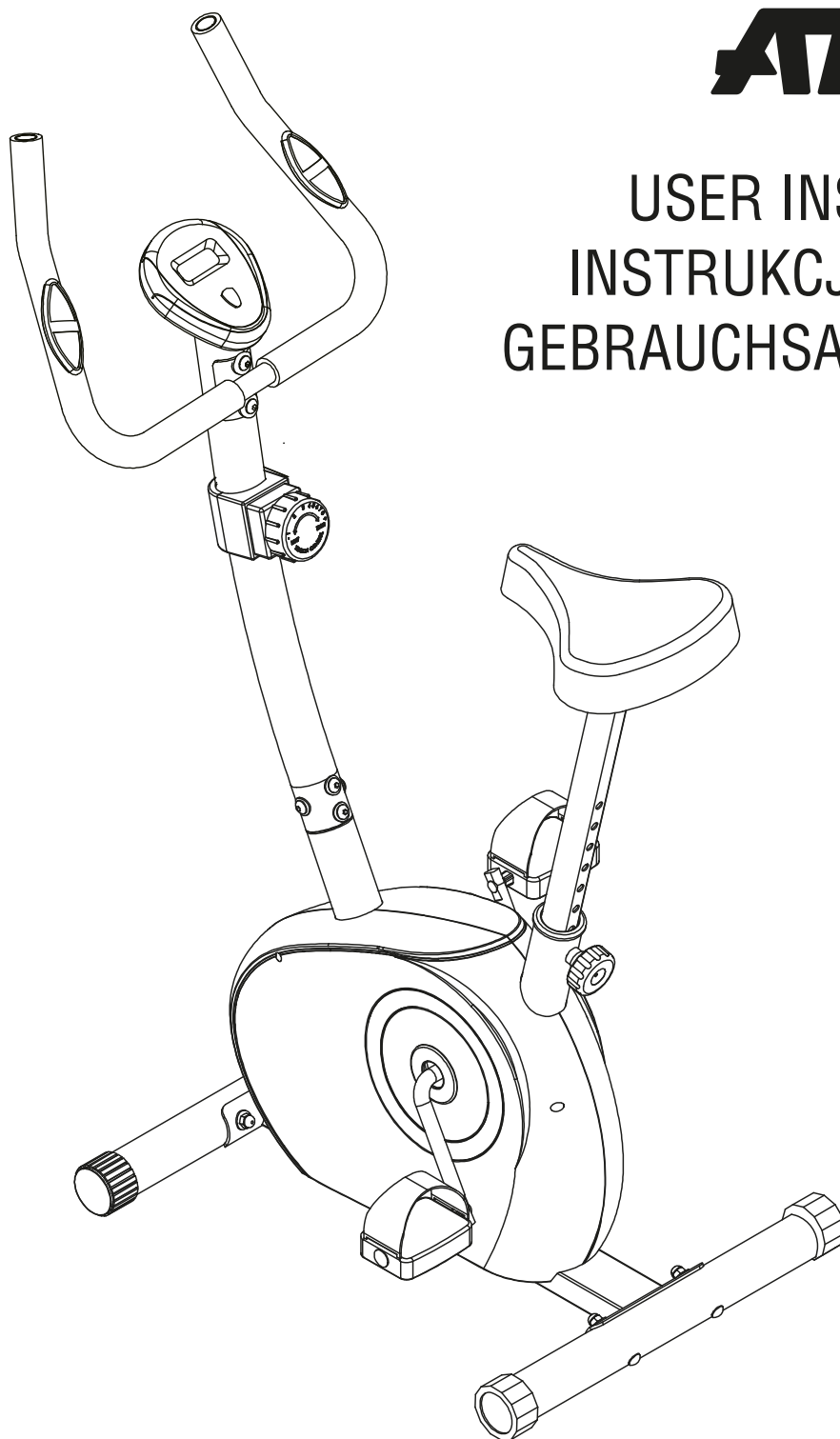


ATLEX

USER INSTRUCTION
INSTRUKCJA OBSŁUGI
GEBRAUCHSANWEISUNG



BIKE1
ATHLETIX
PRO SERIES ■ ■ ■ ■

Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for reference.

