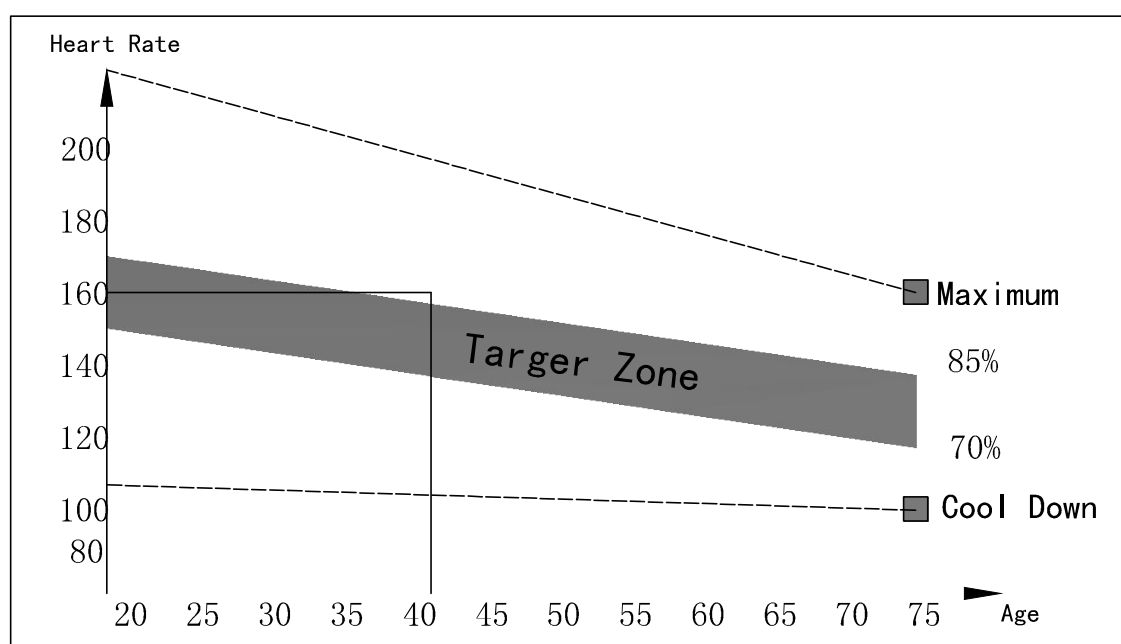
## ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

Rozgrzewka poprawia cyrkulację krwi co pozytywnie wpływa na organizm podczas ćwiczeń i redukuje ryzyko skróczy. Przed przystąpieniem do ćwiczeń rozgrzej się według poniżej przedstawionych zaleceń. Każda czynność powinna trwać przynajmniej 30s. Nie przeciążaj mięśni, ćwicz odpowiednio do swojej kondycji i możliwości aby uniknąć urazów mięśni.



## TRENING

Trening na rowerku wzmocni mięśnie nóg i pozytywnie wpłynie na ich rozciągnięcie. Intensywność treningu powinna być dopasowana do osobistej kondycji i stanu zdrowia. Skorzystaj z poniższej tabeli aby dobrze kontrolować swoje tętno.



Aby trening był najbardziej efektywny powinno się ćwiczyć przynajmniej 12 minut w strefie celu. Większość osób ćwiczy w przedziale 15 – 20min.

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW:

1. Wymiana baterii. Aby wymienić baterię komputera, należy wysunąć go z uchwytu a następnie zdjąć pokrywę baterii, która znajduje się w tylnej części obudowy. Następnie wymień zużyte baterię na nowe baterie AA, załóż pokrywę i wsuń z powrotem komputer na miejsce w kierownicy.
2. Komputer nie działa poprawnie. Jeśli twój monitor nie działa poprawnie, sprawdź czy dolny przewód czujnika jest podłączony do górnego przewodu czujnika i upewnij się, że jest on podłączony do komputera. Gdy problem nadal występuje, upewnij się, że baterie nie są zużyte i czy są dobrze osadzone w gnieździe komputera.
3. Brak oporu. Jeśli na rowerze nie ma oporu naprężenia pomimo jego zmiany, upewnij się, że linka napinająca jest połączona z linką dolnego naprężenia.

