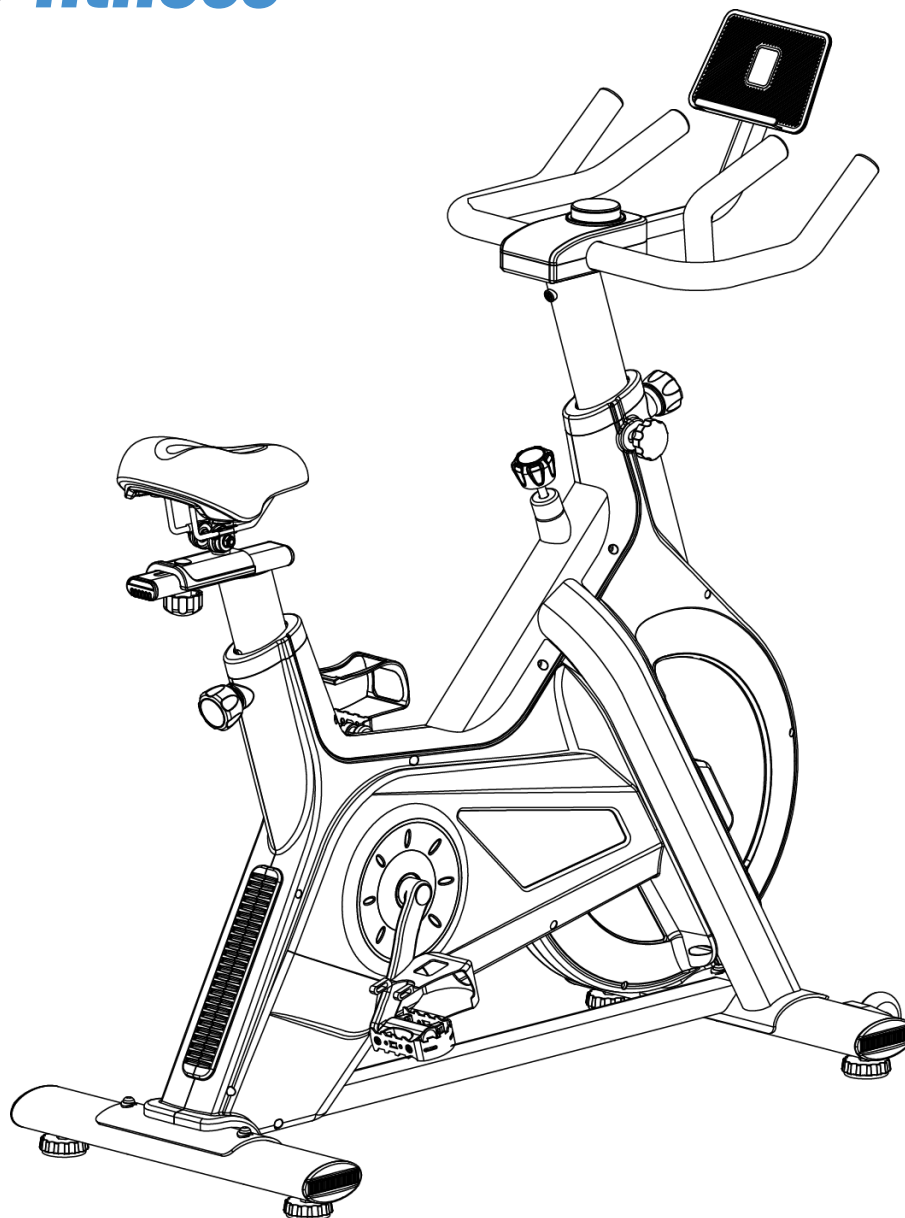


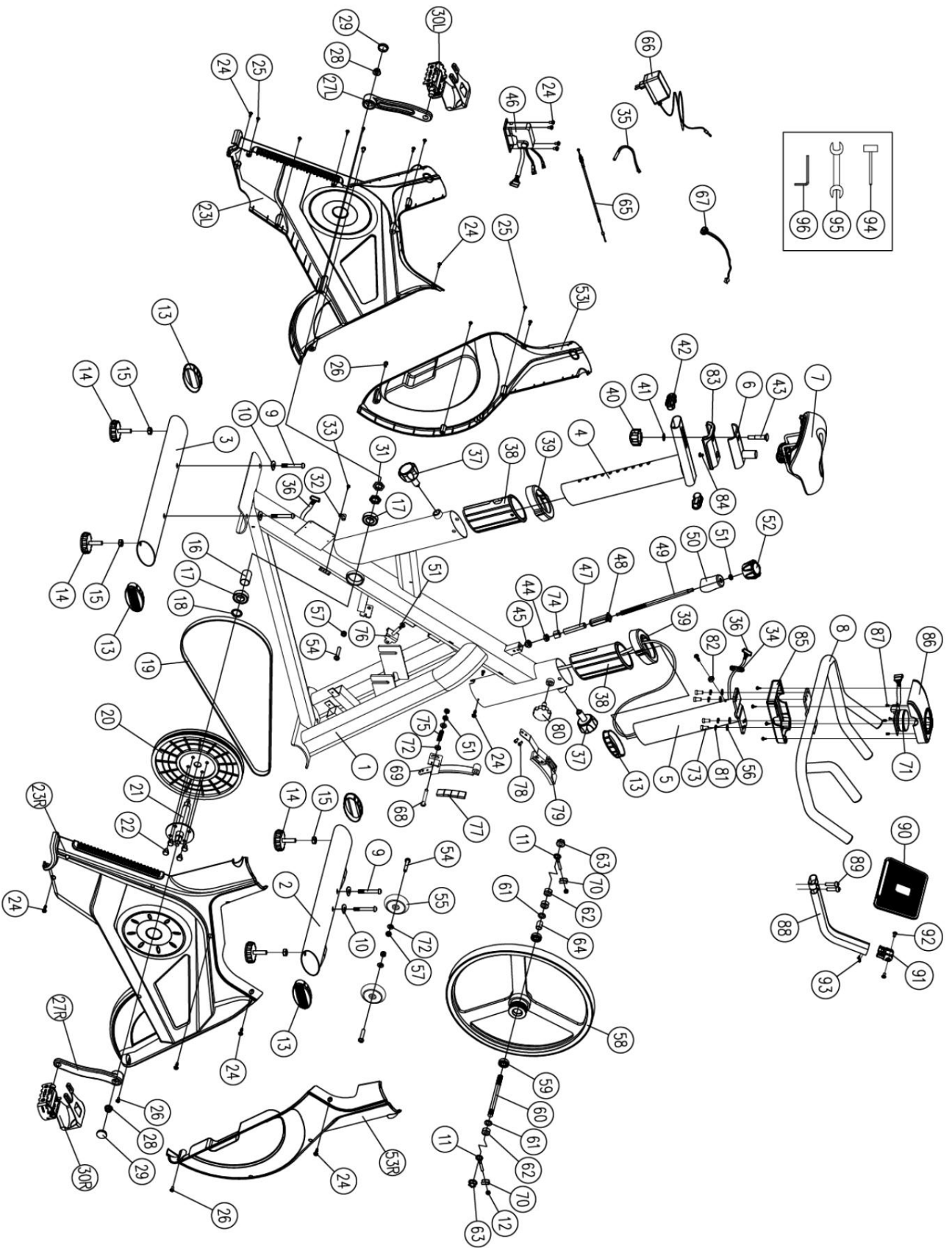
ACRA[®]
fitness



Spinningové kolo
BC8705
Návod k použití

Bezpečnostní opatření - před použitím si přečtěte návod k použití!

1. Tento výrobek správně sestavte z dodaných originálních dílů podle montážního návodu. Před montáží zkontrolujte, zda jsou obaly v dobrém stavu a zda jsou náhradní díly kompletní v souladu s přepravními opatřeními s odkazem na dodaný seznam náhradních dílů.
2. Před cvičením se ujistěte, že jsou upevňovací prvky zařízení (např. šrouby, svorníky, čepy) zajištěny.
3. Umístěte rotoped na suchou a rovnou zem.
4. Abyste zabránili poškození dna zařízení, například odření a potřísnění, vložte pod dno zařízení ochranný předmět, například gumový polštářek nebo tenkou dřevěnou desku.
5. Při zahájení cvičení se ujistěte, že se v okruhu 2 m od rotopedu nenachází žádný předmět.
6. K montáži nebo opravě rotopedu použijte přiložené nebo jiné vhodné nářadí. Po cvičení prosím otřete pot ze zařízení, abyste zabránili jeho zrezivění.
7. Nesprávné používání a nadměrné cvičení by mohlo ohrozit vaše zdraví. Cvičební plán provádějte pod vedením kvalifikovaného zdravotníka. Ten vám může poskytnout vynikající návrhy ohledně cvičebních gest, cílů cvičení a příjmu potravy. Nikdy se nepokoušejte o cvičení po jídle. Toto cvičební kolo je určeno pouze pro rekreační účely, není konstruováno pro rehabilitační použití ani pro jiné lékařské účely.
8. Cvičební kolo používejte, pokud je zařízení v dobrém provozním stavu. Nezbytnou údržbu provádějte pouze s použitím originálních náhradních dílů.
9. Při regulaci zařízení dbejte na to, aby nastavená poloha byla bezpečná. Nejlepší poloha a největší nastavitelná poloha pro vaše pohodlí nebo snadné používání je nutností.
10. Toto cvičební kolo je určeno pouze pro jednu osobu najednou.
11. Během cvičení si prosím oblékněte sportovní oblečení a obuv. Oblečení nesmí být příliš dlouhé a široké, aby se během cvičení nezavazelo nebo nezavazelo. Obuv musí být vhodná pro nohy a podrážky musí být protiskluzové.
12. Pokud se během cvičení cítíte nepříjemně, okamžitě přestaňte cvičit a v případě potřeby se poradte s lékařem.
13. Toto cvičební nářadí není hračka, prosím, zdržte děti od hraní si s ním, protože by mohlo dojít ke zranění, a proto musí být používáno pouze pro cvičební účely.
14. Děti a osoby se zdravotním postižením mohou zařízení používat pouze pod přímým dohledem dospělých nebo zdravých osob. Musí být přijata vhodná opatření, která zajistí, že dítě nebude moci zařízení používat bez dozoru dospělé osoby.
15. Ujistěte se, že během cvičení nedojde ke kontaktu žádné části těla jiné osoby se zařízením.
16. V zájmu ochrany životního prostředí nikdy neodhazujte obaly ani baterie a odevzdávejte je do určeného odpadkového koše nebo na jiné sběrné místo.



SEZNAM DÍLŮ

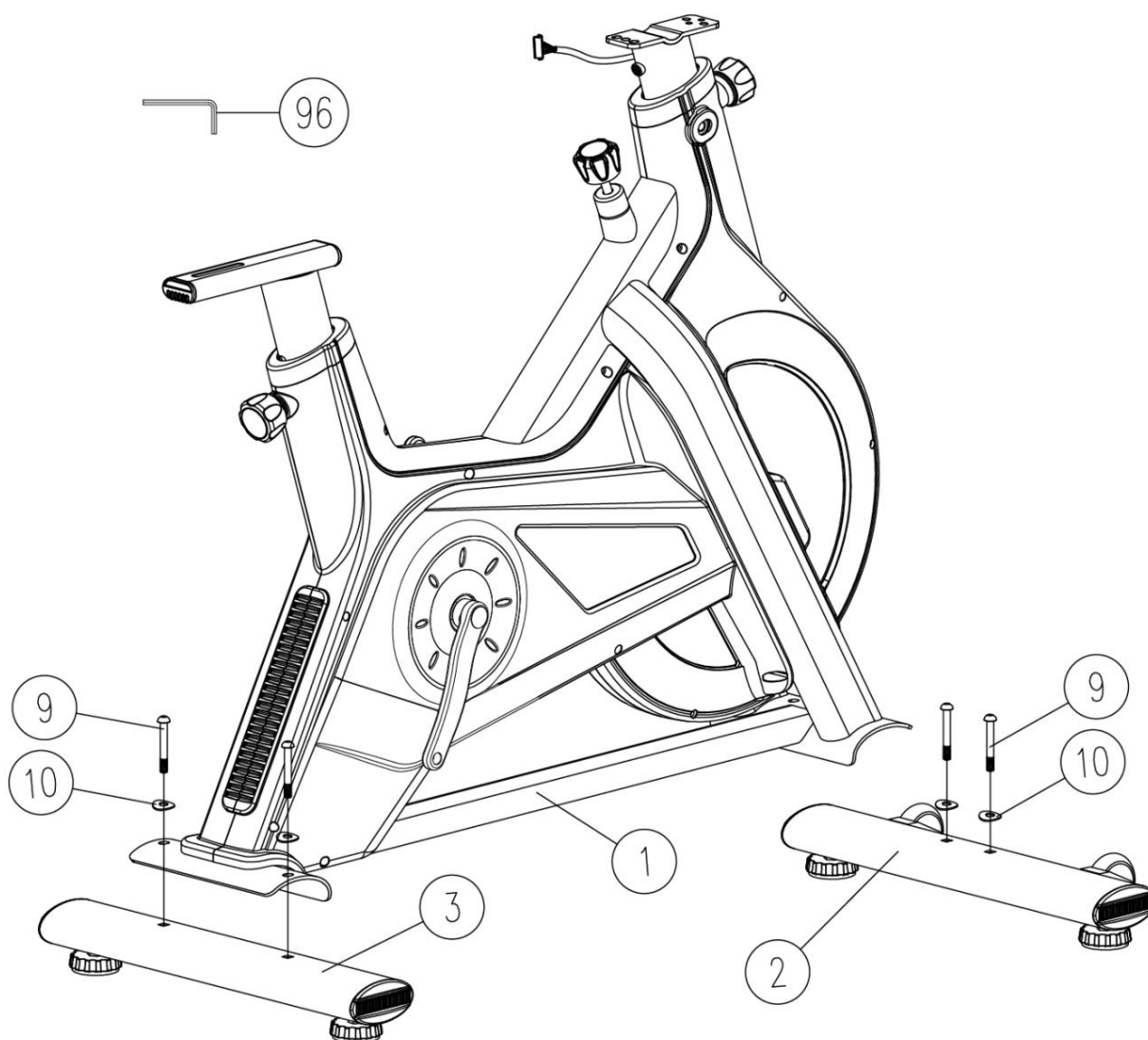
ČÁST Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
1	Hlavní rám	1 PC
2	Přední trubka	1 PC
3	Zadní trubka	1 PC
4	Sedlovka	1 PC
5	Sloupek řídítek	1 PC
6	Posuvník	1 PC
7	Sedadlo	1 PC
8	Řídítka	1 PC
9	Šestihranná matice M8*60L	4 KS
10	Podložka	4 KS
11	Seřizovač	2 KS
12	Nylonová čepice M6	2 KS
13	Koncový uzávěr	5 KS
14	Podložka na jídlo	4 KS
15	Šestihranná matice M10	4 KS
16	Pouzdro	1 PC
17	Ložisko	2 KS
18	Podložka	3 KS
19	Pás	1 PC
20	Řemenice	1 PC
21	Náprava	1 PC
22	Šroub se šestihrannou hlavou M8*10L	4 KS
23	Zadní kryt (L+R)	1 PC
24	Vrtací šroub M4,2*19L	12 KS
25	Závrtný šroub M4*20L	12 KS
26	Kulatý šroub M5*10	4 KS

27	Klika (L+R)	1 PC
28	Přírubová matice M10	2 KS
29	Kliková zástrčka	2 KS
30	Pedál (L+R)	1 PC
31	Šestihranná matice	1 PC
32	C-svorka	1 PC
33	Plochý šroub M5*12L	2 KS
34	Zátka	1 PC
35	Kabel snímače	1 PC
36	Flexibilní plochý kabel	1 PC
37	Knoflík	2 KS
38	Trubková svorka	2 KS
39	Oříznout kryt	1 PC
40	Kulatý knoflík	1 PC
41	Podložka	1 PC
42	Koncový uzávěr	2 KS
43	Přepravní šroub M10*40L	1 PC
44	Šestihranná matice	1 PC
45	Víčko	1 PC
46	Motor	1 PC
47	Koncová brzdová trubka	1 PC
48	Brzdové pouzdro	1 PC
49	Brzdová tyč	1 PC
50	Kryt obložení brzd	1 PC
51	Šestihranná matice	4 KS
52	Knoflík brzdy	1 PC
53	Přední kryt (L+R)	1 PC
54	Šestihranný šroub	3 KS
55	Kolo	2 KS

56	Podložka	4 KS
57	Nylonová čepice M8	3 KS
58	Setrvačnick	1 PC
59	Ložisko	2 KS
60	Potrubí nápravy setrvačnicku	1 PC
61	Podložka	3 KS
62	Šestihranná matice M12	3 KS
63	Přírubová matice M12	2 KS
64	Pouzdro	1 PC
65	Dirigent	1 PC
66	Adaptér	1 PC
67	DC drát	1 PC
68	Šestihranný šroub M8*70L	1 PC
69	Magnetický ocelový rám	1 PC
70	Deska	2 KS
71	Řídicí panel	1 PC
72	Podložka	4 KS
73	Šestihranný šroub	4 KS
74	Hranatá matice	1 PC
75	Limitní pružina	1 PC
76	Upevnění pro magnetický ocelový rám	1 PC
77	Magnet	6 KS
78	Šestihranný šroub	2 KS
79	Brzdový pedál	1 PC
80	Knoflík-1	1 PC
81	Pružinová podložka M8	4 KS
82	Limit zařízení	1 PC
83	Posuvné pouzdro	1 PC
84	Šroub s křížovou zápustnou hlavou	1 PC

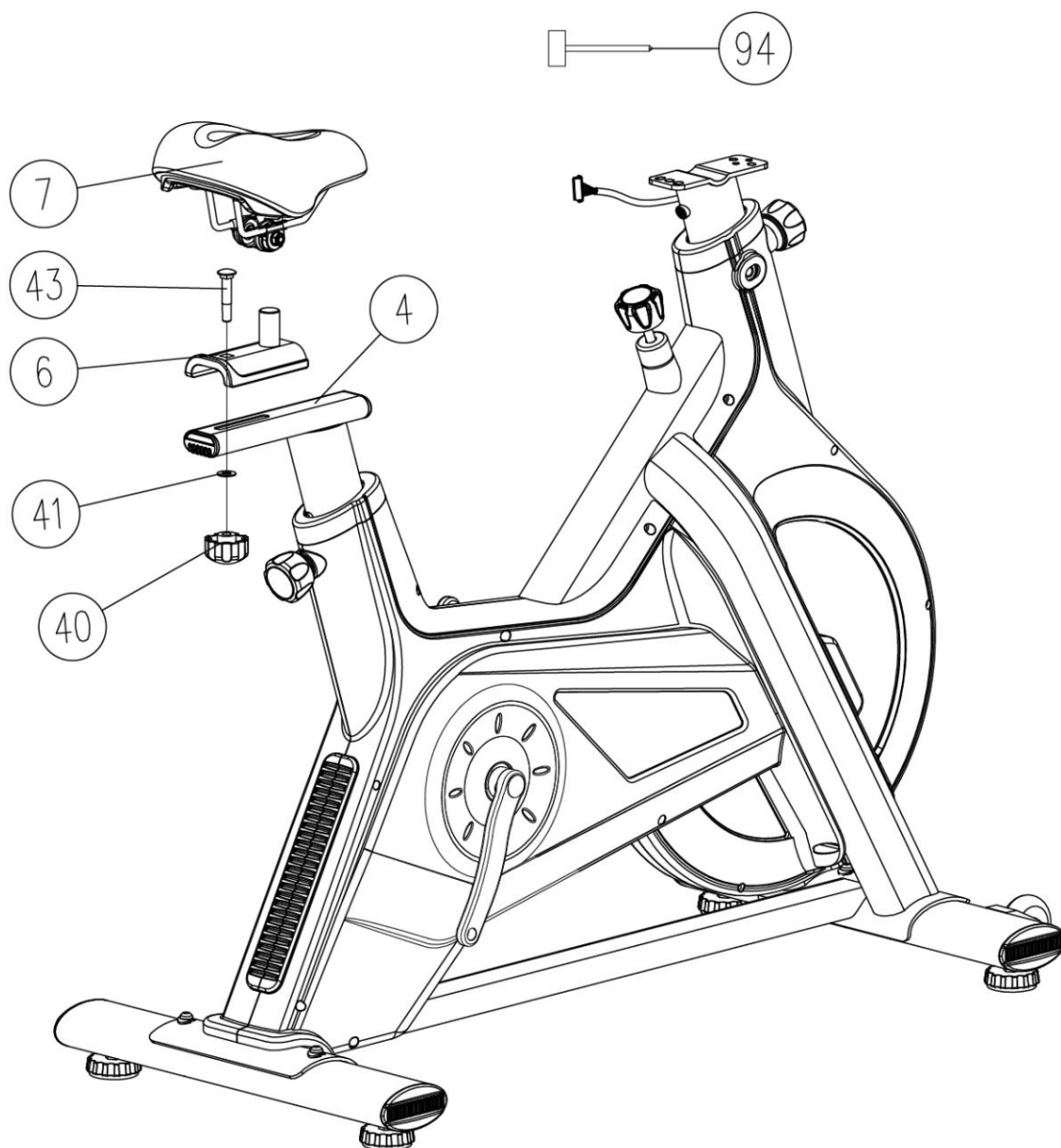
85	Kryt konzoly - dolů	1 PC
86	Kryt konzoly - Up	1 PC
87	Závitový šroub M3	4 KS
88	I-Pad Holder Tube	1 PC
89	Příhradový šroub s hlavou	1 PC
90	Držák I-Pad	1 PC
91	Držák I-Pad	1 PC
92	Šroub s kulatou hlavou M6	2 KS
93	Závitový šroub M4	2 KS
94	Zásuvkový klíč	1 PC
95	Otevřete klíč	1 PC
96	Šestihranný klíč	1 PC

NÁVOD NA MONTÁŽ



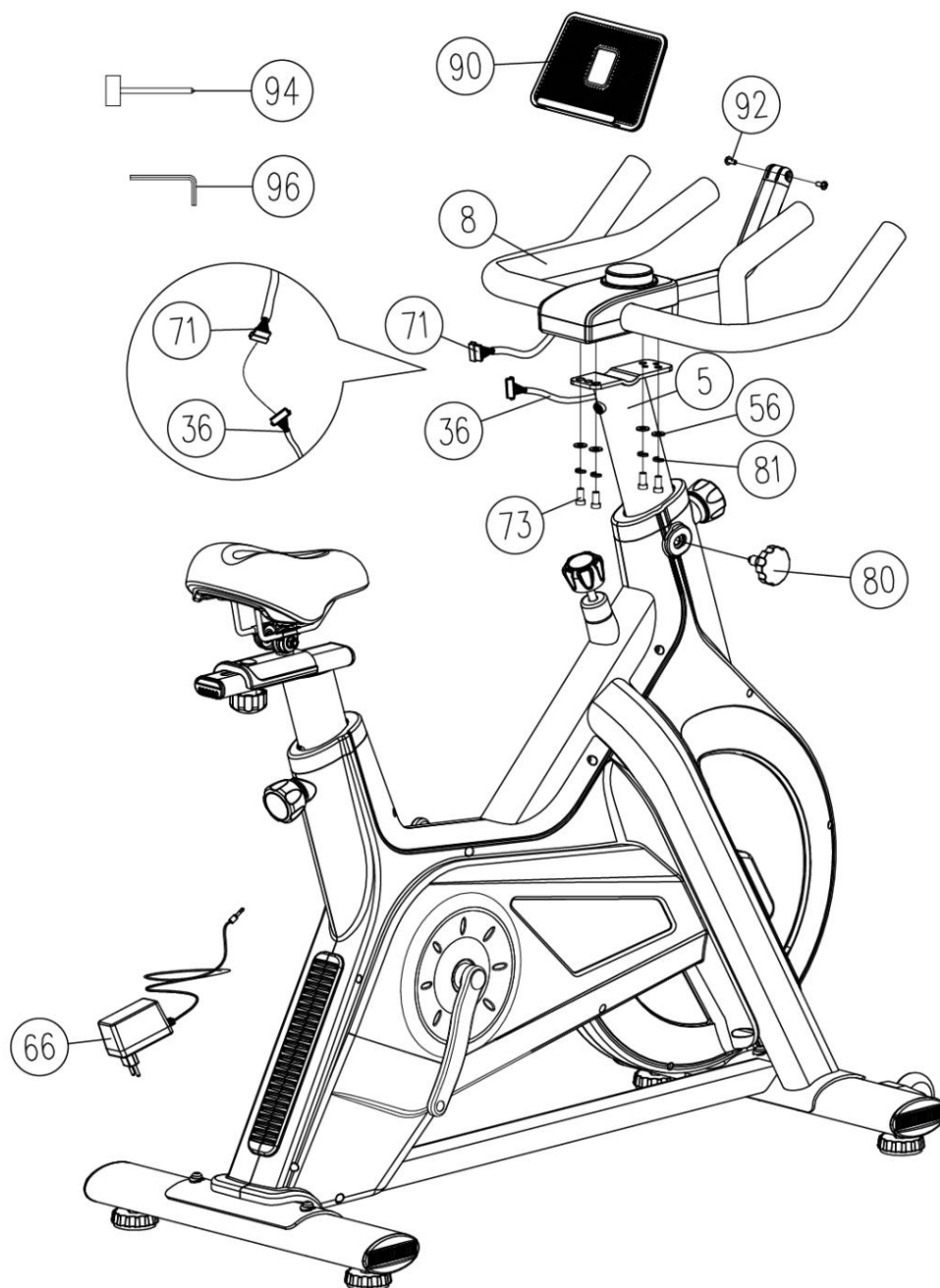
KROK 1

Připevněte zadní trubku (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou stupňovitých šroubů (9) a podložek (10). Připojte přední trubku (2) k hlavnímu rámu stejně jako zadní trubku.



KROK 2

Upevněte jezdec sedadla (6) na sedlovku (4) šroubem (43), podložkou (41) a knoflíkem (40).
Potom nasadte sedadlo (7) na jezdec sedadla.

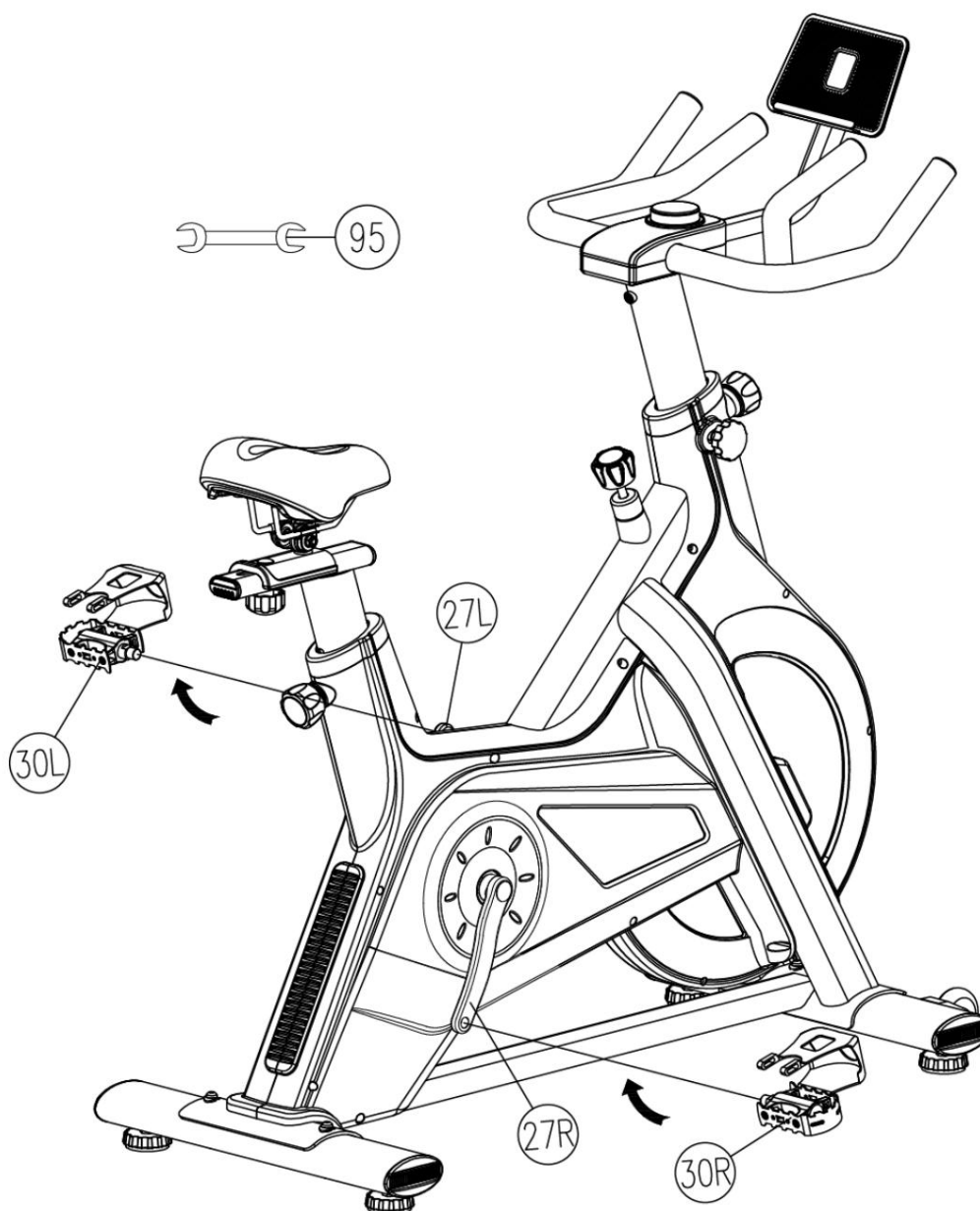


KROK 3

Připevněte řídítka (8) na sloupek řídek pomocí 4 sad šestihranných šroubů (73), pružných podložek (81) a plochých podložek (56).

Upevněte držák i-padu (90) na řídítka pomocí šroubů (92) a propojte kabel snímače (36) s kabelem počítače (71).

Poté zajistěte řídítka pomocí knoflíku (80)



KROK 4

Pedály (30L a 30R) jsou označeny „L“ a „R“ – levý a pravý.

Připojte je k příslušné sadě klik. Pravá klika je na pravé straně cyklu, když na ní sedíte.

Pamatujte, že pravý pedál by měl být našroubován ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.

Nyní je vaše spinningové kolo hotové k použití.

TABULKA FUNKCÍ DISPLEJE

1. PŘEHLED ZOBRAZENÍ



1. 24 světel s vnějším kruhovým efektem
2. Zobrazení tepové frekvence, jednotka „bpm“
3. „1~ 16/24/32“ Zobrazení úrovně odporu, úroveň 1~ 16/24/32“
4. Zobrazení údajů o cvičení „Rychlost“ „Čas“ „Vzdálenost“ „Kalorie“
5. Zobrazení stavu bluetooth

2. REŽIM CAROUSEL



1. Carousel pro každý údaj, doba zobrazení 3 s pro každý údaj
2. Malé okénko pro zobrazení úrovně odporu
3. Hlavní displej „Rychlost“ „Čas“ „Vzdálenost“ „Kalorie“
4. Indikátor Bluetooth zobrazuje stav bluetooth.
5. Během cvičení standardně svítí všechny vnější kruhové kontrolky

3. REŽIM UZAMČENÍ



1. Stisknutím tlačítka přepnete režim zobrazení a uzamknete požadovaná data
2. Hlavní displej „Rychlost“ „Čas“ „Vzdálenost“ „Kalorie“
3. Malé okénko pro zobrazení úrovně odporu
4. Všechna světla vnějších kruhů jsou během cvičení standardně rozsvícena

4. KÓD E01



Účel: Aby se zabránilo chybám při montáži a poškození celé sady elektronických součástí způsobeným extrémně vzácnými abnormálními díly, je přidán detekční mechanismus E01 pro kabelový motor.

Jak to funguje: Navíjecí kolo nemůže správně rozpoznat stav otáčení motoru.

Možné důvody:

1. Zkontrolujte, zda není drátěné lano motoru zaseknuté a zda je motor po zapnutí normálně resetován
2. Zkontrolujte, zda není vodič uvolněný nebo zda není zástrčka vodiče šikmá
3. Tažná síla motoru není v krajní poloze dostatečná, což vede k tomu, že se normálně nepřepne na 1. rychlostní stupeň. Metodou ověření je okamžité nastavení na střední rychlostní stupeň po zapnutí, aby se zjistilo, zda se chyba znovu nevyskytne;
4. Součásti navíjecího kola jsou poškozeny s velmi nízkou pravděpodobností
5. Kabelový motor je poškozen z výroby, s velmi nízkou pravděpodobností.

INSTRUKCE

1. ZAŘÍZENÍ PRO PROBUZENÍ



1. V režimu spánku je displej vypnutý.
2. Knoflík se probudí, pokud je stisknut nebo je detekován jakýkoli pohyb.

2. STISKNĚTE KNOFLÍK



1. Knoflíkový displej se po 3 minutách bez jakékoli akce přepne do režimu spánku.
2. Stisknutím knoflíku probudíte zařízení v režimu spánku.
3. Stisknutím knoflíku se spustí režim probuzení
4. Stisknutím knoflíku přepnete režim zobrazení během cvičení
5. Dlouhým stisknutím knoflíku na 2 s vynulujete údaje a přepnete do režimu buzení.
6. Při stisknutí knoflíku se ozve bzučivý zvuk

3. OTÁČENÍ KNOFLÍKU



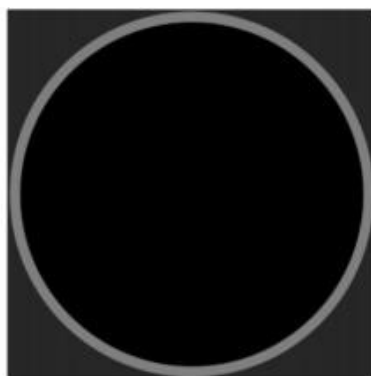
1. Otočením knoflíku ve směru hodinových ručiček zvýšíte odpor.
2. Otáčením knoflíku proti směru hodinových ručiček snížíte odpor.
3. Při otáčení knoflíku se ozývá bzučivý zvuk

Podrobný návod k obsluze

1. Po zapnutí knoflíku se ozve dlouhé pípnutí, displej knoflíku se rozsvítí a přejde do stavu READY (jak je znázorněno na obrázku 1); po zapnutí se odpor automaticky vrátí na stupeň „ 1“. Pokud po dobu 1 minuty neproběhne žádná operace, zařízení se automaticky resetuje a po resetu se údaje vymažou. Pokud nedojde k žádné operaci po dobu 3 minut, displej se zcela vypne a přejde do pohotovostního režimu (jak je znázorněno na obrázku 2).“



1.



2.

2. READY - Ve stavu READY stiskněte knoflík nebo začněte šlapat, abyste vstoupili do režimu cvičení. Pokud je srdeční frekvence podporována, v malém okně se každé 3 sekundy střídavě zobrazí „heart rate“ a „LEVEL“ (jak je znázorněno na obrázku 3 a 4). Pokud srdeční frekvence není podporována, bude se v malém okně zobrazovat pouze „LEVEL“.



3.



4.

