



COMFORT 3



COMFORT 5



COMFORT 7



COMFORT R

# INSTRUKCJA OBSŁUGI ROWERU TRENINGOWEGO



Przed rozpoczęciem korzystania z niniejszej instrukcji obsługi należy przeczytać przewodnik rowerowy.



# WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI



## ZACHOWAJ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ

Podczas korzystania z produktu do ćwiczeń należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym następujących: Przed rozpoczęciem użytkowania z roweru treningowego należy przeczytać wszystkie instrukcje. Obowiązkiem właściciela jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy roweru treningowego zostali odpowiednio poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności. W razie jakichkolwiek pytań po przeczytaniu niniejszej instrukcji obsługi należy skontaktować się z lokalnym sprzedawcą.

# OSTRZEŻENIE



## **PRZED MONTAŻEM I UŻYCIEM ROWERU TRENINGOWEGO NALEŻY PRZECZYTAĆ I ZACHOWAĆ WSZYSTKIE INSTRUKCJE. ZDECYDOWANIE ZALECA SIĘ PRZESTRZEGANIE PONIŻSZYCH INSTRUKCJI BEZPIECZEŃSTWA.**

- **UWAGA:** W przypadku wystąpienia bólów w klatce piersiowej, mdłości, zawrotów głowy lub duszności należy natychmiast przerwać ćwiczenia i przed ich kontynuacją skonsultować się z lekarzem.
- Rower treningowy należy użytkować zgodnie z jego przeznaczeniem, opisanym w niniejszej instrukcji. Nie należy stosować osprzętu, który nie jest zalecany przez producenta.
- Nie należy użytkować roweru treningowego, jeżeli nie działa on prawidłowo lub jeżeli został uszkodzony. W celu sprawdzenia i naprawy należy zwrócić się do autoryzowanego sprzedawcy.
- Nie należy używać roweru treningowego bez odpowiedniego obuwia. **NIGDY** nie należy obsługiwać roweru treningowego bosymi stopami.
- Nie należy nosić odzieży, która mogłaby zaczepić się o ruchome części roweru treningowego.
- Aby uniknąć obrażeń, należy zawsze trzymać ręce i stopy z dala od ruchomych części. Nigdy nie należy ręcznie obracać korbami pedałów.
- Rower należy zdemontować dopiero po całkowitym zatrzymaniu pedałów.
- Nie należy próbować jeździć na rowerze w pozycji stojącej przy wysokiej liczbie obrotów, dopóki nie zostaną przeprowadzone ćwiczenia przy niższych prędkościach.
- Nie należy wkładać żadnych przedmiotów, rąk lub stóp do otworów, ani narażać rąk, ramion lub stóp na kontakt z mechanizmem napędowym lub inną potencjalnie ruchomą częścią roweru treningowego.
- Nie używać w miejscach, w których stosowane są produkty w aerozolu lub w których podawany jest tlen.
- W przypadku użytkowania w pobliżu dzieci, inwalidów lub osób niepełnosprawnych konieczny jest ścisły nadzór.
- Podczas użytkowania roweru treningowego małe dzieci i zwierzęta domowe powinny znajdować się w odległości co najmniej 3 metrów.
- Upewnij się, że dźwignie regulacyjne (siedzisko i kierownica w przód i w tył) są odpowiednio zabezpieczone i nie zakłócają zakresu ruchu podczas ćwiczeń.
- Konstrukcja tylko do użytku domowego i wewnętrznego.
- Konstrukcja z systemem niezależnym od prędkości.
- Jeśli którykolwiek z elementów regulacyjnych pozostanie wystający, może przeszkadzać w poruszaniu się użytkownika.
- **OSTRZEŻENIE!** Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenie może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.



# MONTAŻ



## ⚠ OSTRZEŻENIE

Podczas procesu montażu istnieje kilka obszarów, na które należy zwrócić szczególną uwagę. Bardzo ważne jest prawidłowe przestrzeganie instrukcji montażu oraz upewnienie się, że wszystkie części są mocno dokręcone. W przypadku nieprzestrzegania instrukcji montażu, rower treningowy może posiadać części, które nie są dokręcone i wydają się luźne oraz mogą powodować irytujące dźwięki. Aby zapobiec uszkodzeniu roweru treningowego, należy zapoznać się z instrukcją montażu i podjąć działania naprawcze.

Przed przystąpieniem do pracy należy odszukać numer seryjny rowerka znajdujący się na rurze stabilizatora przedniego i wpisać go w poniższe miejsce.

WPROWADŹ SWÓJ NUMER SERYJNY I NAZWĘ MODELU W POLU PONIŻEJ:

NUMER SERYJNY:

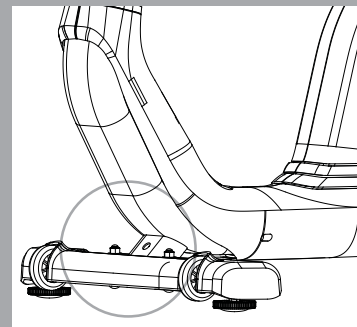
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NAZWA MODELU: **HORIZON**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

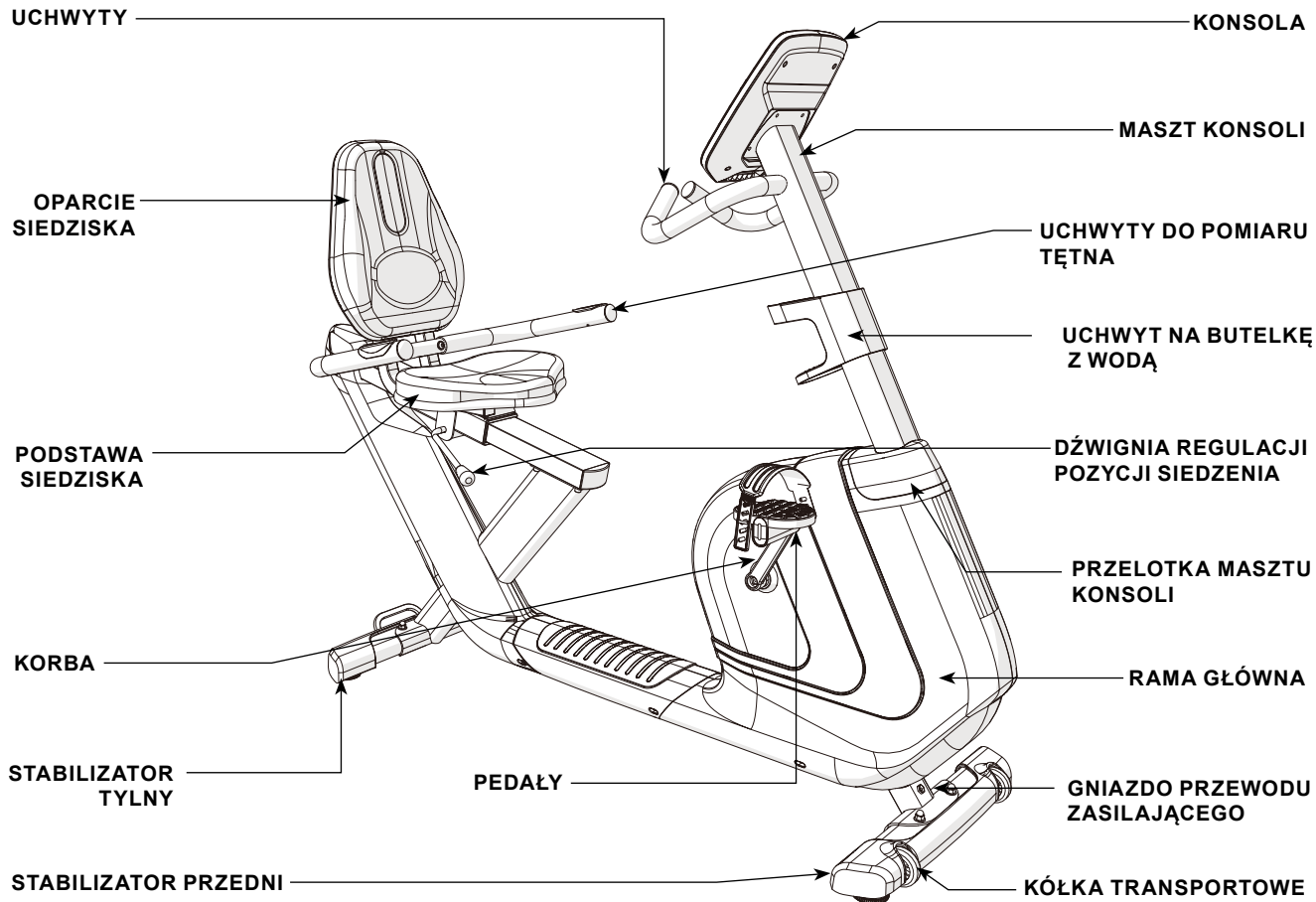
» Powołaj się na NUMER SERYJNY i NAZWĘ MODELU podczas wzywania serwisu.

## LOKALIZACJA NUMERU SERYJNEGO





Comfort R



## NARZĘDZIA W ZESTAWIE:

- 13/15mm Klucz płaski/Śrubokręt
- 5mm L-Klucz płaski
- 6mm L-Klucz płaski

## CZĘŚCI W ZESTAWIE:

- 1 Rama główna
- 1 Konsola
- 1 Maszt konsoli
- 1 Przelotka na maszt konsoli
- 1 Uchwyt na butelkę wody
- 1 Stabilizator przedni
- 1 Stabilizator tylni
- 1 Podstawa siedziska
- 1 Oparcie siedziska
- 1 Rama siedziska
- 1 Pokrywa ramy siedziska
- 1 Uchwyty do pomiaru tętna
- 2 Pedaly z paskami
- 1 Przewód adaptera audio
- 1 Przewód zasilający
- 1 Zestaw montażowy

# WSTĘPNY MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO

## ROZPAKOWANIE

Rozpakuj produkt w miejscu, w którym będziesz go używać. Umieść karton z rowerem na równej, płaskiej powierzchni. Zaleca się położenie na podłodze wykładziny ochronnej. Nigdy nie otwieraj kartonu, gdy leży on na boku.

## WAŻNE WSKAZÓWKI

Podczas każdego etapu montażu należy upewnić się, że **WSZYSTKIE** nakrętki i śruby są na miejscu i częściowo nagwintowane. Zaleca się wykonanie pełnego montażu urządzenia przed całkowitym dokręceniem **JEDNEJ** śruby.

Kilka części zostało wstępnie nasmarowanych w celu ułatwienia montażu i użytkowania. Proszę nie wycierać tego smaru. W razie trudności zaleca się lekkie nasmarowanie litowym smarem rowerowym.

## POTRZEBUJESZ POMOCY?

W przypadku pytań lub brakujących części należy skontaktować się z lokalnym sprzedawcą. Informacje kontaktowe mogą znajdować się na tylnym panelu instrukcji obsługi lub na karcie gwarancyjnej.

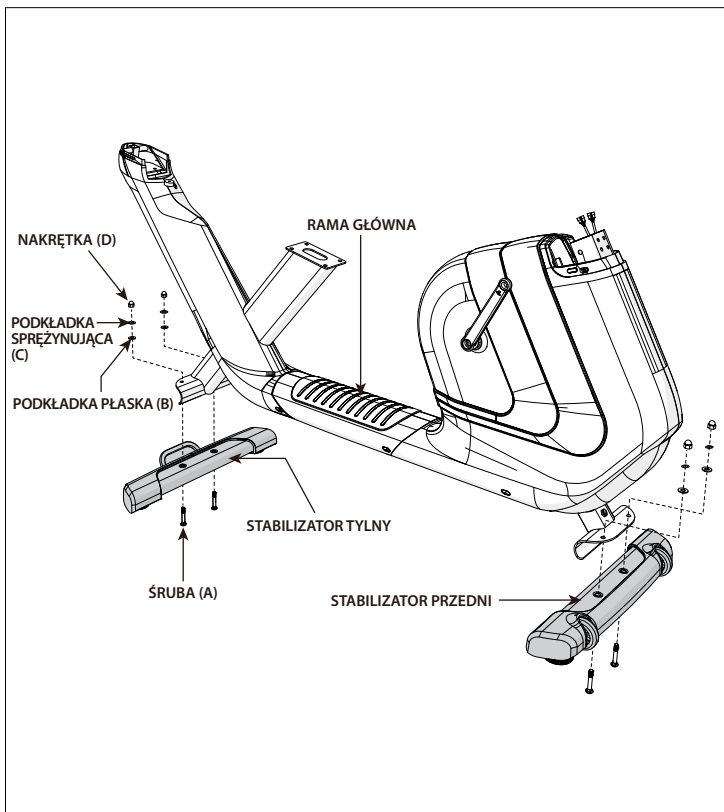


Comfort  
Rower  
poziomy

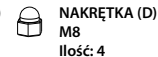
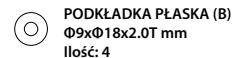
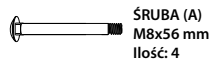
# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO ETAP 1



Comfort  
Rower  
poziomy



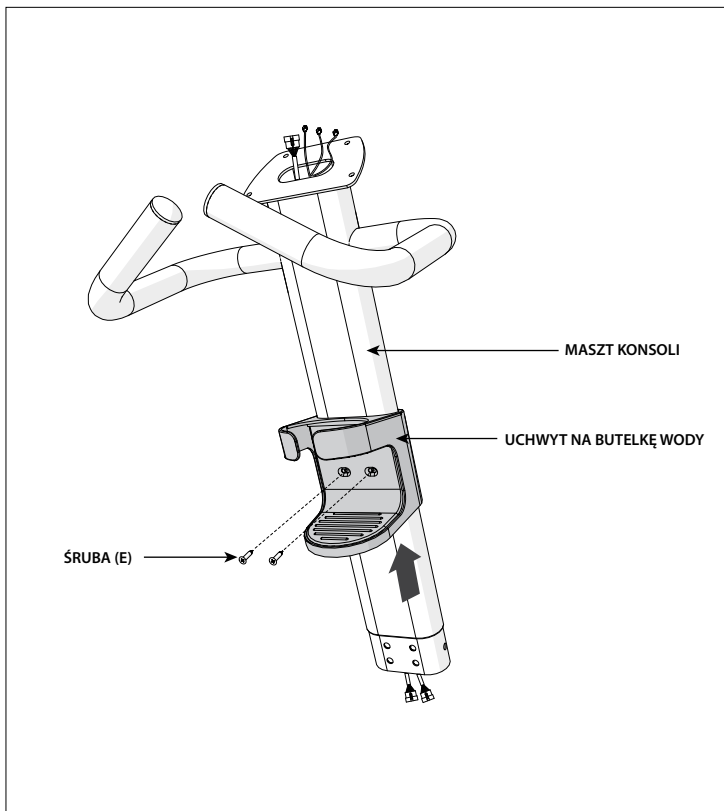
## CZĘŚCI DLA ETAPU 1 :



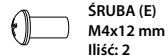
- A Otwórz **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 1.**
- B Przymocuj **STABILIZATOR TYLNY** do **RAMY GŁÓWNEJ** przy pomocy 2 **ŚRUB (A)**, 2 **PŁASKICH PODKŁADEK (B)**, 2 **PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (C)** i 2 **NAKRĘTEK (D)**.
- C Przymocuj **STABILIZATOR PRZEDNI** do **RAMY GŁÓWNEJ** przy pomocy 2 **ŚRUB (A)**, 2 **PŁASKICH PODKŁADEK (B)**, 2 **PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (C)** i 2 **NAKRĘTEK (D)**.

**UWAGA:** Podniesienie maszyny pomoże w montażu. Najpierw umieść na miejscu stabilizator, następnie włóż śruby, to ułatwi montaż.

# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO ETAP 2



## CZĘŚCI DLA ETAPU 2 :



ŚRUBA (E)  
M4x12 mm  
Iliść: 2

- A Otwórz **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 2.**
- B Przesuń **UCHWYT BUTELKI NA WODĘ** do góry **MASZTU KONSOLI** i wyrównaj otwory na śruby w **UCHWYTACH BUTELKI NA WODĘ** z otworami w **MASZCIE KONSOLI.**
- C Przymocuj **UCHWYT NA BUTELKI Z WODĄ** za pomocą **2 ŚRUB (E).**

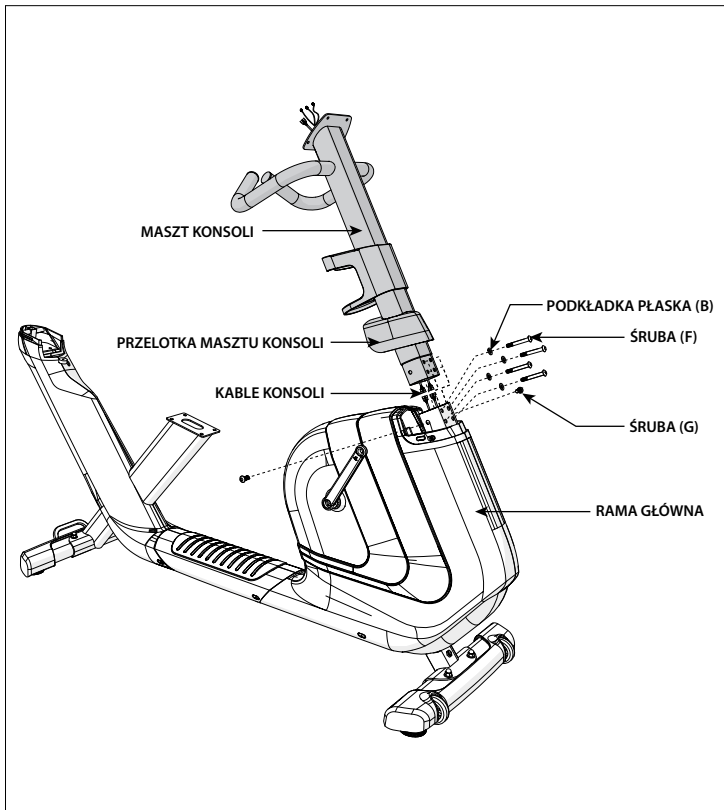


Comfort  
Rower  
poziomy




# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO ETAP 3



Comfort  
Rower  
poziomy

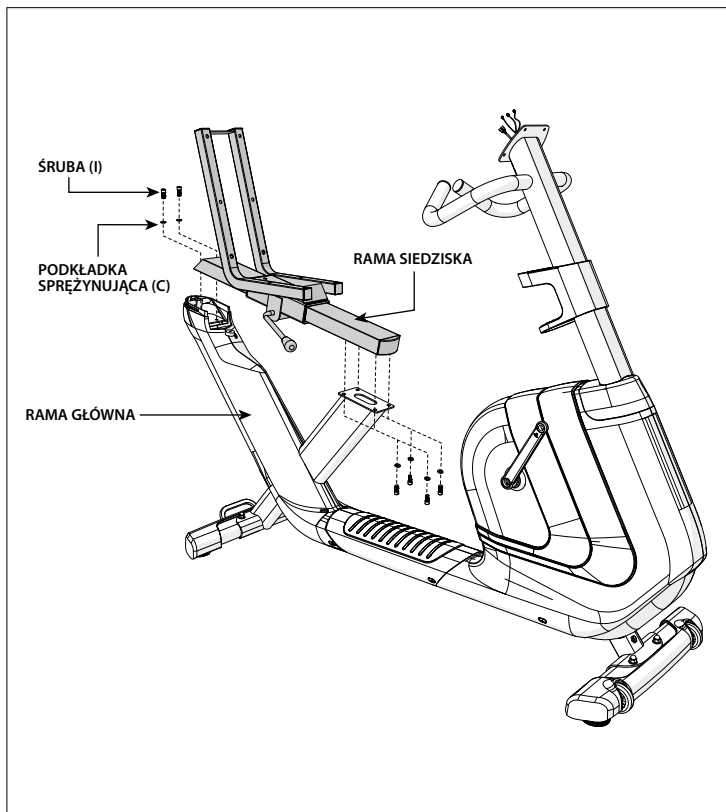


## CZĘŚCI DLA ETAPU 3 :

	ŚRUBA (F) M8x60 mm Ilość: 4		ŚRUBA (G) M8X18 mm Ilość: 2		PODKŁADKA PŁASKA (B) Ø9xØ18x2.0T mm Ilość: 4
--	-----------------------------------	---	-----------------------------------	---	--

- Otwórz **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 3.**
- Przesuń **PRZELOTKĘ** na **MASZCIE KONSOLI** od dołu do góry.
- Przymocuj **KABLE KONSOLI** i ostrożnie schowaj wszystkie kable do **RAMY GŁÓWNEJ**. Wsunąć **MASZT KONSOLI** do **RAMY GŁÓWNEJ**.
- Przymocuj **MASZT KONSOLI** używając 2 **ŚRUB (G)** z boków i 4 **ŚRUB (F)** oraz 4 **PŁASKICH PODKŁADEK (B)** z przodu.
- Przesuń **PRZELOTKĘ** na **MASZCIE KONSOLI** w dół na **RAMĘ GŁÓWNA**.

# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO ETAP 4



## CZĘŚCI DLA ETAPU 4 :

 ŚRUBA (I)  
M8X18 mm  
Ilość: 6

 PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (C)  
M8x2,0T mm  
Ilość: 6

- A Otwórz **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 4.**
- B Przymocuj **RAMĘ SIEDZISKA** do **RAMY GŁÓWNEJ** za pomocą **6 ŚRUB (I)** i **6 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (C)**, jak pokazano na rysunku.



Comfort  
Rower  
poziomy

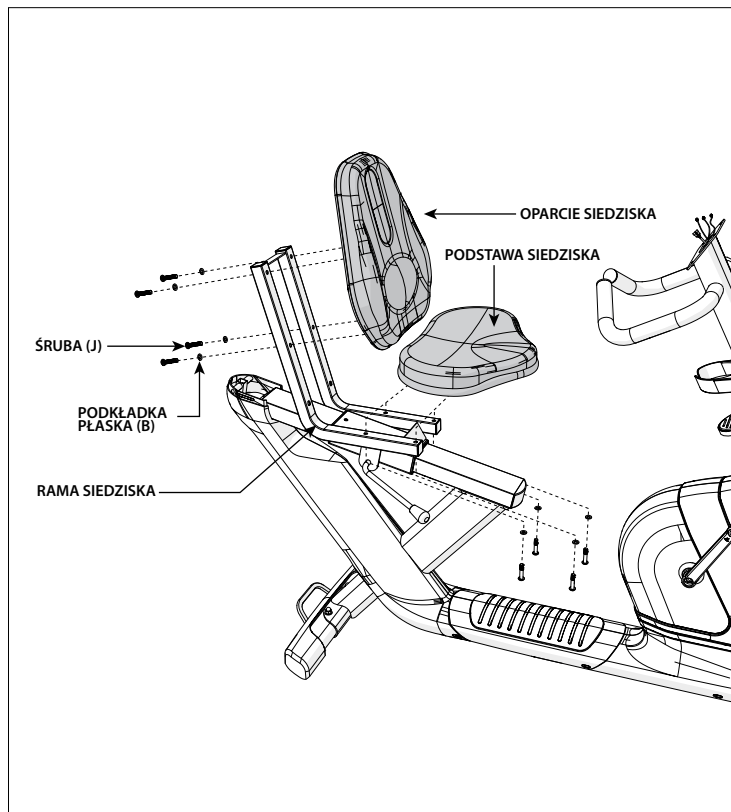
# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO ETAP 5

## CZĘŚCI DLA ETAPU 5 :

ŚRUBA (J)  
M8x45 mm  
Ilość: 8

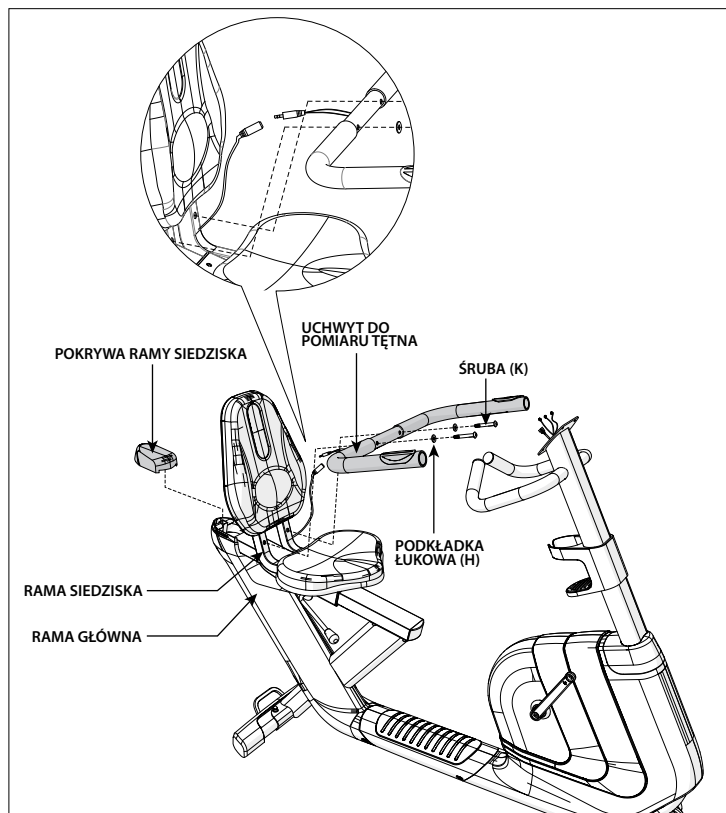
PODKŁADKA PŁASKA (B)  
Ø9xØ18x2.0T mm  
Ilość: 8

- A Otwórz **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 5.**
- B Zamocuj **PODSTAWĘ SIEDZISKA** do **RAMY** za pomocą **4 ŚRUB (J)** i **4 PŁASKICH PODKŁADEK (B)**.
- C Przymocuj **OPARCIE SIEDZISKA** do **RAMY** za pomocą **4 ŚRUB (J)** i **4 PŁASKICH PODKŁADEK (B)**.





# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO ETAP 6



## CZĘŚCI DLA ETAPU 6 :

ŚRUBA (K)  
M10x65 mm  
Ilość: 2

PODKŁADKA ŁUKOWA (H)  
Ø10.5xØ20x2.0T mm  
Ilość: 2

- A Otwórz **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 6.**
- B Przymocuj **UCHWYTY DO POMIARU TĘTNA** do **RAMY SIEDZISKA** za pomocą 2 **ŚRUB (K)** i 2 **PODKŁADEK ŁUKOWYCH (H)**.
- C Przymocuj **POKRYWĘ RAMY SIEDZISKA** do **RAMY GŁÓWNEJ**, jak pokazano na rysunku.
- D Przymocuj przewody pomiaru tętna z **UCHWYTÓW POMIARU TĘTNA** do przewodów pomiaru tętna na **RAMIE GŁÓWNEJ**.

**Uwaga:** Przed montażem uchwytu upewnij się, że uchwyt jest we właściwej pozycji z uchwytem tętna skierowanym do góry i przewodem w dół.

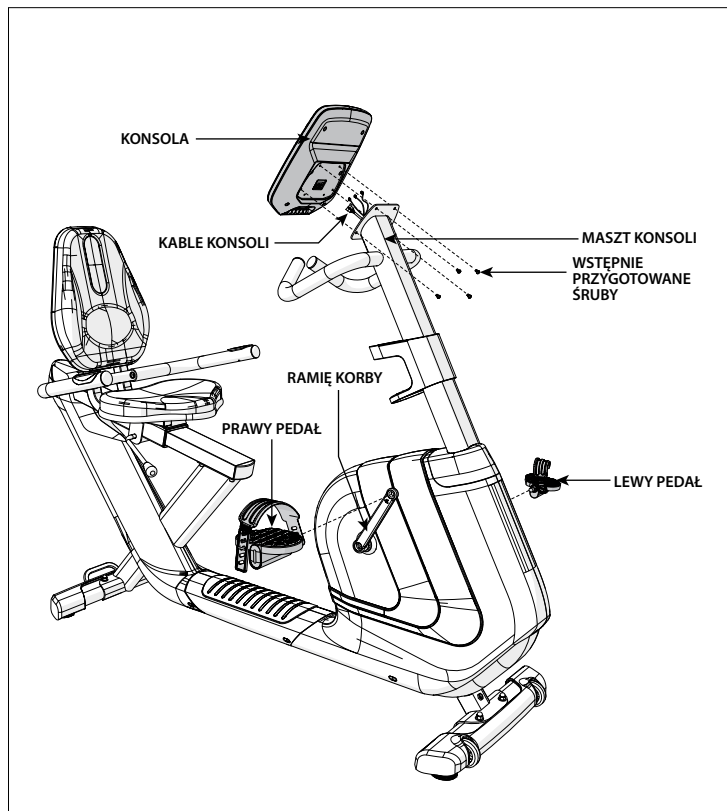


Comfort  
Rower  
poziomy

# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO ETAP 7



Comfort  
Rower  
poziomy



## CZĘŚCI DLA ETAPU 7 :



WSTĘPNIE PRZYGOTOWANA ŚRUBA  
M5X10 mm  
Ilość: 4

- A **CZĘŚCI DO ETAPU 7** są wstępnie przygotowane.
- B Przymocuj **PRAWY PEDAŁ** do **PRAWEGO RAMIENIA KORBY**, dokręcając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara za pomocą dołączonego klucza płaskiego 13mm/15mm.
- C Zamocuj **LEWY PEDAŁ** na **LEWYM RAMIENIU KORBY**, dokręcając go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara za pomocą dołączonego klucza płaskiego 13mm/15mm. (UWAGA: Lewe ramię korby ma odwrotny gwint, więc bardzo ważne jest, aby było dokręcone w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Dokręcanie go w odwrotny sposób może uszkodzić pedał lub ramię korby lub oba te elementy).
- D Podłącz **PRZEWODY KONSOLI** i ostrożnie schowaj je do **MASZTU KONSOLI**.
- E Przymocuj **KONSOLĘ** do **MASZTU KONSOLI** za pomocą **4 WSTĘPNIE PRZYGOTOWANYCH ŚRUB**.

**Uwaga:** Do montażu pedału może być potrzebny klucz 15 mm. Należy uważać, aby nie zranić się podczas montażu.

# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO



Comfort  
Rower  
poziomy

## MONTAŻ ZAKOŃCZONY!

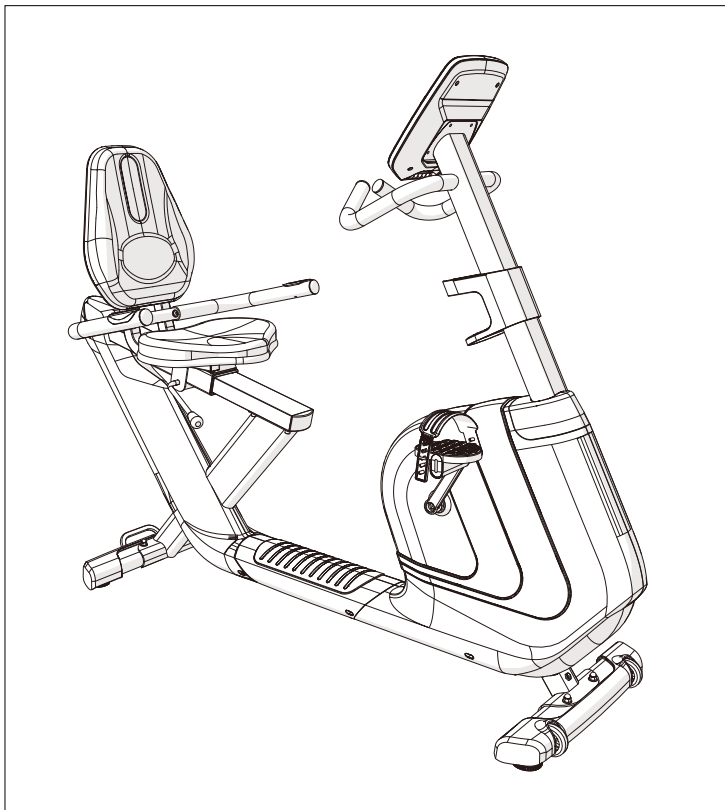
**Comfort R**

**Wymiary całkowite: 165 x 64 x 135 cm**

**Waga netto: 47 kg / 104 lbs**

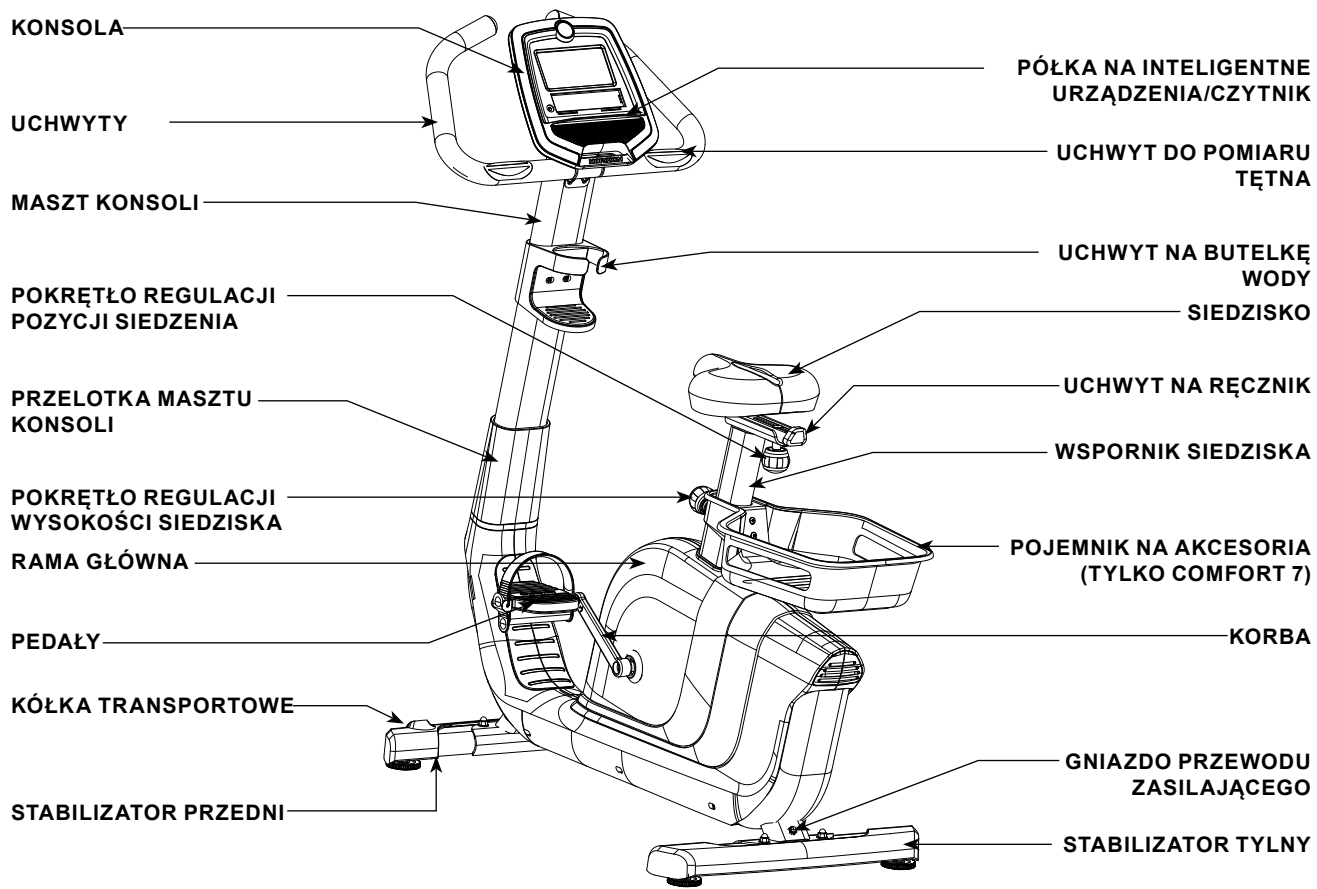
**Waga brutto: 54 kg / 119 funtów**

**Maks. Waga użytkownika: 136 kg / 300 lbs**





Comfort  
Rower  
pionowy



(COMFORT 7)

## NARZĘDZIA W ZESTAWIE:

- 13/15mm Klucz płaski/Śrubokręt
- 5mm L-Klucz płaski

## CZĘŚCI W ZESTAWIE:

- 1 Rama główna
- 1 Konsola
- 1 Maszt konsoli
- 1 Przelotka na maszcie konsoli
- 1 Uchwyt na butelkę wody
- 1 Stabilizator przedni
- 1 Stabilizator tylny
- 1 Siedzisko
- 1 Wspornik siedziska
- 2 Pedaly z paskami
- 1 Przewód adaptera audio
- 1 Przewód zasilający
- 1 Zestaw montażowy
- 1 Pojemnik na akcesoria (tylko Comfort 7)

# WSTĘPNY MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO

## ROZPAKOWANIE

Rozpakuj produkt w miejscu, w którym będziesz go używać. Umieść karton z rowerem na równej, płaskiej powierzchni. Zaleca się położenie na podłodze wykładziny ochronnej. Nigdy nie otwieraj kartonu, gdy leży on na boku.

## WAŻNE WSKAZÓWKI

Podczas każdego etapu montażu należy upewnić się, że **WSZYSTKIE** nakrętki i śruby są na miejscu i częściowo nagwintowane. Zaleca się wykonanie pełnego montażu urządzenia przed całkowitym dokręceniem **JEDNEJ** śruby.

Kilka części zostało wstępnie nasmarowanych w celu ułatwienia montażu i użytkowania. Proszę nie wycierać tego smaru. W razie trudności zaleca się lekkie nasmarowanie litowym smarem rowerowym.

## POTRZEBUJESZ POMOCY?

W przypadku pytań lub brakujących części należy skontaktować się z lokalnym sprzedawcą. Informacje kontaktowe mogą znajdować się na tylnym panelu instrukcji obsługi lub na karcie gwarancyjnej.