## KONSERWACJA

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

## UTYLIZACJA BATERII I BEZPIECZEŃSTWO

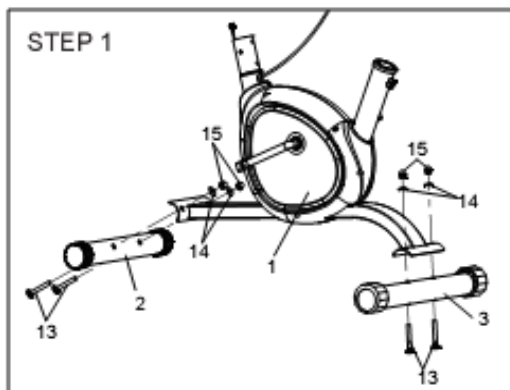
1. Zużyta bateria jest odpadem niebezpiecznym, dlatego należy ją prawidłowo zutylizować i nie wrzucać do śmieci.
2. Baterie należy przechowywać poza zasięgiem małych dzieci. Baterie są wyjątkowo niebezpieczne, po połknięciu. Jeśli bateria została połknięta, natychmiast udaj się do lekarza.

Wygląd i specyfikacje produktu mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia w celu ulepszenia produktu. Aby uzyskać szczegółowe informacje należy konsultować się z agencją sprzedaży lub producentem.

## Parts List

NO	PART NAME	INSTRUCTION	QUANTITY
1	Main frame	Assembling unit	1
2	Front stabilizer set	Include cap	1
3	Rear stabilizer set	Include cap	1
4	Seat post set	Ø38	1
5	Handle post set	Assembling unit	1
6	Handle	Include foam	1
7	Seat		1
8	Computer		1
9	Computer holder		1
10	Pedal-L		1
11	Pedal-R		1
12	Adjustment knob	M12	1
13	Key head bolt	M8X60	4
14	Arc spacer	Ø20x Ø8.5x2.0	12
15	Blocks nut	M8	4
16	Hexagonal screw	M8X16	8
17	Flat spacer	Ø16x Ø8.5x1.5	3
18	Locknut	M8	3
19	Computer upper end wire		1
20	Computer lower end wire		1
21	Tension screws	M5*12	1
22	Tension knob		1
22	Upper Tension Cable		1
22	Lower tension cable		1
23	Open end wrench	13-15mm	1
24	Hex wrench	5mm	1

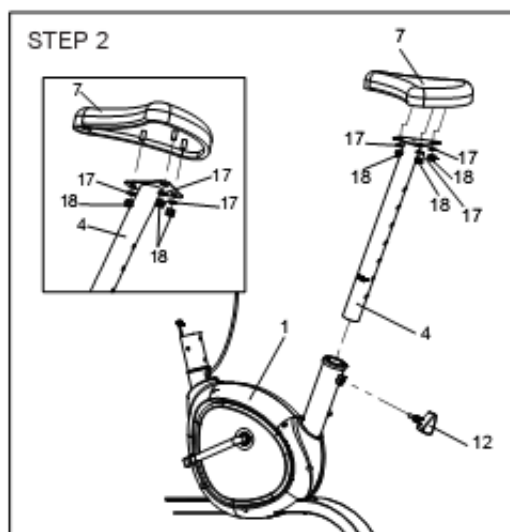
## Assembly instruction



### Step 1

Attach the Front Stabilizer (2) to the main frame (1) using two sets of Key head bolt (13), Arc spacer (14) and Blocks nut (15) M8.

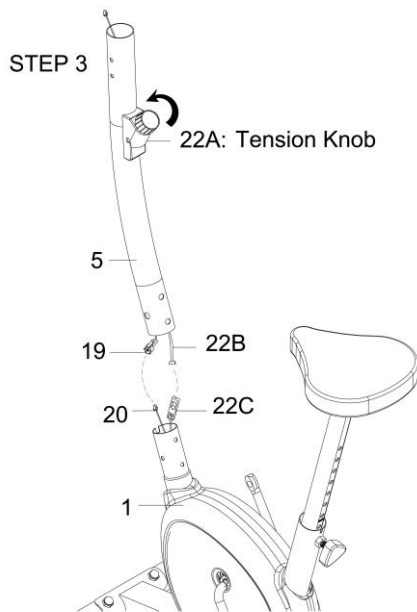
Note: The end caps of the rear stabilizer (3) can be adjusted to make the frame steady.



### Step 2

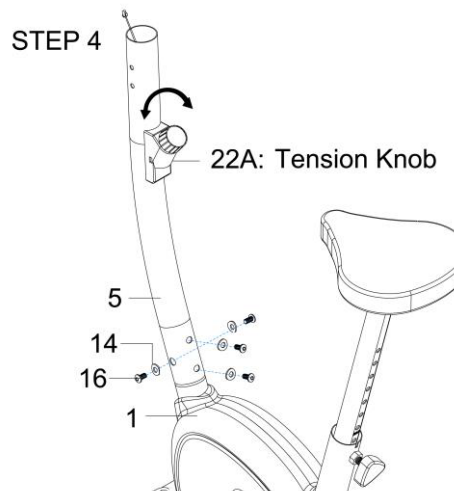
Fix the seat (7) on to the Seat post set (4) use the Flat spacer (17) and Locknut (18). Then plug the Seat post set (4) into main frame (1) and set Adjustment knob (12) into main frame and set the Adjustment knob (12) into hole of Seat post set (4)

height. But please make sure adjustment knob (12) is in the hole of Seat post set (4) and tighten the adjustment knob (12)