3. - „Číslo hlavního okna jsou ve výchozím nastavení zobrazena jako karuselové zobrazení s rozsvícenou ikonou „SCAN“, zobrazením „Speed“ (rychlost), „Time“ (čas), „Distance“ (vzdálenost) a „Calories“ (kalorie) (jak je znázorněno na obrázcích 5, 6, 7 a 8) s přepínáním zobrazení každé 3 sekundy.



5.



6.



7.



8.

4. Stisknutím knoflíku můžete nastavit režim zobrazení na režim uzamčení. Ikona „SCAN“ se nezobrazí a na displeji se zafixuje zobrazení jednoho z následujících údajů: „Speed“ (Rychlost), „Time“ (Čas), „Distance“ (Vzdálenost) nebo „Calories“ (Kalorie) (jak je znázorněno na obrázcích 9, 10, 11 a 12).



9.



10.










11.



12.

POKYNY PRO ZOBRAZENÍ DAT

- | | | |
|----------------------|---|---|
| 1. Srdeční frekvence |  | Hodnota srdeční frekvence: V opačném případě se nezobrazí. |
| 2. Úroveň odporu |  | 1 ~ 16/24/32/40 Čím vyšší úroveň, tím větší odpor. |
| 3. SCAN |  | „Display“ (Zobrazení): Označuje, že data jsou v režimu kolotoče. Nezobrazuje se: označuje, že data jsou v režimu uzamčení.“ |
| 4. Rychlost |  | 0,0 ~ 999,9 km/h
60 ot/min - 21,5 km/hod. |
| 5. Čas |  | 0:0 ~ 99:59
V režimu buzení se časování spustí krátkým stisknutím knoflíku nebo detekcí pohybu a časování se zastaví 4 sekundy po ukončení pohybu. |
| 6. Vzdálenost |  | 0,0 ~ 999,9 km |
| 7. Kalorie |  | 0,0 ~ 999,9 km
Má přímou úměrnost s úrovní odporu
Odpor 1 odpovídá 11,4 kcal/kilometr, zatímco odpor 32 odpovídá 44,6 kcal/kilometr. |

APP

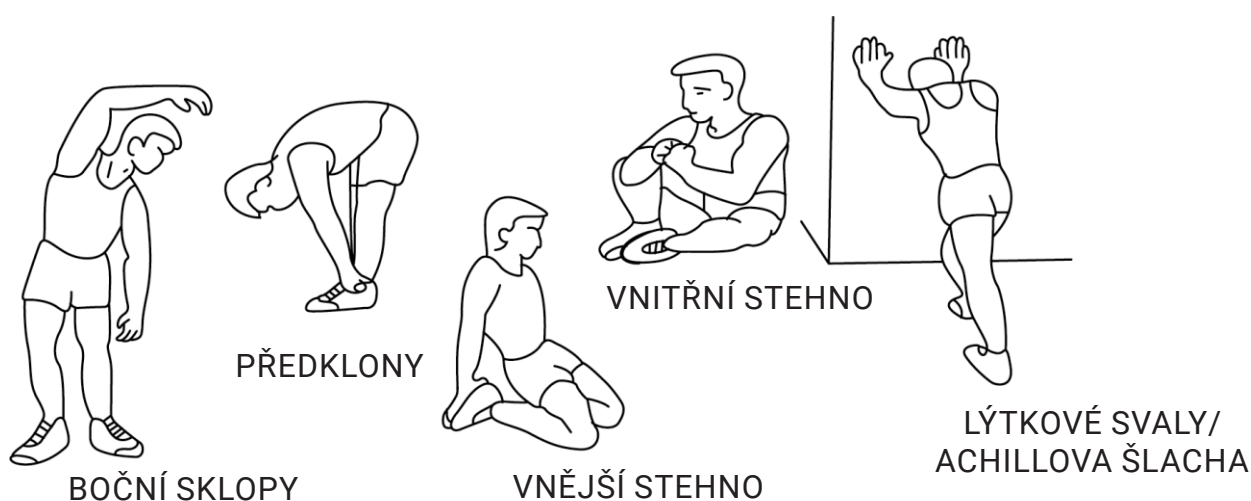
Tuto konzoli lze pomocí Bluetooth připojit k APP Zwift a Kinomap na chytrém zařízení.

NÁVOD NA CVIČENÍ

Používání EXERCISE CYCLE vám přinese několik výhod, zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s kontrolovanou kalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

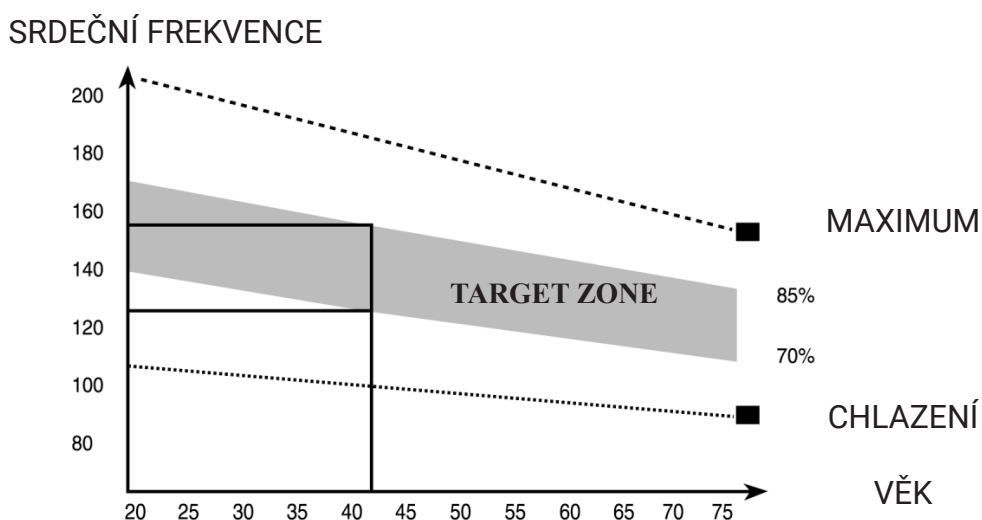
1. Zahřívací fáze

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně zapojit svaly. Sníží se také riziko křečí a svalových zranění. Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly do protažení necvičte násilím ani nestrhávejte - pokud to bolí, zastavte.



2. Fáze cvičení

V této fázi je třeba vynaložit úsilí. Po pravidelném používání se svaly našich nohou stanou pružnějšími. Pracujte podle vlastního tempa, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu rovnoměrné tempo. Tempo práce by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili srdeční tep do cílové zóny znázorněné na grafu níže.



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, většina lidí však začíná zhruba na 15-20 minutách.

3. Fáze ochlazení

V této fázi je třeba nechat srdečně-cévní systém a svaly odpočívat. Opakujte zahřívací cvičení, např. snižte tempo a pokračujte přibližně 5 minut. Nyní je třeba zopakovat protahovací cviky, přičemž opět pamatujte na to, abyste svaly do protažení netlačili ani nestrhávali. Jak se budete zdokonalovat, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud je to možné, rozložte tréninky rovnoměrně do celého týdne.

4. Vyhledávač poruch

1. Pokud se na počítači nezobrazují čísla, zkontrolujte, zda jsou všechna připojení správná.

ZPEVNĚNÍ SVALŮ

Pro zpevnění svalů při cvičení je třeba nastavit poměrně vysoký odpor. To bude znamenat větší zátěž pro svaly nohou a může to znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se zároveň snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a ochlazovací fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

ZTRÁTA HMOTNOSTI

Důležitým faktorem je množství vynaloženého úsilí. Čím usilovněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte. V podstatě je to stejné, jako kdybyste trénovali za účelem zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

POUŽITÍ

Výšku sedadla lze nastavit sejmutím nastavovacího knoflíku a zvednutím nebo snížením sedadla. Ve sloupku sedadla jsou otvory, které umožňují nastavení různých výšek. Po zvolení správné výšky znovu nasadte seřizovací knoflík a utáhněte jej. Knoflík pro regulaci napětí umožňuje měnit odpor pedálů. Vysoký odpor ztěžuje šlapání, nízký odpor ho usnadňuje. Nejlepších výsledků dosáhnete nastavením napětí během používání kola.

ZÁRUČNÍ LIST

Na toto zboží se vztahuje zákonná záruční lhůta 24 měsíců, pokud není uvedeno jinak. U označených druhů zboží je, nad rámec zákonné záruční lhůty poskytována záruční lhůta prodloužená na 10 let, která se vztahuje na konstrukci rámu daného druhu zboží. Plněním záručních podmínek se pak u prodloužené záruční lhůty rozumí bezplatné provedení oprav všech výrobních vad, které se v této záruční lhůtě vyskytnou na konstrukci rámu, a to v servisních střediscích, společnosti ACRA, s.r.o. Záruční list spolu s dokladem o zakoupení a návodem k použití pečlivě uschovejte!

Reklamacce

Práva z odpovědnosti za vady lze uplatňovat jen u prodávajícího, u kterého byl výrobek zakoupen.

Je třeba vytknout vadu – tzn. dostatečně přesně označit vadu, popřípadě to, jak se vada navenek projevuje. Obecně formulované sdělení, že výrobek má vadu, nestačí!

Vytknutí musí obsahovat i oznámení konkrétního práva z odpovědnosti za vady, kterého se kupující domáhá, a je třeba jej doložit vyplněným záručním listem s razítkem prodávajícího a dokladem o zakoupení (účtenkou) s datem prodeje. Výrobek je zároveň nutno opatřit vyhovujícím obalem, nejlépe originálním.

Kupující má právo, aby byla vada odstraněna bezplatně, řádně a včas (nejpozději ve 30denní lhůtě od uplatnění reklamacce, nedohodne-li se kupující s prodávajícím na době delší), popřípadě výrobek vyměněn.

Doba od uplatnění práva z odpovědnosti za vady až do doby, kdy kupující po skončení opravy byl povinen výrobek převzít (bez ohledu na to, kdy kupující věc fakticky převzal) se do záruční doby nepočítá.

Práva z odpovědnosti za vady věci zaniknou, nebyla-li uplatněna v záruční době (tzn. nejpozději posledního dne záruční doby).

Záruka se nevztahuje na:

Opotřebení výrobku způsobené jeho obvyklým užíváním. (Obvyklým užíváním se rozumí používání k účelu, ke kterému je výrobek určen a způsobem, který je popsán v přiloženém návodu k použití)

Záruka se dále nevztahuje na vady způsobené:

Mechanickým poškozením; (například vady způsobené rozříznutím výrobku nebo jeho části při rozbalování);
 Neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob;
 Nesprávným zacházením či zacházením v rozporu s návodem k použití;
 Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;
 Vystavením nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nevhodným skladováním;
 Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

Placená oprava:

Je-li vytýkána vada, na kterou se záruka nevztahuje, nebo již uplynula záruční doba, a kupující požaduje opravu, jedná se o opravu placenou.

Cena a podmínky budou stanoveny po dohodě se servisním střediskem společnosti ACRA s. r. o. Ostatní práva a povinnosti se řídí ustanoveními zák. č. 40/1964 Sb., občanského zákoníku, zejména § 612 a násl.

Za obaly od výše uvedeného výrobku byl zaplacen poplatek za využití a zpětný odběr dle § 10 a § 12 zák. č. 477/2001 Sb., o obalech, do systému EKO-KOM pod identifikačním číslem EK – F06020112.

Typové označení výrobku:	Datum prodeje: Razítko a podpis prodávajícího:
--------------------------	---

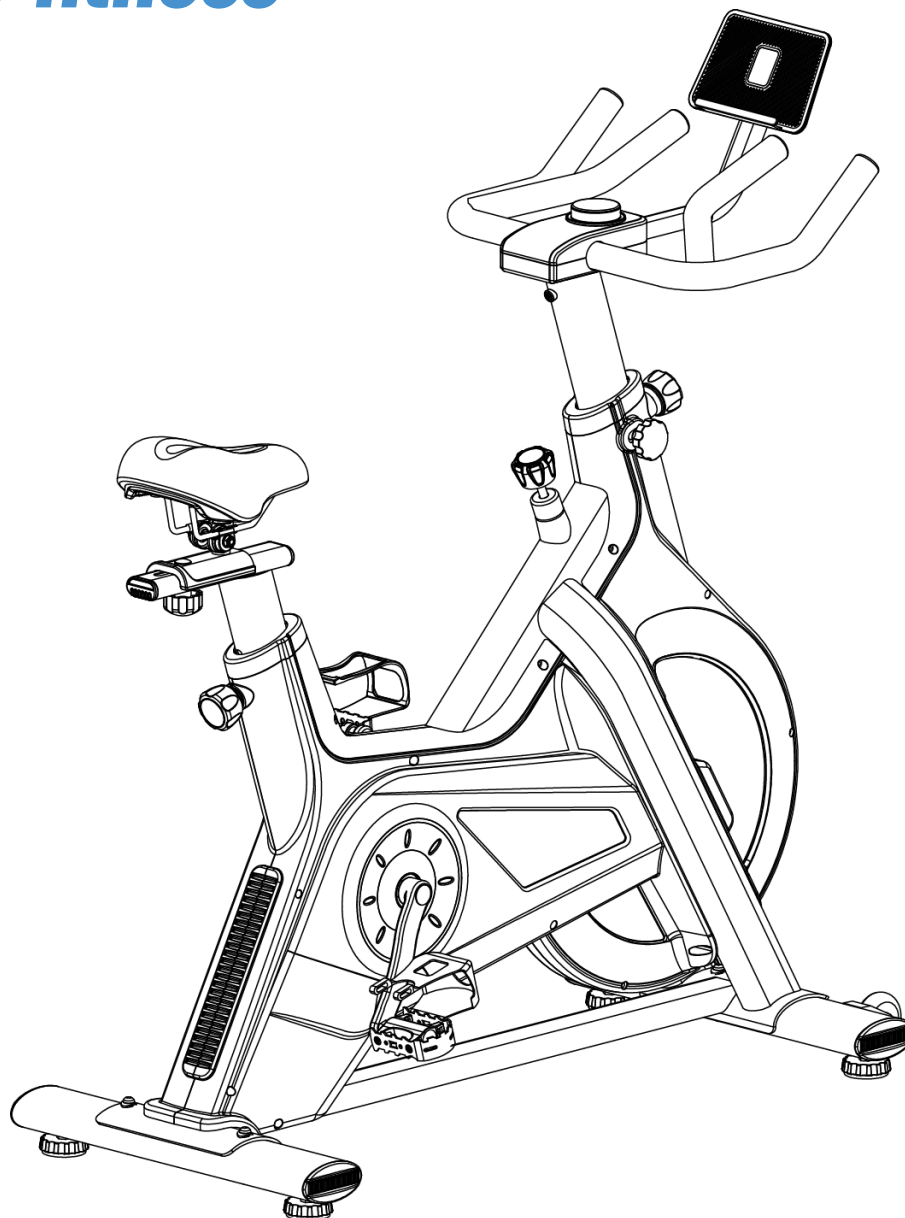
Datum reklamace	Vytýkaná vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení:

ACRA, s. r. o. (IČ: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily
 Reklamační oddělení – tel.: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

Vyrobeno v Číně
 Distributor: Acra s.r.o. Semily.

ACRA[®]
fitness



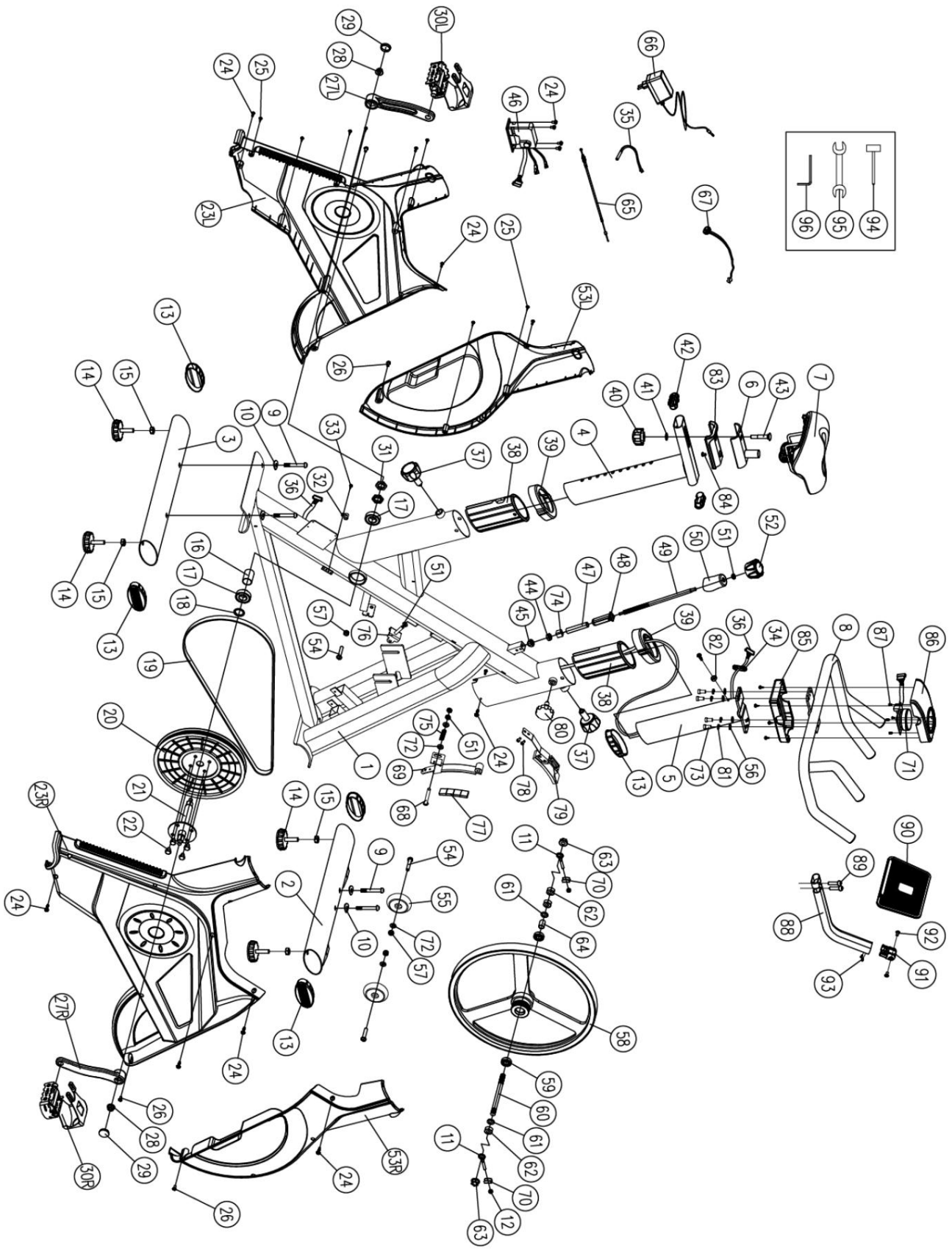
Spinningový bicykel

BC8705

Návod na použitie

Bezpečnostné opatrenia - pred použitím si prečítajte návod na použitie!

1. Tento výrobok zostavte správne, s použitím dodaných originálnych dielov, podľa návodu na inštaláciu. Pred montážou skontrolujte, či sú obaly v dobrom stave a či sú náhradné diely kompletne v súlade s prepravnými opatreniami s odkazom na dodaný zoznam náhradných dielov.
2. Pred cvičením sa uistite, či sú upevňovacie prvky zariadenia (napr. skrutky, skrutky, kolíky) zaistené.
3. Cvičebný bicykel umiestnite na suchý a rovný podklad.
4. Aby ste zabránili poškodeniu spodnej časti zariadenia, napríklad odreniu a zašpineniu, vložte pod spodnú časť zariadenia ochranný predmet, napríklad gumový vankúš alebo tenkú drevenú dosku.
5. Pri začatí cvičenia sa uistite, že sa v okruhu 2 m od trenažéra nenachádza žiadny predmet.
6. Na montáž alebo opravu cvičného bicykla použite priložené alebo iné vhodné náradie. Po cvičení zotrite zo zariadenia pot, aby ste zabránili jeho zhrdzaveniu.
7. Nesprávne používanie a nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie. Plán cvičenia vykonávajte pod vedením kvalifikovaného zdravotníckeho pracovníka. Ten vám môže poskytnúť vynikajúce návrhy týkajúce sa vašich cvičebných gest, cieľov cvičenia a príjmu potravy. Nikdy sa nepokúšajte o cvičenie po jedle. Tento bicykel na cvičenie je určený len na rekreačné účely, nie je skonštruovaný na rehabilitačné použitie ani na iné lekárske účely.
8. Cvičebný bicykel používajte, keď je zariadenie v dobrom prevádzkovom stave. Potrebnú údržbu vykonávajte len s použitím originálnych náhradných dielov.
9. Pri regulácii zariadenia dbajte na to, aby nastavená poloha bola bezpečná. Najlepšia poloha a najväčšia nastaviteľná poloha pre vaše pohodlie alebo jednoduché používanie je nevyhnutnosťou.
10. Tento bicykel na cvičenie môže naraz používať len jedna osoba.
11. Počas cvičenia noste športové oblečenie a obuv. Oblečenie nesmie byť príliš dlhé a príliš široké, aby sa počas cvičenia nezavesilo alebo nezavadzalo. Obuv musí byť vhodná pre nohy a podrážky musia byť protišmykové.
12. Ak sa počas cvičenia cítite nepríjemne, okamžite prerušte cvičenie a v prípade potreby sa poraďte s lekárom.
13. Toto cvičebné zariadenie nie je hračka, prosím, zabráňte deťom hrať sa s ním, pretože by mohlo dôjsť k poraneniu, a preto sa musí používať len na cvičenie.
14. Deti a zdravotne postihnuté osoby môžu zariadenie používať len pod priamym dohľadom dospelých alebo zdravých osôb. Musia sa prijať vhodné opatrenia, aby sa zabezpečilo, že dieťa nebude môcť používať zariadenie bez dohľadu dospelšej osoby.
15. Dbajte na to, aby počas cvičenia nedošlo ku kontaktu žiadnej časti tela inej osoby so zariadením.
16. V záujme ochrany životného prostredia nikdy nevyhadzujte obaly ani batérie a odložte ich do určeného odpadkového koša alebo na iné zberné miesto.



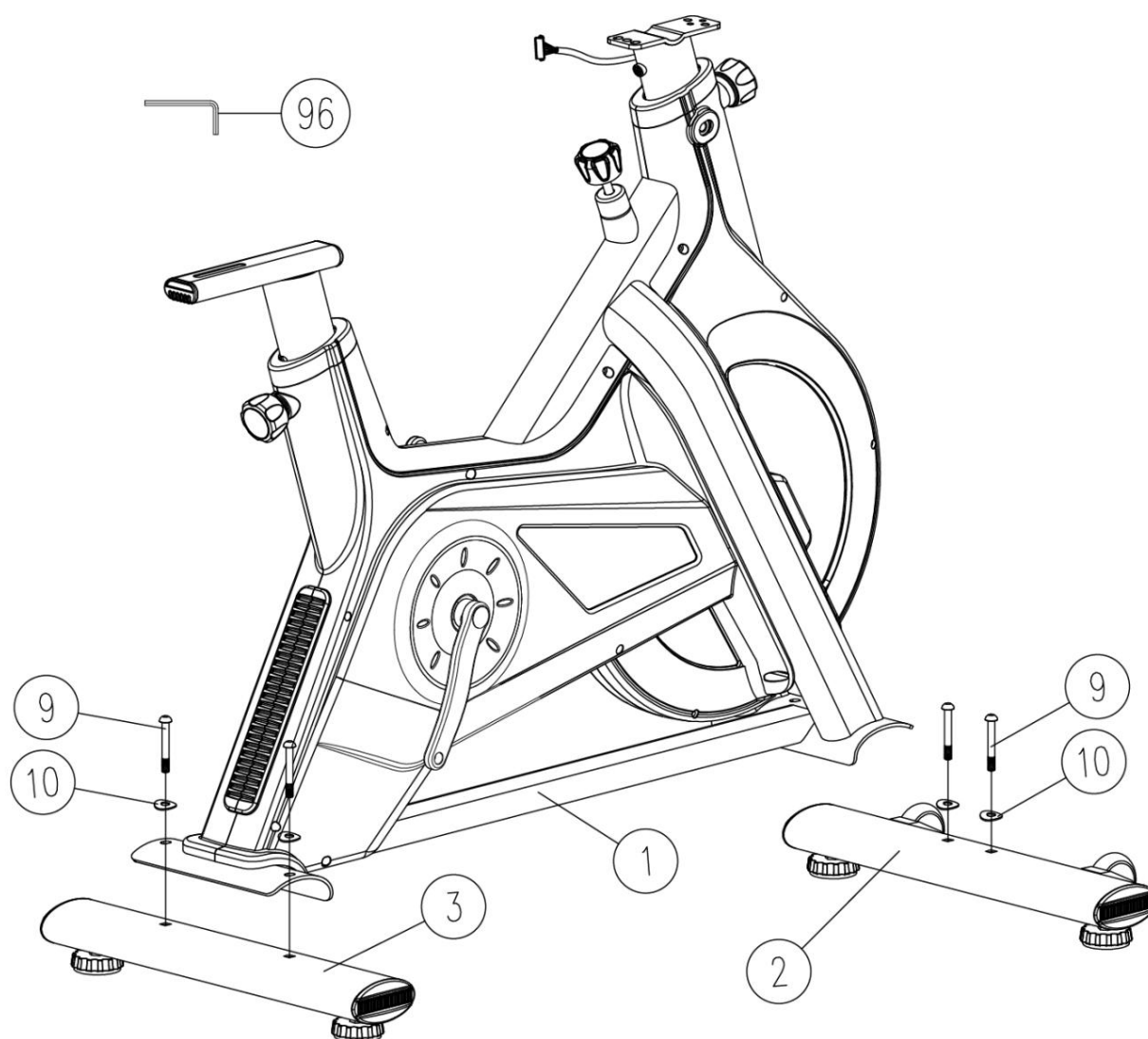
ZOZNAM POLOŽIEK

ČASŤ Č.	POPIS	MNOŽSTVO
1	Hlavný rám	1 PC
2	Predná trubica	1 PC
3	Zadná trubka	1 PC
4	Sedlovka	1 PC
5	Stĺpik riadidiel	1 PC
6	Posúvač	1 PC
7	Sedadlo	1 PC
8	Riadidlá	1 PC
9	Šesthranná matica M8*60L	4 KS
10	Podložka	4 KS
11	Nastavovač	2 KS
12	Nylonová čiapočka M6	2 KS
13	Koncový uzáver	5 KS
14	Podložka na jedlo	4 KS
15	Šesthranná matica M10	4 KS
16	Objímka	1 PC
17	Ložisko	2 KS
18	Podložka	3 KS
19	Opasok	1 PC
20	Kladka remeňa	1 PC
21	Náprava	1 PC
22	Šesthranná skrutka M8*10L	4 KS
23	Zadný kryt (L+R)	1 PC
24	Skrutka vŕtacia M4,2*19L	12 KS
25	Závrtaná skrutka M4*20L	12 KS
26	Okrúhla skrutka M5*10	4 KS

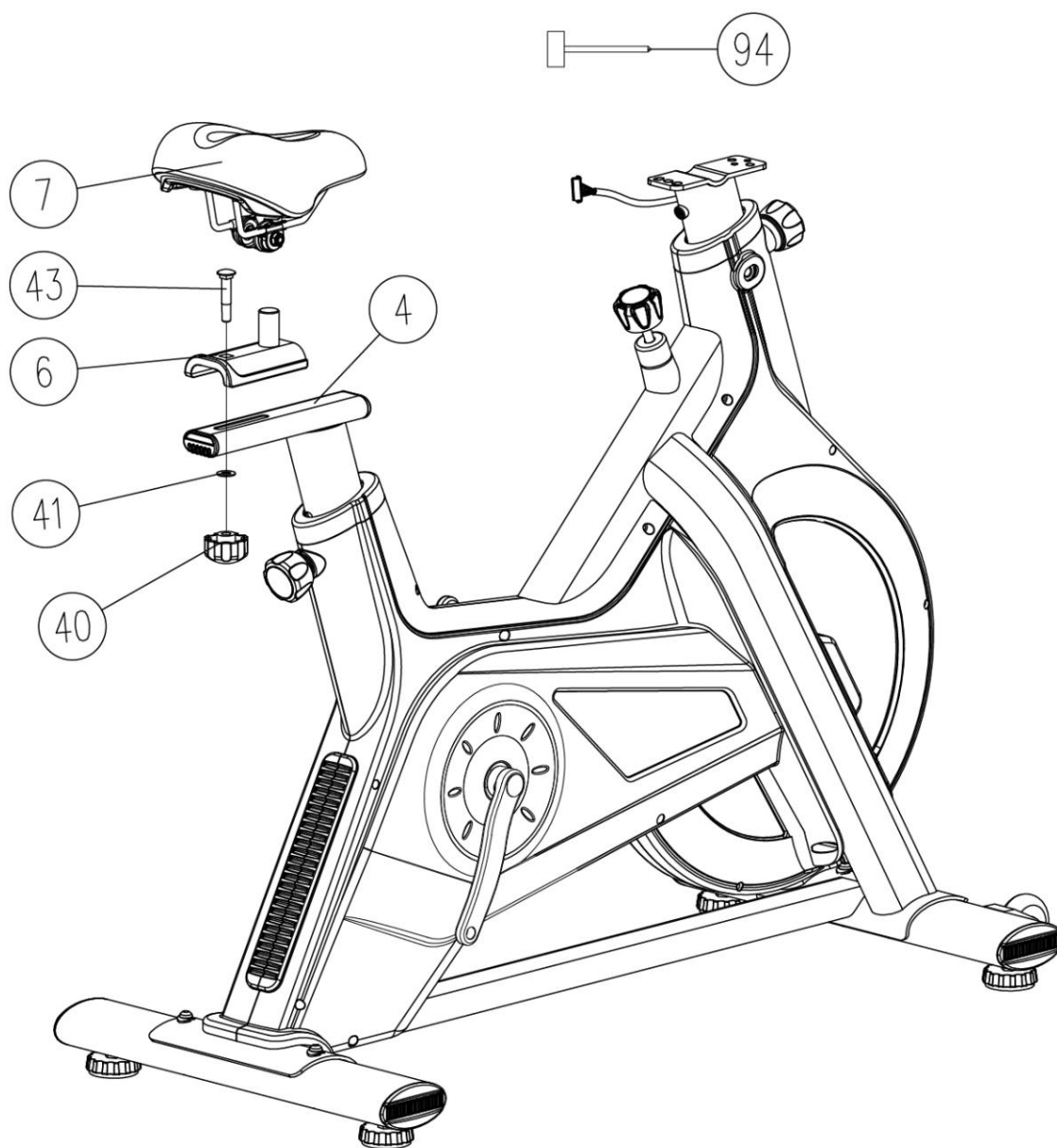
27	Kľuka (L+R)	1 PC
28	Prírubová matica M10	2 KS
29	Kľuková zátka	2 KS
30	Pedál (L+R)	1 PC
31	Šesthranná matica	1 PC
32	C-svorka	1 PC
33	Plochá skrutka M5*12L	2 KS
34	Zátka	1 PC
35	Kábel snímača	1 PC
36	Flexibilný plochý kábel	1 PC
37	Gombík	2 KS
38	Trubková svorka	2 KS
39	Orezať kryt	1 PC
40	Okrúhly gombík	1 PC
41	Podložka	1 PC
42	Koncový uzáver	2 KS
43	Prepravná skrutka M10*40L	1 PC
44	Šesthranná matica	1 PC
45	Čiapka	1 PC
46	Motor	1 PC
47	Koncová brzdová trubica	1 PC
48	Brzdové puzdro	1 PC
49	Brzdová tyč	1 PC
50	Kryt obloženia brzdy	1 PC
51	Šesthranná matica	4 KS
52	Brzdový gombík	1 PC
53	Predný kryt (L+R)	1 PC
54	Šesthranná skrutka	3 KS
55	Koleso	2 KS

56	Podložka	4 KS
57	Nylonový uzáver M8	3 KS
58	Zotrvačník	1 PC
59	Ložisko	2 KS
60	Rúrka nápravy zotrvačníka	1 PC
61	Podložka	3 KS
62	Šesthranná matica M12	3 KS
63	Prírubová matica M12	2 KS
64	Objímka	1 PC
65	Dirigent	1 PC
66	Adaptér	1 PC
67	DC drôt	1 PC
68	Šesthranná skrutka M8*70L	1 PC
69	Magnetický ocelový rám	1 PC
70	radý	2 KS
71	Konzola	1 PC
72	Podložka	4 KS
73	Šesthranná skrutka	4 KS
74	Štvorcový orech	1 PC
75	Obmedzte pružinu	1 PC
76	Upevnenie na magnetický ocelový rám	1 PC
77	Magnet	6 KS
78	Šesthranná skrutka	2 KS
79	Brzdová doštička	1 PC
80	Gombík-1	1 PC
81	Pružinová podložka M8	4 KS
82	Obmedzte zariadenie	1 PC
83	Posuvné puzdro	1 PC
84	Skrutka s križovou zápustnou hlavou	1 PC

85	Kryt konzoly – dole	1 PC
86	Kryt konzoly	1 PC
87	Závitová skrutka M3	4 KS
88	I-Pad Holder Tube	1 PC
89	Skrutka s nosníkovou hlavou	1 PC
90	Držiak I-Pad	1 PC
91	Držiak I-Pad	1 PC
92	Skrutka s okrúhlou hlavou M6	2 KS
93	Závitová skrutka M4	2 KS
94	Zásuvkový kľúč	1 PC
95	Otvorte kľúč	1 PC
96	Šesthranný kľúč	1 PC

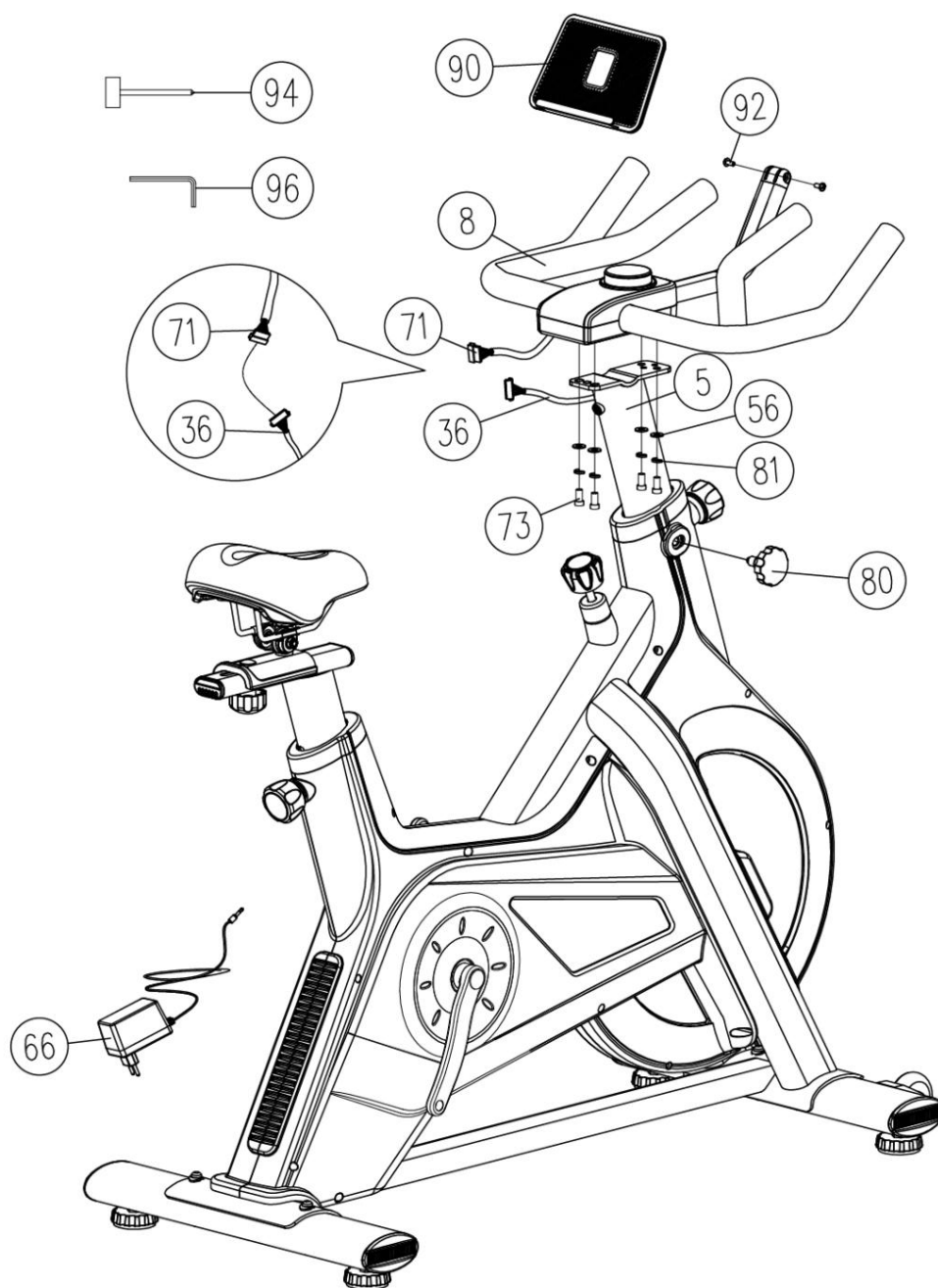
NÁVOD NA MONTÁŽ**KROK 1**

Pripevnite zadnú trubku (3) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch stupňovitých skrutiek (9) a podložiek (10). Pripevnite prednú trubku (2) k hlavnému rámu rovnako ako zadnú trubku.