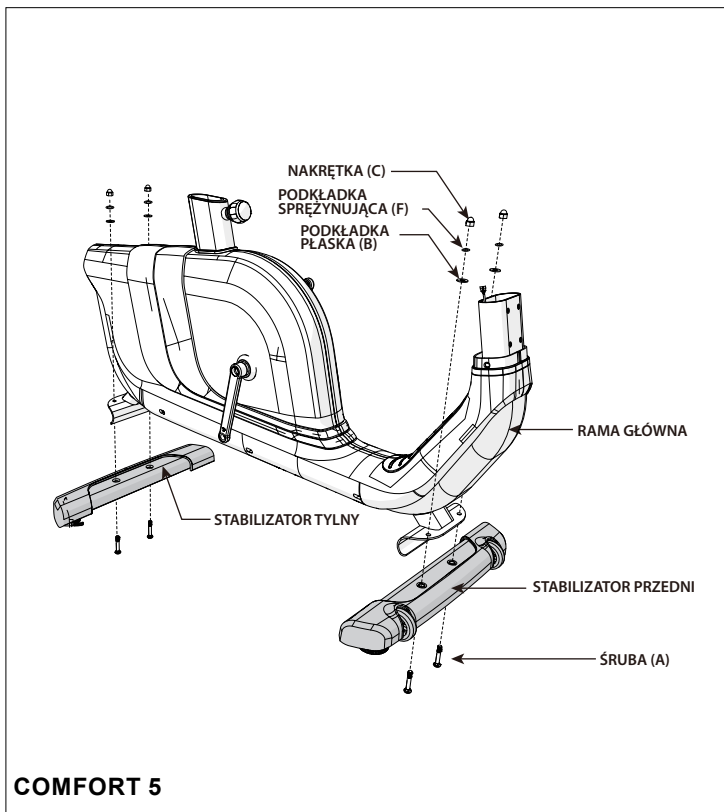


Comfort  
Rower  
pionowy

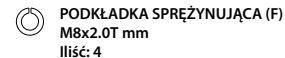
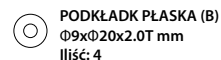
# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO ETAP 1



Comfort  
Rower  
pionowy



## CZĘŚCI DLA ETAPU 1 :



- A Otwórz **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 1.**
- B Przymocuj **STABILIZATOR TYLNY** do **RAMY GŁÓWNEJ** przy pomocy **2 ŚRUB (A)**, **2 PODKŁADEK PŁASKICH (B)**, **2 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (F)** i **2 NAKRĘTEK (C)**.
- C Przymocuj **STABILIZATOR PRZEDNI** do **RAMY GŁÓWNEJ** za pomocą **2 ŚRUB (A)**, **2 PODKŁADEK PŁASKICH (B)**, **2 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (F)** i **2 NAKRĘTEK (C)**.

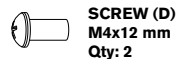
**Uwaga:** Podniesienie maszyny pomoże w montażu. Założenie najpierw stabilizatora, a następnie włożenie śrub ułatwi montaż.

# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO ETAP 1-2 (COMFORT 7)

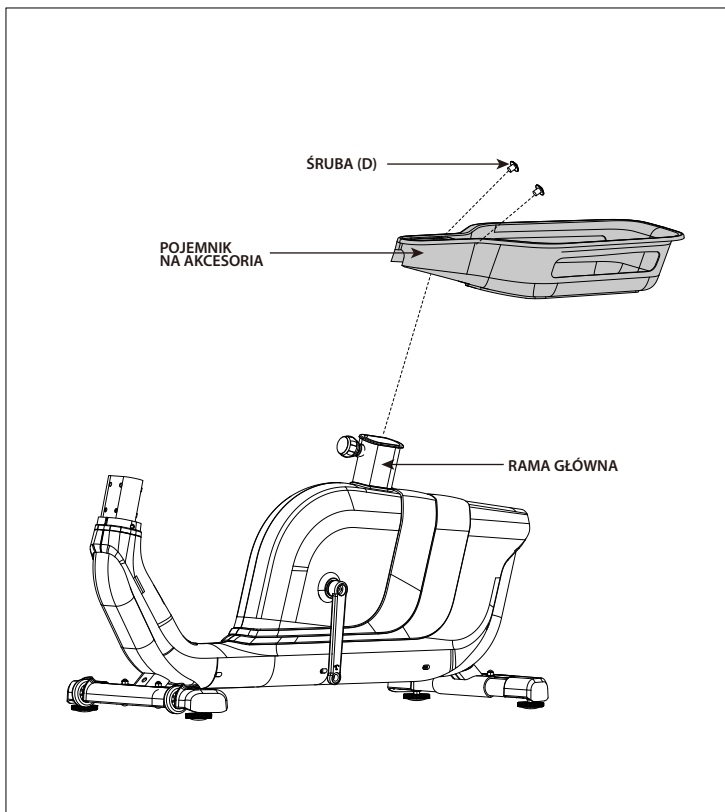


Comfort  
Rower  
pionowy

## CZĘŚCI DLA ETAPU 1-2 :



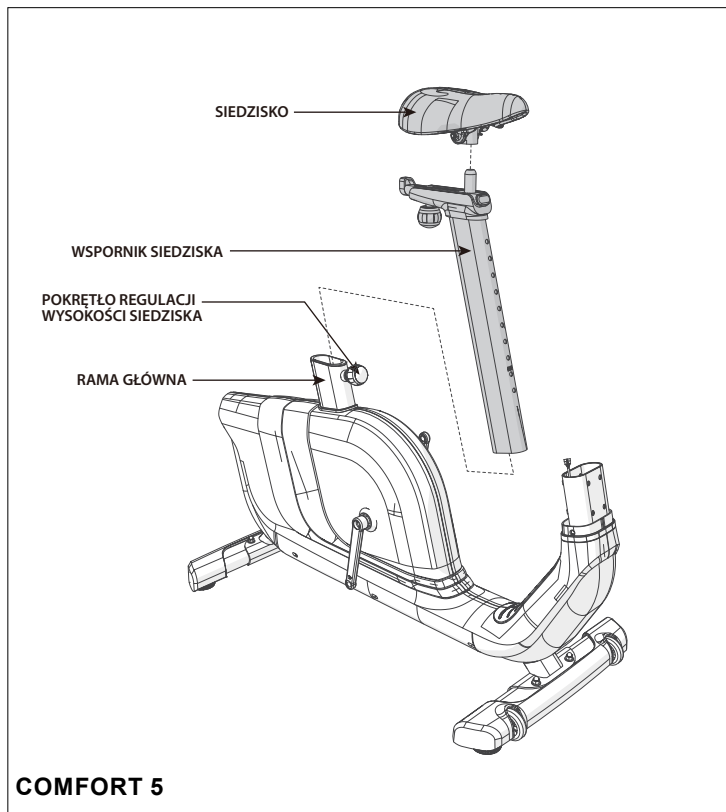
- A Otwórz **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 1-2**.
- B Ostrożnie wsuń **POJEMNIK NA AKCESORIA** na **RAMĘ GŁÓWNA**.
- C Przymocuj i dokręć **POJEMNIK NA AKCESORIA** do **RAMY GŁÓWNEJ** za pomocą **2 ŚRUB (D)**.



## MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO ETAP 2



Comfort  
Rower  
pionowy



Uwaga: W tym etapie nie jest potrzebny żaden sprzęt.

- A Przymocuj **SIEDZISKO** do **WSPORNIKA SIEDZISKA** i dokręć **NAKRĘTKI SIEDZISKA** za pomocą klucza 13mm. (Możesz potrzebować dodatkowego klucza 13mm, aby ułatwić montaż siedziska).
- B Poluzuj **POKRĘTŁO REGULACJI WYSOKOŚCI SIEDZISKA**, przekręcając je o dwa i pół obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- C Następnie pociągnij **POKRĘTŁO REGULACJI WYSOKOŚCI SIEDZISKA** na zewnątrz, wsuwając jednocześnie **WSPORNIK SIEDZISKA** do **RAMY GŁÓWNEJ**.

**Uwaga:** Podczas montażu **SIEDZISKA** należy upewnić się, że **SIEDZISKO** znajduje się we właściwej pozycji. Pochylenie przodu **SIEDZISKA** może pomóc w uzyskaniu bardziej stabilnej jazdy.

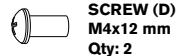


# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO ETAP 3



Comfort  
Rower  
pionowy

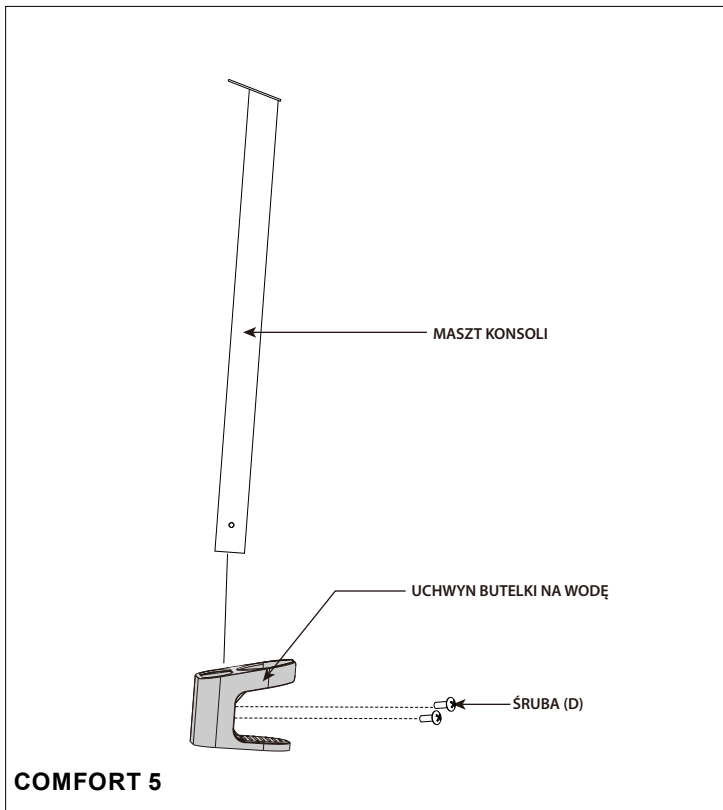
## CZĘŚCI DLA ETAPU 3 :



**SCREW (D)**  
**M4x12 mm**  
**Qty: 2**

- A Otwórz **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 3.**
- B Przesuń **UCHWYT BUTELKI NA WODĘ** w górę **MASZTU KONSOLI** i wyrównaj otwory na śruby w **UCHWYTAH BUTELKI NA WODĘ** z otworami w **MASZCIE KONSOLI**.
- C Przymocuj **UCHWYT NA BUTELKI Z WODĄ** za pomocą **2 ŚRUB (D)**.

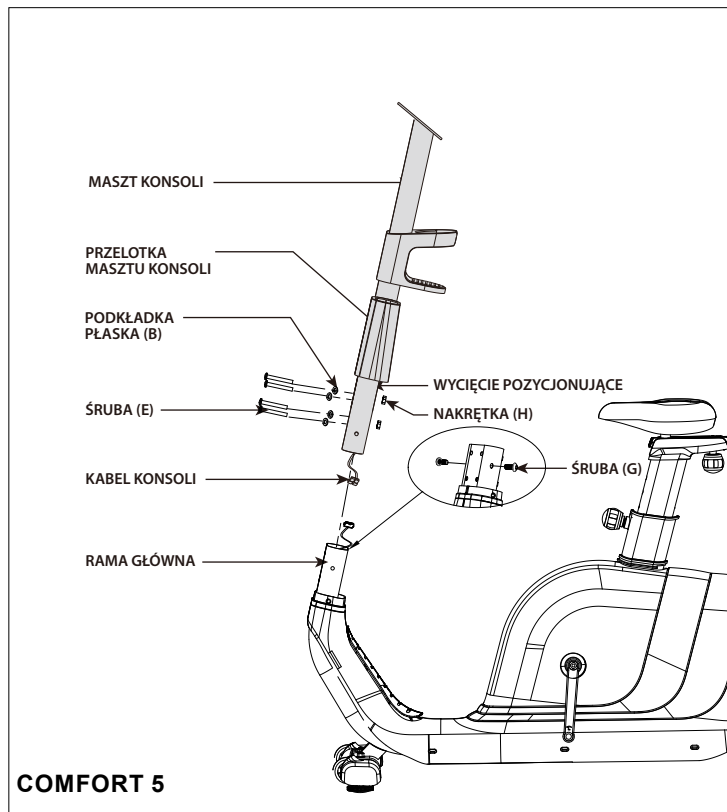
**Uwaga:** Należy uważać, aby podczas montażu nie przygnieść żadnego kabla.



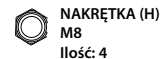
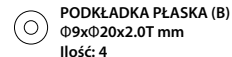
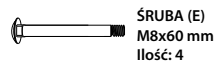
# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO ETAP 4



Comfort  
Rower  
pionowy



## CZĘŚCI DLA ETAPU 4 :



- A Otwórz **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 4.**
- B Przesuń **PRZELOTKĘ MASZTU KONSOLI** od dołu w górę **MASZTU KONSOLI** tak, aby małe wycięcie pozycjonujące było skierowane do przodu.
- C Przymocuj **KABLE KONSOLI** i ostrożnie schowaj wszystkie kable do **RAMY GŁÓWNEJ**. Wsuń **MASZT KONSOLI** do **RAMY GŁÓWNEJ**.
- D Zamocuj **MASZT KONSOLI** używając 2 **ŚRUB (G)** z boków i 4 **ŚRUB (E)**, 4 **PŁASKICH PODKŁADEK (B)**, 4 **ŚRUB (H)**.
- E Przesuń **PRZELOTKĘ MASZTU KONSOLI** w dół na **RAMĘ GŁÓWNA**.

# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO ETAP 4-2



Comfort  
Rower  
pionowy

## CZĘŚCI DLA ETAPU 4-2 :



ŚRUBA (G)  
M8x15 mm  
Ilość: 4



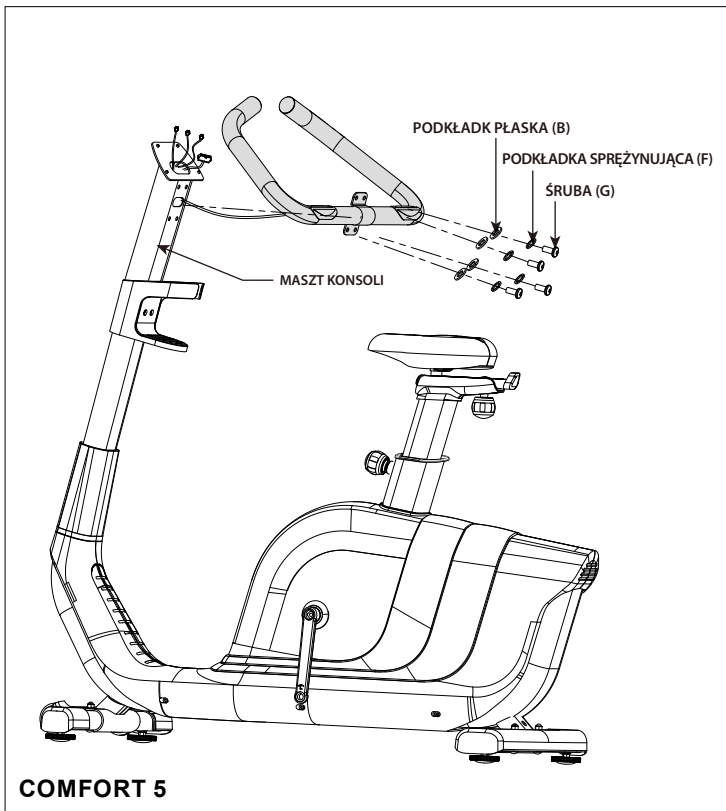
PODKŁADKA PŁASKA (B)  
Ø9xØ20x2.0T mm  
Ilość: 4



PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (F)  
M8x2.0T mm  
Ilość: 4

- A Otwórz **OPAKOWANIE CZĘŚCI DO ETAPU 4-2**.
- B Przytrzymaj **UCHWYT** blisko **MSZTU KONSOLI** i przeprowadź przewody uchwytu przez otwór w **MSZCIE KONSOLI** i wyciągnij je na zewnątrz.
- C Przymocuj uchwyt do **MASZTU KONSOLI** za pomocą **4 ŚRUB(G)**, **4 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (F)** i **4 PODKŁADEK PŁASKICH (B)**.

**Uwaga:** Możesz potrzebować dodatkowej pomocy, aby poprowadzić kabel do pomiaru tętna i dokręcić uchwyt.

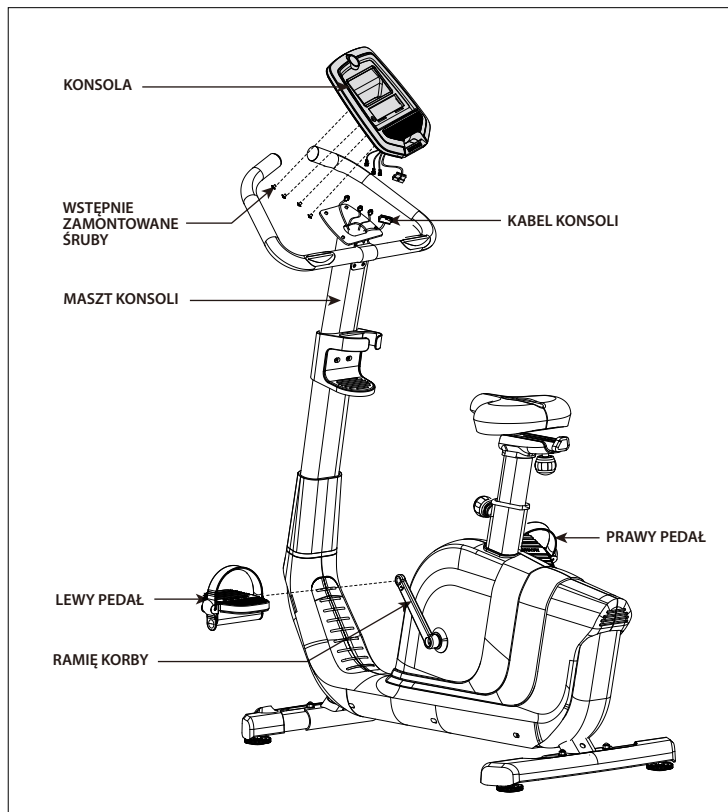


COMFORT 5

# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO ETAP 5



Comfort  
Rower  
pionowy



## CZĘŚCI DLA ETAPU 5 :

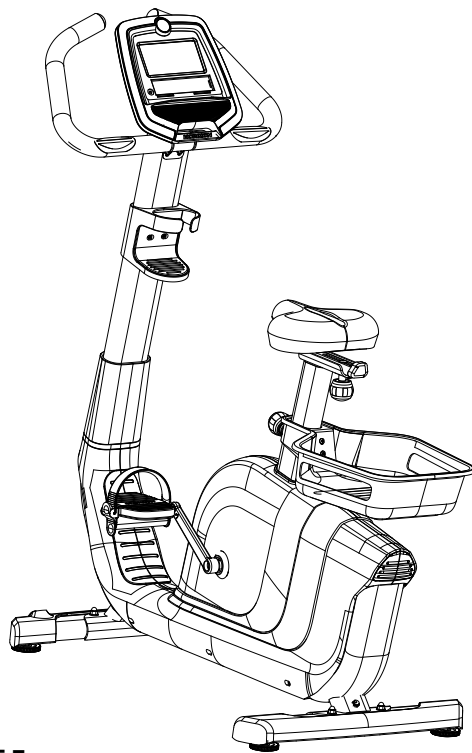


WSTĘPNIE ZMONTOWANE ŚRUBY  
M5x10 mm  
Ilość: 4

- A CZĘŚCI DO ETAPU 5** są wstępnie przygotowane.
- B** Przymocuj **PRAWY PEDAŁ** do **PRAWEGO RAMIENIA KORBY**, dokręcając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara za pomocą dołączonego klucza płaskiego 13mm/15mm.
- C** Zamocuj **LEWY PEDAŁ** na **LEWYM RAMIENIU KORBY**, dokręcając go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara za pomocą dołączonego klucza płaskiego 13mm/15mm. (UWAGA: Lewe ramię korby ma odwrotny gwint, więc bardzo ważne jest, aby było dokręcone w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Dokręcanie go w odwrotny sposób może uszkodzić pedał lub ramię korby, albo jedno i drugie).
- D** Podłącz **KABEL KONSOLI** i ostrożnie schowaj go do **MASZTU KONSOLI**.
- E** Przymocuj **KONSOLĘ** do **MASZTU KONSOLI** za pomocą **4 WSTĘPNIE ZMONTOWANYCH ŚRUB**.