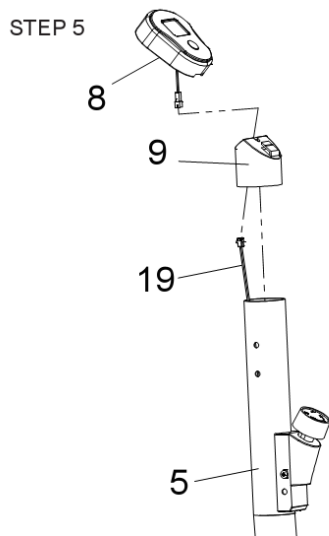
**Step3:**

Connect the Computer lower end wire (20) into the Computer upper end wire (19) and make sure it is securely connected. Make sure the tension knob(22A) at the lowest level, then connect the upper tension Cable with lower tension cable



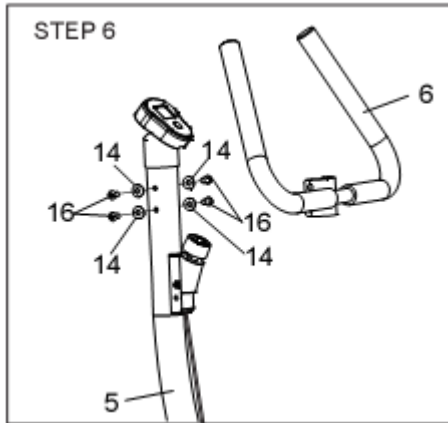
**Step 4:**

Fix the Handle post set (5) on main frame (1) use Arc spacer (14) and Hexagonal screw (16).



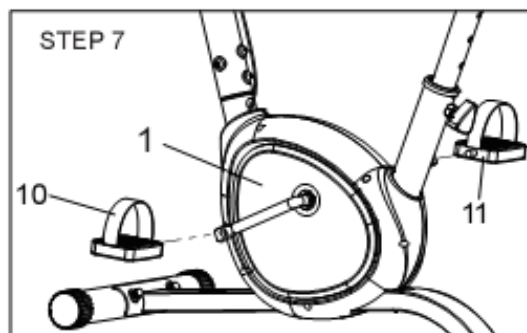
**Step5:**

Connect the Computer upper end wire (19) and Computer (8) through the Computer holder (9), Set the Computer holder (9) on the Handle post set (5). Then plug the computer (8) to the Computer holder (9).



Step6:

Assemble handle (6) to Handle post set (5) use Arc spacer (14) and the Hexagonal screw (16)



Step7:

Fix the pedal - L (10) on left crank set.  
Fix the pedal - R (11) on right crank set.  
NOTE: Ensure pedals are tight.



## Computer Instruction



### **BUTTON FUNCTIONS:**

**MODE:** PRESS TO SELECT FUNCTION, AND HOLD FOR 4 SECONDS TO PERFORM A TOTAL RESET. (THERE IS NO SINGLE FUNCTION RESET ON THE COMPUTER)

### **FUNCTION:**

**SCAN :** AUTOMATICALLY SCAN THROUGH EACH FUNCTION W/A PERIOD OF 6 SECONDS.

**TIME :** ACCUMULATES TOTAL WORKING TIME UP TO 99:59

**SPEED :** ACCUMULATES THE CURRENT SPEED UP TO 99.9KM/H OR ML/H.  
THE VALUE WILL STAY ON THE MONITOR CONSTANTLY.

**DISTANCE :** ACCUMULATES TOTAL WORKING DISTANCE UP TO 99.99KM  
OR ML FROM ZERO.

**CALORIE :** ACCUMULATES CALORIE CONSUMPTION DURING EXERCISE, THE MAXIMUM VALUE IS 999.9 CAL. (THIS DATA IS A ROUGH GUIDE FOR COMPARISON OF DIFFERENT EXERCISE SESSIONS WHICH CAN NOT BE USED IN MEDICAL TREATMENT).