KROK 2

Pripevňte posúvač sedadla (6) na stĺpik sedadla (4) pomocou skrutky (43), podložky (41) a gombíka (40).
Potom nasadíte sedadlo (7) na posúvač sedadla.

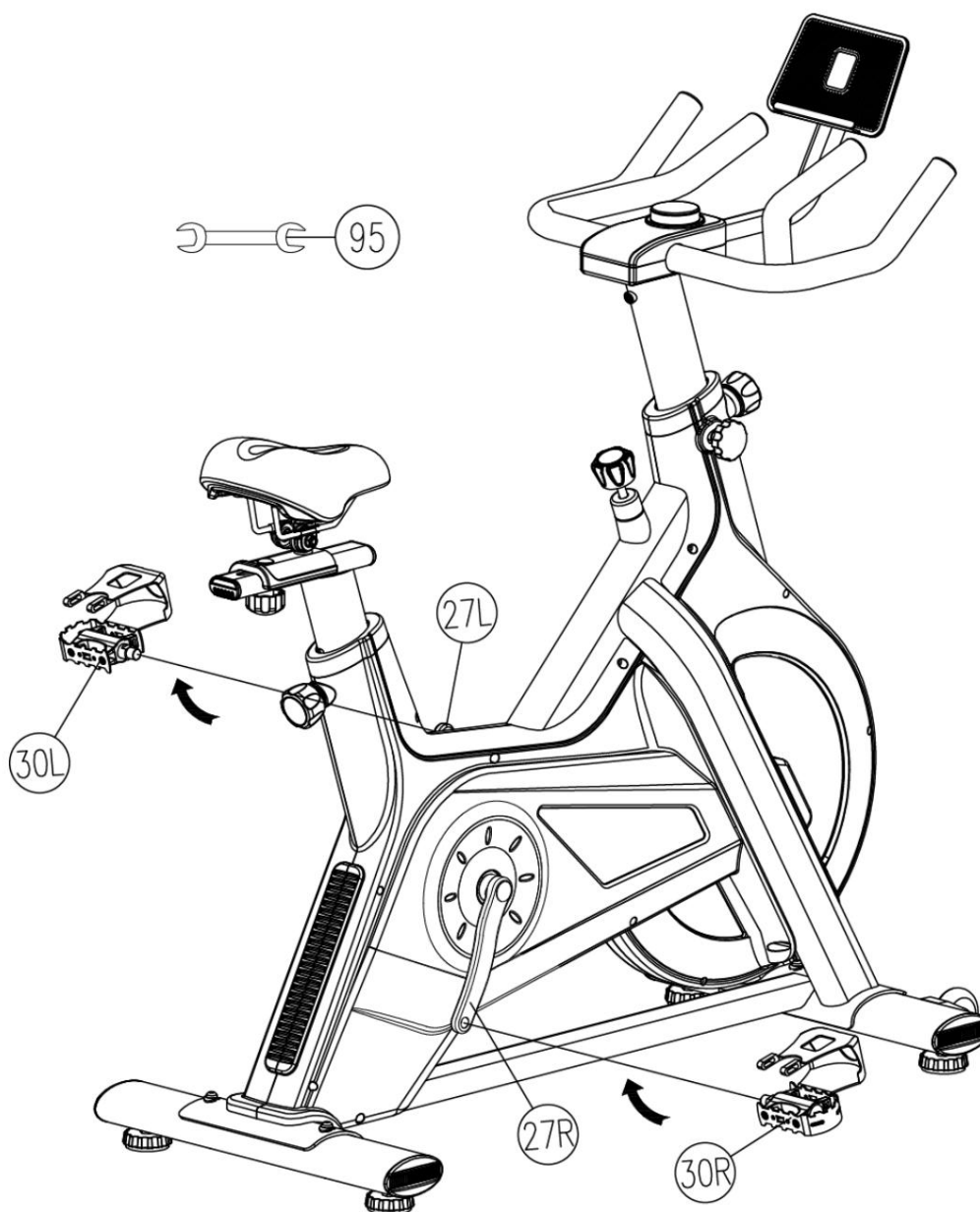


KROK 3

Pripevnite riadidlá (8) na stĺpik riadiel pomocou 4 sád šesťhranných skrutiek (73), pružných podložiek (81) a plochých podložiek (56).

Pripevnite držiak i-padu (90) na riadidlá pomocou skrutiek (92) a pripojte kábel snímača (36) k počítačovému káblu (71).

Potom pripevnite riadidlá pomocou gombíka (80)



KROK 4

Pedále (30L a 30R) sú označené „L“ a „R“ – ľavý a pravý.

Pripojte ich k príslušnej súprave kľuky. Pravá kľuka je na pravej strane cyklu, keď na nej sedíte.

Všimnite si, že pravý pedál by mal byť naskrutkovaný v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.

Teraz je váš spinningový bicykel hotový na použitie.

TABUĽKA FUNKCIÍ DISPLEJA

1. PREHĽAD ZOBRAZENIE



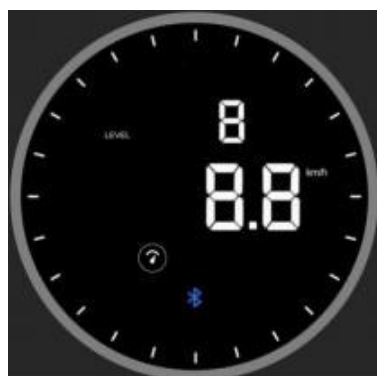
1. 24 svetiel s vonkajším kruhovým efektom
2. Zobrazenie tepovej frekvencie, jednotka „bpm“
3. „1~ 16/24/32“ Zobrazenie úrovne odporu, úroveň 1~ 16/24/32“
4. Zobrazenie údajov o cvičení“ „Rýchlosť“ „Čas“ „Vzdialenosť“ „Kalórie“
5. Zobrazenie stavu bluetooth

2. REŽIM CAROUSEL



1. Carousel pre každý údaj, doba zobrazenia 3 s pre každý údaj
2. Malé okienko pre zobrazenie úrovne odporu
3. Hlavný displej „Rýchlosť“ „Čas“ „Vzdialenosť“ „Kalórie“
4. Indikátor Bluetooth zobrazuje stav bluetooth.
5. Počas cvičenia štandardne svietia všetky vonkajšie kruhové kontrolky

3. REŽIM UZAMKNUTIA



1. Stlačením tlačidla prepnete režim zobrazenia a uzamknete požadované dáta
2. Hlavný displej „Rýchlosť“ „Čas“ „Vzdialenosť“ „Kalórie“
3. Malé okienko pre zobrazenie úrovne odporu
4. Všetky svetlá vonkajších kruhov sú počas cvičenia štandardne rozsvietené

4. KÓD E01



Účel: Aby sa zabránilo chybám pri montáži a poškodení celej sady elektronických súčiastok spôsobených extrémne vzácnymi abnormálnymi dielmi, je pridaný detekčný mechanizmus E01 pre káblový motor.

Ako to funguje: Navíjacie koleso nemôže správne rozpoznať stav otáčania motora.

Možné dôvody:

1. Skontrolujte, či nie je drôtené lano motora zaseknuté a či je motor po zapnutí normálne resetovaný
2. Skontrolujte, či nie je vodič uvoľnený alebo či nie je zástrčka vodiča šikmá
3. Ťažná sila motora nie je v krajnej polohe dostatočná, čo vedie k tomu, že sa normálne neprepne na 1. rýchlostný stupeň. Metódou overenia je okamžité nastavenie na stredný rýchlostný stupeň po zapnutí, aby sa zistilo, či sa chyba znovu nevyskytne;
4. Súčasti navíjacieho kolesa sú poškodené s veľmi nízkou pravdepodobnosťou
5. Káblový motor je poškodený z výroby, s veľmi nízkou pravdepodobnosťou.

INŠTRUKCIE

1. ZARIADENIA NA PREBUDENIE



1. V režime spánku je displej vypnutý.
2. Gombík sa prebudí, ak je stlačený alebo je detekovaný akýkoľvek pohyb.

2. STLAČTE GOMBÍK



1. Gombíkový displej sa po 3 minútach bez akejkoľvek akcie prepne do režimu spánku.
2. Stlačením gombíka prebudíte zariadenie v režime spánku.
3. Stlačením gombíka sa spustí režim prebudenia
4. Stlačením gombíka prepnete režim zobrazenia počas cvičenia
5. Dlhým stlačením gombíka na 2 s vynulujete údaje a prepnete do režimu budenia.
6. Pri stlačení gombíka sa ozve bzučivý zvuk

3. OTÁČANIE GOMBÍKA



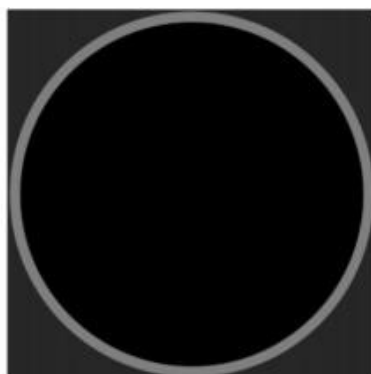
1. Otočením gombíka v smere hodinových ručičiek zvýšite odpor.
2. Otáčaním gombíka proti smeru hodinových ručičiek znížite odpor.
3. Pri otáčaní gombíka sa ozýva bzučivý zvuk

Podrobný návod na obsluhu

1. Po zapnutí gombíka sa ozve dlhé pípnutie, displej gombíka sa rozsvieti a prejde do stavu READY (ako je znázornené na obrázku 1); po zapnutí sa odpor automaticky vráti na stupeň „1“. Ak počas 1 minúty neprebehne žiadna operácia, zariadenie sa automaticky resetuje a po resete sa údaje vymažú. Pokiaľ nedôjde k žiadnej operácii po dobu 3 minút, displej sa úplne vypne a prejde do pohotovostného režimu (ako je znázornené na obrázku 2).“



1.



2.

2. READY - V stave READY stlačte gombík alebo začnite šliapať, aby ste vstúpili do režimu cvičenia. Ak je srdcová frekvencia podporovaná, v malom okne sa každé 3 sekundy striedavo zobrazia „heart rate“ a „LEVEL“ (ako je znázornené na obrázku 3 a 4). Pokiaľ srdcová frekvencia nie je podporovaná, bude sa v malom okne zobrazovať iba „LEVEL“.



3.



4.

3. - „Číslo hlavného okna sú v predvolenom nastavení zobrazené ako karuselové zobrazenie s rozsvietenou ikonou „SCAN“, zobrazením „Speed“ (rýchlosť), „Time“ (čas), „Distance“ (vzdialenosť) a „Calories“ (kalórie) (ako je znázornené na obrázkoch 5, 6, 7 a 8) s prepínaním zobrazenia každé 3 sekundy.



5.



6.

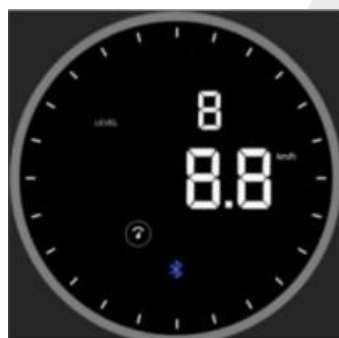


7.



8.

4. Stlačením gombíka môžete nastaviť režim zobrazenia na režim uzamknutia. Ikona „SCAN“ sa nezobrazí a na displeji sa zafixuje zobrazenie jedného z nasledujúcich údajov: „Speed“ (Rýchlosť), „Time“ (Čas), „Distance“ (Vzdialenosť) alebo „Calories“ (Kalória) (ako je znázornené na obrázkoch 9, 10, 11 a 12).



9.



10.










11.



12.

POKYNY PRE ZOBRAZENIE DÁT

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| 1. Srdcová frekvencia |  | Hodnota srdcovej frekvencie: V opačnom prípade sa nezobrazí. |
| 2. Úroveň odporu |  | 1 ~ 16/24/32/40 Čím vyššia úroveň, tým väčší odpor. |
| 3. SCAN |  | „Display“ (Zobrazenie): Označuje, že dáta sú v režime kolotoča. Nezobrazuje sa: označuje, že dáta sú v režime uzamknutia.“ |
| 4. Rýchlosť |  | 0,0 ~ 999,9 km/h
60 ot/min - 21,5 km/hod. |
| 5. Čas |  | 0:0 ~ 99:59
V režime budenia sa časovanie spustí krátkym stlačením gombíka alebo detekciou pohybu a časovanie sa zastaví 4 sekundy po ukončení pohybu. |
| 6. Vzďialenosť |  | 0,0 ~ 999,9 km |
| 7. Kalórie |  | 0,0 ~ 999,9 km
Má priamu úmernosť s úrovňou odporu
Odpor 1 zodpovedá 11,4 kcal/kilometer, zatiaľ čo odpor 32 zodpovedá 44,6 kcal/kilometer. |

APP

Túto konzolu je možné pomocou Bluetooth pripojiť k APP Zwift a Kinomap na chytrom zariadení.

NÁVOD NA CVIČENIE

Používanie EXERCISE CYCLE vám prinesie niekoľko výhod, zlepši vašu fyzickú kondíciu, spevní vaše svaly a v spojení s kontrolovanou kalorickou diétou vám pomôže schudnúť.

1. Zahrievacia fáza

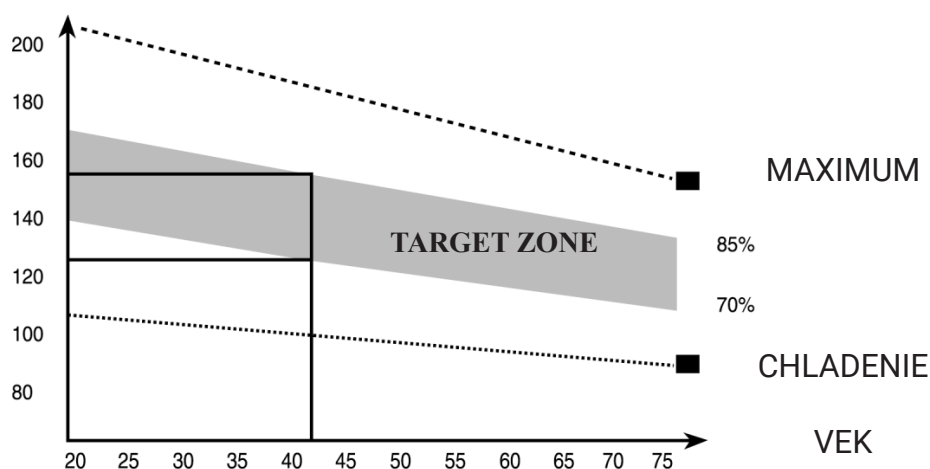
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv v tele a správne zapojiť svaly. Znižuje tiež riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každý strečing by mal trvať približne 30 sekúnd, svaly do strečingu nenúťte ani nestrhávať - ak to bolí, prestaňte.



2. Fáza cvičenia

V tejto fáze je potrebné vynaložiť úsilie. Po pravidelnom používaní sa svaly našich nôh stanú pružnejšími. Pracujte vlastným tempom, ale je veľmi dôležité udržiavať stále rovnomerné tempo. Tempo práce by malo byť dostatočné na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila na cieľovú zónu znázornenú na grafe nižšie.

SRDCOVÁ FREKVENCIA



Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút, väčšina ľudí však začína zhruba na 15-20 minútach.

3. Fáza ochladenia

V tejto fáze je potrebné nechať kardiovaskulárny systém a svaly odpočívať. Zopakujte zahrievacie cvičenia, napr. znížte tempo a pokračujte približne 5 minút. Teraz je potrebné zopakovať strečingové cvičenia, pričom opäť nezabúdajte na to, aby ste netlačili ani neťahali svaly do strečingu. Keď sa budete zlepšovať, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozložte si tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

4. Vyhľadávač porúch

1. Ak počítač nezobrazuje čísla, skontrolujte, či sú všetky pripojenia správne.

SPEVNENIE SVALOV

Aby ste počas cvičenia spevnili svaly, musíte nastaviť pomerne vysoký odpor. Tým sa svaly nôh viac zaťažia a môže to znamenať, že nebudete môcť cvičiť tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a ochladzovacej fázy by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

STRATA HMOTNOSTI

Dôležitým faktorom je množstvo vynaloženého úsilia. Čím intenzívnejšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite. V podstate je to rovnaké, ako keby ste trénovali na zlepšenie kondície, rozdiel je v celi.

POUŽITIE

Výšku sedadla možno nastaviť odstránením nastavovacieho gombíka a zdvihnutím alebo znížením sedadla. V stĺpiku sedadla sú otvory, ktoré umožňujú rôzne nastavenia výšky. Po výbere správnej výšky opäť nasadte nastavovací gombík a utiahnite ho. Gombík na nastavenie napätia umožňuje meniť odpor pedálov. Vysoký odpor sťažuje pedálovanie, nízky odpor ho uľahčuje. Na dosiahnutie najlepších výsledkov nastavujte napätie počas používania bicykla.

ZÁRUČNÝ LIST

Na tento tovar sa vzťahuje zákonná záručná lehota 24 mesiacov, pokiaľ nie je uvedené inak. U označených druhov tovaru je, nad rámec zákonnej záručnej lehoty poskytovaná záručná lehota predĺžená na 10 rokov, ktorá sa vzťahuje na konštrukciu rámu daného druhu tovaru. Plnením záručných podmienok sa potom pri predĺženej záručnej lehote rozumie bezplatné vykonanie opráv všetkých výrobných chýb, ktoré sa v tejto záručnej lehote vyskytnú na konštrukcii rámu, a to v servisných strediskách, spoločnosti ACRA, s.r.o. Záručný list spolu s dokladom o zakúpení a návodom na použitie starostlivo uschovajte!

Reklamácia

Práva z zodpovednosti za vady je možné uplatňovať len u predávajúceho, u ktorého bol výrobok zakúpený.

Je potrebné vytknúť vadu - tzn. dostatočne presne označiť vadu, poprípade to, ako sa vada navonok prejavuje. Všeobecne formulované oznámenie, že výrobok má vadu, nestačí!

Vytknutie musí obsahovať aj oznámenie konkrétneho práva z zodpovednosti za vady, ktorého sa kupujúci domáha, a treba ho doložiť vyplneným záručným listom s pečiatkou predávajúceho a dokladom o zakúpení (účtenkou) s dátumom predaja. Výrobok je zároveň nutné opatriť vyhovujúcim obalom, najlepšie originálnym.

Kupujúci má právo, aby bola vada odstránená bezplatne, riadne a včas (najneskôr v 30-dňovej lehote od uplatnenia reklamácie, ak sa nedohodne kupujúci s predávajúcim na dlhšiu dobu), poprípade výrobok vymenený.

Doba od uplatnenia práva z zodpovednosti za vady až do doby, kedy kupujúci po skončení opravy bol povinný výrobok prevziať (bez ohľadu na to, kedy kupujúci vec fakticky prevzal) sa do záručnej doby nepočíta.

Práva z zodpovednosti za vady veci zaniknú, ak neboli uplatnené v záručnej dobe (tzn. najneskôr posledného dňa záručnej doby).

Záruka sa nevzťahuje na:

Opotrebenie výrobku spôsobené jeho obvyklým užívaním. (Obvyklým užívaním sa rozumie používanie na účel, ku ktorému je výrobok určený a spôsobom, ktorý je popísaný v priloženom návode na použitie)

Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady spôsobené:

Mechanickým poškodením; (napríklad vady spôsobené rozrezaním výrobku alebo jeho časti pri rozbaľovaní);
 Neodborným zásahom (opravou) užívateľa, aj tretích osôb;
 Nesprávnym zaobchádzaním či zaobchádzaním v rozpore s návodom na použitie;
 Nevykonávaním nutnej údržby popísanej v návode na použitie;
 Vystavením nepriaznivým vonkajším vplyvom, nízkym/vysokým teplotám, nevhodným skladovaním;
 Neodvratiteľnou udalosťou – živelnou pohromou;

Platená oprava:

Ak sa vytýka vada, na ktorú sa záruka nevzťahuje, alebo už uplynula záručná doba, a kupujúci požaduje opravu, jedná sa o opravu platenú.

Cena a podmienky budú stanovené po dohode so servisným strediskom spoločnosti ACRA s. r. o. Ostatné práva a povinnosti sa riadia ustanoveniami zák. č. 40/1964 Zb., Občianskeho zákonníka, najmä § 612 a nasl.

Za obaly od vyššie uvedeného výrobku bol zaplatený poplatok za využitie a spätný odber podľa § 10 a § 12 zák. č. 477/2001 Zb., o obaloch, do systému EKO-KOM pod identifikačným číslom EK – F06020112.

Typové označenie výrobku:	Dátum predaja: Pečiatka a podpis predávajúceho:
---------------------------	--

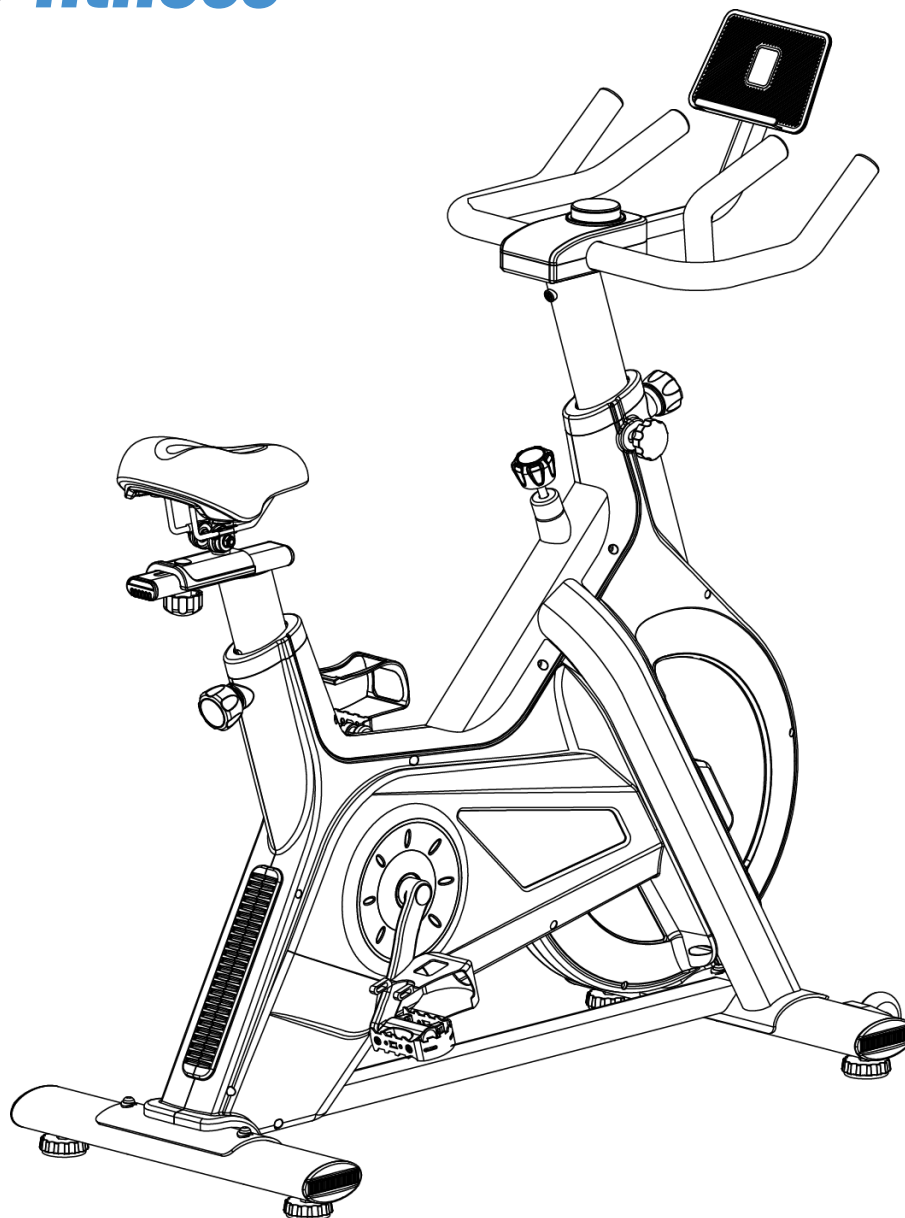
Dátum reklamácia	Vytýkaná vada	Záznamy servisného strediska	Výmena súčiastky	Poznámka

V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte servisné stredisko alebo reklamačné oddelenie:

ACRA, s. r. o. (IČO: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily
 Reklamačné oddelenie – tel.: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

Vyrobené v Číne
 Distribútor: Acra s.r.o. Semily.

ACRA[®]
fitness

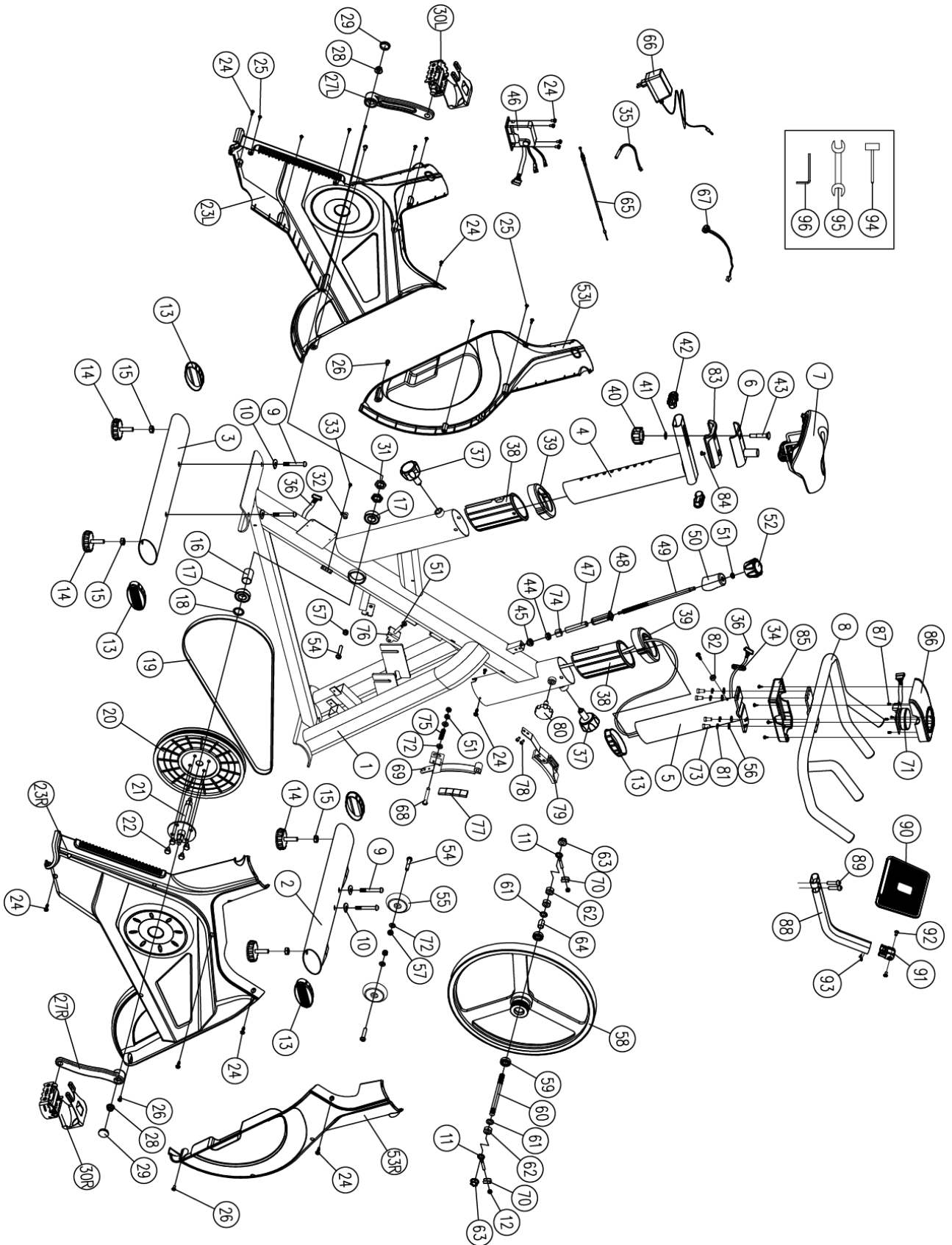


**Spinning bike
BC8705
Instruction manual**

Safety Precautions – Please Read the Instruction before Using!

1. Assemble this product properly, using original parts supplied, according to the installation instructions. Before assembly, inspect whether packages are in good condition and whether spare parts are complete in accordance with transport precautions with reference to the supplied list of spare parts.
2. Prior to exercise, make sure that the equipment fasteners (e.g. screws, bolts, pins) are in locked.
3. Please place the exercise bike on a dry and flat ground.
4. To prevent the bottom of the equipment from damage such as abrasion and stain, put a protective object such as a rubber cushion or a thin wood plate under the bottom of the equipment.
5. When starting your exercise, be sure that there is no object within 2m from the exercise bike.
6. Please use the attached or other appropriate tools to assemble or repair the exercise bike. After exercising, please wipe your sweat off the equipment to prevent it from getting rusty.
7. Improper use and excessive exercise might endanger your health. Please carry out your exercise plan under the direction of a qualified health professional. He can provide you with excellent suggestions on your exercise gestures, exercise goals and your food intake. Never attempt an exercise after a meal. This exercise bike is only for recreation purposes, it is not built for rehabilitation use or any other medical purpose.
8. Please use the exercise bike when the equipment is in good operating condition. Make necessary maintenance using original spare parts only.
9. When regulating the equipment, take note to ensure that the adjusted position is safe. The best position and largest adjustable position for your convenience or ease of use is a must.
10. This exercise bike is only for use by one person at one time.
11. During exercise, please wear sports clothing and shoes. The clothes shall not be too long and too wide so as to prevent them from being hooked or hung during exercise. The shoes must be suited for the feet and the soles shall be anti-slip.
12. When feeling uncomfortable during the exercise process, please stop exercise immediately, and when necessary, consult a doctor.
13. This exercise equipment is not toy, please refrain children from playing with it, as injuries might occur, and thus, shall be used for exercise purposes only.
14. Children and disabled persons can only use the equipment under the direct supervision of adults or healthy individuals. Appropriate measures must be taken to ensure that a child will be unable to use the equipment without the supervision of an adult..
15. Make sure that no body part of another person will being contact with the equipment during your exercise.
16. To protect the environment, never discard packages or batteries, and please put them into a designated dustbin or other waste collection point.