**Uwaga:** Do montażu pedału może być potrzebny klucz 15 mm. Należy uważać, aby nie zranić się podczas montażu.

# MONTAŻ ROWERU STACJONARNEGO



COMFORT 7

## MONTAŻ ZAKOŃCZONY!

### Comfort 3

Wymiary całkowite: 120 x 55 x 135 cm

Waga netto: 37 kg / 82 lbs

Waga brutto: 42,5 kg / 93,5 lbs

Maks. Waga użytkownika: 136 kg / 300 lbs

### Comfort 5

Wymiary całkowite: 120 x 55 x 136 cm

Waga netto: 39 kg / 86 lbs

Waga brutto: 44,5 kg / 98 lbs

Maks. Waga użytkownika: 136 kg / 300 lbs

### Comfort 7

Wymiary całkowite: 132 x 55 x 136 cm

Waga netto: 41 kg / 90 lbs

Waga brutto: 46,5 kg / 102 lbs

Maks. Waga użytkownika: 136 kg / 300 lbs



Comfort  
Rower  
pionowy



# OBSŁUGA ROWERU



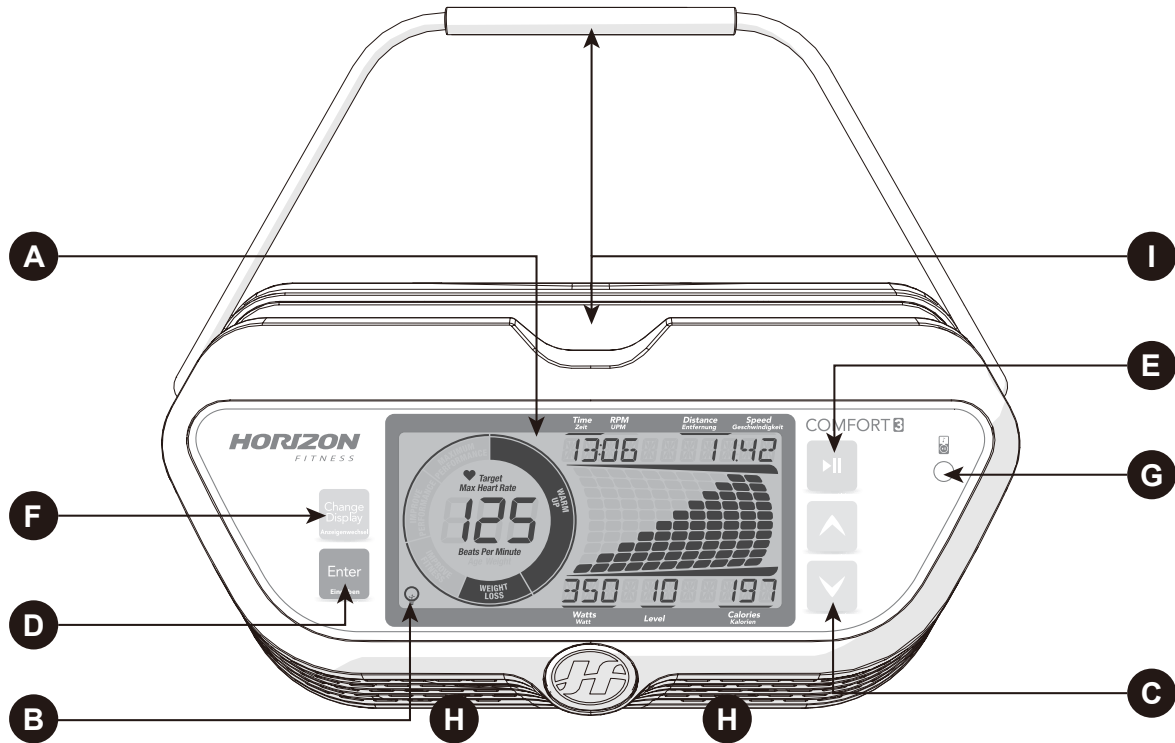
Ten rozdział wyjaśnia, jak korzystać z konsoli roweru i programowania.

W rozdziale PODSTAWOWA OBSŁUGA w PRZEWODNIKU ROWEROWYM znajdują się instrukcje dotyczące:

- **UMIEJSCOWIENIE ROWERU**
- **INSTRUKCJA ZASILANIA/UZIEMIANIA**
- **USTAWIENIE SIEDZISKA**
- **PRZENOSZENIE ROWERU**
- **POZIOMOWANIE ROWERU**
- **KORZYSTANIE Z FUNKCJI POMIARU TĘTNA**



Comfort 3





## COMFORT 3 OBSŁUGA KONSOLI

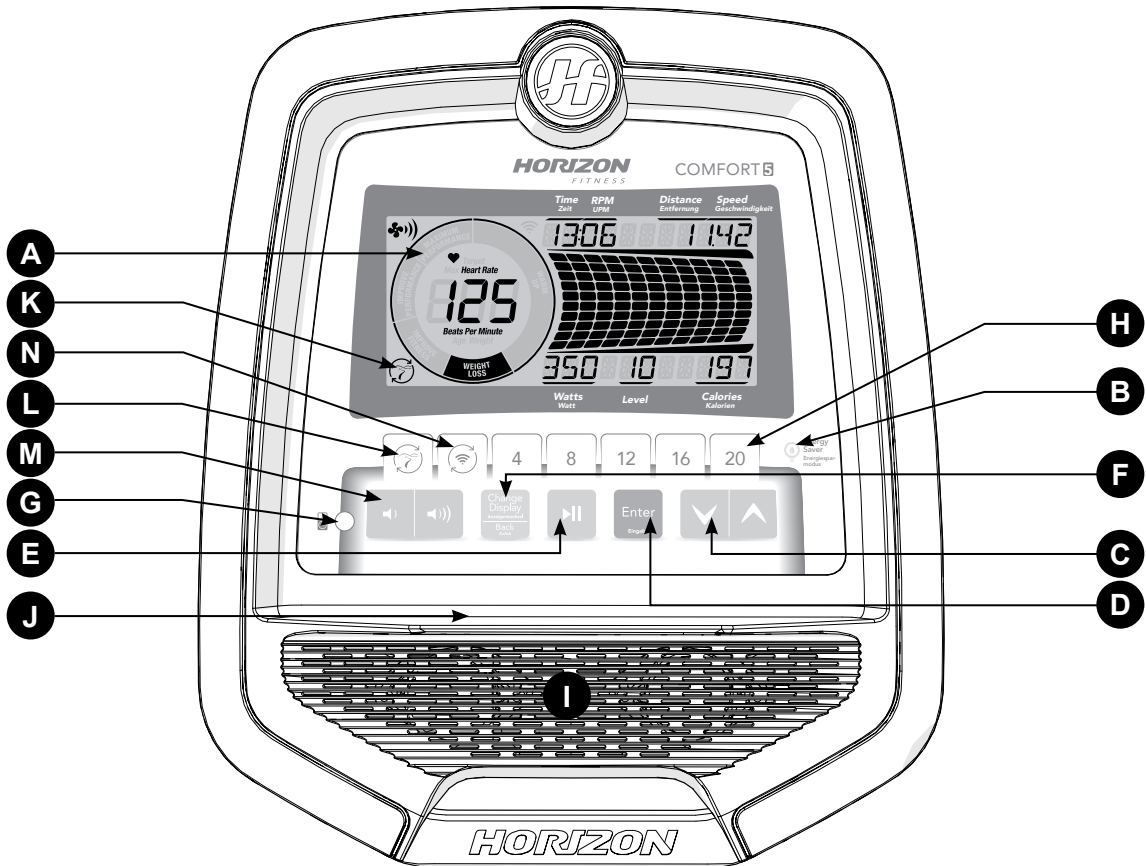
Uwaga: Na nakładce konsoli znajduje się cienki arkusz ochronny z przezroczystego tworzywa sztucznego, który należy usunąć.

- A) **OKNA WYŚWIETLACZA LCD:** Czas, Dystans, Kalorie, Prędkość, RPM, Poziom oporu, Tętno, Kalorie, Moc, Pomiar tętna, Profil treningowy.
- B) **OSZCZĘDZANIE ENERGII:** aby zminimalizować zużycie energii, Twoje urządzenie przejdzie w tryb oszczędzania energii automatycznie (po przejściu w tryb czuwania na 15 min) i może być szybko wybudzone za pomocą jednego przycisku.
- C) **▼ ▲ PRZYCISKI STRZAŁEK:** używamy przyciski strzałek w górę i w dół, aby wybrać program, ustawić konsolę lub zmienić opór podczas ćwiczeń.
- D) **PRZYCISK ENTER:** służy do potwierdzenia ustawienia programu treningowego lub profilu użytkownika.
- E) **▶|| PRZYCISK START I STOP:** naciśnij, aby rozpocząć ćwiczenie, wstrzymać trening lub wznowić ćwiczenie po wstrzymaniu. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę.
- F) **PRZYCISK CHANGE DISPLAY:** służy do przewijania trybów wyświetlania i informacji zwrotnych dotyczących treningu. Wciśnij, aby przełączyć kolumnę wyświetlacza i zmienić tryb wyświetlania profilu oporu (wyświetlany górny pasek) lub profilu mocy dla aktualnego treningu (wyświetlany dolny pasek).
- G) **WEJŚCIE AUDIO:** użyj do połączenia z telefonem komórkowym lub MP3, aby odtwarzać muzykę treningową z wbudowanym głośnikiem.
- H) **GŁOŚNIK:** umożliwi odtwarzanie muzyki przez głośniki po podłączeniu do odtwarzacza multimedialnego.
- I) **PÓŁKA NA INTELIGENTNE URZĄDZENIA I CZYTNIKI:** mieści smartfon, tablet lub materiały do czytania.





Comfort 5



## COMFORT 5/R OBSŁUGA KONSOLI

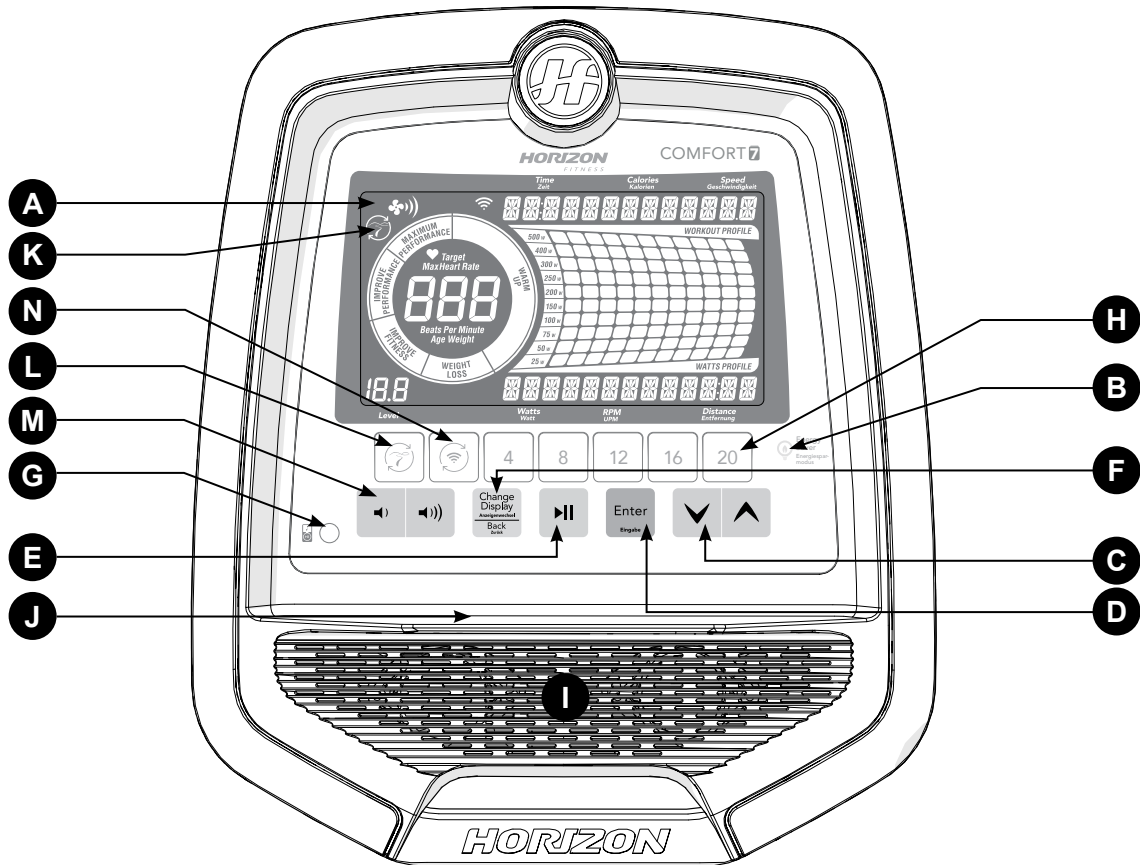
Uwaga: Na nakładce konsoli znajduje się cienki arkusz ochronny z przezroczystego tworzywa sztucznego, który należy usunąć.

- A) **OKNA WYŚWIETLACZA LCD:** Czas, Dystans, Kalorie, Prędkość, RPM, Poziom oporu, Tętno, Kalorie, Moc, Pomiar tętna, Profil oporu, Połączenie z programem PASSPORT.
- B) **OSZCZĘDZANIE ENERGII:** aby zminimalizować zużycie energii, Twoje urządzenie przejdzie w tryb oszczędzania energii automatycznie (po przejściu w tryb czuwania na 15 min) i może być szybko wybudzone za pomocą jednego przycisku.
- C) **▼▲ PRZYCISKI STRZAŁEK:** używamy przyciski strzałek w górę i w dół, aby wybrać program, ustawić konsolę lub zmienić opór podczas ćwiczeń.
- D) **PRZYCISK ENTER:** służy do potwierdzenia ustawienia programu treningowego lub profilu użytkownika.
- E) **▶|| PRZYCISK START I STOP:** naciśnij, aby rozpocząć ćwiczenie, wstrzymać trening lub wznowić ćwiczenie po wstrzymaniu. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę
- F) **PRZYCISK CHANGE DISPLAY / PRZYCISK BACK :** służy do przewijania trybów wyświetlania i informacji zwrotnych dotyczących treningu. Naciśnij, aby przełączyć kolumnę wyświetlacza i zmienić tryb wyświetlania profilu dla oporu (górny pasek wyświetlany) lub profilu mocy dla aktualnego treningu (dolny pasek wyświetlany).  
Używany również do nawigacji z powrotem do postępu ustawień użytkownika.
- G) **WEJŚCIE AUDIO:** użyj do połączenia z telefonem komórkowym lub MP3, aby odtwarzać muzykę treningową z wbudowanym głośnikiem.
- H) **PRZYCISK OPORU:** użyj przycisku, aby wybrać pożądaną opór treningowy.
- I) **GŁOŚNIK:** umożliwia odtwarzanie muzyki przez głośniki po podłączeniu do odtwarzacza multimedialnego.
- J) **PÓŁKA NA INTELIGENTNE URZĄDZENIA I CZYTNIKI:** mieści smartfon, tablet lub materiały do czytania.
- K) **PASSPORT:** Pojawi się na ekranie po połączeniu z oprogramowaniem Passport.
- L) **PASSPORT QUICK KEY:** służy do połączenia z oprogramowaniem Passport. Naciśnij i zsynchronizuj z Passportem.
- M) **PRZYCISK GŁOŚNOŚCI:** służy do zwiększania i zmniejszania głośności.
- N) **POŁĄCZENIE WI-FI & SYNCHRONIZACJA & STREFA CZASOWA:** naciśnij, aby zresetować i połączyć bezprzewodowe połączenie internetowe oraz ustawić strefę czasową. Więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie 12.





Comfort 7



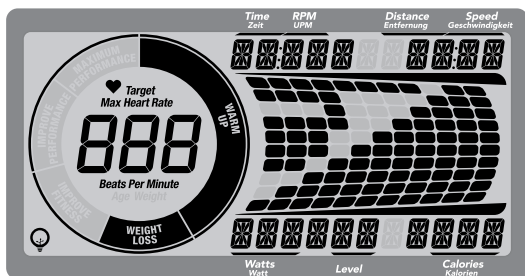
## COMFORT 7 OBSŁUGA KONSOLI

Uwaga: Na nakładce konsoli znajduje się cienki arkusz ochronny z przezroczystego tworzywa sztucznego, który należy usunąć.