## Exercise Guidelines

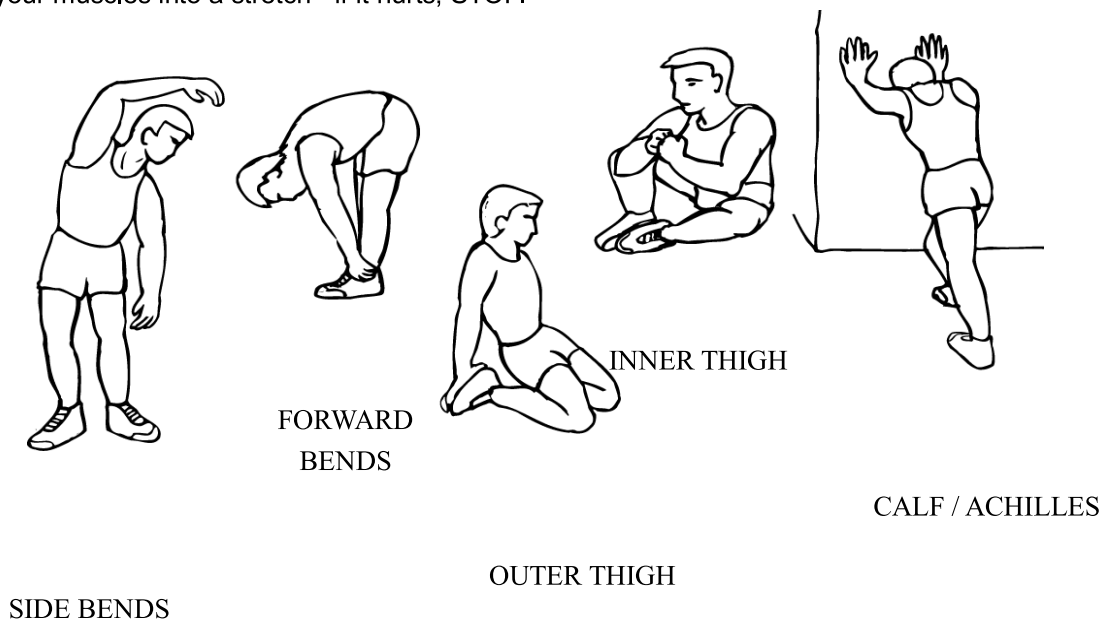
Using your EXERCISE CYCLE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet can help you lose weight.

### NOTE:

Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.

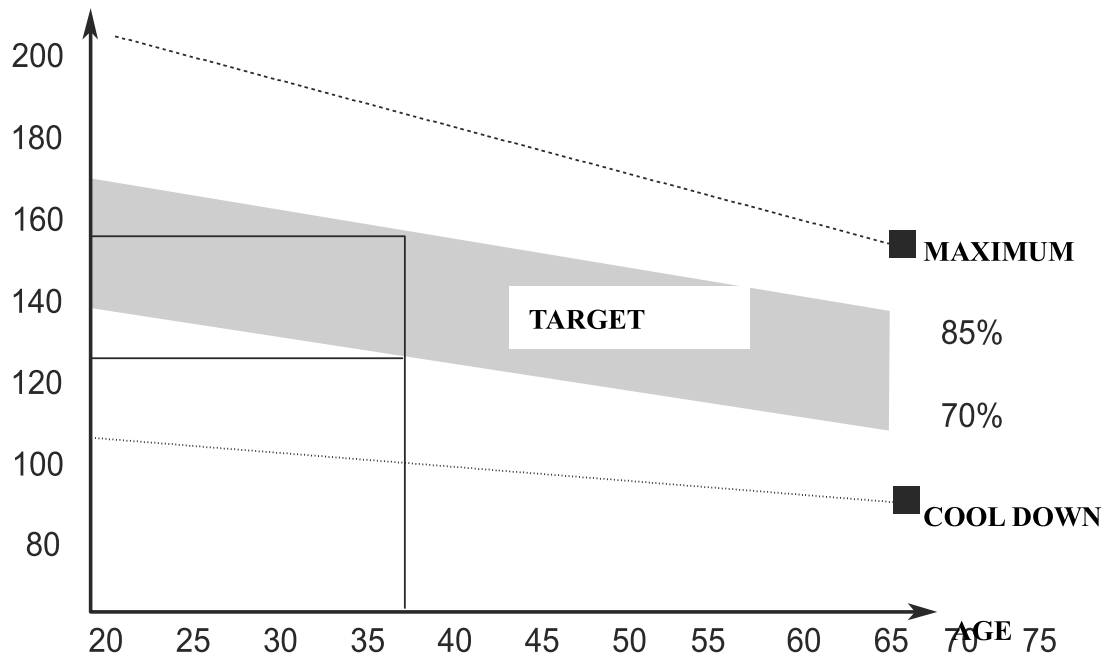
### 1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



## **2.The Exercise Phase**

Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

## **3.The Cool Down Phase**

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo and continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

## **4.Fault Finder**

1. If you do not receive numbers appearing on your computer, please ensure all connections are correct and the battery is ok.

## Muscle Toning

To tone muscle while on your EXERCISE CYCLE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

## Weight Loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

## Use

The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the seat. There are 7 holes in the seat post allowing for a range of heights. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten. The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal; a low resistance makes it easier.

Note: For the best results set the tension while the bike is in use.