EXPLOSIVE



PARTS LIST

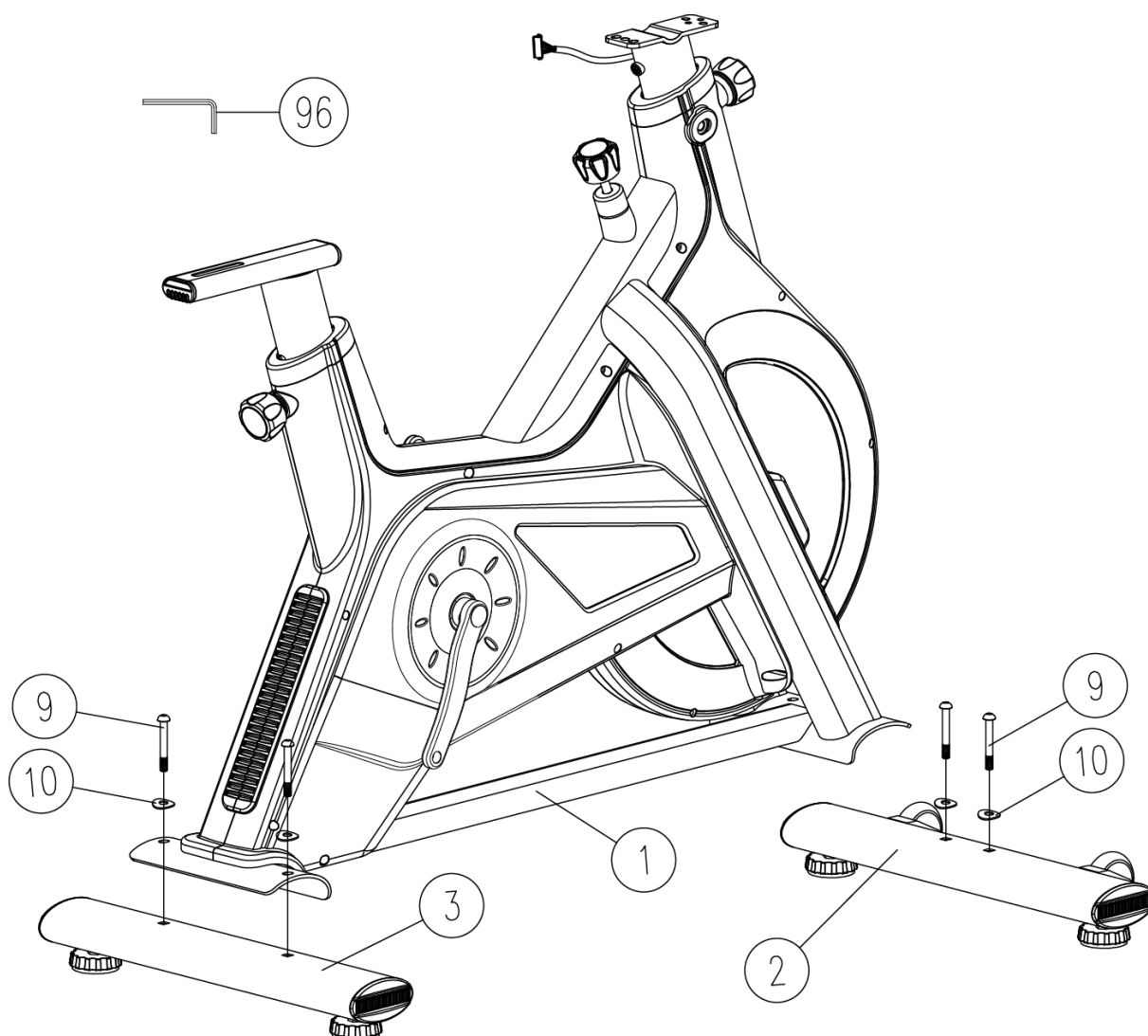
PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1 PC
2	Front tube	1 PC
3	Rear tube	1 PC
4	Seat post	1 PC
5	Handlebar post	1 PC
6	Slider	1 PC
7	Seat	1 PC
8	Handlebar	1 PC
9	Hexagon nut M8*60L	4 PCS
10	Washer	4 PCS
11	Adjuster	2 PCS
12	Nylon cap M6	2 PCS
13	End cap	5 PCS
14	Food pad	4 PCS
15	Hexagon nut M10	4 PCS
16	Bushing	1 PC
17	Bearing	2 PCS
18	Washer	3 PCS
19	Belt	1 PC
20	Belt pulley	1 PC
21	Axle	1 PC
22	Hexagon screw M8*10L	4 PCS
23	Rear cover(L+R)	1 PC
24	Drilling screw M4.2*19L	12 PCS
25	Tapping screw M4*20L	12 PCS
26	Round screw M5*10	4 PCS

27	Crank(L+R)	1 PC
28	Flange nut M10	2 PCS
29	Crank plug	2 PCS
30	Pedal(L+R)	1 PC
31	Hexagon nut	1 PC
32	C-clamp	1 PC
33	Flat screw M5*12L	2 PCS
34	Stopper	1 PC
35	Sensor cable	1 PC
36	Flexible Flat Cable	1 PC
37	Knob	2 PCS
38	Tube clamp	2 PCS
39	Trim cover	1 PC
40	Round knob	1 PC
41	Washer	1 PC
42	End cap	2 PCS
43	Carriage bolt M10*40L	1 PC
44	Hexagon nut	1 PC
45	Cap	1 PC
46	Motor	1 PC
47	Brake limit tube	1 PC
48	Brake Bushing	1 PC
49	Brake bar	1 PC
50	Brake trim cover	1 PC
51	Hexagon nut	4 PCS
52	Brake knob	1 PC
53	Front cover(L+R)	1 PC
54	Hexagon screw	3 PCS
55	Wheel	2 PCS

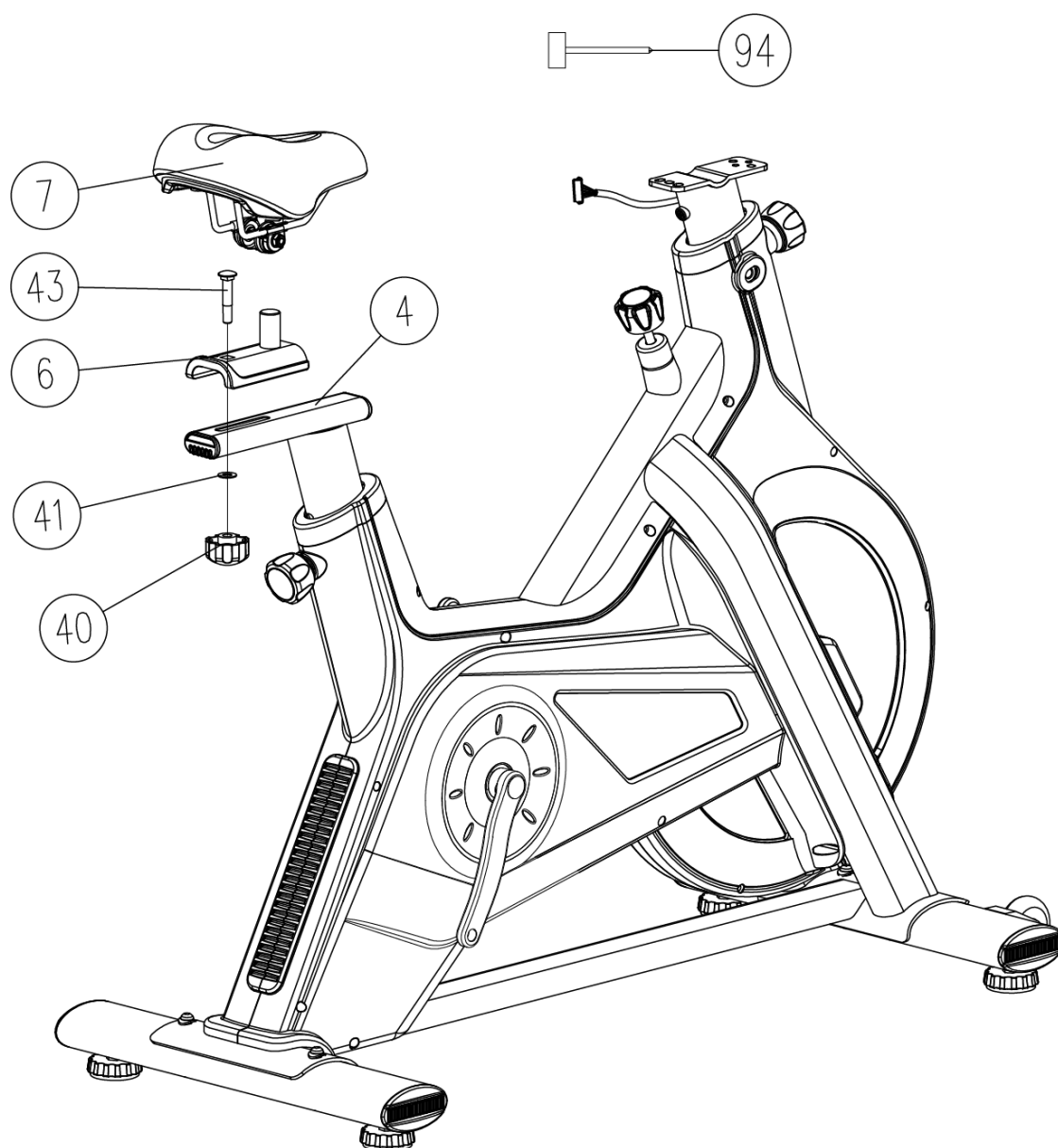
56	Washer	4 PCS
57	Nylon cap M8	3 PCS
58	Flywheel	1 PC
59	Bearing	2 PCS
60	Flywheel axle pipe	1 PC
61	Washer	3 PCS
62	Hexagon nut M12	3 PCS
63	Flange nut M12	2 PCS
64	Bushing	1 PC
65	Conductor	1 PC
66	Adapter	1 PC
67	DC wire	1 PC
68	Hexagon screw M8*70L	1 PC
69	Magnetic steel frame	1 PC
70	Board	2 PCS
71	Console	1 PC
72	Washer	4 PCS
73	Hexagon screw	4 PCS
74	Square nut	1 PC
75	Limit spring	1 PC
76	Fixing for magnetic steel frame	1 PC
77	Magnet	6 PCS
78	Hexagon screw	2 PCS
79	Brake pad	1 PC
80	Knob-1	1 PC
81	Spring Washer M8	4 PCS
82	Limit Device	1 PC
83	Slider Bushing	1 PC
84	Cross Countersunk Head Screw	1 PC

85	Console Cover -Down	1 PC
86	Console Cover -Up	1 PC
87	Tapping Screw M3	4 PCS
88	I-Pad Holder Tube	1 PC
89	Truss Head Screw	1 PC
90	I-Pad Holder	1 PC
91	I-Pad Holder Bracket	1 PC
92	Round Head Bolt M6	2 PCS
93	Tapping Screw M4	2 PCS
94	Socket Wrench	1 PC
95	Open Wrench	1 PC
96	Hexagon Wrench	1 PC

ACRA[®]
fitness

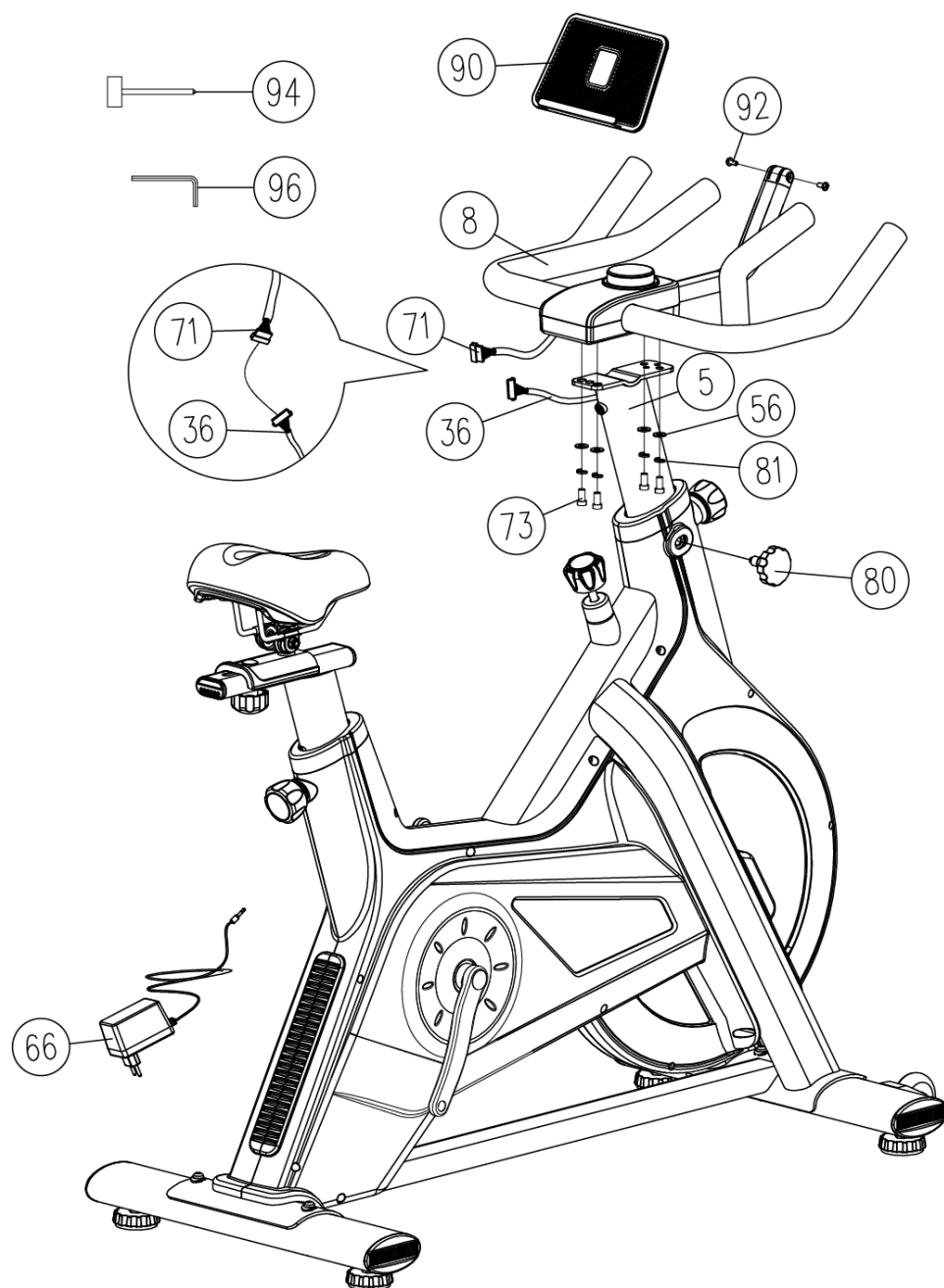
ASSEMBLY INSTRUCTION**STEP 1**

Attach the rear tube (3) to the main frame(1) using two step screws(9) and washers(10). Attach the front tube (2) to the main frame same as the rear tube.



STEP 2

Fix seat slider(6) on seat post(4) by screw(43), washer(41) and knob(40).
And then put seat (7) on the seat slider.

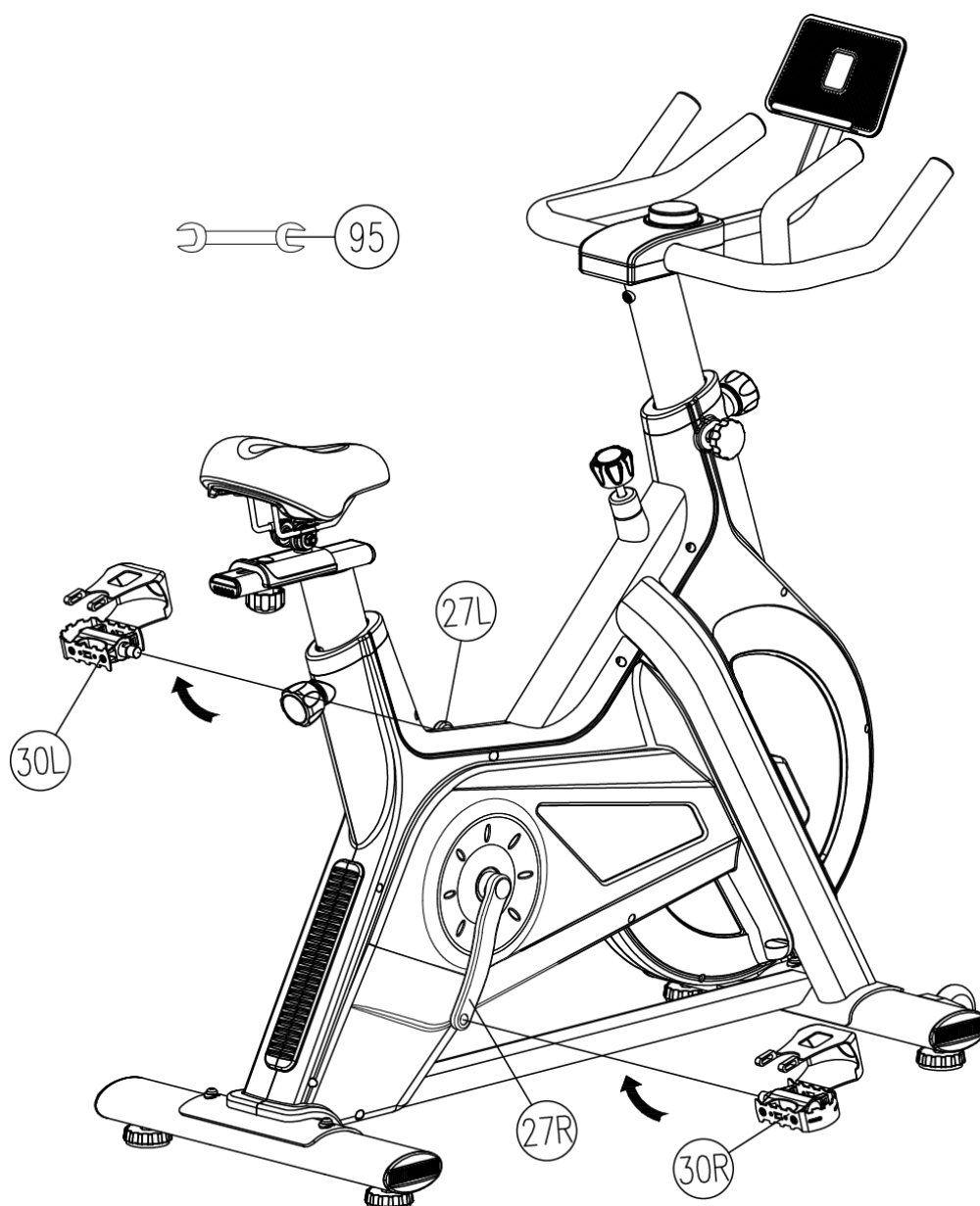


STEP 3

Fix the handlebar(8) on handlebar post using 4 sets of hexagon screws(73), spring washers(81) and flat washers(56).

Fix the i-pad holder(90) on handlebar using screws(92), and connect sensor cable(36) with computer cable(71).

Then fix the handlebar by knob(80)



STEP 4

The pedals (30L and 30R) are marked “L” and “R”-left and right. Connect them to their appropriate crank set. The right crank set is on the right hand side of the cycle as you sit on it.

Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the left pedal on anti-clockwise.

Now your spinning bike is finished for use.

DISPLAY FUNCTION TABLE

1. DISPLAY OVERVIEW



1. 24 outer ring effect lights
2. Display heart rate ,unit 'bpm '
3. " 1~ 16/24/32" Display resistance level, Level 1~ 16/24/32"
4. Display exercise data "Speed" "Time" "Distance" "Calorie"
5. Display blue-tooth status

2. CAROUSEL MODE



1. Carousel for each data, 3s display time for each data
2. Small window display for the level of resistance
3. Main display „Speed“ „Time“ „Distance“ „Calorie“
4. Bluetooth indicator shows the status of the blue-tooth.
5. All outer ring lights are lit by default during exercise

3. LOCK MODE



1. Press the knob to switch display mode and lock the data you need
2. Main display „Speed“ „Time“ „Distance“ „Calorie“
3. Small window display for the level of resistance
4. All outer ring lights are lit by default during exercise

4. E01 CODE



Purpose: In order to prevent assembly errors and damage to the entire electronic component set caused by extremely rare abnormal parts, an E01 detection mechanism for the cable motor is added.

How it is worked: The shuttle cannot recognize the motor's rotation state properly.

Possible reasons:

1. Check whether the motor wire rope is stuck, and whether the motor is reset normally after power on
2. Check whether the wire is loose or the wire plug is skewed
3. The motor pulling force is not enough at the extreme position, which leads to the failure to reset to 1st gear normally. The verification method is to immediately adjust to the middle gear after power-on to see if an error will occur again;
4. Shuttle components are damaged, with a very low probability
5. The cable motor is damaged from the factory, with a very low probability.

INSTRUCTIONS

1. AWAKEN DEVICE



1. In sleep mode, the display is off.
2. The knob will be waked up if it is pressed or any motion is detected

2. PRESS KNOB



1. Knob display turns into sleep mode after 3mins without any action.
2. Press the knob to awaken the device in sleep mode
3. Press the knob to get started in wake up mode
4. Press the knob to switch display mode during exercise
5. Long press the knob for 2s to reset data and change to wake up mode
6. There is a buzzing sound when the knob is pressed

3. ROTATE KNOB



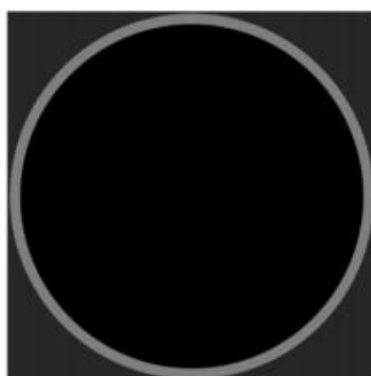
1. Rotate the knob clockwise to increase resistance
2. Rotate the knob anticlockwise to decrease resistance
3. There is a buzzing sound when the knob is rotated

Detailed operating instructions

1. When the knob is powered on, the BUZZER will emit a long beep, the knob display will light up and enter the READY state (as shown in Figure 1); After power-on, the resistance will automatically reset to the „1“ gear. If there is no operation for 1 minute, the device will automatically reset, and the data will be cleared after the reset. If there is no operation for 3 minutes, the display will turn off completely and enter the standby mode (as shown in Figure 2).“



1.



2.

2. READY - In the READY state, press the knob or start pedaling to enter the exercise mode. If heart rate is supported, the small window will display „heart rate“ and „LEVEL“ alternately every 3 seconds (as shown in Figure 3 and Figure 4). If heart rate is not supported, the small window will only display „LEVEL“.



3.



4.








3. - "The main window numbers default to a carousel display with the „SCAN“ icon lit up, displaying „Speed“, „Time“, „Distance“, and „Calories“ (as shown in Figure 5, Figure 6, Figure 7, and Figure 8), with a display switch every 3 seconds.



4. By pressing the knob, you can adjust the display mode to lock mode. The „SCAN“ icon will not be displayed, and the display will be fixed to show one of the following data: „Speed“, „Time“, „Distance“, or „Calories“ (as shown in Figure 9, Figure 10, Figure 11, and Figure 12).



DATA DISPLAY INSTRUCTIONS

- | | | |
|---------------------|---|--|
| 1. Heart Rate |  | Heart rate value: If supported, the real-time heart rate value will be displayed; otherwise, it will not be displayed. |
| 2. Resistance Level |  | 1 ~ 16/24/32/40 The higher the level, the greater the resistance |
| 3. SCAN |  | „Display: indicates that the data is in carousel mode.
Not displayed: indicates that the data is in lock mode.“ |
| 4. Speed |  | 0.0 ~ 999.9 km/h
60 RPM - 21.5 kilometers/hour. |
| 5. Time |  | 0:0 ~ 99:59
In wake-up mode, timing starts with a brief press of the knob or detection of movement, and timing stops 4 seconds after movement stops. |
| 6. Distance |  | 0.0 ~ 999.9 km |
| 7. Calories |  | 0.0~999.9kcal
It has a direct proportional relationship with the resistance level
Resistance 1 corresponds to 11.4 kcal/kilometer, while resistance 32 corresponds to 44.6 kcal/kilometer. |

APP

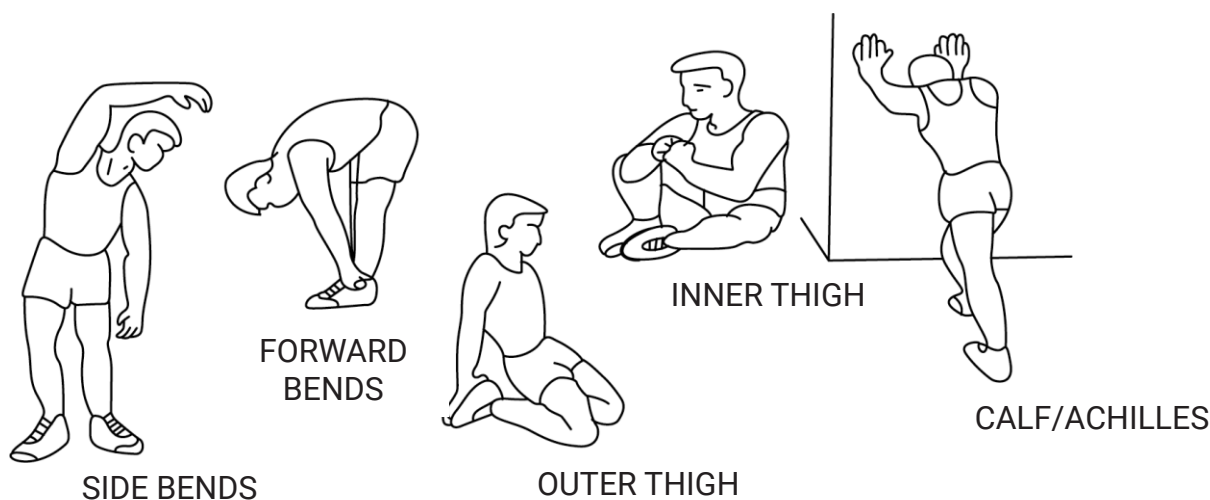
This console can connect APP Zwift and Kinomap on the smart device by Bluetooth.

EXERCISE INSTRUCTIONS

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 help you lose weight.

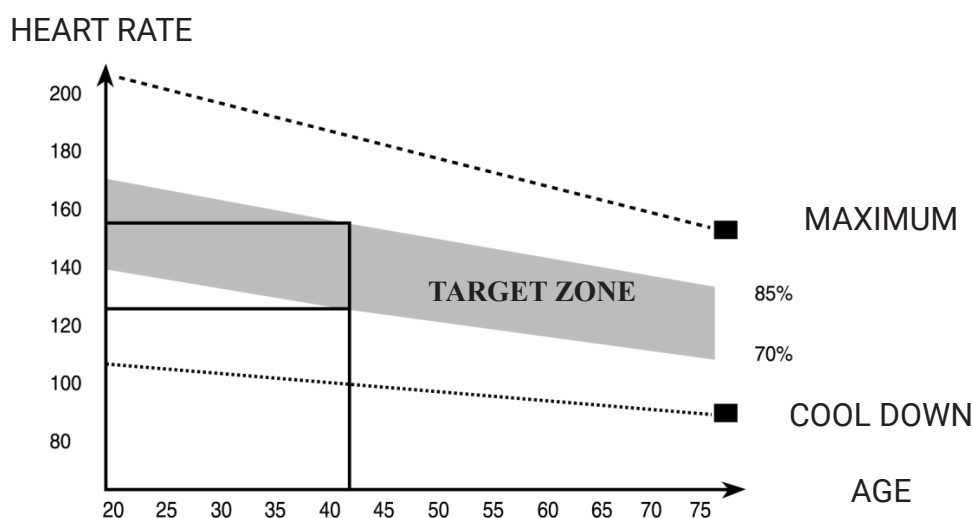
1. The Warm Up Phase

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

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in our legs will become more flexible. 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, 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.

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

WARRANTY CARD

This product is subject to a statutory warranty period of 24 months, unless otherwise stated. For the indicated types of goods, a warranty period extended to 10 years is provided, in addition to the legal warranty period, which applies to the construction of the frame of the given type of goods. Fulfilling the warranty conditions for an extended warranty period means the free repair of all manufacturing defects that occur on the frame construction during this warranty period, namely in the service centers of ACRA, s.r.o. Keep the warranty card together with the proof of purchase and the user manual carefully!

Complaint

Rights from liability for defects can only be exercised with the seller from whom the product was purchased.

It is necessary to point out a defect - i.e. sufficiently accurately mark the defect, or how the defect manifests itself on the outside. A generally worded statement that the product has a defect is not enough!

The objection must also contain a notification of the specific right from liability for defects that the buyer is claiming, and it must be supported by a completed warranty card with the seller's stamp and a proof of purchase (receipt) with the date of sale. At the same time, the product must be provided with suitable packaging, preferably original.

The buyer has the right to have the defect removed free of charge, properly and on time (no later than within 30 days from the application of the complaint, unless the buyer and the seller agree on a longer period), or the product replaced.

The time from the exercise of the right from liability for defects to the time when the buyer was obliged to take over the product after the repair was completed (regardless of when the buyer actually took over the item) is not included in the warranty period.

Rights from liability for item defects expire if they have not been exercised within the warranty period (i.e. no later than the last day of the warranty period).

The warranty does not cover:

Wear and tear of the product caused by its usual use. (Normal use means use for the purpose for which the product is intended and in the manner described in the attached instructions for use)

Furthermore, the warranty does not cover defects caused by:

Mechanical damage; (for example, defects caused by cutting the product or part of it during unpacking);
 Unprofessional intervention (repair) by the user, including by third parties;
 Improper handling or handling contrary to the instructions for use;
 By not performing the necessary maintenance described in the user manual;
 Exposure to adverse external influences, low/high temperatures, inappropriate storage;
 An unavoidable event - a natural disaster;

Paid repair:

If there is a defect that is not covered by the warranty or the warranty period has already passed and the buyer requests a repair, this is a paid repair.

The price and conditions will be determined after agreement with the service center of ACRA s. r. o. Other rights and obligations are governed by the provisions of Act. No. 40/1964 Coll., of the Civil Code, especially § 612 et seq.

A fee was paid for the packaging of the above-mentioned product for use and take-back according to § 10 and § 12 of the Act. No. 477/2001 Coll., on packaging, to the EKO-KOM system under EC identification number – F06020112.

Product type designation:	Date of sale: Seller's stamp and signature:
---------------------------	--

Claim date	defect complained of	Service center logs	Part replacement	Note

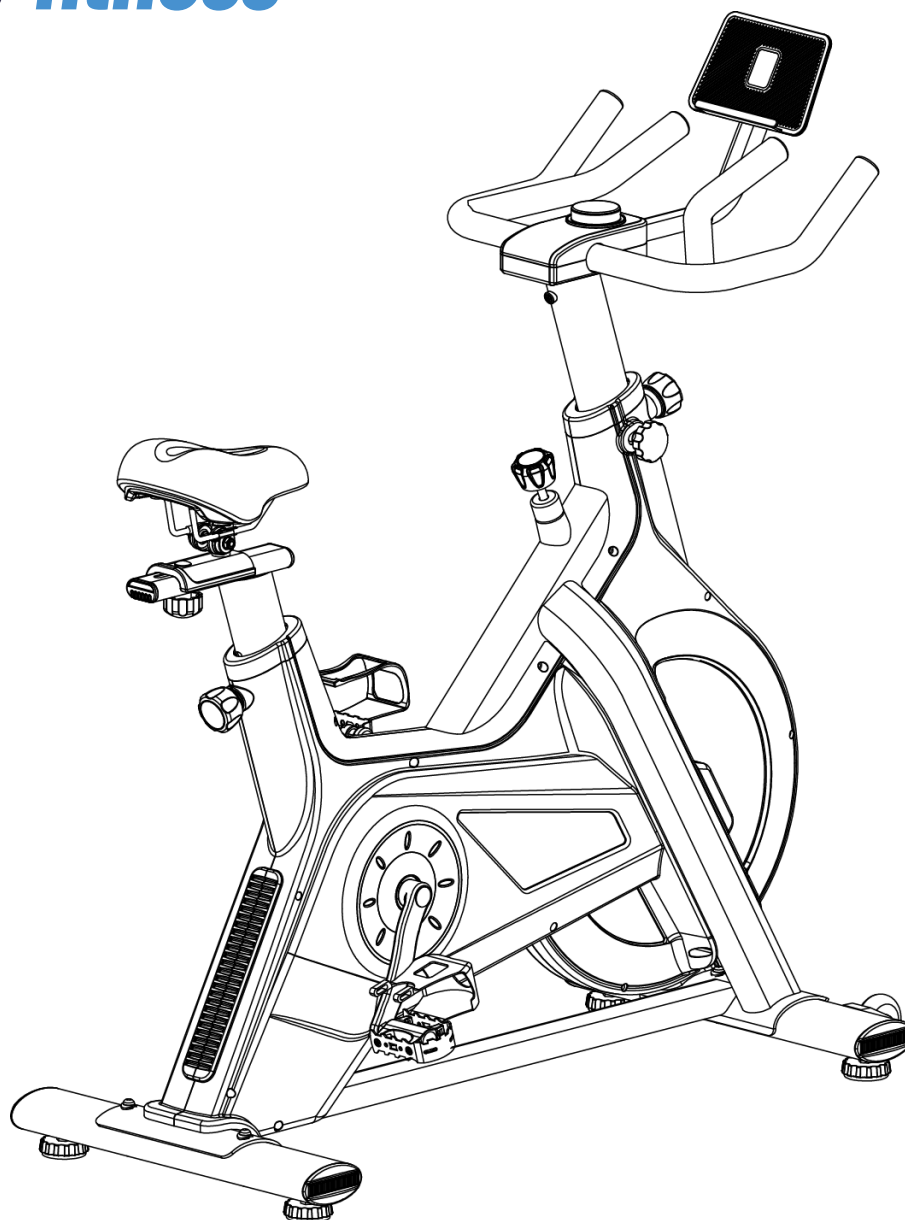
If you have any questions, please contact the service center or the complaints department:

ACRA, s. r. o. (ID: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily
 Complaints department – phone: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

Made in China

Distributor: Acra s.r.o. Semily.

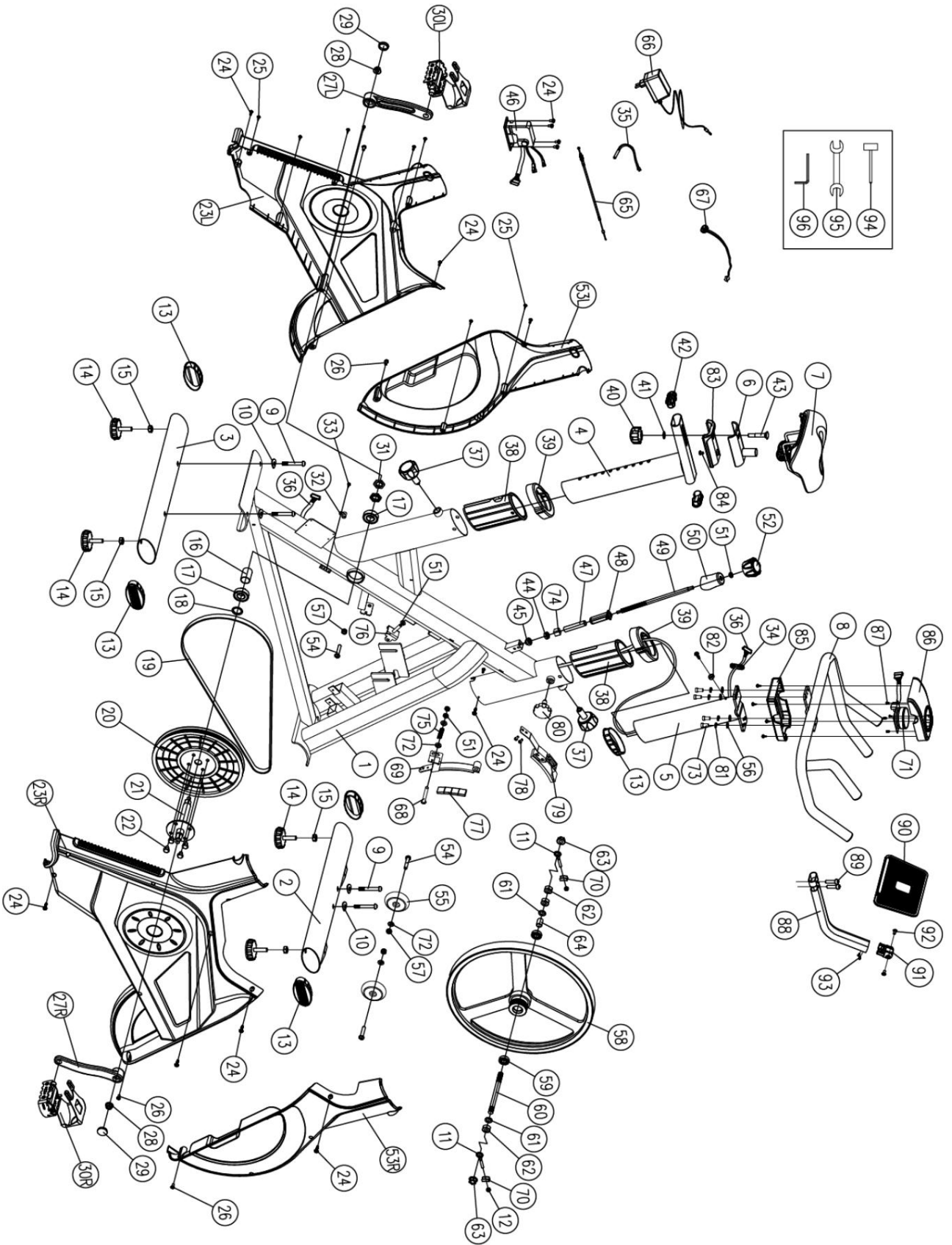
ACRA[®]
fitness



**Spinning-Fahrrad
BC8705
Gebrauchsanweisung**

Sicherheitsvorkehrungen - Bitte lesen Sie die Anleitung vor der Benutzung!