- A) **OKNA WYŚWIETLACZA LCD:** Czas, Dystans, Prędkość, RPM, Poziom oporu, Tętno, Kalorie, Moc, Pomiar tętna, Profil oporu, Połączenie z programem Passport.
- B) **OSZCZĘDZANIE ENERGII:** aby zminimalizować zużycie energii, Twoje urządzenie przejdzie w tryb oszczędzania energii automatycznie (po przejściu w tryb czuwania na 15 min) i może być szybko wybudzone za pomocą jednego przycisku.
- C) **▼ ▲ PRZYCISKI STRZAŁEK:** używamy przyciski strzałek w górę i w dół, aby wybrać program, ustawić konsolę lub zmienić opór podczas ćwiczeń.
- D) **PRZYCISK ENTER:** służy do potwierdzenia ustawienia programu treningowego lub profilu użytkownika.
- E) **▶|| PRZYCISK START I STOP:** naciśnij, aby rozpocząć ćwiczenie, wstrzymać trening lub wznowić ćwiczenie po wstrzymaniu. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę.
- F) **PRZYCISK CHANGE DISPLAY / PRZYCISK BACK :** służy do przewijania trybów wyświetlania i informacji zwrotnych dotyczących treningu. Naciśnij, aby przełączyć kolumnę wyświetlacza i zmienić tryb wyświetlania profilu dla oporu (górny pasek wyświetlany) lub profilu mocy dla aktualnego treningu (dolny pasek wyświetlany). Używany również do nawigacji z powrotem do postępu ustawień użytkownika.
- G) **WEJŚCIE AUDIO:** użyj do połączenia z telefonem komórkowym lub MP3, aby odtwarzać muzykę treningową z wbudowanym głośnikiem.
- H) **PRZYCISK OPORU:** użyj przycisku, aby wybrać pożądany opór treningowy.
- I) **GŁOŚNIK:** umożliwia odtwarzanie muzyki przez głośniki po podłączeniu do odtwarzacza multimedialnego.
- J) **PÓŁKA NA INTELIGENTNE URZĄDZENIA I CZYTNIKI:** mieści smartfon, tablet lub materiały do czytania.
- K) **PASSPORT:** Pojawi się na ekranie po połączeniu z oprogramowaniem Passport..
- L) **PASSPORT QUICK KEY:** służy do połączenia z oprogramowaniem Passport. Naciśnij i zsynchronizuj z Passportem.
- M) **PRZYCISK GŁOŚNOŚCI:** służy do zwiększania i zmniejszania głośności.
- N) **POŁĄCZENIE WI-FI & SYNCHRONIZACJA & STREFA CZASOWA:** naciśnij, aby zresetować i połączyć bezprzewodowe połączenie internetowe oraz ustawić strefę czasową. Więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie 12.



## COMFORT 3 WYŚWIETLACZ



## COMFORT 5/R WYŚWIETLACZ



### OKNA WYŚWIETLACZA

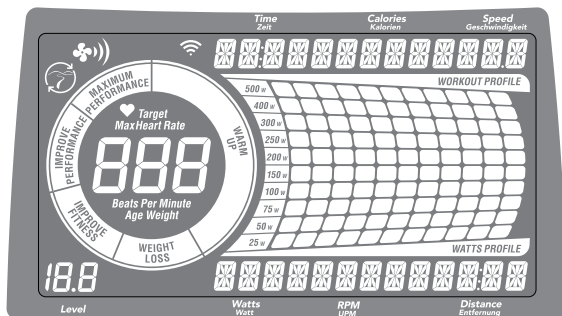
- **CZAS:** Wyświetlany jako minuty: sekundy. Wyświetlanie pozostałego czasu, oraz czasu, który upłynął podczas treningu.
- **RPM:** Obroty na minutę.
- **DYSTANS:** Wyświetlane jako km. Wskazuje przebyty dystans lub dystans pozostały do pokonania podczas treningu.
- **PRĘDKOŚĆ:** Wyświetlana jako km. Wskazuje, jak szybko poruszają się koła.
- **MOC:** Wyświetla aktualną moc wyjściową użytkownika. Wydajność treningowa zostanie również obliczona i wyświetlona w postaci profilu dot-matrix po prawej stronie..
- **LEVEL:** Pokazuje aktualny poziom oporu.
- **KALORIE:** Całkowita ilość kalorii spalonych podczas treningu.
- **TĘTNO:** Pokazane jako BPM (uderzenia na minutę). Służy do monitorowania tętna użytkownika.
- **MAKSYMALNE TĘTNO:** Pokazuje Twoje maksymalne tętno. Przycisk Change Display przełącza pomiędzy Twoim MAKSYMALNYM TĘTNEM, a aktualnym TĘTNEM.

- **POMIAR TĘTNA:** Wyświetla Twoją aktualną strefę aktywności podczas treningu. Z pomiarem tętna możesz być pewien, czy Twój poziom ćwiczeń pasuje do Twojego celu treningowego.  
ROZGRZEWKĄ: 0-60% maksymalnego tętna  
UTRATA WAGI: 60-70% maksymalnego tętna.  
POPRAWA KONDYCJI: 70-80% tętna maksymalnego.  
POPRAWA WYDAJNOŚCI: 80-90% tętna maksymalnego.  
MAKSYMALNA WYDAJNOŚĆ: 90-100% maksymalnego tętna.
- **OSZCZĘDZANIE ENERGII:** Wskazuje, kiedy urządzenie jest w trybie Energy Saver, aby oszczędzać zużycie energii (więcej informacji na stronie 50).
- **PASSPORT (COMFORT 5/R):** Wskazuje, kiedy urządzenie jest w trybie Passport, aby zsynchronizować się z programem Passport
- **WI-FI (COMFORT 5/R):** Wskazuje, że połączenie bezprzewodowe jest obecne i jego siła (niska, średnia, wysoka).



Comfort 3  
Comfort 5  
Comfort R

## COMFORT 7 WYŚWIETLACZ



### OKNA WYŚWIETLACZA

- **CZAS:** Wyświetlany jako minuty: sekundy. Wyświetlanie pozostałego czasu, oraz czasu, który upłynął podczas treningu.
- **RPM:** Obroty na minutę.
- **DYSTANS:** wyświetlany jako km. Wskazuje przebyty dystans lub pozostały dystans podczas treningu.
- **PRĘDKOŚĆ:** Wyświetlana jako km. Wskazuje, jak szybko poruszają się koła..
- **MOC:** Wyświetla aktualną moc wyjściową użytkownika.
- **LEVEL:** Pokazuje aktualny poziom oporu.
- **KALORIE:**Całkowita ilość kalorii spalonych podczas treningu.
- **TĘTNO:** Wyświetlane jako BPM (uderzenia na minutę). Służy do monitorowania tętna użytkownika.
- **MAKSYMALNE TĘTNO:** Pokazuje Twoje maksymalne tętno. Przycisk Change Display przełącza pomiędzy Twoim MAKSYMALNYM TĘTNEM, a aktualnym TĘTNEM.
- **POMIAR TĘTNA:** Wyświetla Twoją aktualną strefę aktywności podczas treningu. Z pomiarem tętna możesz być pewien, czy Twój poziom ćwiczeń pasuje do Twojego celu treningowego.  
ROZGRZEWKĄ: 0-60% maksymalnego tętna  
UTRATA WAGI: 60-70% maksymalnego tętna.  
POPRAWA KONDYCJI: 70-80% tętna maksymalnego.  
POPRAWA WYDAJNOŚCI: 80-90% tętna maksymalnego.  
MAKSYMALNA WYDAJNOŚĆ: 90-100% maksymalnego tętna..
- **SKALA MOCY I WYŚWIETLACZ PROFILU:** pokazuje aktualną moc treningową. np. 50W kropka zaświeci się, gdy osiągniesz lub wybierzesz 25-50W. Uwaga: Skala pokaże tylko do 400W w programach Mocy, aby odzwierciedlić docelowy zakres mocy 25-400W.
- **OSZCZĘDZANIE ENERGII:** Wskazuje, kiedy urządzenie jest w trybie Energy Saver, aby oszczędzać zużycie energii (więcej informacji na stronie 50).



Comfort 7


## USTAWIENIE KONTA ID DLA POŁĄCZENIA Z VIEWFIT

Utworzenie konta ID pozwoli Ci na zapisywanie i udostępnianie danych treningowych za pomocą ViewFit Wi-Fi. Na jednym urządzeniu można zapisać do czterech użytkowników. Proces ten jest pierwszym krokiem do podłączenia sprzętu. Należy go wykonać z komputera, tabletu lub urządzenia mobilnego.

- 1) Odwiedź stronę internetową: [viewfit.com](http://viewfit.com)
- 2) Po wejściu na stronę internetową wybierz opcję **POŁĄCZ SWOJE URZĄDZENIE** w górnym pasku menu.
- 3) Pierwszym krokiem w podłączeniu urządzenia będzie utworzenie konta ID. Będzie to Twój login do ViewFit.
- 4) Wpisz swój numer telefonu lub inny łatwy do zapamiętania 10-14 cyfrowy numer. Będzie to numer Twojego konta.
- 5) Wypełnij informacje o swoim profilu, aby zakończyć proces konfiguracji konta ID. Zostaniesz poproszony o podanie adresu e-mail, który nie jest powiązany z żadnym innym kontem ID. Po zakończeniu procesu konfiguracji sprawdź swoją pocztę, aby otrzymać link do potwierdzenia konta.

## POŁĄCZENIE WI-FI

Po utworzeniu konta ID, będziesz mógł przejść do aktywacji Wi-Fi na swoim urządzeniu. Przypominamy, wymaga to użycia komputera, tabletu lub urządzenia mobilnego, które jest podłączone do internetu.

- 1) Naciśnij i przytrzymaj  przez 3-5 sekund, możesz użyć przycisku góra/dół, aby ustawić swoją strefę czasową, zapoznaj się z kodem strefy czasowej na ostatniej stronie, następnie naciśnij przycisk enter, zobaczysz wiadomość ACTIVATED na ekranie
- 2) Na komputerze lub innym urządzeniu, przejdź do ustawień Wi-Fi. Należy wybrać sieć "ViewFit". Wykonanie tej czynności umożliwi podłączenie sprzętu do sieci bezprzewodowej.
- 3) Pojawi się nowe okno z listą sieci bezprzewodowych, które widzi Twoje urządzenie. Wybierz swoją domową sieć Wi-Fi i połącz się.
- 4) Pozostałym krokiem jest ponowne podłączenie komputera lub innego urządzenia do sieci Wi-Fi. Ponownie przejdź do ustawień i połącz się jak zwykle.

Gratulacje! Jesteś teraz podłączony i gotowy do rozpoczęcia pracy.



## ROZPOCZĘCIE PRACY

### SZYBKI START

- 1) Upewnij się, że zasilanie jest włączone.
- 2) Naciśnij START/STOP ►|| aby rozpocząć ćwiczenie w trybie USTAWIEŃ RĘCZNYCH.
- 3) Naciśnij ▲ ▼ aby dostosować poziom oporu podczas treningu.

### ROZPOCZNIJ SWÓJ TRENING

- 4) Wybrać opcję Gość / Użytkownik1 / Użytkownik2 / Użytkownik3 / Użytkownik4.
- 5) Wybrać żądany program.
- 6) Wybrać płęć (wymagane tylko przy programie Fit-Test).
- 7) Wybierz ustawienia programu, czas, poziom itd.
- 8) Naciśnij Start/Stop ►|| aby rozpocząć trening.

## ABY WYCZYŚCIĆ WYBÓR / ZRESETOWAĆ KONSOLĘ

Przytrzymaj START/STOP ►|| przez 3 sekundy.



## ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu treningu rower zatrzyma się i wyda sygnał dźwiękowy. Możesz odłączyć urządzenie od zasilania lub przejść ono w tryb oszczędzania energii w ciągu 15 minut.

## INFORMACJE O PROGRAMIE

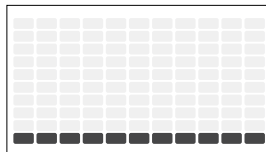
**Comfort 3:** 10 Programów (Ręczny / Interwały / Gra / Utrata wagi / Rolling / Kondycja / Losowy / Stała moc / Strefa THR / Własny)

**Comfort 5:** 12 Programów (Ręczny / Interwały / Gra / Utrata wagi / Rolling / Kondycja / Losowy / Stała moc / Strefa THR / % THR / Własny 1 / Własny 2)

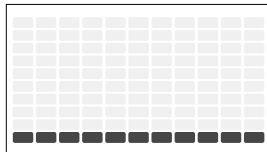
**Comfort 7:** 14 programów (Ręczny / Interwały / Gra / FitTest / Utrata wagi / Utrata wagi Plus / Rolling / Kondycja / Losowy / Stała moc / Strefa THR / %THR / Własny 1 / Własny 2)

**Comfort R:** 12 Programów (Ręczny / Interwały / Gra / Utrata wagi / Rolling / Kondycja / Losowy / Stała moc / Strefa THR / % THR / Własny 1 / Własny 2)

- 1) USTAWIENIA RĘCZNE:** Umożliwia dostosowanie poziomu oporu do swoich preferencji, bez wstępnie ustawionego programu. Regulacja oporu odbywa się ręcznie podczas treningu. Użytkownik ustawia czas i opór za pomocą (strzałka w górę/dół) i ENTER.



**2) INTERWAŁY:** Poprawia siłę, szybkość i wytrzymałość poprzez podnoszenie i obniżanie poziomu oporu w trakcie treningu, aby zaangażować zarówno serce jak i mięśnie. Program oparty na czasie z 16 poziomami do wyboru. Użytkownik ustawia czas i poziom za pomocą (strzałek góra/dół) i ENTER.



(Comfort 3, 5, R)

INTERWAŁY																				
	Rozgrzewka					Odcinki czasowe programu - powtórzenia										Odpoczynek				
Sekundy	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Odcinki	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Poziom 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Poziom 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Poziom 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Poziom 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Poziom 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Poziom 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Poziom 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Poziom 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Poziom 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Poziom 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Poziom 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Poziom 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

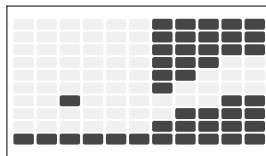
(Comfort 7)

INTERWAŁY																				
	Rozgrzewka					Odcinki czasowe programu - powtórzenia										Odpoczynek				
Sekundy	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Odcinki	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Poziom 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Poziom 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Poziom 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Poziom 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Poziom 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Poziom 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Poziom 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Poziom 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Poziom 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Poziom 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Poziom 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Poziom 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
Poziom 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
Poziom 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
Poziom 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
Poziom 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

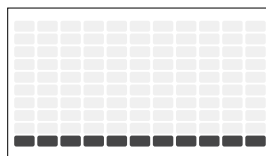




- 3) **GRA:** Rozgrzewająca gra, symuluje wyścigi samochodowe. Aby kontrolować samochód w górę i w dół, pedałujesz szybciej lub wolniej. Spróbuj unikać przeszkód i utrzymać się na torze. Twoje pozostałe szanse zostaną pokazane na górnym wyświetlaczu LCD z 10 kropkami i za każdym razem, gdy ominiesz przeszkodę, jedna kropka zostanie usunięta. Masz tylko 11 szans na ukończenie toru, więc bądź ostrożny.

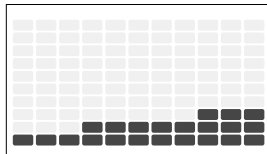


- 4) **FIT-TEST:** Sprawdź swój aktualny poziom kondycji fizycznej. Utrzymuj RPM pomiędzy 60 a 80 podczas testu, program będzie zmieniał opór automatycznie podczas testu na podstawie wbudowanego wykresu. Staraj się utrzymywać obroty, aż do momentu, gdy nie będziesz w stanie jechać dalej. Konsola sprawdzi tabelę i poda szacunkową ocenę twojej aktualnej kondycji fizycznej.



Punkty	Wyniki
1-4	Bardzo słabo
5-6	Słabo
7-8	Średnio
9-10	Dobrze
>10	Znakomicie

- 5) **UTRATA WAGI:** Promuje utratę wagi poprzez podnoszenie i obniżanie poziomu oporu, utrzymując Cię w strefie spalania tłuszczu. Program oparty na czasie z 16 poziomami do wyboru. Użytkownik ustawia czas i poziom używając (strzałek góra/dół) i ENTER. Proszę pić wystarczającą ilość wody podczas i po ćwiczeniach, aby zwiększyć rezultaty odchudzania.



(Comfort 3, 5, R)

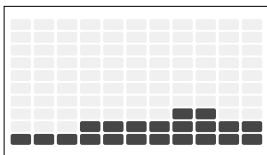
UTRATA WAGI																				
	Rozgrzewka					Odcinki czasowe programu - powtórzenia										Odpoczynek				
Sekundy	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Odcinki	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Poziom 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Poziom 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Poziom 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Poziom 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Poziom 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Poziom 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Poziom 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3
Poziom 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Poziom 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4
Poziom 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4
Poziom 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6
Poziom 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6

UTRATA WAGI																				
	Rozgrzewka					Odcinki czasowe programu - powtórzenia										Odpoczynek				
Sekundy	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Odcinki	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Poziom 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Poziom 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Poziom 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Poziom 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Poziom 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Poziom 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Poziom 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3
Poziom 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Poziom 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4
Poziom 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4
Poziom 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6
Poziom 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6
Poziom 13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9
Poziom 14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9
Poziom 15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9
Poziom 16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9

(Comfort 7)



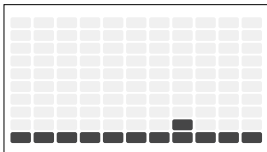
- 6) **UTRATA WAGI PLUS:** Promuje utratę wagi poprzez zwiększanie i zmniejszanie oporu, jednocześnie utrzymując Cię w strefie spalania tłuszczu. Program oparty na czasie z 15 poziomami do wyboru i większą intensywnością niż program utraty wagi. Użytkownik ustawia czas i poziom używając (strzałki góra/dół) i ENTER. Proszę pić wystarczającą ilość wody podczas i po wykonaniu ćwiczeń, aby wzmocnić wyniki utraty wagi.



(Comfort 7)

UTRATA WAGI PLUS																				
	Rozgrzewka				Odcinki czasowe programu - powtórzenia												Odpoczynek			
Sekundy	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
Odcinki	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Poziom 1	1	2	2	3	4	3	4	5	5	3	4	6	6	5	4	3	3	2	2	1
Poziom 2	2	3	3	3	5	4	5	6	6	4	5	7	7	6	5	4	3	3	3	2
Poziom 3	2	3	4	4	6	5	6	7	7	5	6	8	8	7	6	5	4	4	3	2
Poziom 4	2	4	4	5	7	6	7	8	8	6	7	9	9	8	7	6	5	4	4	2
Poziom 5	3	4	5	6	8	7	8	9	9	7	8	10	10	9	8	7	6	5	4	3
Poziom 6	3	5	6	6	9	8	9	10	10	8	9	11	11	10	9	8	6	6	5	3
Poziom 7	4	6	7	7	10	9	10	11	11	9	10	12	12	11	10	9	7	7	6	4
Poziom 8	4	6	7	8	11	10	11	12	12	10	11	13	13	12	11	10	8	7	6	4
Poziom 9	4	7	8	9	12	11	12	13	13	11	12	14	14	13	12	11	9	8	7	4
Poziom 10	5	7	9	9	13	12	13	14	14	12	13	15	15	14	13	12	9	9	7	5
Poziom 11	5	8	9	10	14	13	14	15	15	13	14	16	16	15	14	13	10	9	8	5
Poziom 12	6	9	10	11	15	14	15	16	16	14	15	17	17	16	15	14	11	10	9	6
Poziom 13	6	9	11	12	16	15	16	17	17	15	16	18	18	17	16	15	12	11	9	6
Poziom 14	6	10	11	12	17	16	17	18	18	16	17	19	19	18	17	16	12	11	10	6
Poziom 15	7	10	12	13	18	17	18	19	19	17	18	20	20	19	18	17	13	12	10	7

7) **ROLLING:** Utrzymuje wagę poprzez stopniowe podnoszenie i obniżanie poziomu oporu, aby stopniowo podnosić i obniżać tętno.