1. Montieren Sie dieses Produkt ordnungsgemäß und unter Verwendung der mitgelieferten Originalteile gemäß der Montageanleitung. Prüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob die Verpackungen in gutem Zustand sind und ob die Ersatzteile gemäß den Transportvorkehrungen vollständig sind, indem Sie sich auf die mitgelieferte Ersatzteilliste beziehen.
2. Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass die Befestigungselemente der Ausrüstung (z. B. Schrauben, Bolzen, Stifte) eingerastet sind.
3. Bitte stellen Sie den Heimtrainer auf einen trockenen und ebenen Untergrund.
4. Um die Unterseite des Geräts vor Schäden wie Abrieb und Flecken zu schützen, legen Sie einen Schutzgegenstand wie ein Gummikissen oder eine dünne Holzplatte unter die Unterseite des Geräts.
5. Wenn Sie mit dem Training beginnen, achten Sie darauf, dass sich keine Gegenstände im Umkreis von 2 m um den Heimtrainer befinden.
6. Bitte verwenden Sie das beiliegende oder andere geeignete Werkzeuge, um den Heimtrainer zu montieren oder zu reparieren. Bitte wischen Sie nach dem Training den Schweiß vom Gerät ab, damit es nicht rostet.
7. Unsachgemäßer Gebrauch und übermäßiges Training können Ihre Gesundheit gefährden. Bitte führen Sie Ihren Trainingsplan unter der Anleitung eines qualifizierten Arztes durch. Er kann Ihnen ausgezeichnete Vorschläge zu Ihren Bewegungsabläufen, Bewegungszielen und Ihrer Nahrungsaufnahme machen. Versuchen Sie niemals eine Übung nach einer Mahlzeit. Dieser Heimtrainer ist nur für Freizeitzwecke gedacht, er ist nicht für Rehabilitationszwecke oder andere medizinische Zwecke konzipiert.
8. Benutzen Sie den Heimtrainer nur, wenn sich das Gerät in einem guten Betriebszustand befindet. Verwenden Sie für notwendige Wartungsarbeiten nur Original-Ersatzteile.
9. Bei der Einstellung des Geräts ist darauf zu achten, dass die eingestellte Position sicher ist. Die beste Position und die größte einstellbare Position für Ihre Bequemlichkeit oder Benutzerfreundlichkeit ist ein Muss.
10. Dieser Heimtrainer ist nur für die gleichzeitige Benutzung durch eine Person geeignet.
11. Tragen Sie beim Sport bitte Sportkleidung und -schuhe. Die Kleidung darf nicht zu lang und nicht zu weit sein, damit sie beim Sport nicht hängen bleibt. Die Schuhe müssen für die Füße geeignet und die Sohlen müssen rutschfest sein.
12. Wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen, unterbrechen Sie bitte sofort das Training und suchen Sie gegebenenfalls einen Arzt auf.
13. Dieses Trainingsgerät ist kein Spielzeug, bitte lassen Sie Kinder nicht damit spielen, da es zu Verletzungen kommen kann, und verwenden Sie es daher nur zu Trainingszwecken.
14. Kinder und Behinderte dürfen das Gerät nur unter der direkten Aufsicht von Erwachsenen oder gesunden Personen benutzen. Es müssen geeignete Maßnahmen ergriffen werden, um sicherzustellen, dass ein Kind das Gerät nicht ohne die Aufsicht eines Erwachsenen benutzen kann.
15. Achten Sie darauf, dass kein Körperteil einer anderen Person während Ihrer Übung mit dem Gerät in Berührung kommt.
16. Um die Umwelt zu schützen, werfen Sie Verpackungen und Batterien niemals weg, sondern werfen Sie sie in die dafür vorgesehene Mülltonne oder eine andere Abfallsammelstelle.



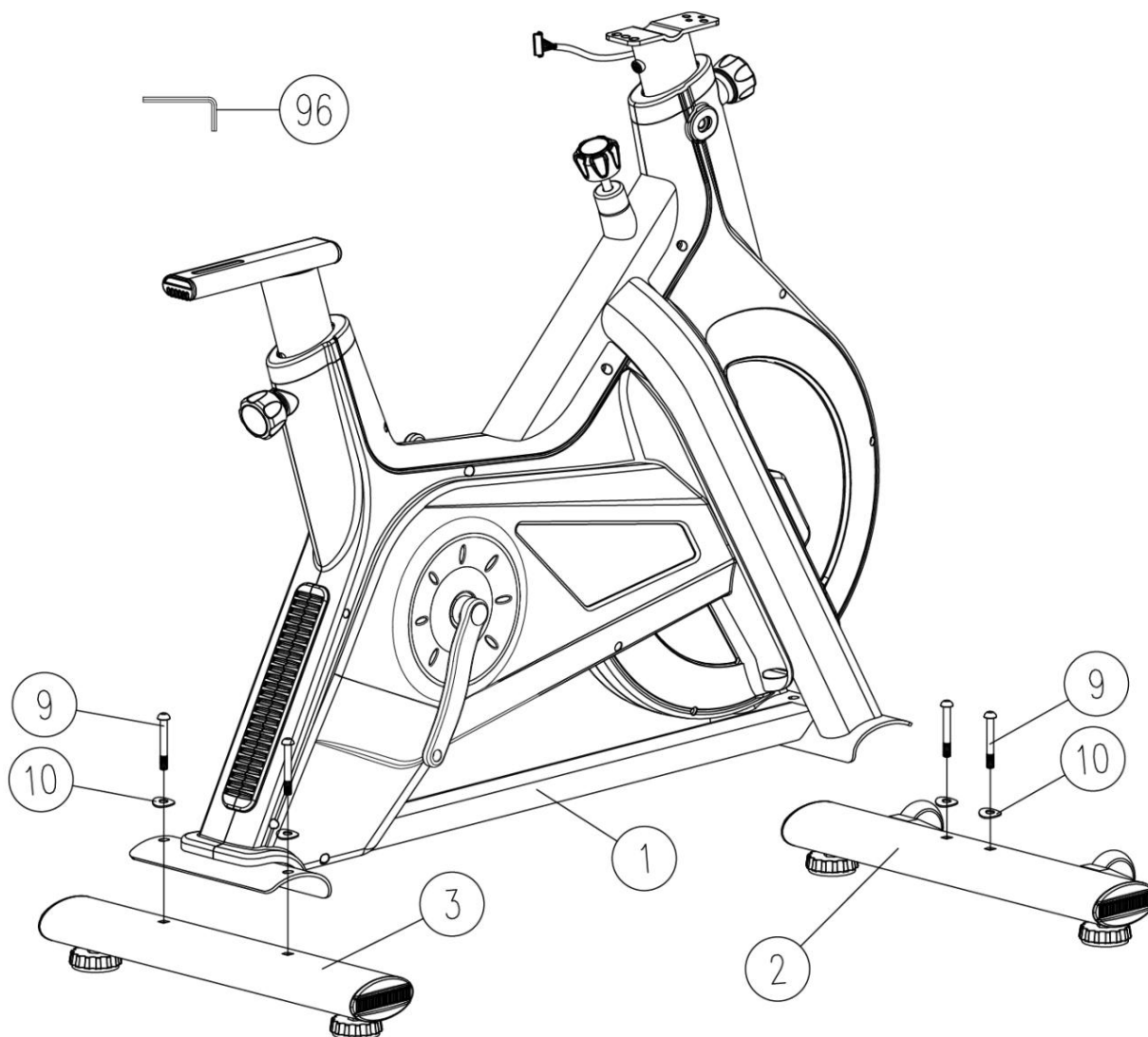
LISTE DER EINZELTEILE

TEIL NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Hauptrahmen	1 PC
2	Vorderrohr	1 Stück
3	Hinteres Rohr	1 PC
4	Sattelstütze	1 Stück
5	Lenkerstütze	1 Stück
6	Schiebereglер	1 PC
7	Sitz	1 Stück
8	Lenker	1 PC
9	Sechskantmutter M8*60L	4 STÜCK
10	Waschmaschine	4 STÜCK
11	Einsteller	2 STK
12	Nylonkappe M6	2 STÜCK
13	Endkappe	5 STÜCK
14	Futterunterlage	4 STÜCK
15	Sechskantmutter M10	4 STÜCK
16	Buchse	1 PC
17	Lager	2 STK
18	Waschmaschine	3 STÜCK
19	Gürtel	1 Stück
20	Riemenscheibe	1 Stück
21	Achse	1 Stück
22	Sechskantschraube M8*10L	4 STÜCK
23	Hintere Abdeckung (L+R)	1 Stück
24	Bohrschraube M4,2*19L	12 STK
25	Blechschrabe M4*20L	12 STK
26	Rundschraube M5*10	4 STÜCK

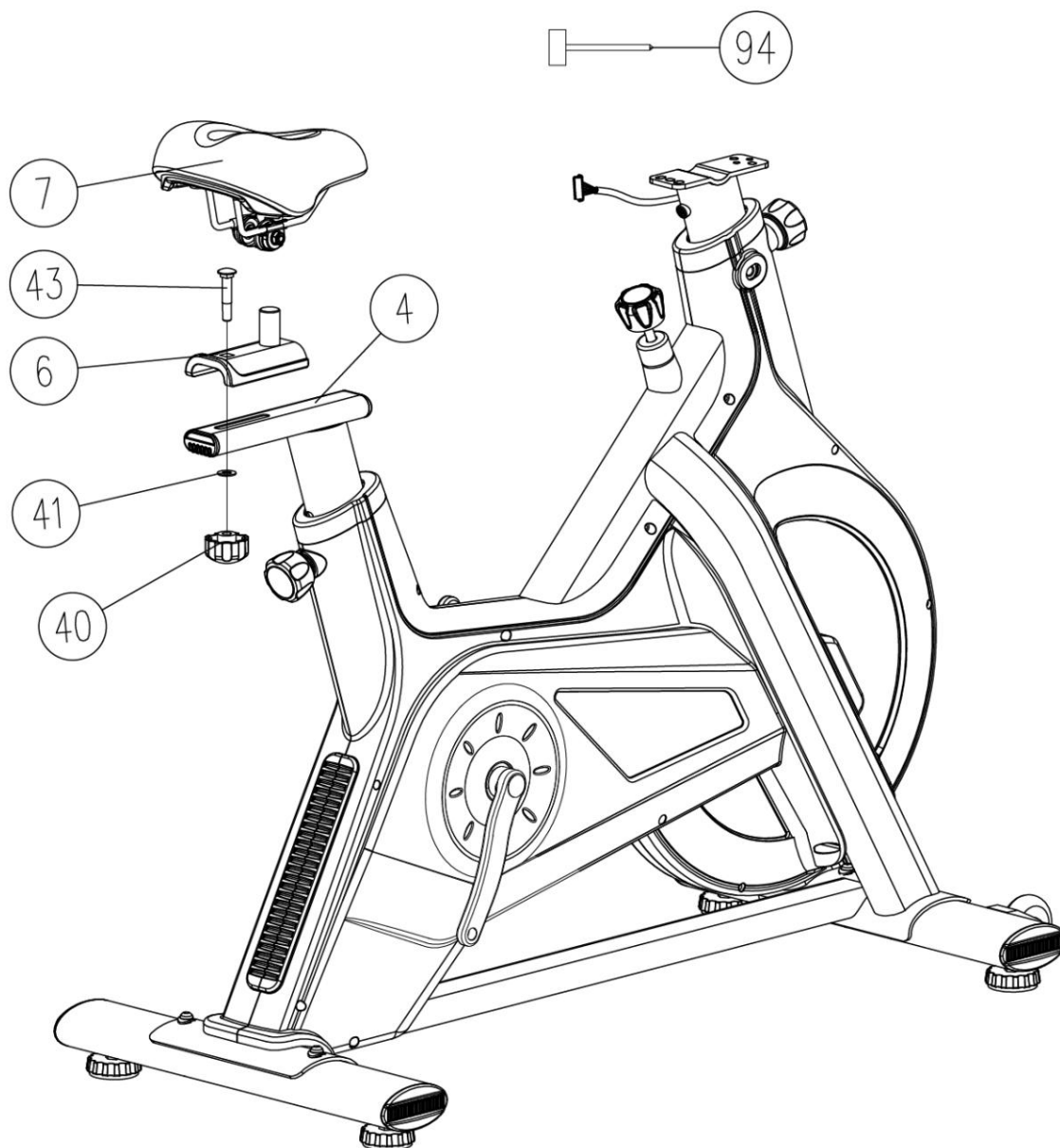
27	Kurbel (L+R)	1 PC
28	Flanschmutter M10	2 STK
29	Kurbelstopfen	2 STK
30	Pedal (L+R)	1 PC
31	Sechskantmutter	1 Stück
32	C-Klemme	1 Stück
33	Flachschraube M5*12L	2 STÜCK
34	Stopper	1 PC
35	Sensorkabel	1 Stück
36	Flexibles Flachkabel	1 PC
37	Knopf	2 STK
38	Rohrklemme	2 STÜCK
39	Verkleidungsabdeckung	1 PC
40	Runder Knopf	1 Stück
41	Waschmaschine	1 PC
42	Endkappe	2 STK
43	Schlossschraube M10*40L	1 Stück
44	Sechskantmutter	1 Stück
45	Deckel	1 PC
46	Motor	1 PC
47	Bremsbegrenzungsrohr	1 Stück
48	Bremsbuchse	1 Stück
49	Bremsstange	1 Stück
50	Bremsenverkleidung	1 PC
51	Sechskantmutter	4 STÜCK
52	Bremsknopf	1 PC
53	Vordere Abdeckung (L+R)	1 PC
54	Sechskantschraube	3 STÜCK
55	Rad	2 STK

56	Waschmaschine	4 STÜCK
57	Nylonkappe M8	3 STÜCK
58	Schwungrad	1 Stück
59	Lager	2 STK
60	Schwungradachsrohr	1 PC
61	Waschmaschine	3 STK
62	Sechskantmutter M12	3 STÜCK
63	Flanschmutter M12	2 STK
64	Buchse	1 PC
65	Dirigent	1 PC
66	Adapter	1 PC
67	Gleichstromkabel	1 Stück
68	Sechskantschraube M8*70L	1 PC
69	Magnetischer Stahlrahmen	1 PC
70	Planke	2 STÜCK
71	Konsole	1 Stück
72	Waschmaschine	4 STÜCK
73	Sechskantschraube	4 STÜCK
74	Vierkantmutter	1 PC
75	Begrenzungsfeder	1 Stück
76	Befestigung für magnetischen Stahlrahmen	1 Stück
77	Magnet	6 STÜCK
78	Sechskantschraube	2 STK
79	Bremsklotz	1 Stück
80	Knopf-1	1 Stück
81	Federscheibe M8	4 STÜCK
82	Begrenzungsggerät	1 Stück
83	Gleitbuchse	1 PC
84	Kreuzsenkkopfschraube	1 PC

85	Konsolenabdeckung - Unten	1 PC
86	Konsolenabdeckung	1 Stück
87	Blechschraube M3	4 STÜCK
88	I-Pad Halterung Tube	1 Stück
89	Flachrundkopfschraube	1 Stück
90	I-Pad-Halter	1 Stück
91	I-Pad-Halterung	1 Stück
92	Rundkopfschraube M6	2 STK
93	Blechschraube M4	2 STÜCK
94	Steckschlüssel	1 PC
95	Offener Schraubenschlüssel	1 Stück
96	Sechskantschlüssel	1 Stück

BAUANLEITUNG**SCHRITT 1**

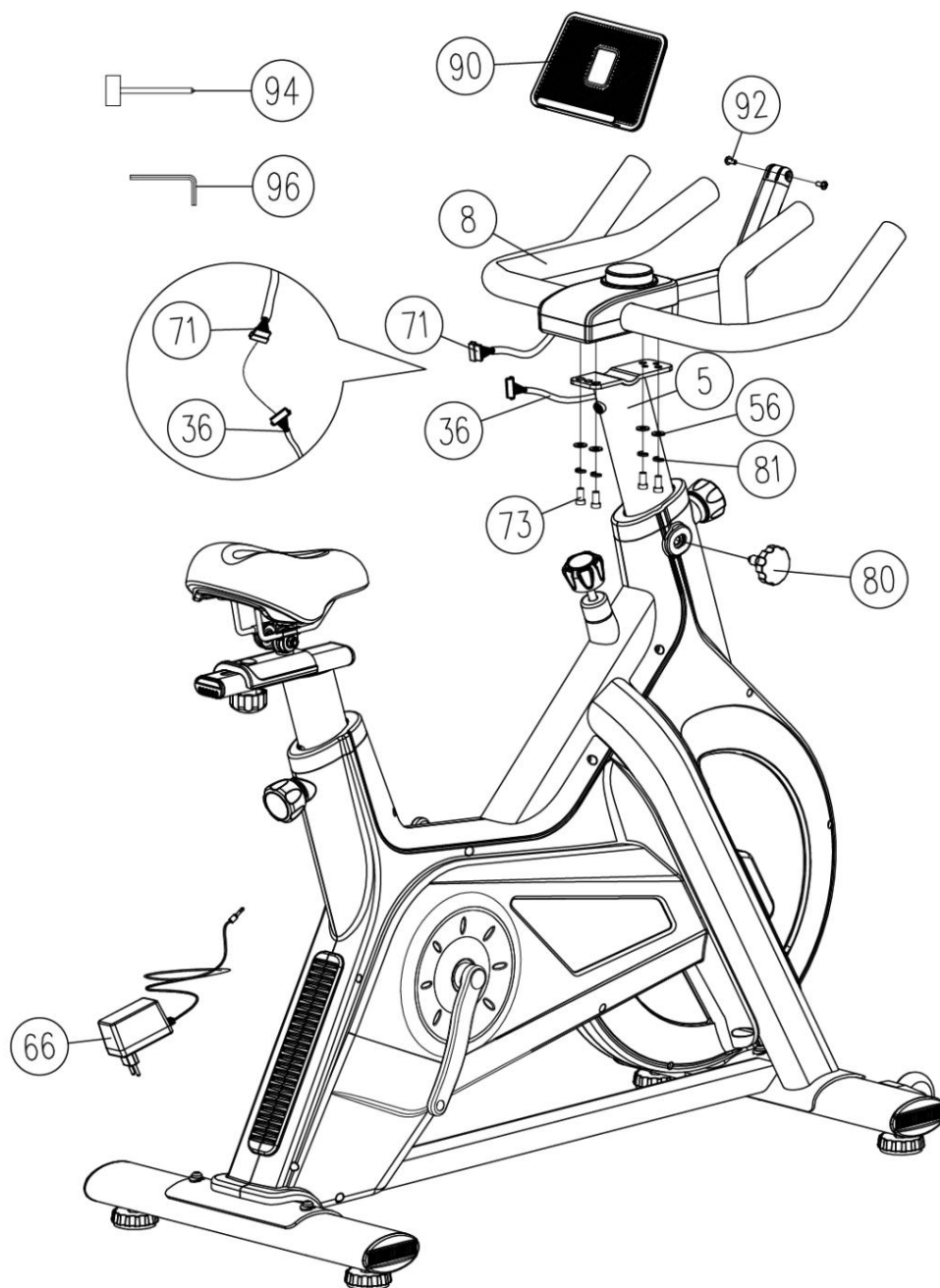
Befestigen Sie das hintere Rohr (3) mit zwei Stufenschrauben (9) und Unterlegscheiben (10) am Hauptrahmen (1). Befestigen Sie das vordere Rohr (2) auf die gleiche Weise wie das hintere Rohr am Hauptrahmen.



SCHRITT 2

Befestigen Sie den Sattelschieber (6) mit der Schraube (43), der Unterlegscheibe (41) und dem Knopf (40) an der Sattelstütze (4).

Anschließend den Sitz (7) auf den Sitzgleiter stecken.

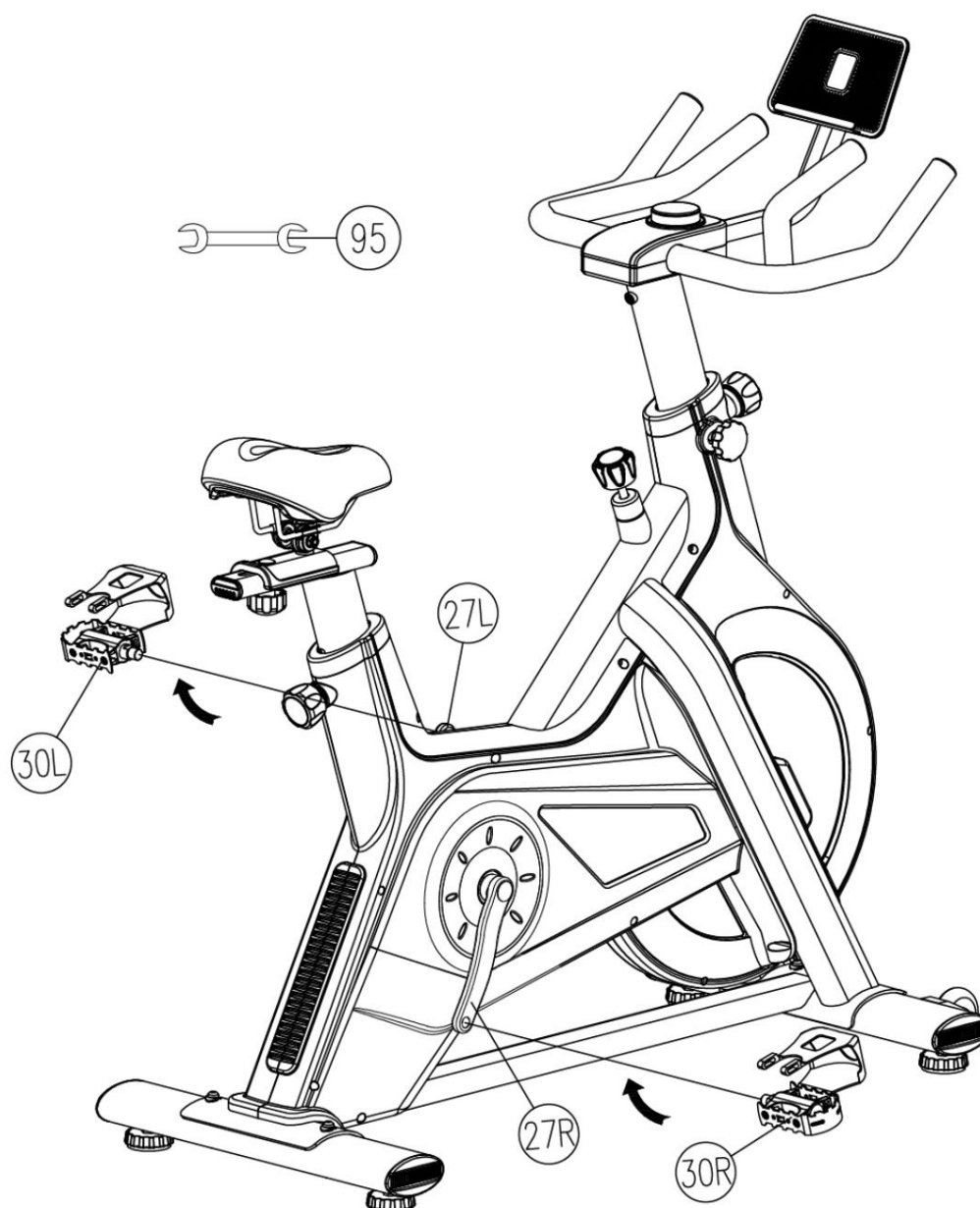


SCHRITT 3

Befestigen Sie den Lenker (8) mit 4 Sätzen Sechskantschrauben (73), Federscheiben (81) und Unterlegscheiben (56) an der Lenkerstütze.

Befestigen Sie den iPad-Halter (90) mit Schrauben (92) am Lenker und verbinden Sie das Sensorkabel (36) mit dem Computerkabel (71).

Befestigen Sie dann den Lenker mit dem Knopf (80).



SCHRITT 4

Die Pedale (30L und 30R) sind mit „L“ und „R“ links und rechts gekennzeichnet.

Verbinden Sie sie mit der entsprechenden Kurbelgarnitur. Die rechte Kurbelgarnitur befindet sich auf der rechten Seite des Fahrrads, wenn Sie darauf sitzen.

Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn aufgeschraubt werden sollte.

Jetzt ist Ihr Spinning-Bike einsatzbereit.

TABELLE DER ANZEIGEFUNKTIONEN

1. ÜBERSICHTLICHE ANSICHT



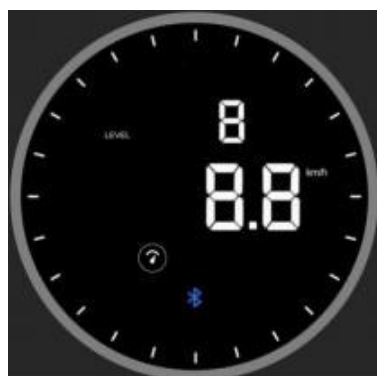
1. 24 Lichter mit äußerem Ringeffekt
2. Herzfrequenzanzeige, Einheit „bpm“.
3. 1~16/24/32“ Widerstandsstufenanzeige, Stufe 1~16/24/32“
4. Anzeige der Trainingsdaten“ „Geschwindigkeit“ „Zeit“ „Distanz“ „Kalorien“
5. Anzeige des Bluetooth-Status

2. DER KARUSSELL-MODUS



- 1 Karussell für jedes Datum, Anzeigzeit 3 s für jedes Datum
2. Kleines Fenster zur Anzeige des Widerstandsniveaus
3. Hauptanzeige „Geschwindigkeit“ „Zeit“ „Entfernung“ „Kalorien“
4. die Bluetooth-Anzeige zeigt den Bluetooth-Status an.
5. Während des Trainings leuchten standardmäßig alle externen runden Lichter auf

3. DER SPERRMODUS



1. drücken Sie die Taste , um den Anzeigemodus zu wechseln und die gewünschten Daten zu sperren
2. Hauptanzeige „Geschwindigkeit“ „Zeit“ „Distanz“ „Kalorien“
3. Kleines Fenster zur Anzeige der Widerstandsstufe
4. Alle äußeren Kreisleuchten leuchten standardmäßig während des Trainings

4. DER CODE E01



Zielsetzung: Zur Vermeidung von Montagefehlern und Schäden an den gesamten elektronischen Bauteilen, die durch extrem seltene abnormale Teile verursacht werden, wird der E01-Erkennungsmechanismus für den Kabelmotor hinzugefügt.

Wie er funktioniert: Das Wickelrad kann den Rotationszustand des Motors nicht korrekt erkennen.

Mögliche Ursachen:

1. prüfen, dass das Motordrahtseil nicht eingeklemmt ist und dass der Motor nach dem Einschalten normal zurückgesetzt wird.
2. Prüfen Sie, ob das Seil nicht lose ist oder ob der Drahtstecker nicht abgewinkelt ist.
3. Die Zugkraft des Motors reicht in der Endstellung nicht aus, so dass der Motor nicht normal in den 1. Gang schaltet. Gang schaltet. Zur Überprüfung wird nach dem Einschalten sofort in den mittleren Gang geschaltet, um zu sehen, ob der Fehler erneut auftritt;
4. die Komponenten des Wickelrads sind mit sehr geringer Wahrscheinlichkeit beschädigt
5. Der Kabelmotor ist werkseitig beschädigt, die Wahrscheinlichkeit ist sehr gering.

WEGBESCHREIBUNG

1. DIE WECKEINRICHTUNG



- 1 Im Schlafmodus ist das Display ausgeschaltet.
- (2) Die Taste wacht auf, wenn sie gedrückt wird oder eine Bewegung erkannt wird.

2. DRÜCKEN SIE DIE TASTE



- 1 Die Anzeige der Taste wechselt nach 3 Minuten ohne Aktion in den Schlafmodus.
- 2 Drücken Sie den Knopf, um das Gerät im Schlafmodus aufzuwecken.
3. drücken Sie den Knopf, um den Aufwachmodus zu starten.
- 4 Drücken Sie den Knopf, um den Anzeigemodus während des Trainings zu wechseln.
5. Drücken Sie den Knopf 2 Sekunden lang, um die Messwerte zurückzusetzen und in den Aufweckmodus zu wechseln.
6. Wenn der Knopf gedrückt wird, ist ein Summton zu hören

3. DREHEN DES KNOPFES



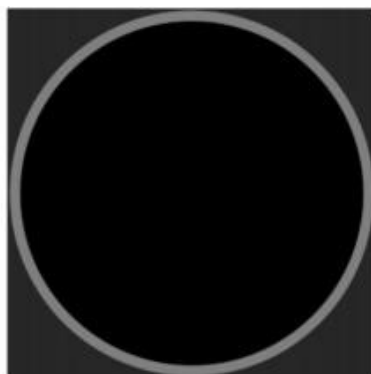
1. drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen.
2. drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.
3. ein Summton ist zu hören, wenn der Knopf gedreht wird

Ausführliche Betriebsanleitung

Wenn der Knopf eingeschaltet wird, ertönt ein langer Piepton, die Anzeige des Knopfes leuchtet auf und geht in den Bereitschaftszustand über (wie in Abbildung 1 dargestellt); nach dem Einschalten kehrt der Widerstand automatisch in die Stufe „1“ zurück. Wenn 1 Minute lang keine Bedienung erfolgt, wird das Gerät automatisch zurückgesetzt und die Daten werden nach dem Zurücksetzen gelöscht. Wenn 3 Minuten lang keine Bedienung erfolgt, schaltet sich das Display vollständig aus und geht in den Standby-Modus über (siehe Abbildung 2).“



1.



2.

2. bereit - Drücken Sie im Zustand BEREIT die Taste oder treten Sie in die Pedale, um in den Trainingsmodus zu gelangen. Wenn die Herzfrequenz unterstützt wird, werden im kleinen Fenster alle 3 Sekunden abwechselnd „Herzfrequenz“ und „LEVEL“ angezeigt (wie in Abbildung 3 und 4 dargestellt). Wenn die Herzfrequenz nicht unterstützt wird, wird im kleinen Fenster nur „LEVEL“ angezeigt.



3.



4.

3. - „Die Zahlen im Hauptfenster werden standardmäßig als Karussellanzeige mit leuchtendem „SCAN“-Symbol angezeigt und zeigen „Geschwindigkeit“, „Zeit“, „Distanz“ und „Kalorien“ an (wie in den Abbildungen 5, 6, 7 dargestellt). und 8) wobei die Anzeige alle 3 Sekunden wechselt.



5.



6.

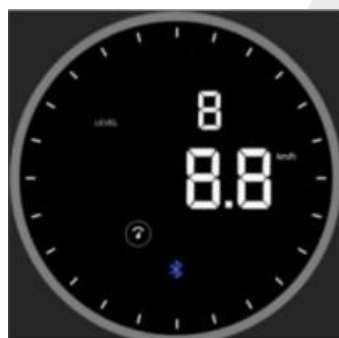


7.



8.

4. Durch Drücken der Taste können Sie den Anzeigemodus in den Sperrmodus versetzen. Das „SCAN“-Symbol wird nicht angezeigt und die Anzeige wird auf eine der folgenden Optionen festgelegt: „Geschwindigkeit“, „Zeit“, „Distanz“ oder „Kalorien“ (wie in den Bildern 9, 10, 11 und 12 gezeigt).



9.



10.



11.



12.

ANLEITUNG ZUM ANZEIGEN VON DATEN

- | | | |
|--------------------|---|---|
| 1. Herzfrequenz |  | Herzfrequenzwert: Andernfalls wird er nicht angezeigt. |
| 2. Widerstandsgrad |  | 1 ~ 16/24/32/40 Je höher der Pegel, desto größer der Widerstand. |
| 3. SCANNEN |  | „Anzeige“: Zeigt an, dass sich die Daten im Karussellmodus befinden.
Nicht angezeigt: Zeigt an, dass sich die Daten im gesperrten Modus befinden. |
| 4. Geschwindigkeit |  | 0,0 ~ 999,9 km/h
60 U/min – 21,5 km/h |
| 5. Zeit |  | 0:0 ~ 99:59
Im Weckmodus startet ein kurzer Tastendruck oder eine Bewegungserkennung die Zeitmessung und stoppt 4 Sekunden nach Ende der Bewegung. |
| 6. Entfernung |  | 0,0 ~ 999,9 km |
| 7. Kalorien |  | 0,0 ~ 999,9 km
Es ist direkt proportional zum Widerstandswert
Widerstand 1 entspricht 11,4 kcal/Kilometer, während
Widerstand 32 44,6 kcal/Kilometer entspricht. |

APP

Diese Konsole kann über Bluetooth mit der APP Zwift und Kinomap auf einem Smart-Gerät verbunden werden.

ÜBUNGSANLEITUNG

Der Einsatz des TRAININGSZYKLUS bringt Ihnen mehrere Vorteile: Er verbessert Ihre körperliche Verfassung, stärkt Ihre Muskulatur und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung beim Abnehmen.

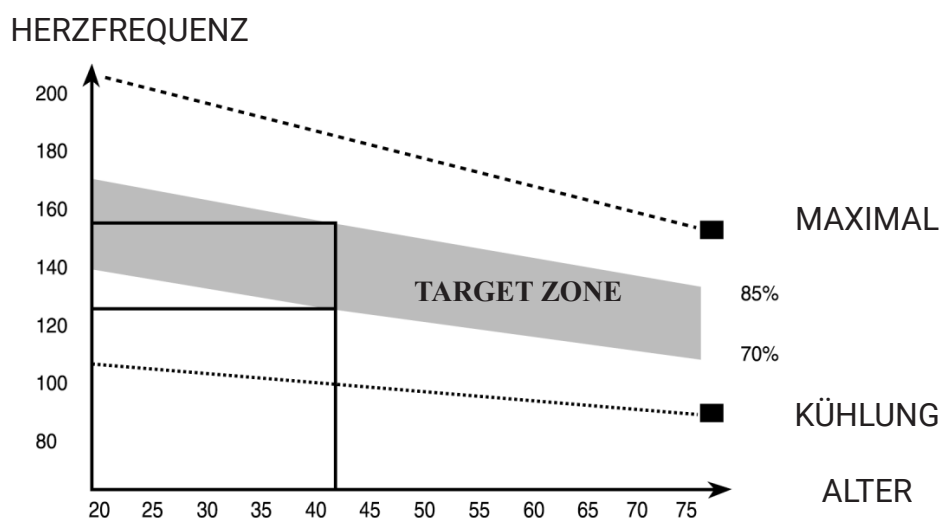
1. Aufwärmphase

Diese Phase hilft, die Durchblutung des Körpers in Gang zu bringen und die Muskeln richtig zu beanspruchen. Auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen wird verringert. Wir empfehlen, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden dauern. Zwingen oder ziehen Sie die Muskeln nicht in die Dehnung – wenn es weh tut, hören Sie auf.



2. die Phase der Übung

In diesem Stadium ist Anstrengung erforderlich. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Muskeln unserer Beine elastischer. Arbeiten Sie in Ihrem eigenen Tempo, aber es ist sehr wichtig, dass Sie stets ein gleichmäßiges Tempo beibehalten. Das Arbeitstempo sollte ausreichen, um die Herzfrequenz in den in der nachstehenden Grafik dargestellten Zielbereich zu bringen.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, die meisten Menschen beginnen jedoch bei etwa 15–20 Minuten.

3. Abkühlphase

In dieser Phase sollten das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur ruhen. Wiederholen Sie die Aufwärmübung, z. B. reduzieren Sie das Tempo und machen Sie etwa 5 Minuten lang weiter. Jetzt müssen die Dehnübungen wiederholt werden, wobei auch hier darauf zu achten ist, die Muskeln nicht in die Dehnung zu drücken oder zu ziehen. Wenn Sie sich verbessern, müssen Sie möglicherweise länger und intensiver trainieren. Es wird empfohlen, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und das Training nach Möglichkeit gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

4. Fehlerfinder

1. Wenn die Zahlen nicht auf dem Computer angezeigt werden, überprüfen Sie, ob alle Verbindungen korrekt sind.

MUSKELSTÄRKUNG

Um die Muskeln beim Training zu straffen, müssen Sie einen relativ hohen Widerstand einstellen. Dadurch werden Ihre Beinmuskeln stärker beansprucht und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Gleichzeitig müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern, wenn Sie Ihre Fitness verbessern wollen. In der Aufwärm- und Abkühlphase sollten Sie wie gewohnt trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase sollten Sie den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten. Sie müssen Ihr Tempo reduzieren, um Ihre Herzfrequenz in der Zielzone zu halten.

GEWICHTSVERLUST

Ein wichtiger Faktor ist der Grad der Anstrengung. Je härter und länger Sie arbeiten, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Im Grunde ist es dasselbe, als ob Sie trainieren würden, um Ihre Fitness zu verbessern, der Unterschied liegt im Ziel.

VERWENDEN

Die Sitzhöhe kann durch Entfernen des Einstellknopfes und Anheben oder Absenken des Sitzes eingestellt werden. In der Sattelstütze befinden sich Löcher, die verschiedene Höheneinstellungen ermöglichen. Wenn Sie die richtige Höhe eingestellt haben, setzen Sie den Einstellknopf wieder ein und ziehen Sie ihn fest. Mit dem Spannungseinstellknopf können Sie den Widerstand der Pedale verändern. Ein hoher Widerstand macht das Treten schwieriger, ein niedriger Widerstand macht es leichter. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie die Spannung während der Benutzung des Fahrrads einstellen.

GARANTIEKARTE

Für dieses Produkt gilt eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 24 Monaten, sofern nicht anders angegeben. Für die genannten Warenarten gilt zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistungsfrist, die für die Konstruktion des Rahmens der jeweiligen Warenart gilt, eine auf 10 Jahre verlängerte Gewährleistungsfrist. Die Erfüllung der Garantiebedingungen für eine verlängerte Garantiezeit bedeutet die kostenlose Reparatur aller Herstellungsfehler, die während dieser Garantiezeit an der Rahmenkonstruktion auftreten, und zwar in den Servicezentren von ACRA, s.r.o. Bewahren Sie die Garantiekarte zusammen mit dem Kaufbeleg und der Bedienungsanleitung sorgfältig auf!

Beschwerde

Mängelhaftungsrechte können ausschließlich gegenüber dem Verkäufer geltend gemacht werden, bei dem das Produkt erworben wurde.

Es ist notwendig, auf einen Mangel hinzuweisen – d.h. den Mangel hinreichend genau kennzeichnen bzw. wie sich der Mangel äußerlich bemerkbar macht. Eine allgemein formulierte Aussage, dass das Produkt einen Mangel aufweist, reicht nicht aus!

Der Einspruch muss außerdem einen Hinweis auf das vom Käufer geltend gemachte konkrete Recht aus Mängelhaftung sowie eine ausgefüllte Garantiekarte mit Stempel des Verkäufers und einen Kaufbeleg (Quittung) mit Verkaufsdatum enthalten. Gleichzeitig muss das Produkt mit einer geeigneten Verpackung, vorzugsweise Original, versehen sein.

Der Käufer hat das Recht auf kostenlose, ordnungsgemäße und rechtzeitige Beseitigung des Mangels (spätestens innerhalb von 30 Tagen ab Geltendmachung der Reklamation, sofern Käufer und Verkäufer keine längere Frist vereinbaren) oder auf Ersatz des Produkts.

Die Zeit von der Geltendmachung des Rechts aus der Mängelhaftung bis zu dem Zeitpunkt, zu dem der Käufer verpflichtet ist, das Produkt nach Abschluss der Reparatur zu übernehmen (unabhängig davon, wann der Käufer das Produkt tatsächlich übernommen hat), wird nicht in die Gewährleistungsfrist einbezogen.

Rechte aus der Sachmängelhaftung erlöschen, wenn sie nicht innerhalb der Gewährleistungsfrist (also spätestens am letzten Tag der Gewährleistungsfrist) ausgeübt werden.

Von der Garantie ausgeschlossen sind:

Abnutzung des Produkts, die durch den normalen Gebrauch verursacht wird. (Normale Verwendung bedeutet die Verwendung für den Zweck, für den das Produkt bestimmt ist, und auf die in der beigelegten Gebrauchsanweisung beschriebene Weise.)

Die Gewährleistung gilt nicht für verursachte Mängel:

Mechanischer Schaden; (z. B. Mängel, die durch das Zerschneiden des Produkts oder eines Teils davon beim Auspacken verursacht wurden);

Unfachmännische Eingriffe (Reparatur) durch den Nutzer, auch durch Dritte;

Unsachgemäße oder entgegen der Gebrauchsanweisung stehende Handhabung;

Indem Sie die in der Bedienungsanleitung beschriebene notwendige Wartung nicht durchführen;

Belastung durch widrige äußere Einflüsse, niedrige/hohe Temperaturen, unsachgemäße Lagerung;

Ein unvermeidbares Ereignis – eine Naturkatastrophe;

Bezahlte Reparatur:

Liegt ein Mangel vor, der nicht von der Garantie abgedeckt ist oder ist die Garantiezeit bereits abgelaufen und verlangt der Käufer eine Reparatur, handelt es sich um eine kostenpflichtige Reparatur.

Der Preis und die Konditionen werden nach Absprache mit dem Servicecenter von ACRA s.o. festgelegt. Weitere Rechte und Pflichten richten sich nach den Bestimmungen des Gesetzes. Nr. 40/1964 Slg., des Bürgerlichen Gesetzbuches, insbesondere § 612 ff.

Für die Verpackung des oben genannten Produkts wurde für die Nutzung und Rücknahme eine Gebühr gemäß § 10 und § 12 des Gesetzes entrichtet. Nr. 477/2001 Slg., auf der Verpackung, an das EKO-KOM-System unter der EG-Identifikationsnummer – F06020112.

Produkttypbezeichnung:	Verkaufsdatum: Stempel und Unterschrift des Verkäufers:
------------------------	--

Datum des Anspruchs	Mangel bemängelt	Aufzeichnungen des Servicecenters	Teileaustausch	Notiz

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Servicecenter oder die Reklamationsabteilung:

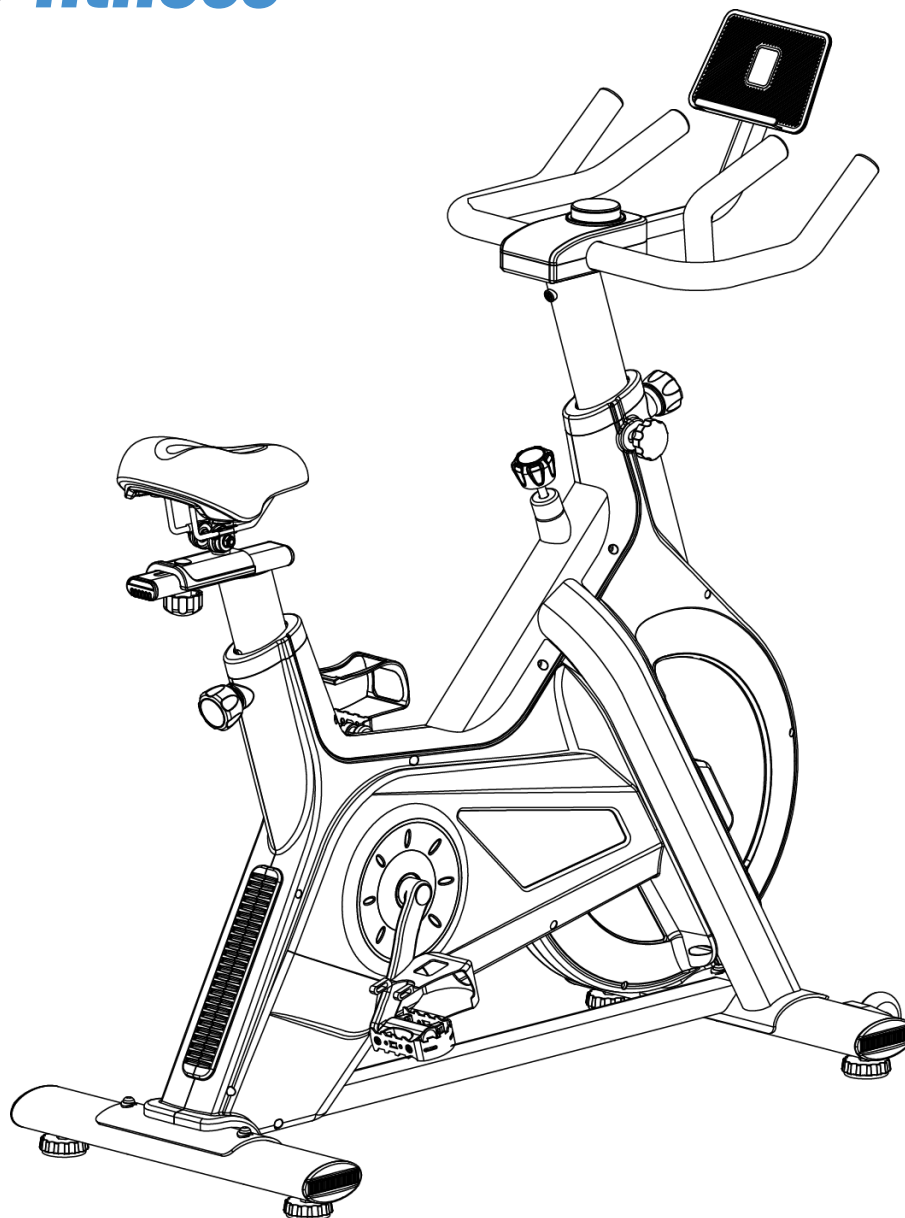
ACRA, s. r. o. (ID: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily

Beschwerdeabteilung – Telefon: +420 481 623 322, E-Mail: reklamace@acra.cz

In China hergestellt

Vertrieb: Acra s.r.o. Semily.

ACRA[®]
fitness

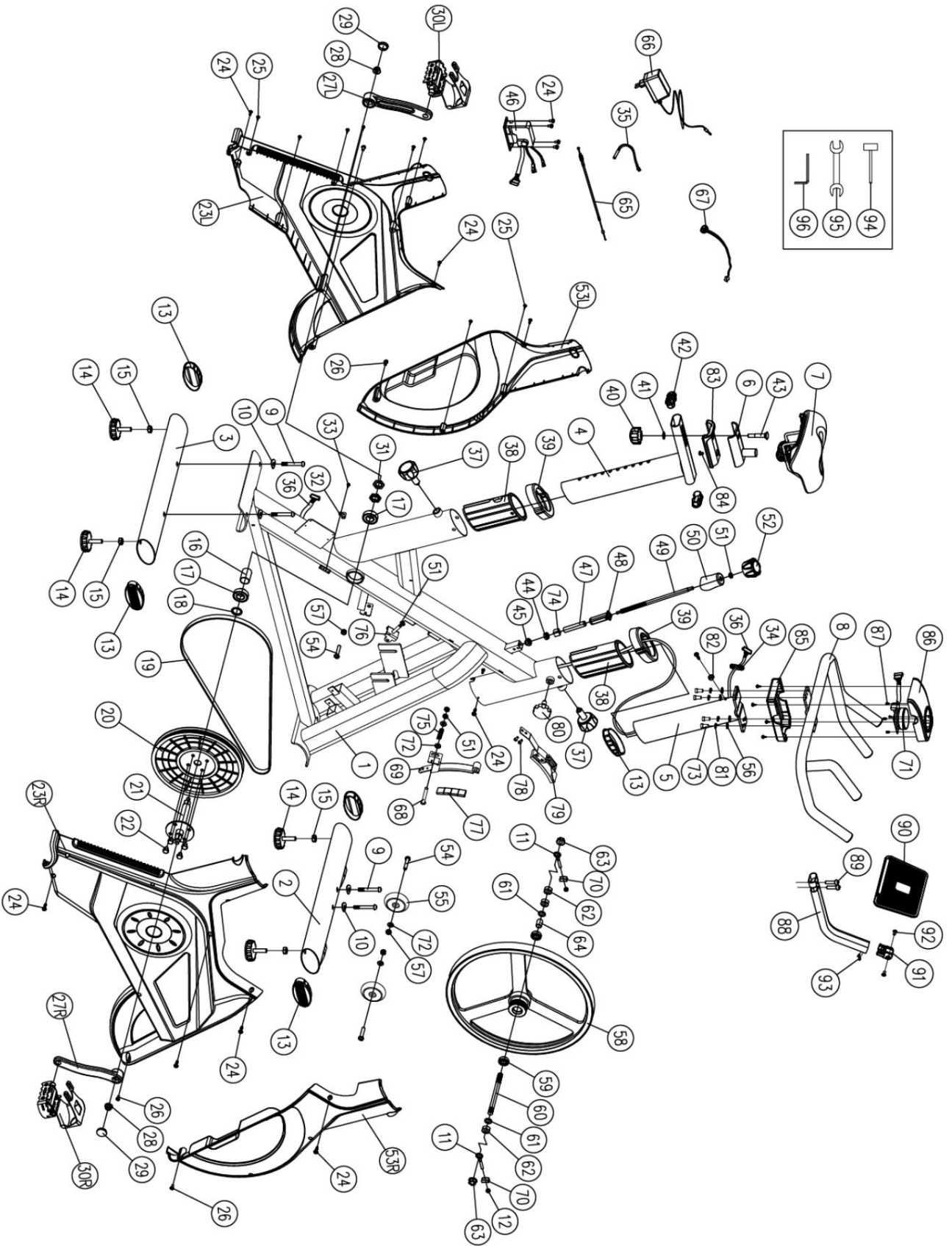


**Spinning kerékpár
BC8705**

Használati utasítás

Biztonsági óvintézkedések - Kérjük, használat előtt olvassa el a használati utasítást!

1. Szerelje össze a terméket megfelelően, a mellékelt eredeti alkatrészek felhasználásával, a telepítési utasításoknak megfelelően. Összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy a csomagok jó állapotban vannak-e, és hogy a pótalkatrészek a szállítási óvintézkedéseknek megfelelően hiánytalanok-e a mellékelt pótalkatrész-jegyzékre való hivatkozással.
2. Gyakorlás előtt győződjön meg arról, hogy a berendezés rögzítő elemei (pl. csavarok, csavarok, csapok, csapok) rögzítve vannak.
3. Kérjük, hogy az edzőkerékpárt száraz és sík talajra helyezze.
4. A berendezés aljának sérülésektől, például kopástól és foltoktól való megóvása érdekében helyezzen a berendezés alja alá egy védőtárgyat, például gumipárnát vagy egy vékony falapot.
5. Az edzés megkezdésekor győződjön meg arról, hogy a kerékpár 2 méteres körzetében nincs tárgy.
6. Kérjük, használja a mellékelt vagy más megfelelő szerszámokat az edzőkerékpár összeszereléséhez vagy javításához. Edzés után kérjük, törölje le az izzadságot a berendezésről, hogy megakadályozza a rozsdásodást.
7. A helytelen használat és a túlzott testmozgás veszélyeztetheti az egészségét. Kérjük, hogy edzéstervét képzett egészségügyi szakember irányításával végezze. Ő kiváló javaslatokat tud adni Önnek az edzésesztusokra, az edzési célokra és a táplálkozásra vonatkozóan. Soha ne próbálkozzon étkezés utáni edzéssel. Ez az edzőkerékpár kizárólag rekreációs célokra szolgál, nem rehabilitációs vagy egyéb orvosi célra készült.
8. Kérjük, hogy az edzőkerékpárt akkor használja, ha a berendezés jó működési állapotban van. A szükséges karbantartást csak eredeti pótalkatrészek felhasználásával végezze el.
9. A berendezés szabályozásakor ügyeljen arra, hogy a beállított pozíció biztonságos legyen. A legjobb pozíció és a legnagyobb állítható pozíció az Ön kényelmét vagy könnyű használatát szolgálja.
10. Ezt a tréningbiciklit egyszerre csak egy személy használhatja.
11. Az edzés során kérjük, viseljen sportruházatot és sportcipőt. A ruhák ne legyenek túl hosszúak és túl szélesek, hogy ne akadjanak vagy lógnak meg edzés közben. A cipőnek alkalmasnak kell lennie a lábához, és a talpnak csúszásgátlónak kell lennie.
12. Ha az edzés során kellemetlen érzéseket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és szükség esetén forduljon orvoshoz.
13. Ez az edzőkészülék nem játék, kérjük, ne játszanak vele a gyerekek, mert sérülések keletkezhetnek, ezért csak edzés céljára használható.
14. Gyermekek és fogyatékkal élő személyek csak felnőttek vagy egészséges személyek közvetlen felügyelete mellett használhatják a berendezéseket. Megfelelő intézkedéseket kell hozni annak biztosítására, hogy a gyermek ne tudja használni a berendezést felnőtt felügyelete nélkül.
15. Győződjön meg arról, hogy a gyakorlat során egy másik személy testrésze sem érintkezik a berendezéssel.
16. A környezet védelme érdekében soha ne dobja ki a csomagokat és az elemeket, és kérjük, hogy azokat a kijelölt szemetesbe vagy más hulladékgyűjtő helyre tegye.



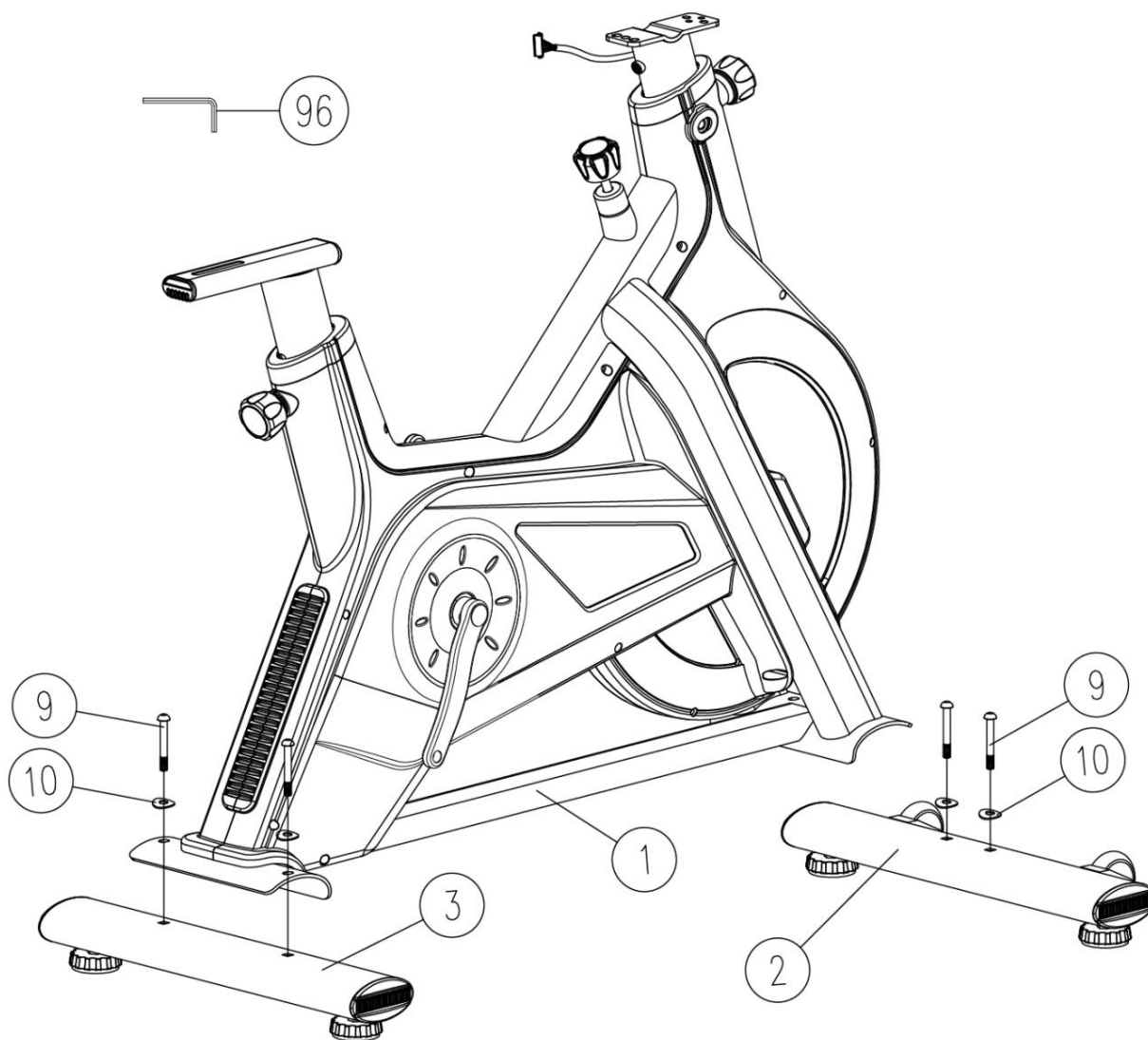
ALKATRÉSZ LISTA

RÉSZSZÁM	LEÍRÁS	MENNY
1	Fő keret	1 db PC
2	Elülső cső	1 db PC
3	Hátsó cső	1 db PC
4	Ülőoszlop	1 db PC
5	Kormányoszlop	1 db PC
6	Csúszka	1 db PC
7	Ülés	1 db PC
8	Kormány	1 db PC
9	Hatlapfejű anya M8*60L	4 db
10	Mosó	4 db
11	Beállító	2 db
12	Nylon sapka M6	2 db
13	Végzáró sapka	5 db
14	Ételpárna	4 db
15	Hatlapú anya M10	4 db
16	Persely	1 db PC
17	Csapágy	2 db
18	Mosó	3 db
19	Öv	1 db PC
20	Szíjtárcsa	1 db PC
21	Tengely	1 db PC
22	Hatlapfejű csavar M8*10L	4 db
23	Hátsó burkolat (L+R)	1 db PC
24	Fúrócsavar M4,2*19L	12 db
25	Menetcsavar M4*20L	12 db
26	Kerek csavar M5*10	4 db

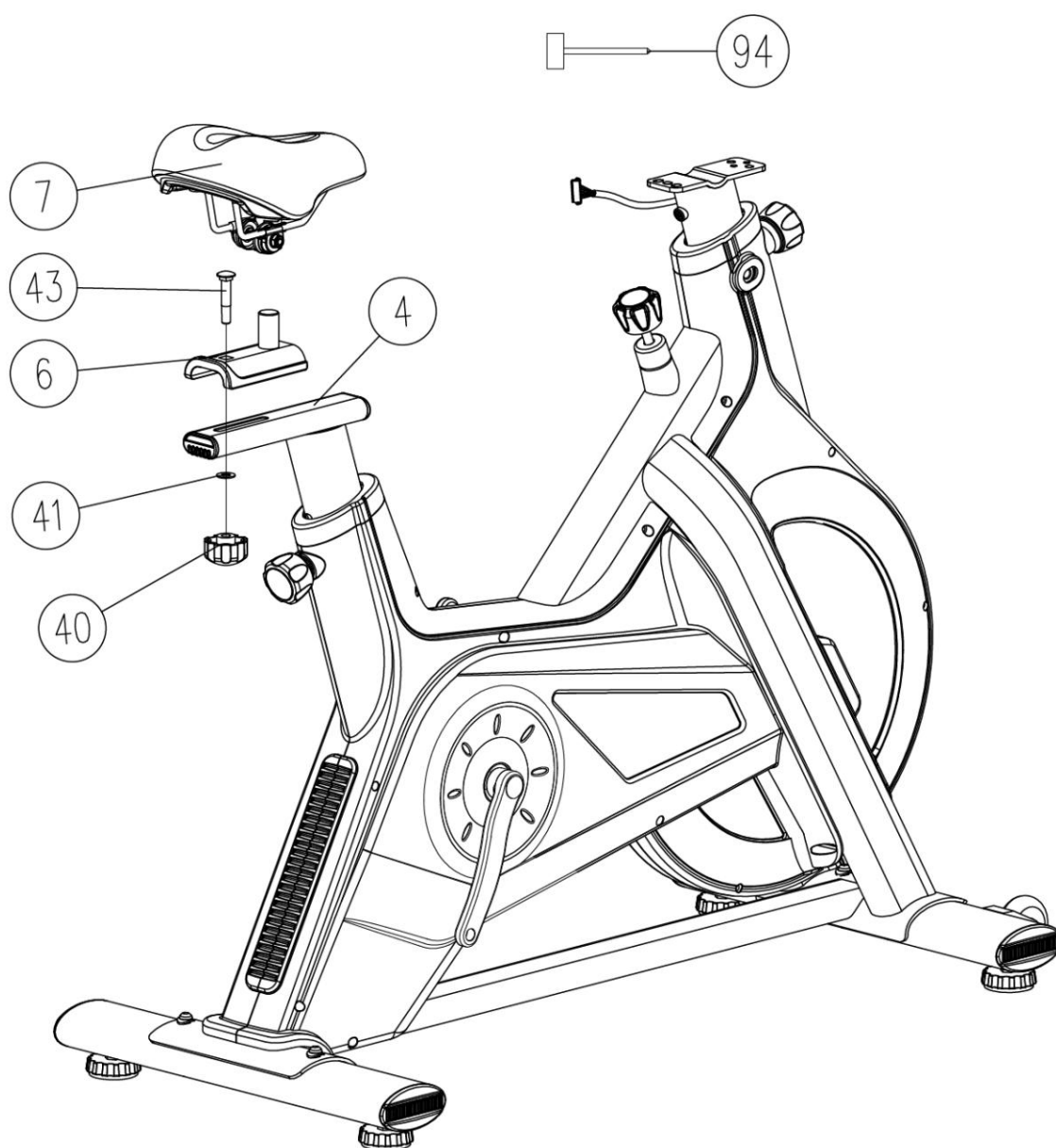
27	hajtókar (L+R)	1 db PC
28	Karimás anya M10	2 db
29	Indítócsavar	2 db
30	Pedál (L+R)	1 db PC
31	Hatlapú anya	1 db PC
32	C-bilincs	1 db PC
33	Lapos csavar M5*12L	2 db
34	Dugó	1 db PC
35	Érzékelő kábel	1 db PC
36	Rugalmas lapos kábel	1 db PC
37	Gomb	2 db
38	Csőbilincs	2 db
39	Vágja le a fedelet	1 db PC
40	Kerek gomb	1 db PC
41	Mosó	1 db PC
42	Végsapka	2 db
43	Szállítócsavar M10*40L	1 db PC
44	Hatlapú anya	1 db PC
45	Sapka	1 db PC
46	Motor	1 db PC
47	Fékhatároló cső	1 db PC
48	Fékpersely	1 db PC
49	Fékrúd	1 db PC
50	Fékburkolat burkolat	1 db PC
51	Hatlapú anya	4 db
52	Fékgomb	1 db PC
53	Előlap (L+R)	1 db PC
54	Hatlapfejű csavar	3 db
55	Kerék	2 db

56	Mosó	4 db
57	Nylon sapka M8	3 db
58	Lendkerék	1 db PC
59	Csapágy	2 db
60	Lendkerék tengelycső	1 db PC
61	Mosó	3 db
62	Hatlapú anya M12	3 db
63	Karimás anya M12	2 db
64	Persely	1 db PC
65	Karmester	1 db PC
66	Adapter	1 db PC
67	DC vezeték	1 db PC
68	Hatlapfejű csavar M8*70L	1 db PC
69	Mágneses acél keret	1 db PC
70	Tábla	2 db
71	Konzol	1 db PC
72	Mosó	4 db
73	Hatlapfejű csavar	4 db
74	Négyszögletes anya	1 db PC
75	Limit rugó	1 db PC
76	Rögzítés mágneses acélvázhoz	1 db PC
77	Mágnes	6 db
78	Hatlapfejű csavar	2 db
79	Fékbetét	1 db PC
80	Gomb-1	1 db PC
81	Rugós alátét M8	4 db
82	Eszköz korlátozása	1 db PC
83	Csúszka persely	1 db PC
84	Süllyesztett fejű keresztirányú csavar	1 db PC

85	Konzol burkolat - Le	1 db PC
86	Konzol burkolat - Fel	1 db PC
87	M3 menetfúró csavar	4 db
88	I-Pad tartó cső	1 db PC
89	Rácsos fejű csavar	1 db PC
90	I-Pad tartó	1 db PC
91	I-Pad tartókonzol	1 db PC
92	Kerek fejű csavar M6	2 db
93	M4 menetfúró csavar	2 db
94	Csőkulcs	1 db PC
95	Nyissa ki a csavarkulcsot	1 db PC
96	Hatszögletű csavarkulcs	1 db PC

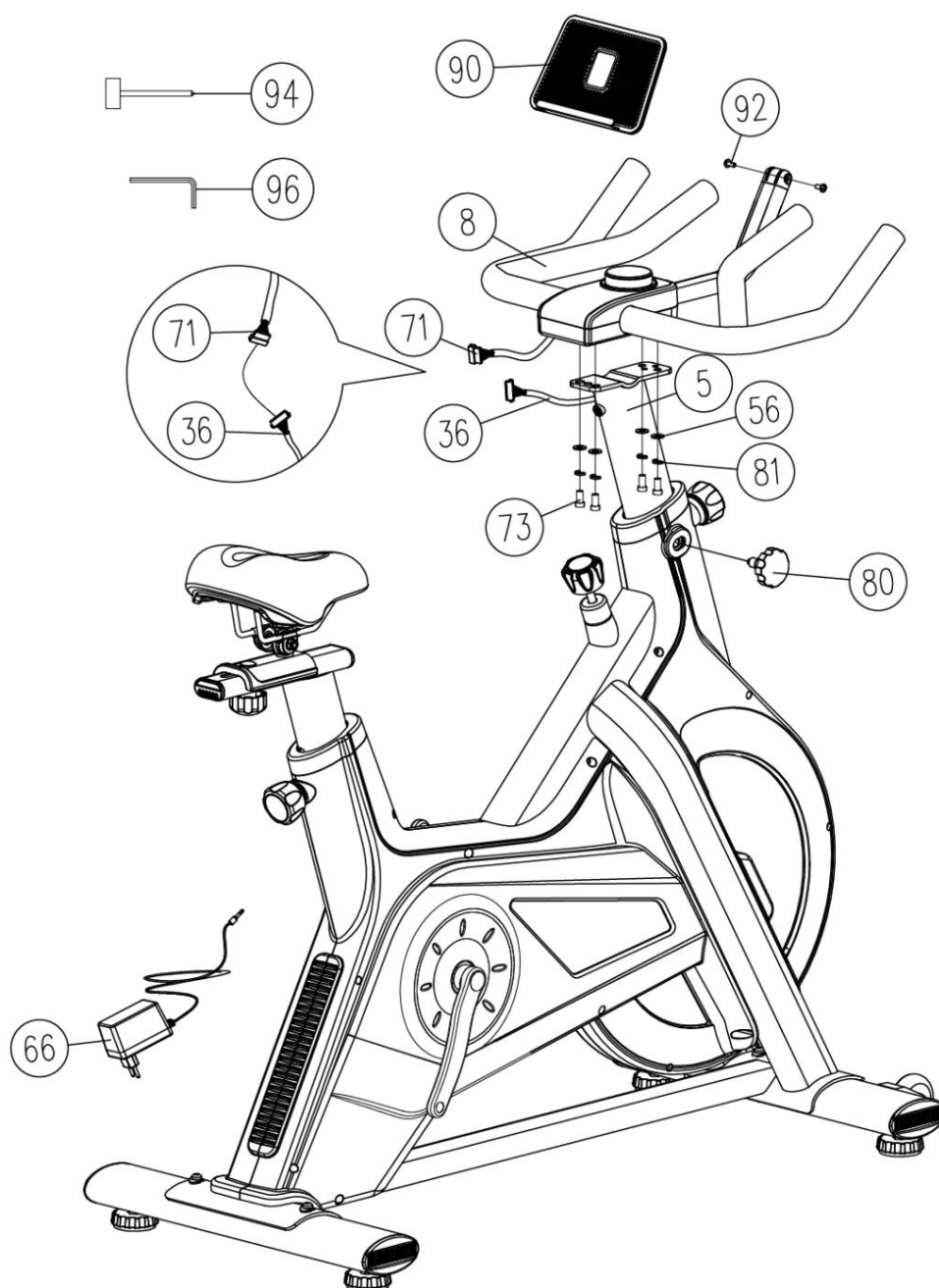
ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁS**1. LÉPÉS**

Rögzítse a hátsó csövet (3) a fő kerethez (1) két lépcsős csavarral (9) és alátétekkel (10). Rögzítse az elülső csövet (2) a fő kerethez ugyanúgy, mint a hátsó csövet.



2. LÉPÉS

Rögzítse az ülécscsúszkát (6) az nyeregcsőre (4) csavarral (43), alátéttel (41) és gombbal (40).
Ezután tegye az ülést (7) az ülécscsúszkára.