(Comfort 3, 5, R)

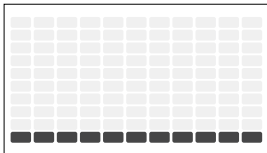
ROLLING																		
	Rozgrzewka						Program segments						Odpoczynek					
Sekundy	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Odcinki	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Poziom 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
Poziom 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
Poziom 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
Poziom 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
Poziom 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
Poziom 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
Poziom 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
Poziom 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
Poziom 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
Poziom 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1
Poziom 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1
Poziom 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1
Poziom 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1
Poziom 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

(Comfort 7)

ROLLING																		
	Rozgrzewka						Program segments						Odpoczynek					
Sekundy	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	
Odcinki	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Poziom 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
Poziom 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
Poziom 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
Poziom 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
Poziom 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
Poziom 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
Poziom 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
Poziom 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
Poziom 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
Poziom 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1
Poziom 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1
Poziom 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1
Poziom 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1
Poziom 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1



- 8) **KONDYCJA:** Specjalny program treningowy na rowerze, aby zbudować i zwiększyć swoją wytrzymałość. Ten program będzie stopniowo zwiększał poziom oporu i zachęcał do pedałowania z małą prędkością (L), średnią prędkością (M) lub dużą prędkością (H), aby pomóc Ci osiągnąć cel fitness.



(Comfort 3, 5, R)

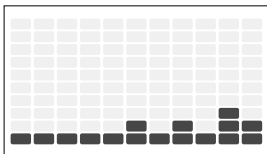
KONDYCJA																				
	Rozgrzewka																Odpoczynek			
Sekundy	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Odcinki	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Poziom 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
Poziom 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Poziom 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Poziom 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
Poziom 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
Poziom 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
Poziom 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
Poziom 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
Poziom 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Poziom 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
Poziom 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
Poziom 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
Poziom 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
Poziom 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

(Comfort 7)

KONDYCJA																				
	Rozgrzewka																Odpoczynek			
Sekundy	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Odcinki	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Poziom 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
Poziom 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Poziom 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Poziom 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
Poziom 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
Poziom 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
Poziom 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
Poziom 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
Poziom 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Poziom 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
Poziom 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
Poziom 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
Poziom 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
Poziom 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
Poziom 15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
Poziom 16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1



9) **PROGRAM LOSOWY:** Specjalnie zaprojektowany program oparty na wykresie, który będzie symulował losową zmianę oporu.



(Comfort 3, 5, R)

PROGRAM LOSOWY																		
	Rozgrzewka				Odcinki programu								Odpoczynek					
Sekundy	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Odcinki	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Poziom 1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1
Poziom 2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1
Poziom 3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1
Poziom 4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1
Poziom 5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1
Poziom 6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1
Poziom 7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1
Poziom 8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1
Poziom 9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1
Poziom 10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1

PROGRAM LOSOWY																		
	Rozgrzewka				Odcinki programu								Odpoczynek					
Sekundy	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Odcinki	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Poziom 1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1
Poziom 2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1
Poziom 3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1
Poziom 4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1
Poziom 5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1
Poziom 6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1
Poziom 7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1
Poziom 8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1
Poziom 9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1
Poziom 10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1
Poziom 11	4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	13	16	11	6	5	4	1
Poziom 12	4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1
Poziom 13	4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1
Poziom 14	4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1

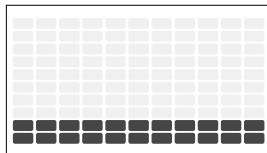
(Comfort 7)





**10) STAŁA MOC:** Ten trening automatycznie dostosowuje opór, aby utrzymać się w ustalonym zakresie mocy i utrzymać pożądaną poziom intensywności ćwiczeń.

- 1) Wybierz program Stała moc za pomocą ▲▼ i naciśnij ENTER.
- 2) Ustaw czas za pomocą ▲▼ i naciśnij ENTER.
- 3) Wybrać żądaną moc za pomocą ▲▼ i nacisnąć ENTER.
- 4) Naciśnij START ►|| aby rozpocząć program.

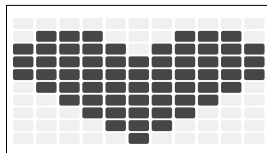


**Uwaga:** Programy do pomiaru mocy są związane z prędkością obrotową. Opór będzie się zmieniał automatycznie w zależności od prędkości pedałowania i upewnij się, aby utrzymać trening w docelowej mocy. Nie należy pedałować zbyt wolno lub zbyt szybko. Jeśli znajdziesz się poza strefą docelową, na wyświetlaczu pojawi się znak strzałki obok kolumny RPM, aby poinformować Cię o konieczności dostosowania prędkości. Górna strzałka oznacza zwiększenie prędkości obrotowej, a strzałka w dół - spowolnienie treningu.

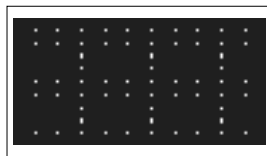


**11) STREFA THR:** Symuluj intensywność swojego ulubionego sportu, ponieważ opór programu automatycznie dostosowuje się do utrzymania ustawionego zakresu docelowego tętna. (Zaleca się używanie pasa piersiowego z tym programem. Pas piersiowy można zakupić oddzielnie u sprzedawcy)

- 1) Wybierz program Strefa THR za pomocą ▲▼ i naciśnij ENTER.
- 2) Wybierz CZAS używając ▲▼ i naciśnij ENTER.
- 3) Okno TĘTNO będzie migać pokazując domyślne docelowe tętno 80 uderzeń na minutę. Wybierz swoje docelowe tętno (z tabeli treningowej tętna) używając ▲▼ i naciśnij ENTER.
- 4) Naciśnij START ►|| aby rozpocząć.



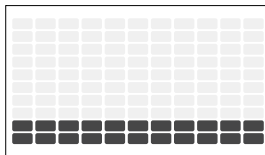
**12)% THR:** Korzystnie wpływa na utratę wagi poprzez utrzymanie optymalnego poziomu ćwiczeń w celu spalania tłuszczu, przy jednoczesnej regulacji oporu, aby utrzymać Cię w docelowej strefie tętna. Najpierw ustaw swoje dane osobowe (urządzenie automatycznie obliczy Twoje maksymalne tętno treningowe) i wybierz procent, jaki chcesz trenować w oparciu o swoje maksymalne tętno. (Sugerujemy używanie pasa piersiowego z tym programem. Pas piersiowy można zakupić oddzielnie u sprzedawcy)



**Uwaga:** Program tętna jest oparty na docelowym tętnie. Opór będzie się zmieniał automatycznie w zależności od prędkości pedałowania. Upewnij się, że trening odbywa się w docelowym tętnie. Proszę nie pedałować zbyt wolno lub zbyt szybko. Jeśli znajdziesz się poza strefą docelową, na wyświetlaczu pojawi się znak strzałki obok kolumny RPM, aby poinformować Cię o konieczności dostosowania prędkości. Górna strzałka oznacza zwiększenie prędkości RPM i strzałka w dół dla spowolnienia treningu.

**13) TRENING WŁASNY 1 & 2:** Trening niestandardowy, czas domyślnie ustawiony na 30 minut. ( Comfort 3 nie posiada funkcji treningu Własnego 2)

- 1) Najpierw wprowadź ustawienia programu, a wyświetlacz profilu poprowadzi Cię przez wszystkie kolumny treningowe.
- 2) Użyj górnej i dolnej strzałki, aby zmienić opór i naciśnij enter, aby potwierdzić. Konsola wyświetli aktualny numer odcinka i poprowadzi Cię przez odcinki od 1 do 15.
- 3) Po zakończeniu wszystkich ustawień naciśnij START ►|| aby rozpocząć trening.



## TRENING Z WYKORZYSTANIEM TĘTNA

Pierwszym krokiem do poznania właściwej intensywności treningu jest poznanie swojego maksymalnego tętna (max HR = 220-wiek). Metoda oparta na wieku zapewnia średnią statystyczną prognozę maksymalnego tętna i jest dobrą metodą dla większości osób, zwłaszcza tych, które dopiero zaczynają trenować z tętnem. Najbardziej precyzyjnym i dokładnym sposobem określenia indywidualnego maksymalnego HR jest badanie kliniczne przeprowadzone przez kardiologa lub fizjologa wysiłkowego za pomocą testu maksymalnego obciążenia. Jeśli masz ponad 40 lat, nadwagę, prowadzisz siedzący tryb życia od kilku lat lub masz w rodzinie historię chorób serca, zaleca się przeprowadzenie testów klinicznych. Ten wykres podaje przykładowe zakresy tętna dla 30-latką ćwiczącego w 5 różnych strefach tętna. Na przykład, maksymalne tętno 30-latką wynosi  $220 - 30 = 190$  bpm.

Tętno serca Zakres tolerancji	Trening Czas trwania	Przykładowy THR (wiek 30)	Twój THR	Zalecenia
<b>BARDZO TRUDNY</b> 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Osoby sprawne fizycznie i zdolne do treningu sportowego
<b>TRUDNY</b> 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Krótki trening
<b>UMIARKOWANY</b> 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Umiarkowanie długi trening
<b>ŁATWY</b> 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Dłuższe i często powtarzane krótsze ćwiczenia
<b>BARDZO ŁATWY</b> 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Zarządzanie wagą i aktywny powrót do zdrowia




## KORZYSTANIE Z ODTWARZACZA MULTIMEDIALNEGO



- 1) Podłącz dołączony do zestawu PRZEWÓD ADAPTORA AUDIO do wejścia AUDIO w konsoli i gniazda słuchawkowego w odtwarzaczu multimedialnym.
- 2) Użyj przycisków odtwarzacza multimedialnego, aby dostosować ustawienia utworów.
- 3) Odłącz PRZEWÓD ADAPTORA AUDIO, gdy nie jest używany

## SYNCHRONIZACJA ROWERU Z PROGRAMEM PASSPORT (COMFORT 3 NIE WCHODZI W SKŁAD ZESTAWU)

- 1) Za pomocą przycisków strzałek na pilocie Passport przewiń do ikony Konfiguracji i naciśnij przycisk Wybierz.
- 2) Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby nacisnąć i przytrzymać  na konsoli urządzenia przez 3-5 sekund.
- 3) Po udanej synchronizacji pasek komunikatów rowerowych zmieni się z RF Sync na Passport Ready.
- 4) Komunikat wyświetlany na ekranie poinformuje Cię o powodzeniu lub niepowodzeniu synchronizacji.



## TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII

To urządzenie jest wyposażone w tryb oszczędzania energii. Gdy tryb Energy Saver jest włączony, wyświetlacz automatycznie przejdzie w tryb czuwania (tryb Energy Saver) po 15 minutach bezczynności. Funkcja ta oszczędza energię poprzez wyłączenie większości zasilania urządzenia do momentu naciśnięcia klawisza na konsoli. Funkcję tę można włączać i wyłączać za pomocą menu głównego.

## TRYB MENU GŁÓWNEGO:

Aby wejść do menu głównego, naciśnij i przytrzymaj przycisk ▲ i ▼ przez 3-5 sekund.

## PRZEŁĄCZANIE MIĘDZY TRYBEM BRYTYJSKIM I METRYCZNYM

Za pomocą przycisków ▲ i ▼ przejdź do Eng2 i naciśnij Enter. Użyj klawisza Enter, aby przejść do P1. Użyj przycisków ▲ i ▼ aby przełączyć pomiędzy STANDARD (BRITISH) i METRIC..

## PRZEŁĄCZANIE JĘZYKA WYŚWIETLANIA

Za pomocą przycisków ▲ i ▼ przejdź do Eng2 i naciśnij Enter. Użyj przycisku Enter, aby przejść do P2 Naciśnij ENTER, aby wybrać tryb języka, użyj przycisków strzałek, aby wybrać żądany język.

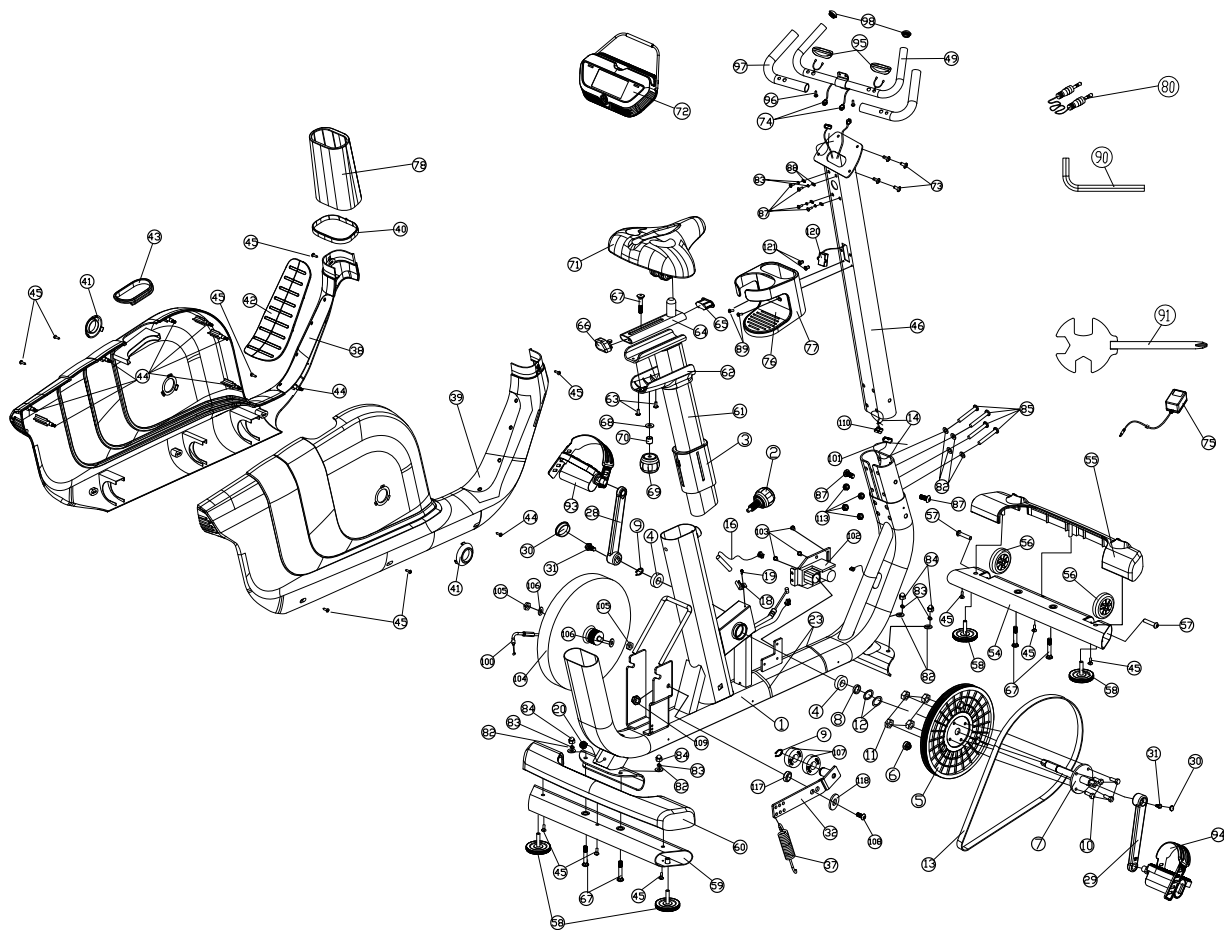
Naciśnij i przytrzymaj STOP ►|| przez 3-5 sekund, aby wyjść z ENG2. Naciśnij i przytrzymaj STOP ►|| ponownie przez 3-5 sekund, aby wyjść z menu głównego..

## WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE FUNKCJI OSZCZĘDZANIA ENERGII

Za pomocą przycisków ▲ i ▼ przejdź do Eng2 i naciśnij Enter. Użyj przycisku Enter, aby przejść do P3. Naciśnij ENTER, aby wybrać tryb Energy Saver, użyj klawiszy ▲ i ▼ aby wybrać ENRGY SAVE ON lub OFF. Naciśnij i przytrzymaj STOP ►|| przez 3-5 sekund, aby wyjść z ENG2. Naciśnij i przytrzymaj STOP ►|| ponownie przez 3-5 sekund, aby wyjść z menu głównego.