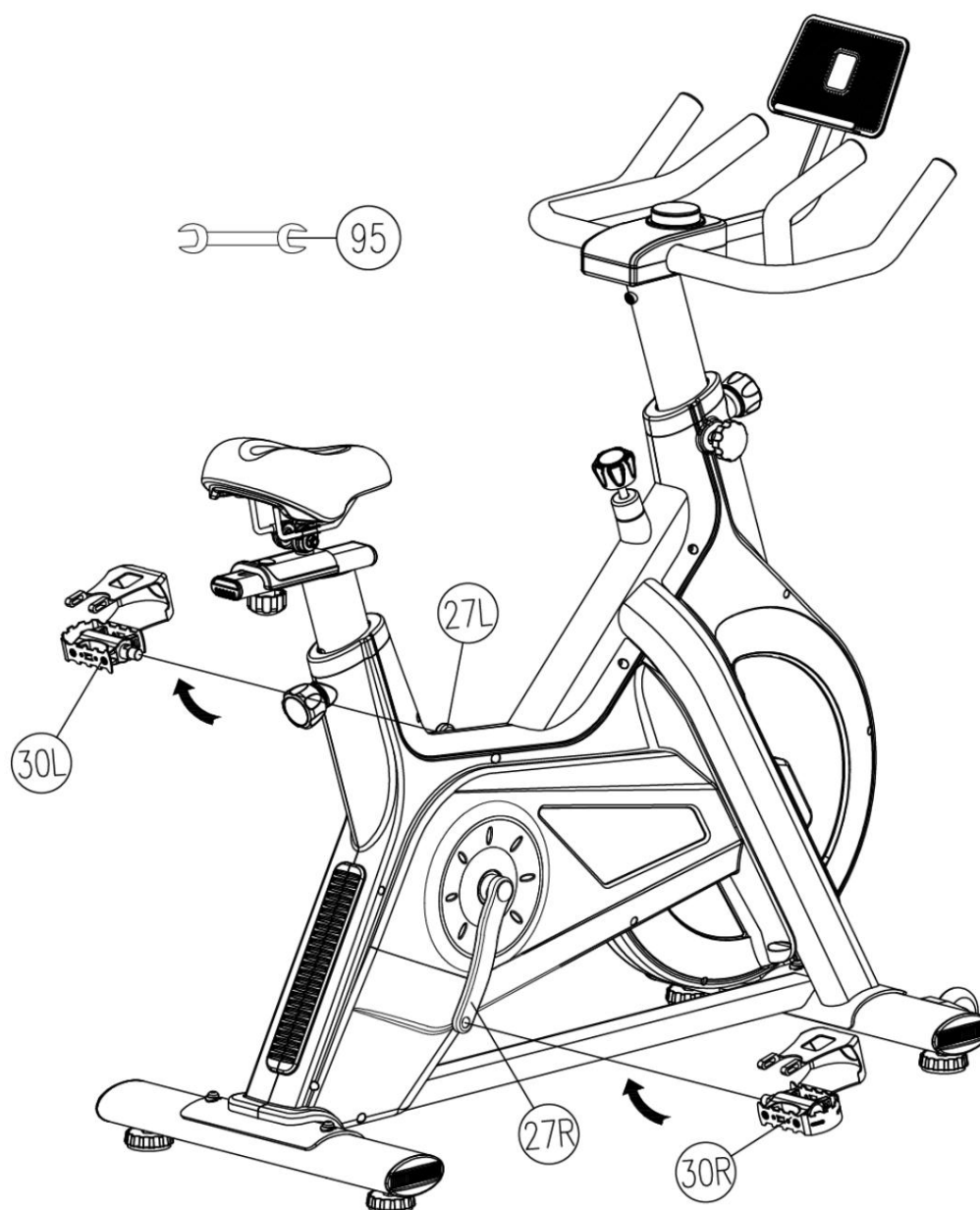


3. LÉPÉS

Rögzítse a kormányt (8) a kormányrúdra 4 hatlapfejű csavarkészlettel (73), rugós alátétekkel (81) és lapos alátétekkel (56).

Rögzítse az i-pad tartót (90) a kormányra csavarokkal (92), és csatlakoztassa az érzékelőkábelt (36) a számítógépkábellel (71).

Ezután rögzítse a kormányt a gombbal (80)



4. LÉPÉS

A pedálok (30L és 30R) „L” és „R” jelzéssel vannak ellátva - bal és jobb.

Csatlakoztassa őket a megfelelő hajtókarkészlethez. A jobb oldali hajtókarkészlet a ciklus jobb oldalán található, amikor ráül.

Vegye figyelembe, hogy a jobb oldali pedált az óramutató járásával megegyező irányba, a bal pedált pedig az óramutató járásával ellentétes irányban kell csavarni.

Most a spinning kerékpárja készen áll a használatra.

KIJELZÉSI FUNKCIÓK TÁBLÁZATA

1. TEKINTSE MEG AZ ÁTTEKINTÉST



1. 24 svétel s vnějším kruhovým efektem
2. Zobrazení tepové frekvence, jednotka „bpm“
3. „1~ 16/24/32“ Zobrazení úrovně odporu, úroveň 1~ 16/24/32“
4. Zobrazení údajů o cvičení“ „Rychlost“ „Čas“ „Vzdálenost“ „Kalorie“
5. Zobrazení stavu bluetooth

2. KÖRHINTA MÓD



1. Karusszel minden adathoz, megjelenítési idő 3 s minden adathoz
2. Egy kis ablak az ellenállási szint megjelenítéséhez
3. Fő kijelző „Sebesség“ „Idő“ „Távolság“ „Kalória“
4. A Bluetooth jelző mutatja a Bluetooth állapotát.
5. Edzés közben alapértelmezés szerint minden külső kör alakú lámpa világít

3. LEZÁRÁSI MÓD



1. Nyomja meg a gombot a megjelenítési mód váltásához és a kívánt adatok zárolásához
2. Fő kijelző „Sebesség“ „Idő“ „Távolság“ „Kalória“
3. Egy kis ablak az ellenállási szint megjelenítéséhez
4. A külső körök összes lámpája alapértelmezés szerint világít edzés közben

4. E01 KÓD



Cél: A rendkívül ritka rendellenes alkatrészek által okozott összeszerelési hibák és az elektronikus alkatrészek teljes készletének károsodásának megelőzése érdekében a kábelmotor E01 érzékelő mechanizmusa hozzáadásra került.

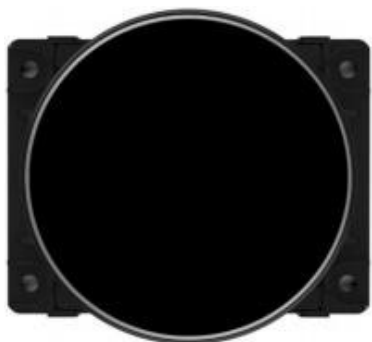
Hogyan működik: A tekercskerék nem ismeri fel megfelelően a motor forgási állapotát.

Lehetséges okok:

1. Ellenőrizze, hogy a motor drótkötélje nem ragadt-e be, és hogy a motor normál módon visszaáll-e a bekapcsolás után
2. Ellenőrizze, hogy a vezeték nem laza-e, vagy hogy a vezeték dugója nincs-e ferdén
3. A motor húzóereje szélső állásban nem elegendő, ami oda vezet, hogy nem kapcsol rendesen 1. sebességbe. Az ellenőrzési módszer az, hogy a bekapcsolás után azonnal közepes sebességfokozatba kapcsolunk, hogy megnézzük, újra előfordul-e a hiba;
4. A tekercskerék alkatrészei nagyon kis valószínűséggel sérülnek meg
5. A kábelmotor gyárilag sérült, nagyon kicsi a valószínűsége.

UTASÍTÁS

1. ÉBRESZTŐ KÉSZÜLÉK



1. Alvó üzemmódban a kijelző ki van kapcsolva.
2. A gomb felébred, ha megnyomják, vagy bármilyen mozgást észlel.

2. NYOMJA MEG A GOMBOT



1. A gombok kijelzője alvó üzemmódba kapcsol 3 perc után, minden művelet nélkül.
2. Nyomja meg a gombot a készülék alvó üzemmódból való felébredéséhez.
3. Nyomja meg a gombot az ébresztési módba lépéshez
4. Nyomja meg a gombot a megjelenítési mód váltásához edzés közben
5. Tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig az adatok visszaállításához és riasztási módba kapcsolásához.
6. A gomb megnyomásakor zümmögő hang hallható

3. A GOMB ELFORGATÁSA



1. Forgassa el a gombot az óramutató járásával megegyező irányba az ellenállás növeléséhez.

2. Az ellenállás csökkentéséhez forgassa el a gombot az óramutató járásával ellentétes irányba.

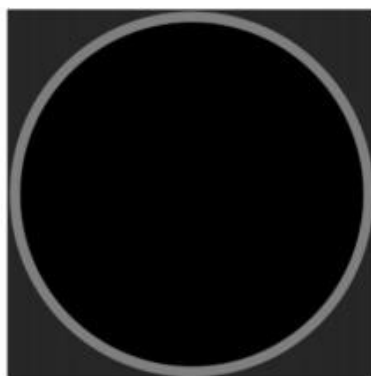
3. A gomb elforgatásakor zümmögő hang hallható

Részletes használati utasítás

1. A gomb bekapcsolásakor hosszú sípoló hang hallható, a gomb kijelzője kigyullad, és READY állapotba kerül (az 1. ábrán látható módon); bekapcsoláskor az ellenállás automatikusan visszaáll „1” szintre. Ha 1 perccig nem történik művelet, a készülék automatikusan visszaáll, és a visszaállítás után az adatok törlődnek. Ha 3 perccig nem végez semmilyen műveletet, a kijelző teljesen kikapcsol, és készenléti üzemmódba lép (a 2. ábrán látható módon).



1.



2.

2. READY – KÉSZ állapotban nyomja meg a gombot, vagy indítsa el a pedálozást az edzés módba lépéshez. Ha a pulzusszám támogatott, a kis ablakban felváltva jelenik meg a „szívritmus” és a „SZINT” 3 másodpercenként (a 3. és 4. ábrán látható módon). Ha a pulzusszám nem támogatott, csak a „LEVEL” felirat jelenik meg a kis ablakban.



3.



4.

3. - „A főablak számai alapértelmezés szerint körhinta kijelzőként jelennek meg, a „SCAN” ikon világít, a „Speed”, „Time”, „Distance” és „Calories” (az 5., 6., 7. ábrán látható módon) és 8) úgy, hogy a kijelző 3 másodpercenként vált.



5.



6.

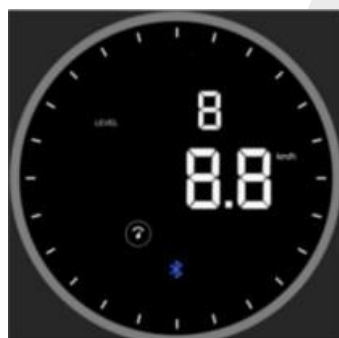


7.



8.

4. A gomb megnyomásával a kijelző módot zár módba állíthatja. A „SCAN” ikon nem jelenik meg, és a kijelző a következők egyikére lesz rögzítve: „Sebesség”, „Idő”, „Távolság” vagy „Kalória” (ahogy a 9., 10., 11. és 12. képen látható).



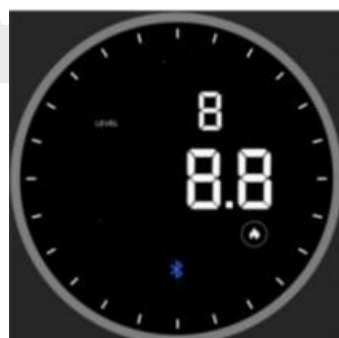
9.



10.










11.



12.

ÚTMUTATÓ AZ ADATOK MEGJELENÍTÉSÉHEZ

- 1. Pulzusszám**  Pulzusérték: Ellenkező esetben nem jelenik meg.
- 2. Ellenállás szintje**  1 ~ 16/24/32/40 Minél magasabb a szint, annál nagyobb az ellenállás.
- 3. SZKENNELÉS**  „Kijelző”: Azt jelzi, hogy az adatok körhinta módban vannak.
Nem jelenik meg: azt jelzi, hogy az adatok zárolt módban vannak.“
- 4. Sebesség**  0,0 ~ 999,9 km/h
60 ford./perc - 21,5 km/h
- 5. Idő**  0:0 ~ 99:59
Ébresztő módban a gomb rövid megnyomása vagy a mozgásérzékelés elindítja az időzítést, és az időzítés 4 másodperccel a mozgás befejezése után leáll.
- 6. Távolság**  0,0 ~ 999,9 km
- 7. Kalória**  0,0 ~ 999,9 km
Ez egyenesen arányos az ellenállási szinttel
Az 1-es ellenállás 11,4 kcal/kilométernek, míg a 32-es ellenállás 44,6 kcal/kilométernek felel meg.

APP

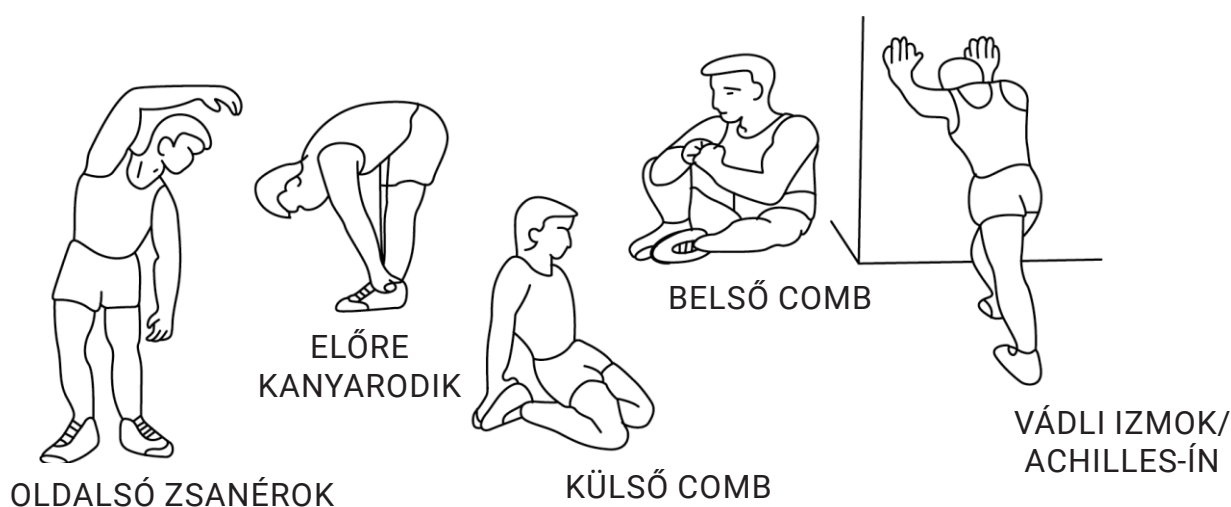
Ez a konzol okoseszközön Bluetooth-on keresztül csatlakoztatható az APP Zwift és Kinomap alkalmazáshoz.

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

Az EDZÉSI CIKLUS használata számos előnnyel jár, javítja fizikai állapotát, erősíti az izmokat, és a szabályozott kalóriatartalmú diétával együtt segít a fogyásban.

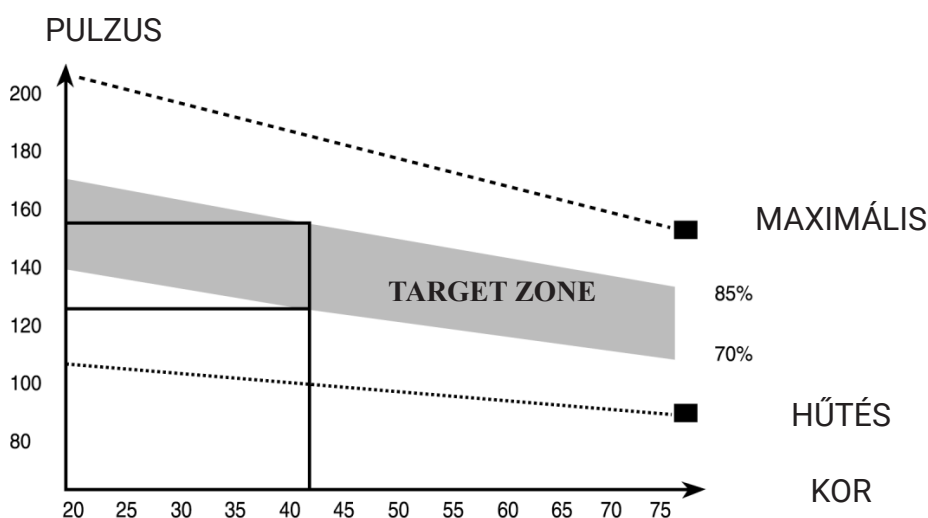
1. Bemelegítési szakasz

Ez a fázis elősegíti a vér áramlását a testben és az izmok megfelelő bevonását. A görcsök és izomsérülések kockázata is csökken. Javasoljuk, hogy végezzen néhány nyújtó gyakorlatot az alábbiak szerint. Minden nyújtás körülbelül 30 másodpercig tartson, ne erőltesse vagy húzza be az izmokat a nyújtásba – ha fáj, hagyja abba.



2. Gyakorlati szakasz

Ebben a szakaszban erőfeszítéseket kell tenni. Rendszeres használat után lábaink izmai rugalmasabbá válnak. Dolgozzon a saját tempójában, de nagyon fontos, hogy végig egyenletes tempót tartson fenn. A munkatempónak elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy pulzusát az alábbi grafikonon látható célzónába emelje.



Ennek a fázisnak legalább 12 percig kell tartania, de a legtöbb ember 15-20 perc körül kezdődik.

3. Hűtési fázis

Ebben a fázisban hagyni kell pihenni a szív- és érrendszert és az izmokat. Ismétlje meg a bemelegítő gyakorlatot, pl. csökkentse a tempót, és folytassa körülbelül 5 percig. Most meg kell ismételni a nyújtó gyakorlatokat, ne feledje, hogy ne nyomja vagy húzza az izmokat a nyújtásba. Ahogy fejlődsz, előfordulhat, hogy tovább és intenzívebben kell edzened. Hetente legalább háromszor ajánlott edzeni, és lehetőség szerint egyenletesen oszlassa el az edzést a hét folyamán.

4. Hibakereső

1. Ha a számok nem jelennek meg a számítógépen, ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelő-e.

IZOMERŐSÍTÉS

Az izmok edzés közben megerősítéséhez viszonylag nagy ellenállást kell beállítani. Ez jobban megterheli a lábizmokat, és azt jelenti, hogy nem fog tudni addig edzeni, ameddig szeretné. Ha edzettségét is próbálja javítani, módosítania kell az edzésprogramot. A bemelegítés és a lehülés során a szokásos módon kell edzeni, de az edzési szakasz vége felé növelni kell az ellenállást, hogy a lábak jobban dolgozzanak. Le kell lassítania, hogy pulzusát a célzónában tartsa.

FOGYÁS

Fontos tényező az erőfeszítés mértéke. Minél keményebben és tovább dolgozol, annál több kalóriát égetsz el. Alapvetően ugyanaz, mintha az erőnléted javítására edznél, a különbség a célban van.

HASZNÁLAT

Az ülés magassága a beállító gomb eltávolításával és az ülés felemelésével vagy leengedésével állítható. Az ülésrúdon lyukak vannak, amelyek lehetővé teszik a különböző magasságok beállítását. A megfelelő magasság kiválasztása után helyezze vissza a beállító gombot és húzza meg. A feszültségszabályozó gomb lehetővé teszi a pedálok ellenállásának megváltoztatását. A nagy ellenállás megnehezíti a pedálozást, az alacsony ellenállás pedig megkönnyíti. A legjobb eredmény érdekében állítsa be a feszültséget a kerékpár használata közben.

JÓTÁLLÁSI LEVÉL

Erre a termékre 24 hónapos törvényes jótállás vonatkozik, hacsak másként nem szerepel. A megjelölt árutípusokra a törvényi szavatossági időn túlmenően 10 évre kiterjesztett jótállási idő jár, amely az adott árutípus vázszerkezetére vonatkozik. A garanciális feltételek meghosszabbított garanciális időszakra való teljesítése a vázszerkezeten a jelen garanciális idő alatt előforduló összes gyártási hiba ingyenes kijavítását jelenti, nevezetesen az ACRA, s.r.o. szervizközpontjaiban. A jótállási jegyet a vásárlást igazoló bizonylattal és a használati útmutatóval együtt gondosan őrizze meg!

Panaszok

A kellékszavatossági jogokat csak azzal az eladóval lehet gyakorolni, akitől a terméket vásárolta.

Szükséges rámutatni egy hibára - pl. kellően pontosan meg kell jelölni a hibát, vagy azt, hogy a hiba hogyan jelenik meg kívülről. Nem elég egy általánosan megfogalmazott kijelentés, hogy a termék hibás!

A kifogásnak tartalmaznia kell a vevő által érvényesített konkrét kellékszavatossági jogról szóló értesítést is, valamint az eladó pecséttel ellátott, kitöltött jótállási jegyével és az eladás dátumát tartalmazó vásárlást igazoló bizonylattal (nyugtával). Ugyanakkor a terméket megfelelő, lehetőleg eredeti csomagolással kell ellátni.

A Vevőnek joga van a hibát díjmentesen, szabályszerűen és időben (legkésőbb a reklamáció benyújtásától számított 30 napon belül, ha a vevő és az eladó hosszabb határidőben nem állapodnak meg), vagy a terméket kicseréltetni.

Nem számít bele a jótállási időbe az az idő, amely a kellékszavatossági jog gyakorlásától addig az időpontig tart, amikor a vevő a javítás befejezését követően köteles volt a terméket átvenni (függetlenül attól, hogy a vevő ténylegesen mikor vette át a terméket).

A tételhibákért való felelősség elévül, ha azt a jótállási időn belül (azaz legkésőbb a jótállási időszak utolsó napjáig) nem gyakorolták.

A garancia nem vonatkozik:

A termék szokásos használatából eredő kopása. (Normál használat a termék rendeltetésének és a mellékelt használati útmutatóban leírt módon történő használatot jelenti)

A garancia nem vonatkozik az okozott hibákra:

Mechanikai sérülések; (például a termék vagy annak egy részének kicsomagolás közbeni elvágásából eredő hibák);

Szakszerűtlen beavatkozás (javítás) a felhasználó részéről, beleértve a harmadik feleket is; szakszerűtlen kezelés vagy a használati utasítással ellentétes kezelés;

A felhasználói kézikönyvben leírt szükséges karbantartások elmulasztásával;

Kedvezőtlen külső hatásoknak való kitétség, alacsony/magas hőmérséklet, nem megfelelő tárolás;

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa;

Fizetett javítás:

Ha olyan hiba van, amelyre nem vonatkozik a garancia, vagy a jótállási idő már lejárt, és a vevő javítást kér, ez fizetett javítás.

Az árat és a feltételeket az ACRA r.o.

Az egyéb jogokra és kötelezettségekre a törvény rendelkezései az irányadók. A Polgári Törvénykönyv 40/1964. sz., különösen a 612. és azt követő §.

A fent említett termék felhasználásra és visszavételre történő csomagolásáért a törvény 10. és 12. §-a szerint díjat kellett fizetni. 477/2001 Coll. számú, csomagoláson, az EKO-KOM rendszerhez EK azonosító számon – F06020112.

Terméktípus megnevezése:		Eladás dátuma:		
		Az eladó pecsétje és aláírása:		
Igénylés időpontja	Defektet kritizáltak	A szervizközpont nyilvántartásai	Alkatrészcsere	Jegyzet

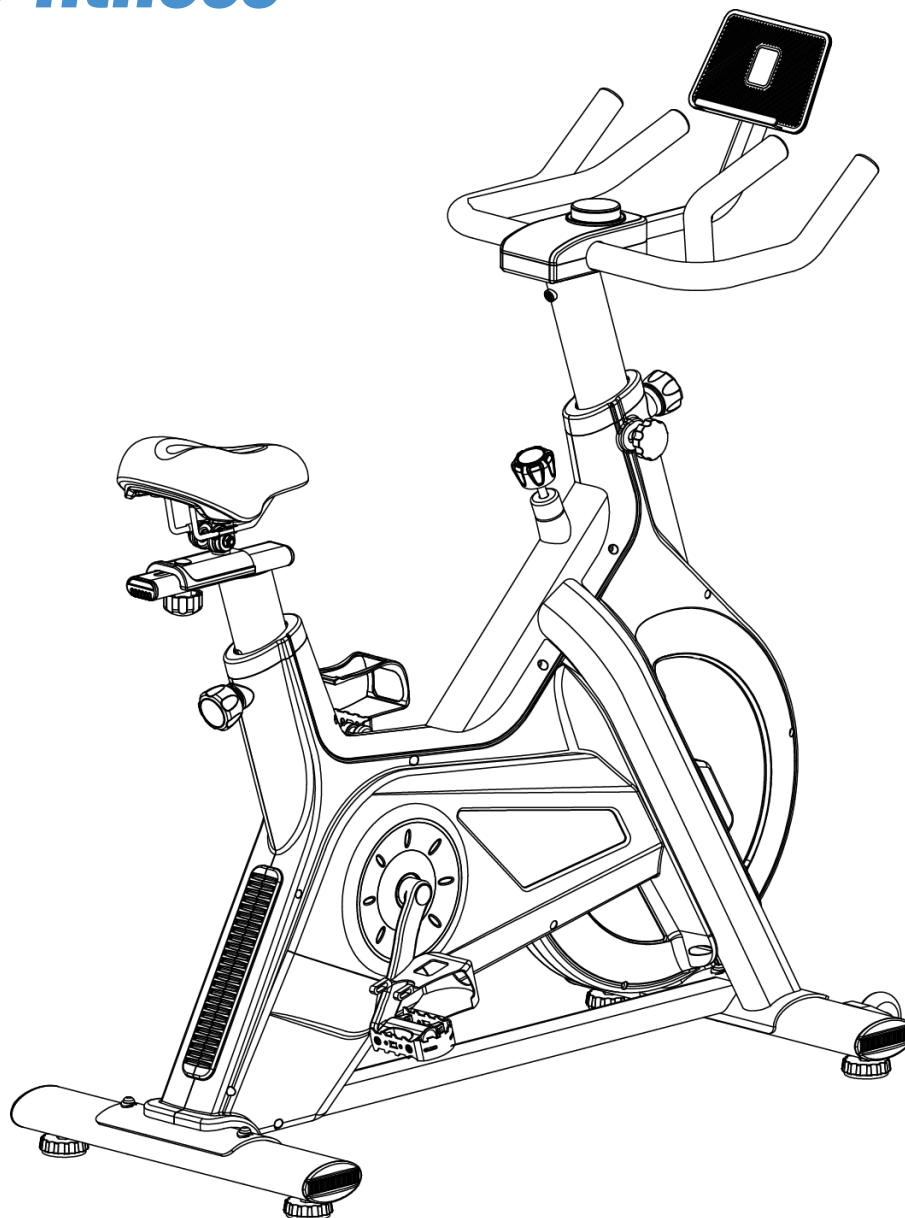
Ha kérdése van, forduljon a szervizközponthoz vagy a panaszosztályhoz:

ACRA, s. o. (azonosító: 64254330), Brodská 161, 513 01.

Panaszügyi osztály – telefon: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

Kínában készült

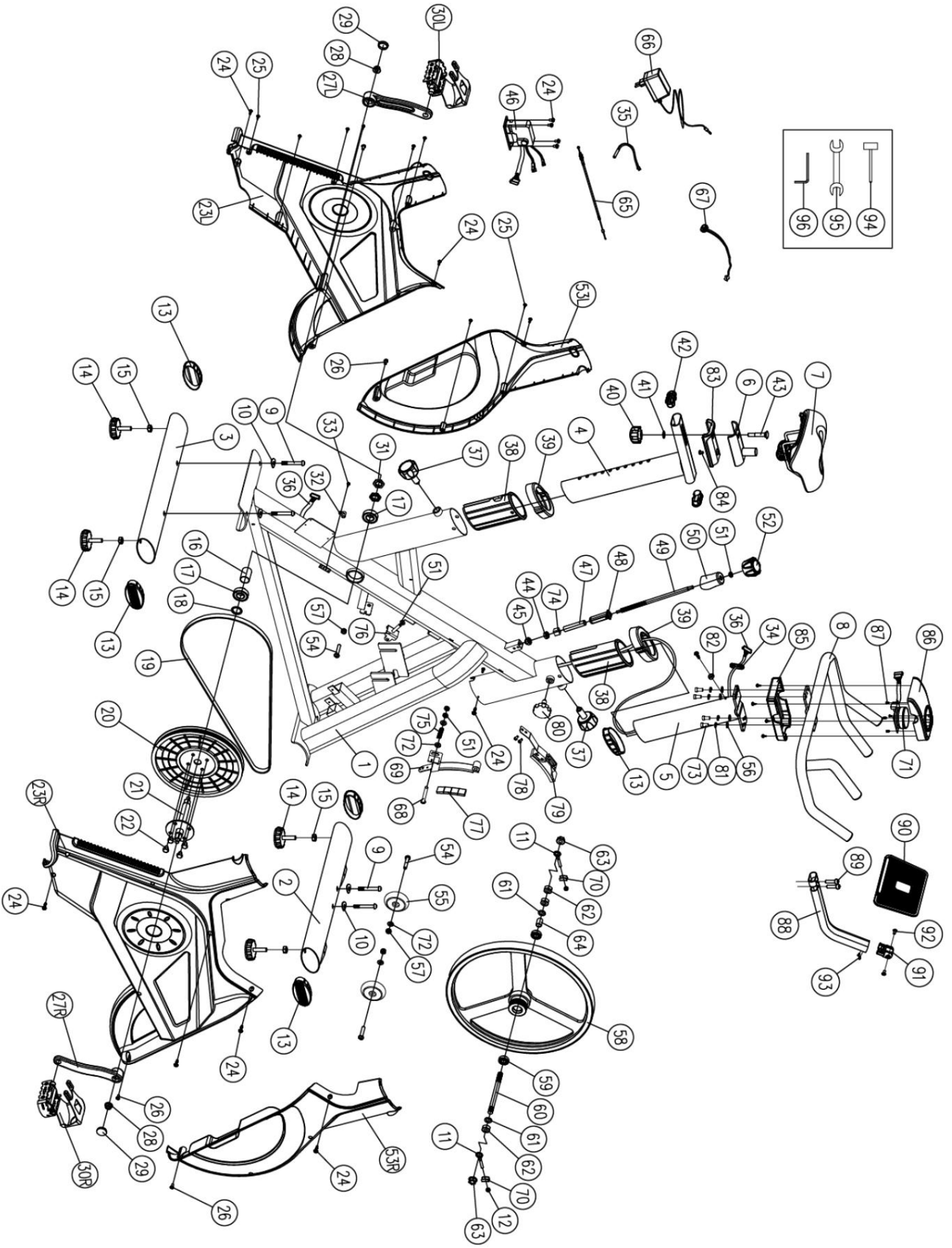
Forgalmazó: Acra s.r.o. Semily.



**Rower spinningowy
BC8705
Instrukcja obsługi**

Środki ostrożności - przeczytaj instrukcję przed użyciem!

1. Produkt należy prawidłowo zmontować przy użyciu dostarczonych oryginalnych części zgodnie z instrukcją montażu. Przed montażem należy sprawdzić, czy opakowania są w dobrym stanie i czy części zamienne są kompletne zgodnie ze środkami ostrożności dotyczącymi transportu, odnosząc się do dostarczonej listy części zamiennych.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że elementy mocujące sprzęt (np. wkręty, śruby, kołki) są zablokowane.
3. Rower treningowy należy ustawić na suchym i płaskim podłożu.
4. Aby zapobiec uszkodzeniom spodu urządzenia, takim jak otarcia i plamy, należy umieścić pod spodem urządzenia przedmiot ochronny, taki jak gumowa poduszka lub cienka drewniana płyta.
5. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że w odległości 2 m od roweru treningowego nie znajdują się żadne przedmioty.
6. Do montażu lub naprawy roweru treningowego należy używać dołączonych lub innych odpowiednich narzędzi. Po zakończeniu ćwiczeń należy wytrzeć pot z urządzenia, aby zapobiec jego zardzewieniu.
7. Niewłaściwe użytkowanie i nadmierne ćwiczenia mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia. Plan ćwiczeń należy wykonywać pod kierunkiem wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia. Może on udzielić doskonałych wskazówek dotyczących gestów ćwiczeń, celów ćwiczeń i spożycia żywności. Nigdy nie należy wykonywać ćwiczeń po posiłku. Ten rower treningowy służy wyłącznie do celów rekreacyjnych, nie jest przeznaczony do użytku rehabilitacyjnego ani żadnego innego celu medycznego.
8. Rower treningowy powinien być używany w dobrym stanie technicznym. Niezbędną konserwację należy przeprowadzać wyłącznie przy użyciu oryginalnych części zamiennych.
9. Podczas regulacji sprzętu należy zwrócić uwagę na to, aby regulowana pozycja była bezpieczna. Najlepsza pozycja i największa regulowana pozycja dla wygody lub łatwości użytkowania jest koniecznością.
10. Ten rower treningowy może być używany tylko przez jedną osobę jednocześnie.
11. Podczas ćwiczeń należy nosić odzież i obuwie sportowe. Odzież nie może być zbyt długa ani zbyt szeroka, aby nie zahaczała się ani nie zwisała podczas ćwiczeń. Buty muszą być dopasowane do stóp, a ich podeszwy powinny być antypoślizgowe.
12. W przypadku odczuwania dyskomfortu podczas ćwiczeń należy je natychmiast przerwać, a w razie potrzeby skonsultować się z lekarzem.
13. Ten sprzęt do ćwiczeń nie jest zabawką, należy powstrzymać dzieci od zabawy z nim, ponieważ może dojść do obrażeń, a zatem powinien być używany wyłącznie do celów ćwiczeniowych.
14. Dzieci i osoby niepełnosprawne mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem osób dorosłych lub zdrowych. Należy podjąć odpowiednie środki w celu zapewnienia, że dziecko nie będzie mogło korzystać z urządzenia bez nadzoru osoby dorosłej.
15. Upewnij się, że żadna część ciała innej osoby nie styka się z urządzeniem podczas ćwiczeń.
16. Aby chronić środowisko, nigdy nie wyrzucaj opakowań ani baterii i wrzucaj je do wyznaczonego kosza na śmieci lub innego punktu zbiórki odpadów.



LISTA CZĘŚCI

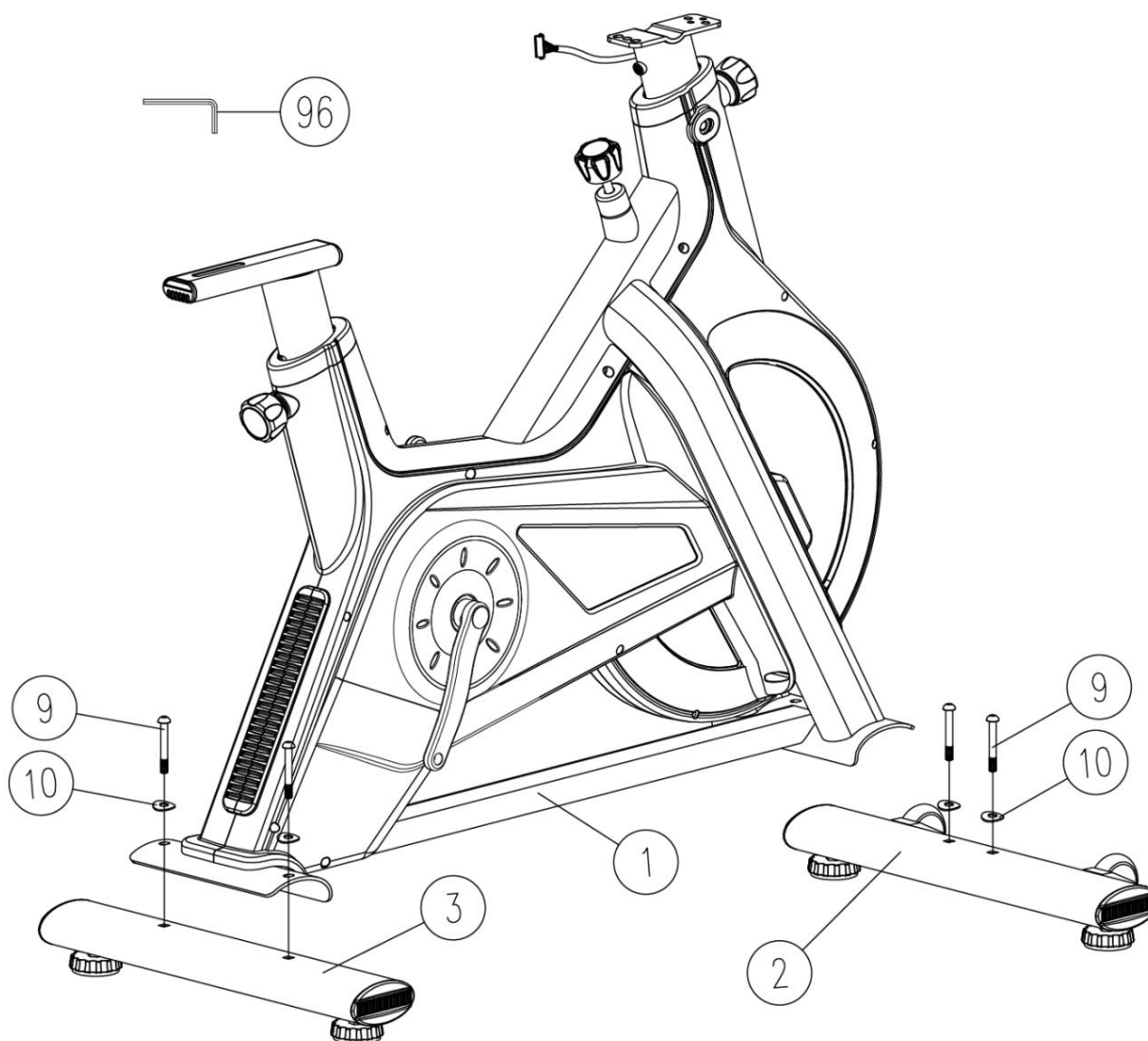
NR CZĘŚCI	OPIS	ILOŚĆ
1	Główna rama	1 szt
2	Przednia rurka	1 szt
3	Tylna rura	1 szt
4	Szyca siedziska	1 szt
5	Słupek kierownicy	1 szt
6	Suwak	1 szt
7	Siedziba	1 szt
8	Kierownica	1 szt
9	Nakrętka sześciokątna M8*60L	4 szt
10	Pralka	4 szt
11	Nastawiacz	2 szt
12	Nylonowa czapka M6	2 szt
13	Zaślepka	5 szt
14	Podkładka z jedzeniem	4 szt
15	Nakrętka sześciokątna M10	4 szt
16	Tuleja	1 szt
17	Łożysko	2 szt
18	Pralka	3 SZT
19	Pasek	1 szt
20	Koło pasowe	1 szt
21	Oś	1 szt
22	Śruba sześciokątna M8*10L	4 szt
23	Tylna pokrywa (L+P)	1 szt
24	Śruba wiertarska M4,2*19L	12 szt
25	Wkręt samogwintujący M4*20L	12 szt
26	Śruba okrągła M5*10	4 szt

27	Korba (L+P)	1 szt
28	Nakrętka kołnierkowa M10	2 szt
29	Korba korbowa	2 szt
30	Pedał (L+R)	1 szt
31	Nakrętka sześciokątna	1 szt
32	Zacisk C	1 szt
33	Śruba płaska M5*12L	2 szt
34	Korek	1 szt
35	Kabel czujnika	1 szt
36	Elastyczny płaski kabel	1 szt
37	Pokrętło	2 szt
38	Zacisk rurowy	2 szt
39	Ostona wykończeniowa	1 szt
40	Okrągłe pokrętło	1 szt
41	Pralka	1 szt
42	Zaślepka	2 szt
43	Śruba nośna M10*40L	1 szt
44	Nakrętka sześciokątna	1 szt
45	Czapka	1 szt
46	Silnik	1 szt
47	Rurka ograniczająca hamulec	1 szt
48	Tuleja hamulcowa	1 szt
49	Pasek hamulca	1 szt
50	Ośłona hamulca	1 szt
51	Nakrętka sześciokątna	4 szt
52	Gałka hamulca	1 szt
53	Przednia okładka (L+P)	1 szt
54	Wkręt sześciokątny	3 SZT
55	Koło	2 szt

56	Pralka	4 szt
57	Nylonowa czapka M8	3 SZT
58	Koło zamachowe	1 szt
59	Łożysko	2 szt
60	Rura osi koła zamachowego	1 szt
61	Pralka	3 SZT
62	Nakrętka sześciokątna M12	3 SZT
63	Nakrętka kołnierkowa M12	2 szt
64	Tuleja	1 szt
65	Konduktor	1 szt
66	Adapter	1 szt
67	Przewód prądu stałego	1 szt
68	Śruba sześciokątna M8*70L	1 szt
69	Stalowa rama magnetyczna	1 szt
70	Tablica	2 szt
71	Konsola	1 szt
72	Pralka	4 szt
73	Wkręt sześciokątny	4 szt
74	Nakrętka kwadratowa	1 szt
75	Ogranicz wiosnę	1 szt
76	Mocowanie do stalowej ramy magnetycznej	1 szt
77	Magnes	6 szt
78	Wkręt sześciokątny	2 szt
79	Klocek hamulcowy	1 szt
80	Pokrętło-1	1 szt
81	Podkładka sprężysta M8	4 szt
82	Ogranicz urządzenie	1 szt
83	Tuleja suwaka	1 szt
84	Śruba z łbem stożkowym krzyżowym	1 szt

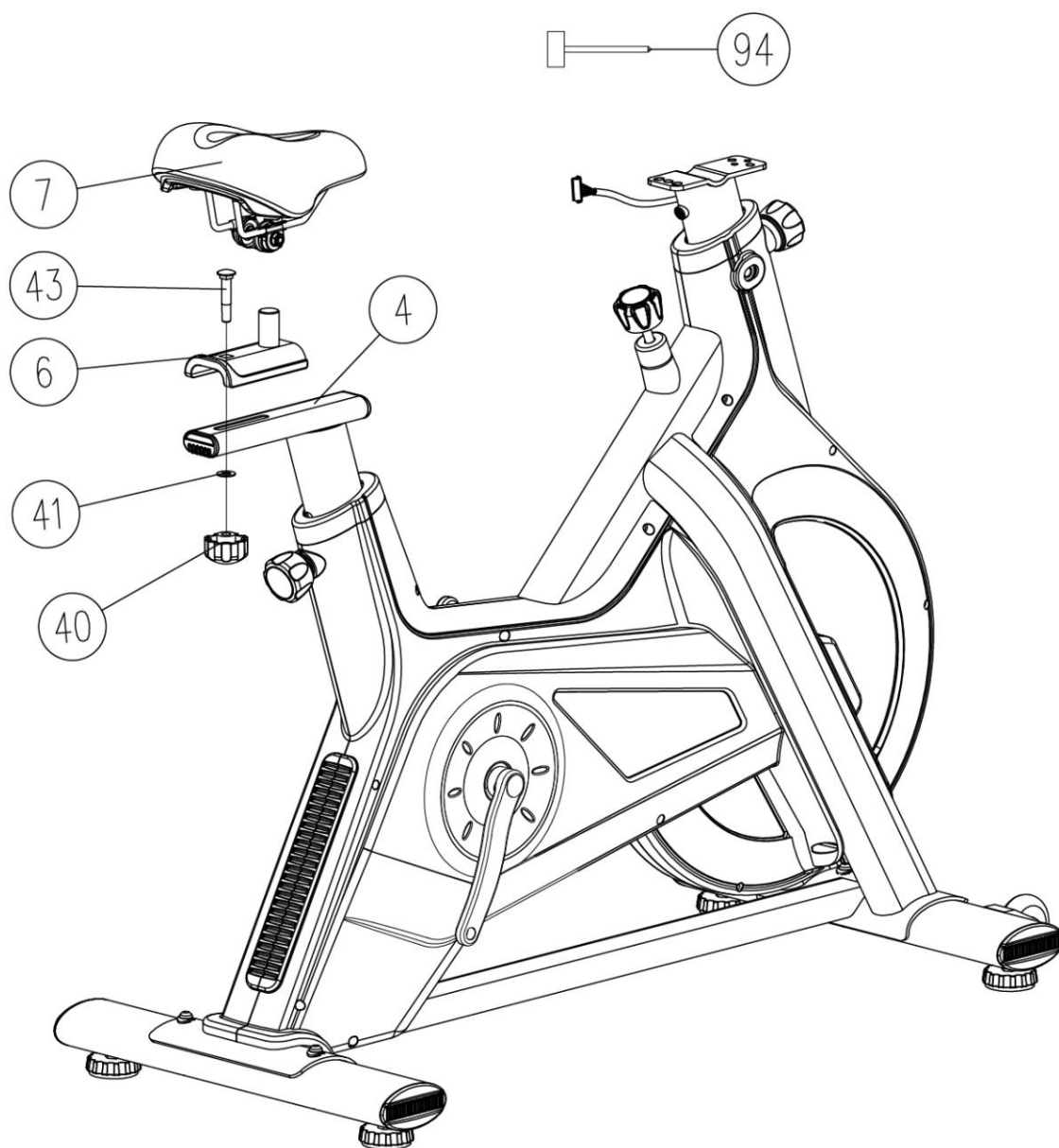
85	Pokrywa konsoli - w dół	1 szt
86	Zakrycie konsoli	1 szt
87	Wkręt samogwintujący M3	4 szt
88	Rurka uchwyty na iPada	1 szt
89	Śruba z łbem krzyżowym	1 szt
90	Uchwyt na iPada	1 szt
91	Uchwyt do iPada	1 szt
92	Śruba z łbem okrągłym M6	2 szt
93	Wkręt samogwintujący M4	2 szt
94	Klucz nasadowy	1 szt
95	Otwórz klucz	1 szt
96	Klucz sześciokątny	1 szt

INSTRUKCJA MONTAŻU



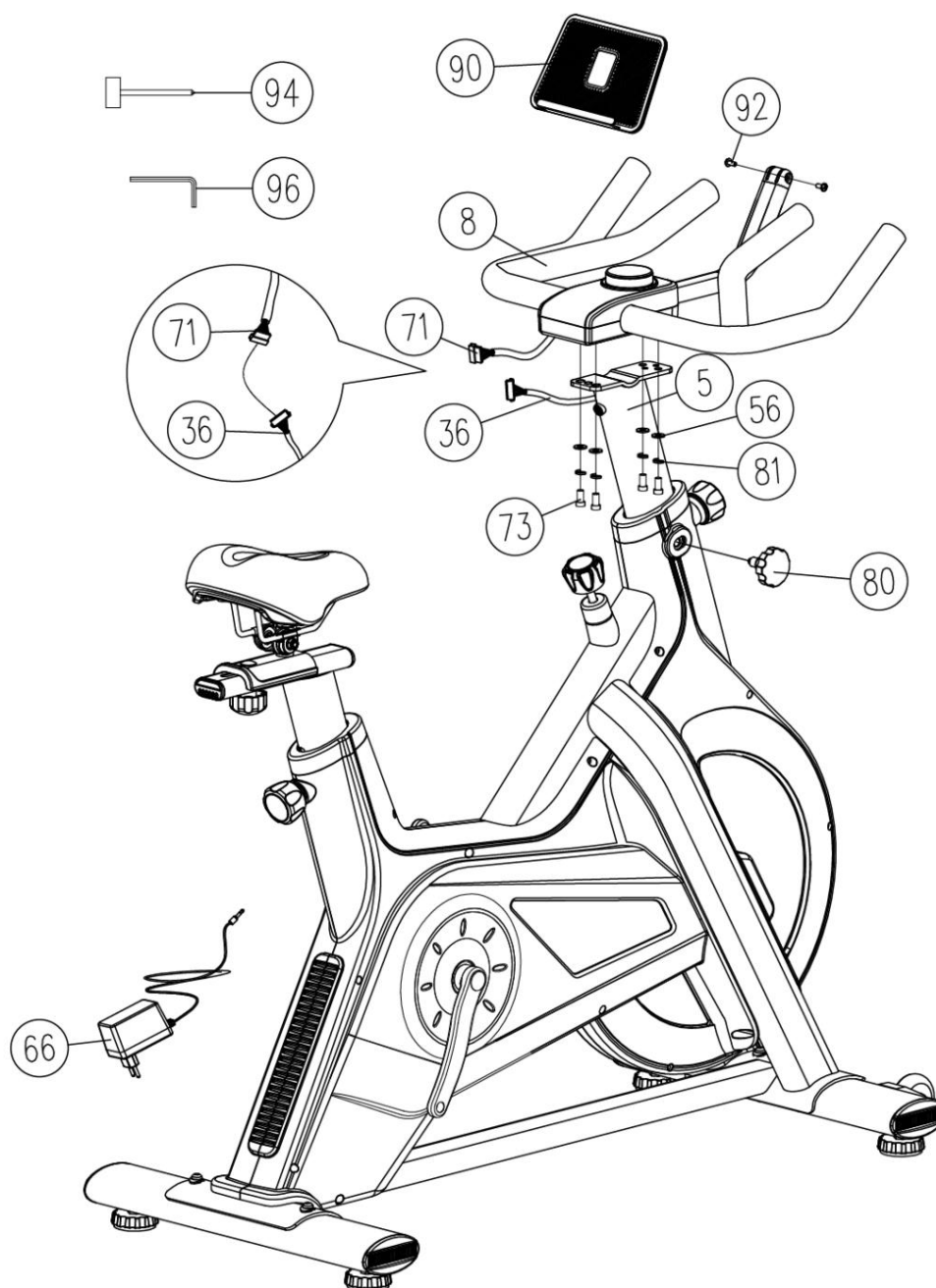
KROK 1

Przymocuj tylną rurę (3) do ramy głównej (1) za pomocą śrub dwustopniowych (9) i podkładek (10). Przymocuj przednią rurę (2) do ramy głównej w taki sam sposób, jak tylną rurę.



KROK 2

Przymocuj suwak siedziska (6) do sztycy siodła (4) za pomocą śruby (43), podkładki (41) i pokrętła (40).
A następnie umieść siedzisko (7) na suwaku siedziska.

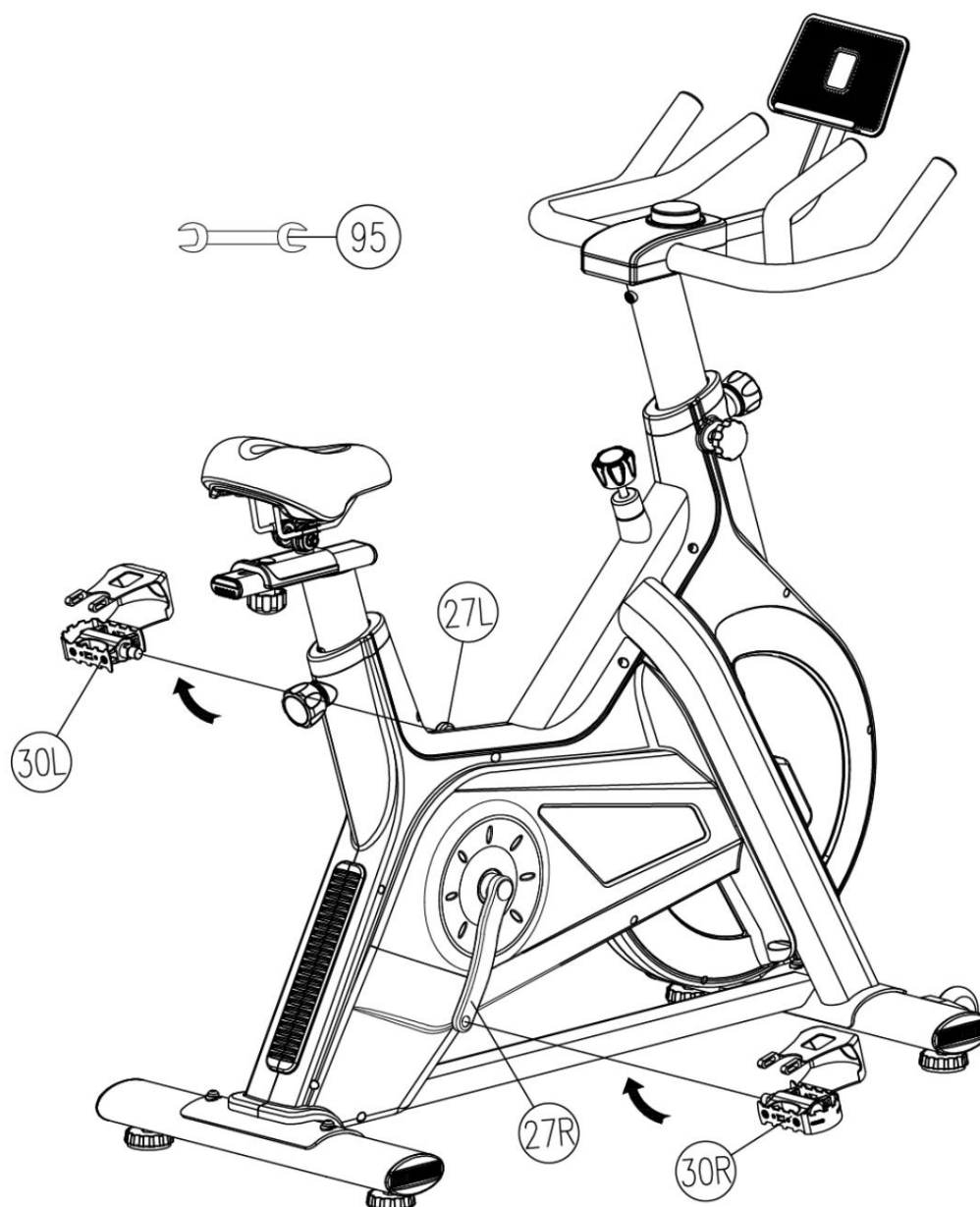


KROK 3

Przymocuj kierownicę (8) do słupka kierownicy za pomocą 4 zestawów śrub sześciokątnych (73), podkładek sprężystych (81) i podkładek płaskich (56).

Przymocuj uchwyt iPada (90) do kierownicy za pomocą śrub (92) i podłącz kabel czujnika (36) do kabla komputerowego (71).

Następnie zamocuj kierownicę za pomocą pokrętła (80)



KROK 4

Pedały (30L i 30R) są oznaczone „L” i „R” – lewy i prawy.

Podłącz je do odpowiedniego zestawu korbowego. Prawa korba znajduje się po prawej stronie roweru, gdy na nim siedzisz.

Należy pamiętać, że prawy pedał powinien być przekręcony w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Teraz Twój rower spinningowy jest gotowy do użytku.

TABELA FUNKCJI WYŚWIETLACZA

1. ZOBACZ PRZEGLĄD



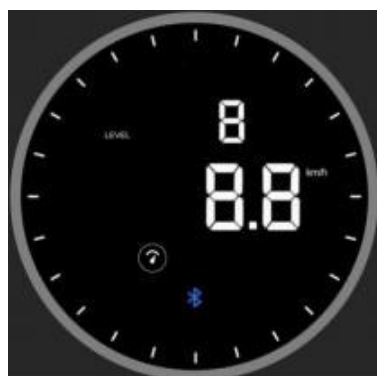
1. 24 światła z zewnętrznym efektem kołowym
2. Wyświetlanie tętna, jednostka „bpm
3. Wyświetlanie poziomu oporu „1 ~ 16/24/32”, poziom 1 ~ 16/24/32”
4. Wyświetlanie danych ćwiczeń” „Prędkość” „Czas” „Odległość” „Kalorie”
5. Wyświetlanie stanu Bluetooth

2. TRYB KARUZELI



1. Karuzela dla poszczególnych danych, czas wyświetlania 3 s dla każdej danych
2. Małe okienko pokazujące poziom oporu
3. Wyświetlacz główny „Prędkość” „Czas” „Dystans” „Kalorie”
4. Wskaźnik Bluetooth pokazuje stan Bluetooth.
5. Podczas ćwiczeń wszystkie zewnętrzne okrągłe światła są domyślnie włączone

3. TRYB BLOKADY



1. Naciśnij przycisk, aby przełączyć tryb wyświetlania i zablokować żądane dane
2. Wyświetlacz główny „Prędkość” „Czas” „Dystans” „Kalorie”
3. Małe okienko pokazujące poziom oporu
4. Podczas ćwiczeń domyślnie świecą wszystkie zewnętrzne światła pierścieniowe

4. KOD E01



Cel: Aby zapobiec błędom montażowym i uszkodzeniom całego zestawu komponentów elektronicznych spowodowanych przez niezwykle rzadkie nieprawidłowe części, dodano mechanizm wykrywania E01 dla silnika kablowego.

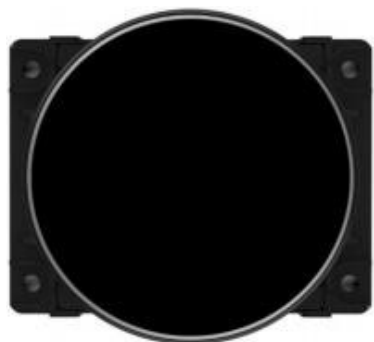
Zasada działania: Koło uzwojenia nie jest w stanie prawidłowo rozpoznać stanu obrotu silnika.

Możliwe przyczyny:

1. Sprawdź, czy lina silnika nie jest zablokowana i czy silnik został zresetowany normalnie po włączeniu zasilania
2. Sprawdź, czy przewód nie jest luźny lub czy wtyczka przewodu nie jest pochylona
3. Siła uciągu silnika w skrajnym położeniu jest niewystarczająca, co powoduje, że normalnie nie włącza się on na 1. bieg. Metoda weryfikacji polega na natychmiastowym włączeniu biegu średniego po włączeniu zasilania i sprawdzeniu, czy błąd wystąpi ponownie;
4. Elementy koła uzwojenia są uszkodzone z bardzo małym prawdopodobieństwem
5. Silnik kablowy jest uszkodzony fabrycznie, z bardzo małym prawdopodobieństwem.

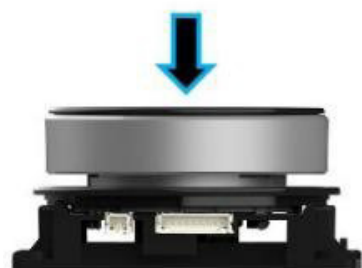
INSTRUKCJA

1. URZĄDZENIE BUDZĄCE



1. W trybie uśpienia wyświetlacz jest wyłączony.
2. Przycisk obudzi się po jego naciśnięciu lub wykryciu ruchu.

2. NACIŚNIJ PRZYCISK



1. Wyświetlacz przycisku przejdzie w tryb uśpienia po 3 minutach bezczynności.
2. Naciśnij przycisk, aby wybudzić urządzenie z trybu uśpienia.
3. Naciśnij przycisk, aby przejść do trybu budzenia
4. Naciśnij przycisk, aby przełączyć tryb wyświetlania podczas ćwiczeń
5. Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, aby zresetować dane i przejść do trybu alarmu.
6. Po naciśnięciu przycisku rozlegnie się brzęczący dźwięk

3. OBRACANIE POKRĘTŁEM



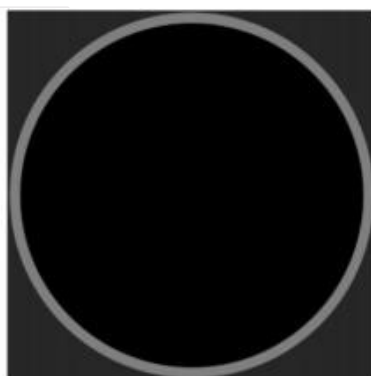
1. Obróć pokrętkę w prawo, aby zwiększyć opór.
2. Obróć pokrętkę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby zmniejszyć opór.
3. Podczas obracania pokrętki słysząc buczenie

Szczegółowa instrukcja obsługi

1. Po włączeniu przycisku rozlegnie się długi sygnał dźwiękowy, wyświetlacz przycisku zaświeci się i przejdzie w stan GOTOWY (jak pokazano na rysunku 1); po włączeniu rezystancja automatycznie powróci do poziomu „1”. Jeśli przez 1 minutę nie zostanie wykonana żadna operacja, urządzenie zostanie automatycznie zresetowane, a dane zostaną usunięte po resecie. Jeśli przez 3 minuty nie zostanie wykonana żadna operacja, wyświetlacz wyłączy się całkowicie i przejdzie w tryb gotowości (jak pokazano na rysunku 2).”



1.



2.

2. READY – W stanie READY naciśnij przycisk lub zacznij pedałowac, aby przejść do trybu ćwiczeń. Jeśli obsługiwane jest tętno, w małym oknie będą naprzemiennie wyświetlać „tętno” i „POZIOM” co 3 sekundy (jak pokazano na rysunkach 3 i 4). Jeśli tętno nie jest obsługiwane, w małym oknie wyświetli się tylko „POZIOM”.



3.



4.

3. - „Numery w głównym oknie są domyślnie wyświetlane w formie karuzeli z podświetloną ikoną „SKANUJ”, wyświetlającą „Prędkość”, „Czas”, „Dystans” i „Kalorie” (jak pokazano na rysunkach 5, 6, 7 i 8) z przełączaniem wyświetlacza co 3 sekundy.



5.



6.

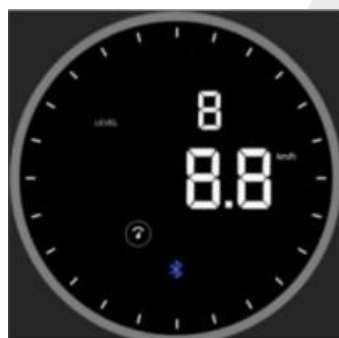


7.



8.

4. Można ustawić tryb wyświetlania na tryb blokady, naciskając przycisk. Ikona „SCAN” nie pojawi się, a wyświetlacz zostanie ustawiony na jedną z następujących wartości: „Prędkość”, „Czas”, „Dystans” lub „Kalorie” (jak pokazano na rysunkach 9, 10, 11 i 12).



9.



10.



11.



12.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE WYŚWIETLANIA DANYCH

- | | | |
|-----------------|---|--|
| 1. Tętno |  | Wartość tętna: W przeciwnym razie nie będzie wyświetlana. |
| 2. Poziom oporu |  | 1 ~ 16/24/32/40 Im wyższy poziom, tym większy opór. |
| 3. SKANUJ |  | „Display”: wskazuje, że dane znajdują się w trybie karuzeli.
Niewyświetlane: wskazuje, że dane są w trybie zablokowanym.” |
| 4. Prędkość |  | 0,0 ~ 999,9 km/h
60 obr/min - 21,5 km/h |
| 5. Czas |  | 0:0 ~ 99:59
W trybie budzenia krótkie naciśnięcie przycisku lub wykrycie ruchu uruchomi odliczanie czasu, a odliczanie zatrzyma się 4 sekundy po zakończeniu ruchu. |
| 6. Odległość |  | 0,0 ~ 999,9 km |
| 7. Kalorie |  | 0,0 ~ 999,9 km
Jest wprost proporcjonalna do poziomu oporu
Opór 1 odpowiada 11,4 kcal/km, natomiast opór 32 odpowiada 44,6 kcal/km. |

APLIKACJA

Konsola ta może być połączona z aplikacją Zwift i Kinomap na urządzeniu inteligentnym poprzez Bluetooth.

PRZEWODNIK ĆWICZEŃ

Stosowanie CYKLU ĆWICZEŃ przyniesie Ci szereg korzyści, poprawi Twoją kondycję fizyczną, wzmocni mięśnie, a w połączeniu z dietą kontrolowaną kalorycznie pomoże Ci schudnąć.

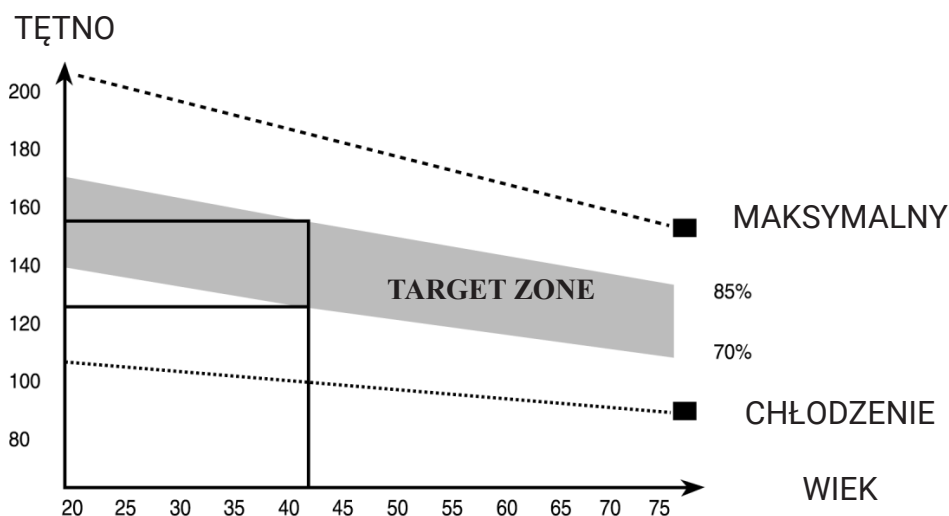
1. Faza rozgrzewki

Ta faza pomaga w prawidłowym przepływie krwi w organizmie i prawidłowym zaangażowaniu mięśni. Zmniejszy się także ryzyko wystąpienia skurczów i urazów mięśni. Zalecamy wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie powinno trwać około 30 sekund, nie należy na siłę i nie wciągać mięśni w rozciąganie – jeśli boli, przerwij.



2. Faza ćwiczeń

Na tym etapie należy podjąć wysiłki. Po regularnym stosowaniu mięśnie naszych nóg stają się bardziej elastyczne. Pracuj we własnym tempie, ale bardzo ważne jest, aby przez cały czas utrzymywać równomierne tempo. Tempo pracy powinno być wystarczające, aby podnieść tętno do docelowej strefy pokazanej na poniższym wykresie.



Ta faza powinna trwać co najmniej 12 minut, ale większość ludzi zaczyna od około 15-20 minut.

3. Faza chłodzenia

W tej fazie układ sercowo-naczyniowy i mięśnie powinny odpocząć. Powtórz ćwiczenie rozgrzewkowe, np. zmniejsz tempo i kontynuuj przez około 5 minut. Teraz należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ponownie pamiętając, aby nie wciskać ani nie ciągnąć mięśni w trakcie rozciągania. W miarę postępów być może będziesz musiał trenować dłużej i intensywniej. Zaleca się trenować przynajmniej trzy razy w tygodniu i w miarę możliwości równomiernie rozłożyć trening na cały tydzień.

4. Wyszukiwarka usterek

1. Jeżeli liczby nie są wyświetlane na komputerze, sprawdź, czy wszystkie połączenia są prawidłowe.

WZMOCNIENIE MIĘŚNI

Aby wzmocnić mięśnie podczas ćwiczeń, należy ustawić stosunkowo wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz w stanie trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli i Ty starasz się poprawić swoją kondycję, konieczna jest zmiana programu treningowego. W fazie rozgrzewki i schładzania powinieneś trenować jak zwykle, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, aby nogi pracowały ciężiej. Będziesz musiał zwolnić, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

UTRATA WAGI

Ważnym czynnikiem jest ilość włożonego wysiłku. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalasz. Zasadniczo jest to tak samo, jakbyś trenował, aby poprawić swoją kondycję, różnica polega na celu.

UŻYWAĆ

Wysokość siedziska można regulować, wyjmując pokrętło regulacyjne i podnosząc lub opuszczając siedzisko. W sztycy siodełka znajdują się otwory umożliwiające regulację różnej wysokości. Po wybraniu właściwej wysokości ponownie zamontuj pokrętło regulacyjne i dokręć je. Pokrętło regulacji napięcia umożliwia zmianę oporu pedałów. Wysoki opór utrudnia pedałowanie, niski opór ułatwia. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, dostosuj napięcie podczas jazdy na rowerze.

KARTA GWARANCYJNA

Produkt ten podlega ustawowemu okresowi gwarancji wynoszącemu 24 miesiące, chyba że określono inaczej. Na wskazane rodzaje towarów udzielany jest okres gwarancji wydłużony do 10 lat, oprócz ustawowego okresu rękojmi, który dotyczy konstrukcji ramy danego rodzaju towaru. Spełnienie warunków gwarancji przedłużonego okresu gwarancyjnego oznacza bezpłatną naprawę wszystkich wad produkcyjnych, które wystąpią w konstrukcji ramy w okresie gwarancyjnym, a mianowicie w centrach serwisowych ACRA, s.r.o. Starannie przechowuj kartę gwarancyjną wraz z dowodem zakupu i instrukcją obsługi!

Skarga

Z praw wynikających z odpowiedzialności za wady można dochodzić wyłącznie u sprzedawcy, u którego produkt został zakupiony.

Należy wskazać wadę – tj. wystarczająco dokładnie oznaczyć wadę lub sposób, w jaki wada objawia się na zewnątrz. Ogólnie sformułowane stwierdzenie, że produkt ma wadę, nie wystarczy!

Sprzeciw musi zawierać także pouczenie o konkretnym prawie z tytułu odpowiedzialności za wady, którego domaga się kupujący, a także musi być opatrzony wypełnioną kartą gwarancyjną z pieczętą sprzedawcy oraz dowodem zakupu (paragonem) z datą sprzedaży. Jednocześnie produkt musi być zaopatrzony w odpowiednie opakowanie, najlepiej oryginalne.

Kupujący ma prawo do bezpłatnego, prawidłowego i terminowego usunięcia wady (nie później niż w terminie 30 dni od dnia zgłoszenia reklamacji, chyba że kupujący i sprzedający uzgodnią dłuższy termin) lub wymiany towaru.

Do okresu gwarancji nie wlicza się czasu od skorzystania z prawa z odpowiedzialności za wady do chwili, gdy kupujący był zobowiązany odebrać produkt po naprawie (niezależnie od tego, kiedy kupujący faktycznie przejął rzecz).

Uprawnienia z tytułu odpowiedzialności za wady rzeczy wygasają, jeżeli nie zostaną wykonane w okresie rękojmi (tj. nie później niż w ostatnim dniu okresu rękojmi).

Gwarancja nie dotyczy:

Zużycie produktu spowodowane jego normalnym użytkowaniem. (Normalne użytkowanie oznacza użytkowanie zgodne z przeznaczeniem produktu i w sposób opisany w załączonej instrukcji obsługi)

Gwarancja nie obejmuje wad powstałych:

Uszkodzenie mechaniczne; (na przykład wady powstałe w wyniku przecięcia produktu lub jego części podczas rozpakowywania);

Nieprofesjonalna interwencja (naprawa) użytkownika, w tym osób trzecich;

Niewłaściwe postępowanie lub postępowanie niezgodne z instrukcją obsługi;

Niewykonując niezbędnych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji obsługi;

Narażenie na niekorzystne wpływy zewnętrzne, niskie/wysokie temperatury, niewłaściwe przechowywanie;

Zdarzenie nieuniknione - klęska żywiołowa;

Naprawa płatna:

Jeżeli występuje wada nie objęta gwarancją lub okres gwarancji już minął, a kupujący żąda naprawy, jest to naprawa odpłatna.

Cena i warunki zostaną ustalone po uzgodnieniu z centrum serwisowym ACRA s.o.

Pozostałe prawa i obowiązki regulują przepisy ustawy. Nr 40/1964 Dz. Kodeksu cywilnego, w szczególności § 612 i nast.

Za opakowanie ww. produktu do wykorzystania i odbioru zgodnie z § 10 i § 12 Ustawy uiszczono opłatę. nr 477/2001 Dz.U. na opakowaniach do systemu EKO-KOM pod numerem identyfikacyjnym WE – F06020112.

Oznaczenie typu produktu:	Data wyprzedaży: Pieczęć i podpis sprzedawcy:
---------------------------	--

Data roszczenia	Wada krytykowana	Dokumentacja centrum serwisowego	Wymiana części	Notatka

W razie pytań prosimy o kontakt z serwisem lub działem reklamacji:

ACRA, s. o. (ID: 64254330), Brodska 161, 513 01 Semily

Dział reklamacji – telefon: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

Wyprodukowano w Chinach

Dystrybutor: Acra s.r.o. Semily.