## COMFORT 3 WIDOK PO ROZŁOŻENIU





## COMFORT 3 LISTA CZĘŚCI

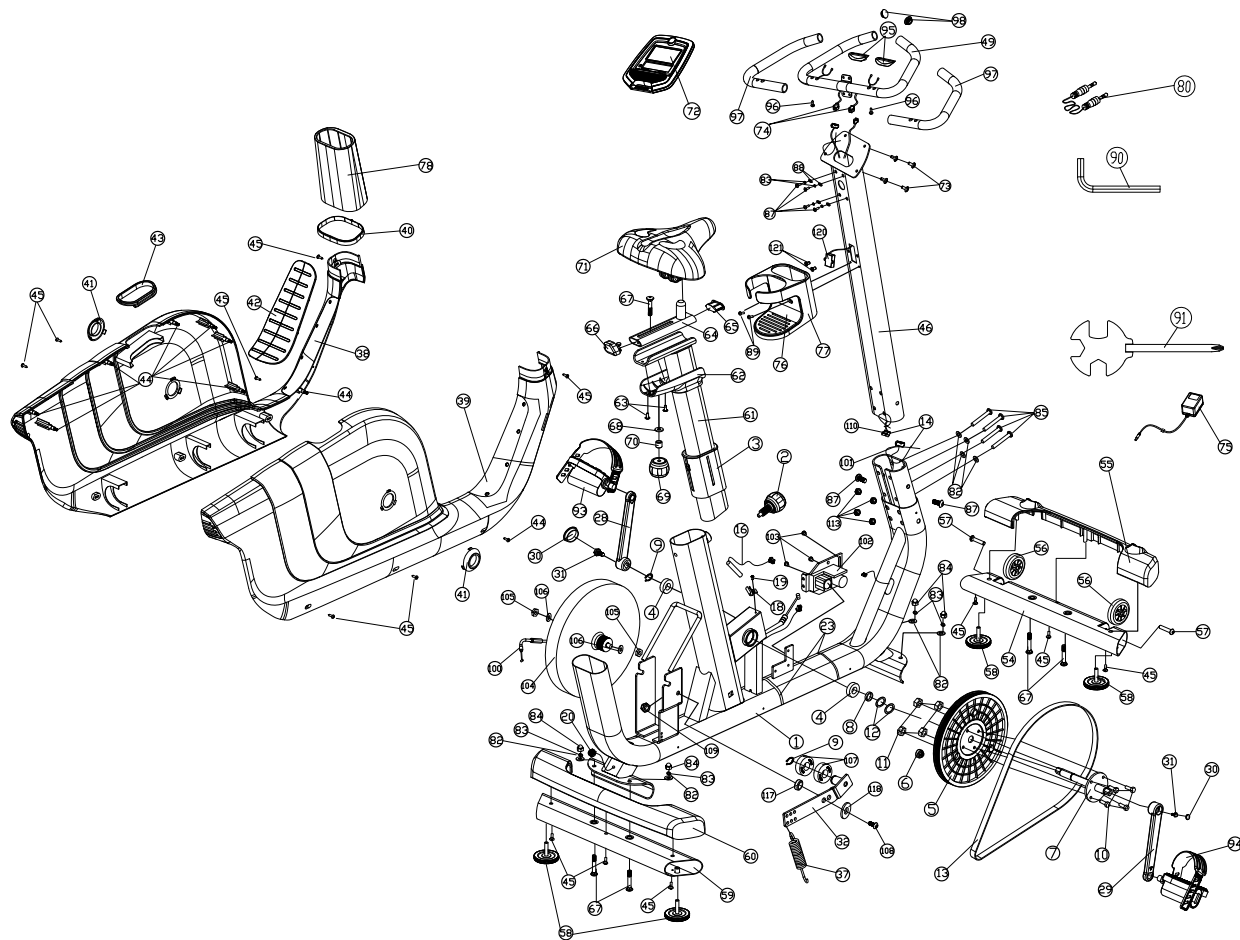
NR.	OPIS	DANE TECHNICZNE	ILOŚĆ
1	RAMA GŁÓWNA		1
2	POKRĘTŁO REGULACJI WYS. SIEDZISKA	PAZ161525A	1
3	TULEJA WEWNĘTRZNA	PDZ153100	1
4	ŁOŻYSKO	6003ZZ	2
5	KOŁO NAPĘDOWE	NEA24020A, Ø240X20T	1
6	MAGNES	Ø15X7T,1400GS	1
7	WAŁEK NAPĘDOWY	NBZ18065A	1
8	ROZPÓRKA	NBO175225	1
9	C-KLIP	Ø17	2
10	ŚRUBA IMBUSOWA	M6XP1.0X15,	4
11	NAKRĘTKA NYLONOWA	M6	4
12	PODKŁADKA PŁASKA	Ø22XØ17.5X0.3T	2
13	PAS	430J6	1
14	WIĄZADŁO	100MM	3
16	PRZEWÓD CZUJNIKA	FBG300SM2PA	1
18	MOCOWANIE CZUJNIKÓW OKRĄGLYCH	PAMP1152	1
19	WKRĘT SAMOGWINTUJĄCY PHILIPS Z OKRĄGLYM ŁBEM	ST4.0X16	1
20	KABEL ZASILAJĄCY	FDF6003P	1
23	OPASKA ZACISKOWA	4.8X300	3
28	LEWA KORBA	NBZ124170L,L170MM-9/16"	1
29	PRAWA KORBA	NBZ124170R,L170MM-9/16"	1
30	POKRYWA KORBY		2
31	ŚRUBA Z KOLNIERZEM SZEŚCIOKĄTNYM	M8X1.25X20MM	2
32	PŁYTKA MOCUJĄCA KOŁO NAPĘDOWE		1
37	SPREŻYNA ZGINAJĄCA KOŁA NAPĘDOWE	NCD2378	1

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
38	LEWA PÓŁKA	PDC11985464L	1
39	PRAWA PÓŁKA	PDC11985464R	1
40	MASZT KONSOLI PIERŚCIEŃ OZDOBNY	PEZ12280	1
41	PIERŚCIEŃ OZDOBNY NA KORBE	PEZ582315	2
42	GUMOWA PODKŁADKA POD STOPNIE	PDC2131056	1
43	PODKŁADKA WSPORNIKA SIEDZISKA	PDA1147626	1
44	SPINACZ	PCA408	8
45	WKRĘT SAMOGWINTUJĄCY PHILIPS	ST4X16	14
46	MASZT KONSOLI	50X100X1.5TX782(B001)	1
49	KIEROWNICA	Ø31.8X1.5TX1266	1
54	PRZEDNI STABILIZATOR		1
55	OSŁONA STABILIZATORA PRZEDNIEGO	PDC55398A	1
56	KOŁO TRANSPORTOWE	PBKXD-083	2
57	ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA	M8X40	2
58	NÓŻKI POZIOMUJACE	PCG60508A	4
59	STABILIZATOR TYLNY	40X80X1.5TX530.6(E001)	1
60	OSŁONA STABILIZATORA TYLNEGO	NDE8	2
61	SŁUPEK SIEDZISKA	40X80X1.5TX521	1
62	OSŁONA SŁUPKA SIEDZENIA	PEZ184854	1
63	ŚRUBA PHILIPS Z ŁBEM OKRĄGLYM	M5X5	2
64	WAŁ PODTRZYMUJĄCY SIEDZISKO		1
65	ZASŁEPKA	PDC4020	1
66	WIESZAK NA RĘCZNIKI	PAZ425375	1
67	ŚRUBA PODNOSZĄCA	M8X56	5
68	PODKŁADKA PŁASKA	Ø25XØ9X2.0T	1

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
69	POKRĘTŁO	PCZ43650	1
70	ROZPÓRKA	NBO1031514	1
71	PODKŁADKA SIEDZISKA		1
72	KONSOLA	PDA288250	1
73	ŚRUBA PHILIPSA	M5X10	4
74	PRZEWÓD CZUJNIKA HR UCHWYTU RĘCZNEGO	FBG3502P	2
75	ZASILACZ		1
76	ZESTAW UCHWYTÓW NA BUTELKI A	PDA1447112	1
77	ZESTAW UCHWYTÓW NA BUTELKI B	PDA109119	1
78	PRZELOTKA MASZTU KONSOLI	PDC17971214	1
80	PRZEWÓD AUDIO		1
82	PODKŁADKA PŁASKA	Ø20XØ9X2.0T	8
83	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA	M8X2.0T	8
84	NAKRĘTKA	M8 HIGHT:15MM	4
85	ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA	M8X60, 20MM	4
87	ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA	M8X15	6
88	PODKŁADKA PŁASKA	Ø18XØ9X2.0T	4
89	WKRĘT PHILIPS	M4X12	2
90	KLUCZ IMBUSOWY	5MM, L, 65MMX25MM	1
91	KLUCZ WIELOFUNKCYJNY	SEA131415A	1
93	LEWY PEDAŁ	JD-3A22P	1
94	PRAWY PEDAŁ	JD-3A22P	1
95	CZUJNIK TĘTNA W UCHWYCIE	FBO9838	2
96	WKRĘT SAMOGWINTUJĄCY PHILIPS	ST4X25	2
97	UCHWYT PIANKOWY	FAE31825605	2

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
98	ZAŚLEPKA	Ø31.8X1.5	2
100	PRZEWÓD REGULACYJNY	FBZ535	1
101	PRZEWÓD KONSOLI DOLNEJ	FBG9009PA	1
102	MOTOR	FBC4-2	1
103	ŚRUBA PHILIPS Z ŁBEM OKRĄGLYM	M6X10	3
104	KOŁO ZAMACHOWE	NCZ111, 8.5KG	1
105	NAKRĘTKA Z KOŁNIERZEM IMBUSOWYM	3/8"X26	2
106	PODKŁADKA	Ø18XØ10X2.0T	2
107	ŁOŻYSKO	6203ZZ	2
108	ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA Z ŁBEM PŁASKIM	M10X20MM	1
109	NAKRĘTKA NYLONOWA	M10	1
110	PRZEWÓD KONSOLI ŚRODKOWEJ	FBG9009P	1
112	PODKŁADKA	Ø16XØ8.5X1.5T	2
113	NAKRĘTKA NYLONOWA	M8	4
117	NAKLADKA	NBO13545	1
118	PODKŁADKA PŁASKA	Ø25XØ10.5X2.0T	1
120	BEZPRZEWODOWY ODBIORNIK HR	FBO3503P	1
121	ŚRUBA PHILIPS	ST5X10	2

## COMFORT 5 WIDOK PO ROZŁOŻENIU



## COMFORT 5 LISTA CZĘŚCI

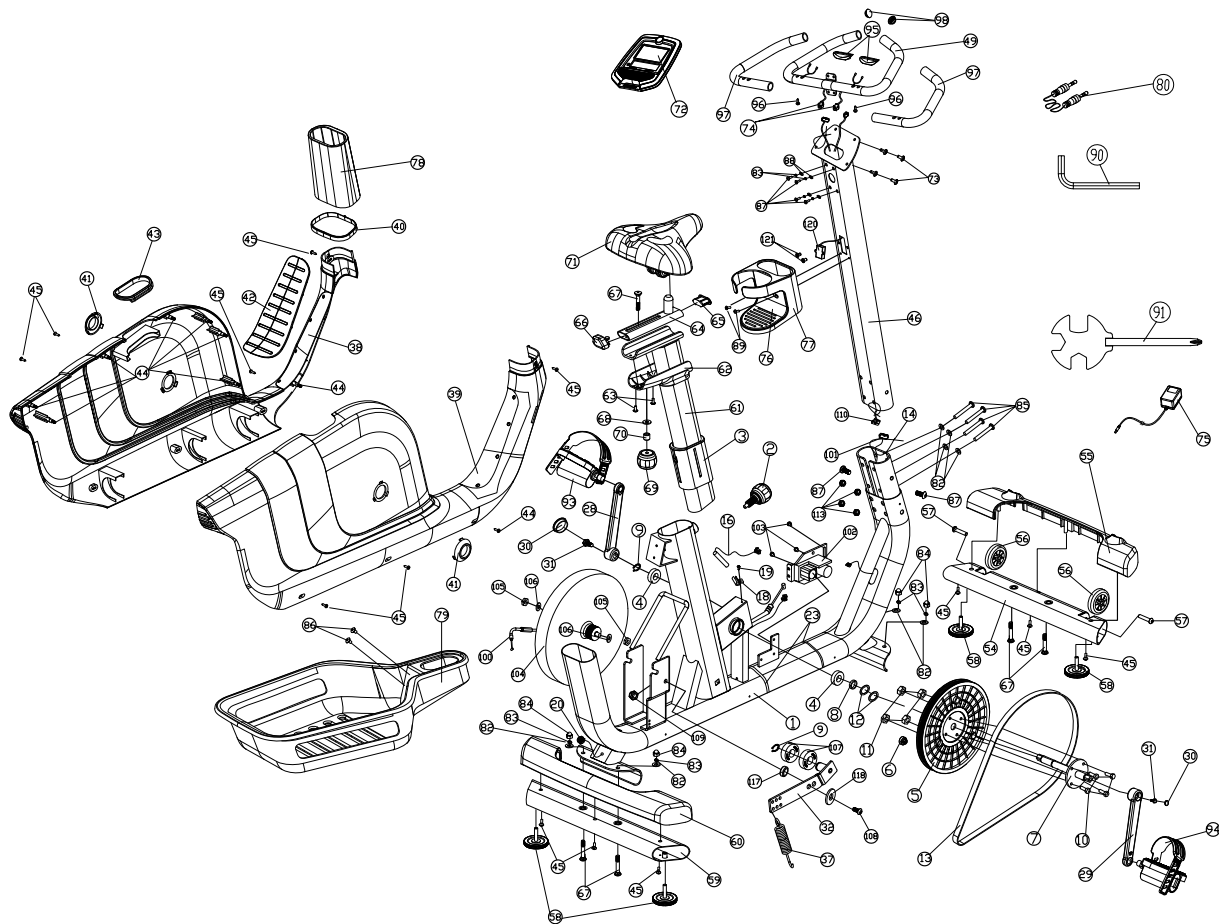
NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
1+4	RAMA GŁÓWNA		1
2	POKRĘTŁO REGULACJI WYSOKOŚCI SIEDZISKA	PAZ161525A	1
3	TULEJA WEWNĘTRZNA	PDZ153100	1
4	ŁOŻYSKO	6003ZZ	2
5	KOŁO NAPĘDOWE	NEA24020A,Ø240X20T	1
6	MAGNES	Ø15X7T,1400GS	1
7	WAŁEK NAPĘDOWY	NBZ18065A	1
8	ROZPÓRKA	NBO175225	1
9	C-KLIP	Ø17	2
10	ALLEN HEX SCREW	M6XP1.0X15	4
11	NYLON NUT	M6	4
12	FLAT WASHER	Ø22XØ17.5X0.3T	2
13	BELT	430J6	1
14	TWIST TIE	100MM	3
16	SENSOR CABLE	FBG300SM2PA	1
18	ROUND SENSOR FIXING PLASTIC	PAMP1152	1
19	ROUND HEAD PHILIPS DRILLING SELF TAPPING SCREW	ST4.0X16	1
20	POWER CORD	FD6003P	1
23	ZIP TIE	4.8X300	3
28	LEFT CRANK	NBZ124170LL,170MM-9/16"	1
29	RIGHT CRANK	NBZ124170R,170MM-9/16"	1
30	CRANK COVER		2
31	HEX FLANGE SCREW	M8X1.25X20MM	2
32	IDLE WHEEL FIXING PLATE	NBZ18444	1
37	IDLE WHEEL FLEXING SPRING	NCD2378	1

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
37	IDLE WHEEL FLEXING SPRING	NCD2378	1
38	LEFT SHROUD	PDC11985464L	1
39	RIGHT SHROUD	PDC11985464R	1
40	CONSOLE MAST DECORATIVE RING	PEZ12280	1
41	CRANK DECORATIVE RING	PEZ582315	2
42	RUBBER STEP-THROUGH PAD	PDC2131056	1
43	SEAT POST SUPPORT TUBE PAD	PDA1147626	1
44	CLIP	PCA408	8
45	TRUSS PHILIPS SELF TAPPING SCREW	ST4X16	14
46	CONSOLE MAST	50X100X1.5TX782(B001)	1
49	HANDLEBAR	Ø31.8X1.5TX1266	1
54	FRONT STABILIZER		1
55	FRONT STABILIZER COVER	PDC55398A	1
56	TRANSPORTATION WHEEL	PBKXD-083	2
57	TRUSS HEX SCREW	M8X40	2
58	LEVELER	PCG60508A	4
59	REAR STABILIZER	40X80X1.5TX530.6(E001)	1
60	REAR STABILIZER COVER	NDE8	2
61	SEAT POST	40X80X1.5TX521	1
62	SEAT POST COVER	PEZ184854	1
63	ROUND HEAD PHILIPS SCREW	M5X5	2
64	SEAT SUPPORTING SHAFT		1
65	END CAP	PDC4020	1
66	TOWEL HOOK	PAZ425375	1
67	CARRIAGE BOLT	M8X56	5

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
68	FLAT WASHER	Ø25XØ9X2.0T	1
69	KNOB	PCZ43650	1
70	SPACER	NBO1031514	1
71	SEAT PAD		1
72	CONSOLE	PDA288250	1
73	TRUSS PHILIPS SCREW	M5X10	4
74	HAND GRIP HR SENSOR WIRE	FBG3502P	2
75	POWER ADAPTOR		1
76	BOTTLE HOLDER SET A	PDA1447112	1
77	BOTTLE HOLDER SET B	PDA109119	1
78	CONSOLE MAST GROMMET	PDC17971214	1
80	AUDIO CABLE		1
82	FLAT WASHER	Ø20XØ9X2.0T	8
83	SPRING WASHER	M8X2.0T	8
84	NUT	M8 HIGHT:15MM	4
85	TRUSS HEX SCREW	M8X60 20MM	4
87	TRUSS HEX SCREW	M8X15	6
88	FLAT WASHER	Ø18XØ9X2.0T	4
89	COUNTER SINK PHILIPS SCREW	M4X12	2
90	HEX WRENCH	5MM,L,65X25MM	1
91	"PLUS" WRENCH	SEA131415A	1
93	LEFT PEDAL	JD-3A22P	1
94	RIGHT PEDAL	JD-3A22P	1
95	HAND GRIP HR SENSOR	FBO9838	2
96	TRUSS PHILIPS SELF TAPPING SCREW	ST4X25	2

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
97	FOAM GRIP	FAE31825605	2
98	CAP	Ø31.8X1.5	2
100	ADJUSTMENT CABLE	FBZ535	1
101	LOWER CONSOLE CABLE	FBG9009PA	1
102	MOTOR	FBC4-2	1
103	ROUND HEAD PHILIPS SCREW	M6X10	3
104	FLY WHEEL	NCZ111274, 8.5KG	1
105	ALLEN FLANGE SCREW NUT	3/8"X26	2
106	WASHER	Ø18XØ10X2.0T	2
107	BEARING	6203ZZ	2
108	FLAT HEAD HEX SCREW	M10X20MM	1
109	NYLON NUT	M10	1
110	MIDDLE CONSOLE CABLE	FBG9009P	1
112	WASHER	Ø16XØ8.5X1.5T	2
113	NYLON NUT	M8	4
117	SLEEVE	NBO13545	1
118	FLAT WASHER	Ø25XØ10.5X2.0T	1
120	WIRELESS HR RECEIVER	FBO3503P	1
121	PHILIPS SCREW	ST5X10	2

# COMFORT 7 WIDOK PO ROZŁOŻENIU



## COMFORT 7 LISTA CZĘŚCI

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
1	MAIN FRAME	50X100X1.5TX1650(A001)	1
2	SEAT HEIGHT ADJUSTMENT KNOB	PAZ161525A	1
3	INNER BUSHING	PDZ153100	1
4	BEARING	6003ZZ	2
5	DRIVE PULLEY	NEA24020A.Ø240X20T	1
6	MAGNET	Ø15X7T,1400GS	1
7	TRANSMISSION SHAFT	NBZ18065A	1
8	SPACER	NBO175225	1
9	C-CLIP	Ø17	2
10	ALLEN HEX SCREW	M6XP1.0X15,	4
11	NYLON NUT	M6	4
12	WAVE WASHER	Ø22XØ17.5X0.3T	2
13	BELT	430J6	1
14	TWIST TIE	100MM	3
16	SENSOR CABLE	FBG300SM2PA	1
18	ROUND SENSOR FIXING PLASTIC	PAMP1152	1
19	ROUND HEAD PHILIPS DRILLING SELF TAPPING SCREW	ST4.0X16	1
20	POWER CORD	DFD6003P	1
23	ZIP TIE	4.8X300	3
28	LEFT CRANK	NBZ124170L,L170MM-9/16"	1
29	RIGHT CRANK	NBZ124170R,L170MM-9/16"	1
30	CRANK COVER		2
31	HEX FLANGE SCREW	M8X1.25X20MM,	2
32	IDLE WHEEL FIXING PLATE	NBZ18444	1
37	IDLE WHEEL FLEXING SPRING	NCD2378	1

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
38	LEFT SHROUD	PDC11985464L	1
39	RIGHT SHROUD	PDC11985464R	1
40	CONSOLE MAST DECORATIVE RING	PEZ12280	1
41	CRANK DECORATIVE RING	PEZ582315	2
42	RUBBER STEP-THROUGH PAD	PDC2131056	1
43	SEAT POST SUPPORT TUBE PAD	PDA1147626	1
44	CLIP	PCA408	8
45	TRUSS PHILIPS SELF TAPPING SCREW	ST4X16	14
46	CONSOLE MAST	50X100X1.5TX782(B001)	1
49	HAND GRIP	Ø31.8X1.5TX1266	1
54	FRONT STABILIZER	40X80X1.5TX530.6(D001)	1
55	FRONT STABILIZER COVER	PDC55398A	1
56	TRANSPORTATION WHEEL	PBKXD-083	2
57	TRUSS HEX SCREW	M8X40	2
58	LEVELER	PCG60508A	4
59	REAR STABILIZER		1
60	REAR STABILIZER COVER	PDC55398	1
61	SEAT POST	40X80X1.5TX521	1
62	SEAT POST COVER	PEZ184854	1
63	ROUND HEAD PHILIPS SCREW	M5X5	2
64	SEAT SUPPORTING SHAFT		1
65	END CAP	PDC4020	1
66	TOWEL HOOK	PAZ425375	1
67	CARRIAGE BOLT	M8X56	5
68	FLAT WASHER	Ø25XØ9X2.0T	1

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
69	KNOB	PCZ43650	1
70	SPACER	NBO1031514	1
71	SEAT PAD		1
72	CONSOLE	PDA288250	1
73	TRUSS PHILIPS SCREW	M5X10	4
74	HAND GRIP HR SENSOR CABLE	FBG3502P	2
75	POWER ADAPTOR		1
76	BOTTLE HOLDER A	PDA1447112	1
77	BOTTLE HOLDER B	PDA109119	1
78	CONSOLE MAST GROMMET	PDC17971214	1
79	BASKET	PAZ577298	1
80	AUDIO CABLE		1
82	FLAT WASHER	Ø20XØ9X2.0T	8
83	SPRING WASHER	M8X2.0T	8
84	NUT	M8 HIGHT:15MM	4
85	TRUSS HEX SCREW	M8X60 20MM	4
86	TRUSS PHILIPS SCREW	M4X12	2
87	TRUSS HEX SCREW	M8X15	6
88	FLAT WASHER	Ø18XØ9X2.0T	4
89	COUNTER SINK PHILIPS SCREW	M4X12	2
90	HEX WRENCH	5MM, 65MMX25MM	1
91	"PLUS" WRENCH	SEA131415A	1
93	LEFT PEDAL	PCZ15863L, 9/16", PVC	1
94	RIGHT PEDAL	PCZ15863R, 9/16", PVC	1
95	HAND GRIP HR SENSOR	FBO9838	2

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
96	TRUSS PHILIPS SELF TAPPING SCREW	ST4X25	2
97	FOAM GRIP	FAE31825605	2
98	TRUSS END CAP	Ø31.8X1.5	2
100	ADJUSTMENT CABLE	FBZ535	1
101	LOWER CONSOLE CABLE	FBG9009PA	1
102	MOTOR	FBC4-2	1
103	ROUND HEAD PHILIPS SCREW	M6X10	3
104	FLY WHEEL	NCZ111274, 8.5KG	1
105	ALLEN FLANGE SCREW NUT	3/8"X26	2
106	WASHER	Ø18XØ10X2.0T	2
107	BEARING	6203ZZ	2
108	FLAT HEAD HEX SCREW	M10X20MM	1
109	NYLON NUT	M10	1
110	MIDDLE CONSOLE CABLE	FBG9009P	1
112	WASHER	Ø16XØ8.5X1.5T	2
113	NYLON NUT	M8	4
117	SLEEVE	NBO13545	1
118	FLAT WASHER	Ø25XØ10.5X2.0T	1
120	WIRELESS HR RECEIVER	FBO3503P	1
121	PHILIPS SCREW	ST5X10	2





## COMFORT R LISTA CZĘŚCI

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
1	MAIN FRAME		1
2	BEARING	6003ZZ	2
3	PLASTIC BELT PLATE	Ø240X19T	1
4	MAGNET	Ø15X7T,1400GS	1
5	CRANK SHAFT + IRON PLATE	NBZ18065A (180MM)	1
6	C-CLIP	FOR Ø17	2
7	ALLEN HEX SCREW	M6XP1.0X15, 8.8	4
8	SPRING WASHER	M6X1.5T	4
9	NYLON NUT	M6	4
10	WAVE WASHER	Ø22XØ17.5X0.3T	1
11	BUSHING	NBO175225	1
12	BELT	380J6	1
13	TWIST TIE	1000MM	4
14	HAND GRIP HR MAIN CABLE	FBG24004P CORD:2550MM	1
15	ROUND SENSOR FIXING PLASTIC	PAMP1152	1
16	ROUND HEAD PHILIPS DRILLING SELF TAPPING SCREW	ST4.0X16	1
17	ZIP TIE	3.2X300	4
18	POWER CORD	FD7003P 700MM	1
19	MOTOR	INCLUDE LOWER CONTROL WIRE 300MM	1
20	SPEED SENSOR CABLE	FBG300SM2PA	1
21	MIDDLE CONSOLE CABLE	FBG9009P CORD:900MM	1
22	ADJUSTMENT CABLE	FBZ450A	1
23	TRUSS PHILIPS SCREW	M6X10	3
24	FLY WHEEL	NCZ111 SIGLE INNER FLY	1
25	ALLEN HEX FLANGE SLIP SCREW NUT	3/8"X26,7.0T( 15)	2

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
26	FLAT WASHER	Ø18XØ10X2.0T	2
27	IDLE WHEEL FLEXING PLATE	NAZ19348+NBB102317A	1
28	TRUSS HEX SCREW	M10X20MM, 10.9	1
29	LEFT CRANK	NBZ124170L,170MM-9/16"	1
30	RIGHT CRANK	NBZ124170R,170MM-9/16"	1
31	CRANK COVER		2
32	CRANK DECORATIVE RING	PEZ582315	2
33	ALLEN HEX FLANGE SLIP SCREW	M8X1.25X18MM,12.9,13	2
34	IDLE WHEEL FLEXING SPRING	NCD2578	1
35	NYLON NUT	M10 (17)	1
36	BEARING	6203ZZ	2
37	CLIP-SHORT	PCA408	12
38	BUSHING	PCZ865170A	1
42	LEFT SHROUD	PCD683607L	1
43	RIGHT SHROUD	PCD683607R	1
44	L+R CHAIN CONNECTING IRON PLATE	NAB32102	1
45	TRUSS PHILIPS SCREW	M5X10	3
46	CONSOLE MAST GROMMET	PDB154130	1
47	TRUSS PHILIPS SELF TAPPING SCREW	Ø4X20	8
48	REAR SUPPORT TUBE LEFT COVER	PDC908172L	1
49	REAR SUPPORT TUBE RIGHT COVER	PDC908172R	1
50	CLIP-SHORT	PCA7258A (Ø8X28.5)	2
51	REAR SUPPORT TUBE TOP COVER	PCZ141111	1
52	BASE TUBE LEFT COVER	PAZ450103L	1
53	BASE TUBE RIGHT COVER	PAZ450103R	1

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
54	RUBBER STEP-THROUGH PAD	PDC340150	1
55	CONSOLE MAST		1
56	TRUSS END CAP	Ø31.8X1.5 ROUND TUBE	4
57	UPPER HAND GRIP HR CABLE	FBC7504P	1
58	FOAM GRIP	31.8 ROUND TUBE 2.5TX380MM	2
60	BOTTLE HOLDER A	PDA1447112	1
61	BOTTLE HOLDER B	PDA109119	1
62	SEAT FRAME BASE ASSEMBLY		1
63	END CAP	PAB303015	4
64	BUSHING	PCZ865170	1
65	ADJUSTMENT HANDLE	NBZ232192	1
67	HANDLE PLASTIC CAP	PCZ6028	1
70	HANDLEBAR WELDING SET		1
71	COUNTER SINK PHILIPS SELF TAPPING SCREW	ST4.0X25	2
72	HAND GRIP HR SENSOR	FBO9838	2
73	HAND GRIP HR SENSOR CABLE FOR THE HANDLEBAR	FBG6703P	1
75	CORD CAP	PAR139115	2
76	FOAM GRIP	Ø31.8, 2.5T LONG:490MM	2
77	FRONT STABILIZER ASSEMBLY		1
78	FRONT STABILIZER COVER	PDC55398A	1
79	TRANSPORTATION WHEEL	PBKXD-083	2
80	TRUSS HEX SCREW	M8X40 10	2
81	LEVELER	PCG60508A, 38MM	4
82	TRUSS PHILIPS SCREW	M4X16	6
83	REAR STABILIZER ASSEMBLY		1

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
84	REAR STABILIZER COVER	PDC55398	1
85	CHROMED TUBE	40X80X2.0TX700	1
86	ARC END CAP	PAZ8040	1
88	CUSHION PAD	PCFP1155	1
89	CONSOLE		1
90	POWER ADAPTOR	9V, 1.3A	1
91	BACKREST PAD	SB-R2-2	1
92	SEAT PAD	SB-R2-1	1
93	CARRIAGE SCREW	M8X56 20MM	4
94	SPRING WASHER	M8X2.0T	4
95	FLAT WASHER	Ø18XØ9X2.0T	16
96	NUT	M8 HIGHT:15MM	4
97	TRUSS PHILIPS SCREW	M4X12	2
98	TRUSS HEX SCREW	M8X45	8
99	TRUSS HEX SCREW	M8X60	4
100	TRUSS HEX SCREW	M8X18	2
101	TRUSS PHILIPS SELF TAPPING SCREW	Ø5X15	1
103	CKS HEX SCREW	M8X18	6
104	SPRING WASHER	M8X2.0T	6
105	HEX WRENCH	5MM	1
106	"PLUS" WRENCH	SEA131415A	1
107	HEX WRENCH	SEC6F-XI(50X105)	1
108	LEFT PEDAL	JD-3A22P	1
109	RIGHT PEDAL	JD-3A22P	1
110	TRUSS PHILIPS SELF TAPPING SCREW	Ø4X12	1

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATIONS	QTY
111	TRUSS HEX SCREW	M10X65	2
112	ARC WASHER	Ø20XØ10.5X2.0T	2
113	FOAM GRIP	25X25X2.0T	2
114	FLAT WASHER	Ø22XØ17.5X0.3T	2
115	PLASTIC PAD	Ø18XØ8X2.0T	1
116	MINGLE LUMP	PEZ898732	1
117	BULGE WHEEL	NBZ3222	2
118	BEARING	NBZ2518	2
119	CUP SHAPED SCREW	SAZ81254	2
120	FLAT WASHER	SCA261322	1
121	FLAT WASHER	Ø16XØ5X1.5T	1
122	ROUND IRON SLICE	NAO39113	1
123	C-CLIP	Ø12.7	1
125	BUSHING	PDZ768040	1
127	SOUND SOURCE WIRE	FBC	1
128	ROUND HEAD PHILIPS SELF TAPPING SCREW	Ø3X8	1
129	WIRELESS HR RECEIVER	FBO5003P	1
130	PHILIPS SCREW	Ø5X10	2

## **D: Entsorgungshinweis**

Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

## **GB: Waste Disposal**

Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

## **F: Remarque relative à la gestion des déchets**

Les produits Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

## **NL: Verwijderingsaanwijzing**

Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

## **E: Informaciones para la evacuación**

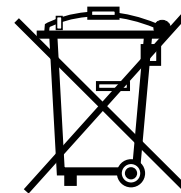
Los productos de Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

## **I: Indicazione sullo smaltimento**

I prodotti Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

## **PL: Wskazówka dotycząca usówowania odpadów.**

Produkty firmy Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



## LISTA STREF CZASOWYCH

KOD	STREFA CZASOWA	CZAS	KOD	STREFA CZASOWA	CZAS
10	Standardowy czas Azorów	(GMT-01:00) Azory	36	Czas standardowy Greenwich	(GMT) Casablanca, Monrovia
12	Czas standardowy Wysp Zielonego Przylądka	(GMT-01:00) Wyspy Zielonego Przylądka	34	Czas standardowy GMT	(GMT) Greenwich Mean Time: Dublin, Edynburg, Lizbona, Londyn
43	Mid-Atlantic standardowy czas	(GMT-02:00) Środkowy Atlantyk	75	W. Europa czas standardowy	(GMT+01:00) Amsterdam, Berlin, Berno, Rzym, Sztokholm, Wiedeń
27	E. Czas standardowy Ameryki Południowej	(GMT-03:00) Brasilia	18	Czas standardowy dla Europy Środkowej	(GMT+01:00) Belgrad, Bratysława, Budapeszt, Lublana, Praga
58	SA czas standardowy wschodni	(GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown	56	Czas standardowy romański	(GMT+01:00) Bruksela, Kopenhaga, Madryt, Paryż
35	Czas standardowy Grenlandii	(GMT-03:00) Grenlandia	19	Czas standardowy środkowoeuropejski	(GMT+01:00) Sarajewo, Skopje, Warszawa, Zagrzeb
51	Czas standardowy Nowej Fundlandii	(GMT-03:30) Nowa Fundlandia i Labrador	74	W. Afryka Środkowa czas standardowy	(GMT+01:00) Zachodnia Afryka Środkowa
6	Czas standardowy atlantycki	(GMT-04:00) Czas atlantycki (Kanada)	37	Czas standardowy GTB	(GMT+02:00) Ateny, Bukareszt, Stambuł
60	SA Czas standardowy zachodni	(GMT-04:00) Caracas, La Paz	29	Czas standardowy Egiptu	(GMT+02:00) Kair
17	Czas standardowy środkowo-brazylijski	(GMT-04:00) Manaus	64	Czas standardowy RPA	(GMT+02:00) Harare, Pretoria
54	Czas standardowy Pacyfiku SA	(GMT-04:00) Santiago	32	Czas standardowy FLE	(GMT+02:00) Helsinki, Kijów, Ryga, Sofia, Tallin, Wilno
59	SA Czas standardowy Pacyfiku	(GMT-05:00) Bogota, Lima, Quito	41	Czas standardowy Izraela	(GMT+02:00) Jerozolima
28	Czas standardowy wschodni	(GMT-05:00) Czas wschodni (USA i Kanada)	26	E. Europa czas standardowy	(GMT+02:00) Mińsk
70	SA Czas standardowy wschodni	(GMT-05:00) Indiana (wschodni)	48	Standardowy czas Namibii	(GMT+02:00) Windhoek
15	Czas standardowy środkowoamerykański	(GMT-06:00) Ameryka Środkowa	5	Arabski czas standardowy	(GMT+03:00) Bagdad
21	Czas standardowy środkowy	(GMT-06:00) Czas środkowy (USA i Kanada)	3	Arabski czas standardowy	(GMT+03:00) Kuwejt, Rijad
22	Centralny czas standardowy (Meksyk)	(GMT-06:00) Guadalajara, Mexico City, Monterrey	57	Rosyjski czas standardowy	(GMT+03:00) Moskwa, Petersburg, Wolograd
11	Kanadyjski czas standardowy centralny	(GMT-06:00) Saskatchewan	24	E. Afryka czas standardowy	(GMT+03:00) Nairobi
71	Czas standardowy górski (USA)	(GMT-07:00) Arizona	40	Standardowy czas Iranu	(GMT+03:30) Teheran
45	Czas standardowy górski (Meksyk)	(GMT-07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan	4	Standardowy czas arabski	(GMT+04:00) Abu Dhabi, Muscat
44	Czas standardowy górski	(GMT-07:00) Czas górski (USA i Kanada)	9	Standardowy czas Azerbejdżanu	(GMT+04:00) Baku
55	Czas standardowy pacyficzny	(GMT-08:00) Pacific Time (USA i Kanada); Tijuana	33	Standardowy czas gruziński	(GMT+04:00) Tbilisi
2	Standardowy czas Alaski	(GMT-09:00) Alaska	13	Standardowy czas Kaukazu	(GMT+04:00) Erewań
38	Standardowy czas Hawajów	(GMT-10:00) Hawaje	1	Standardowy czas Afganistanu	(GMT+04:30) Kabul
61	czas standardowy Samoa	(GMT-11:00) Midway Island, Samoa	30	Czas standardowy Jekaterynburg	(GMT+05:00) Jekaterynburg

KOD	STREFA CZASOWA	CZAS
76	Czas standardowy Azji Zachodniej	(GMT+05:00) Islamabad, Karaczi, Taszkient
39	Indie czas standardowy	(GMT+05:30) Chennai, Kolkata, Mumbai, New Delhi
49	Czas standardowy Nepal	(GMT+05:45) Katmandu
47	N. Azja Środkowa czas standardowy	(GMT+06:00) Ałmaty, Nowosybirsk
16	Czas standardowy Azji Środkowej	(GMT+06:00) Astana, Dhaka
65	Standardowy czas Sri Lanki	(GMT+06:00) Sri Jayawardenepura
46	Czas standardowy Myanmar	(GMT+06:30) Rangun (Rangoon)
62	Standardowy czas SE Asia	(GMT+07:00) Bangkok, Hanoi, Dżakarta
53	Czas standardowy Azji Północnej	(GMT+07:00) Krasnojarsk
23	Standardowy czas w Chinach	(GMT+08:00) Pekin, Chongqing, Hong Kong SAR, Urumqi
52	Czas standardowy Azji Północnej-Wschodniej	(GMT+08:00) Irkuck, Ulaanbaatar
63	Czas standardowy Singapur	(GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapur
73	W. Australia - czas standardowy	(GMT+08:00) Perth
66	Standardowy czas Tajpei	(GMT+08:00) Tajpej
68	Standardowy czas Tokio	(GMT+09:00) Osaka, Sapporo, Tokio
42	Czas standardowy w Korei	(GMT+09:00) Seul
78	Czas standardowy Jakuck	(GMT+09:00) Jakuck
14	Cen. Czas standardowy Australii	(GMT+09:30) Adelaide
7	AUS czas standardowy środkowy	(GMT+09:30) Darwin
25	E. Czas standardowy Australii	(GMT+10:00) Brisbane
8	AUS czas standardowy wschodni	(GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	Czas standardowy zachodniego Pacyfiku	(GMT+10:00) Guam, Port Moresby
67	Czas standardowy Tasmania	(GMT+10:00) Hobart
72	Czas standardowy Władystok	(GMT+10:00) Władystok
20	Czas standardowy środkowego Pacyfiku	(GMT+11:00) Magadan, Wyspy Salomona, Nowa Kaledonia

KOD	STREFA CZASOWA	CZAS
50	Czas normalny Nowej Zelandii	(GMT+12:00) Auckland, Wellington
31	czas standardowy Fidżi	(GMT+12:00) Wyspy Fidżi, Kamczatka, Wyspy Marshalla
69	czas standardowy Tonga	(GMT+13:00) Nuku'alofa

"JOHNSON HEALTH TECH. POLAND" Sp. z o.o.  
Gate One Business Park  
ul. Działkowa 62  
02-234 Warszawa, Polska

☎ 22 280 94 30

✉ kontakt@johnsonfitness.eu

[www.johnsonfitness.pl](http://www.johnsonfitness.pl)

[www.johnsonhealthtech.com/pl/pol](http://www.johnsonhealthtech.com/pl/pol)



## INSTRUKCJA OBSŁUGI ROWERU TRENINGOWEGO

Comfort Rower stacjonarny pionowy i rozkładany Instrukcja obsługi 090116' © 2016 Horizon Fitness

NO.4500, Baoqian Rd, Zhuqiao, Jiading, Shanghai, China