- 1 It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine, if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety space, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the handlebar, seat, pedals, and the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. (E.g. handle bar, pedals, and seat .)
8. Replace defective components immediately and keep the equipment out of use until repair.
9. Pay attention to check the connection point and gearing parts before use to prevent danger.
10. Warning that the equipment shall be installed on a stable base and properly leveled . Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
11. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
12. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C, suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user: 100kg/225lbs. Braking is speed independent.
13. The equipment is not suitable for therapeutic use.
14. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

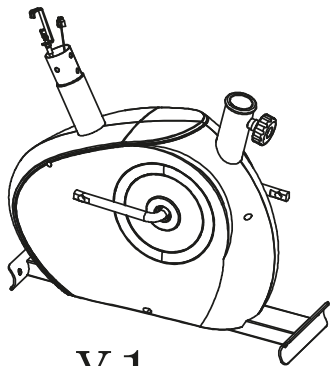
Prosimy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu, aby móc z niej skorzystać.

1. Przed montażem i użyciem sprzętu należy koniecznie przeczytać całą instrukcję. Bezpieczne i efektywne użytkowanie jest możliwe tylko wtedy, gdy sprzęt jest prawidłowo zmontowany, konserwowany i użytkowany. Obowiązkiem użytkownika jest poinformowanie wszystkich użytkowników sprzętu o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby ustalić, czy występują jakiekolwiek schorzenia fizyczne lub zdrowotne, które mogą stwarzać zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwiać prawidłowe korzystanie ze sprzętu. Zalecenia lekarza są niezbędne, jeśli przyjmujesz leki wpływające na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
3. Bądź świadomy sygnałów wysyłanych przez organizm. Nieprawidłowy lub nadmierny wysiłek fizyczny może być szkodliwy dla zdrowia. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, uczucie oszołomienia, zawroty głowy lub nudności. W przypadku wystąpienia któregoś z tych objawów należy skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem programu ćwiczeń.
4. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
5. Używaj urządzenia na stabilnej, płaskiej powierzchni, zabezpieczonej pokrowcem na podłogę lub dywan. Aby zapewnić bezpieczeństwo, wokół urządzenia powinno być co najmniej 0,5 metra wolnej przestrzeni.
6. Przed użyciem urządzenia sprawdź, czy kierownica, siodełko, pedały oraz nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
7. Poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko wtedy, gdy jest ono regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia (np. kierownica, pedały i siodełko).
8. Natychmiast wymień uszkodzone elementy i nie używaj urządzenia do czasu naprawy.
9. Przed użyciem zwróć uwagę na punkty połączeń i elementy przekładni, aby uniknąć niebezpieczeństwa.
10. Ostrzeżenie: urządzenie musi być zainstalowane na stabilnej podstawie i prawidłowo wypoziomowane. Zawsze używaj urządzenia zgodnie ze wskazówkami. Jeśli podczas montażu lub kontroli urządzenia zauważysz jakiekolwiek uszkodzone elementy lub usłyszysz nietypowe dźwięki wydobywające się z urządzenia podczas użytkowania, przerwij pracę. Nie należy używać urządzenia do czasu usunięcia problemu.
11. Podczas korzystania z urządzenia należy nosić odpowiednią odzież. Unikać noszenia luźnej odzieży, która może zostać wciągnięta przez urządzenie lub ograniczyć lub uniemożliwić ruch.
12. Urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z normą EN957 dla klasy H.C, nadającej się wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika: 100 kg/225 funtów. Hamowanie jest niezależne od prędkości.
13. Urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia urządzenia należy zachować ostrożność, aby uniknąć urazów kręgosłupa. Zawsze należy stosować odpowiednie techniki podnoszenia i/lub korzystać z pomocy osoby towarzyszącej.

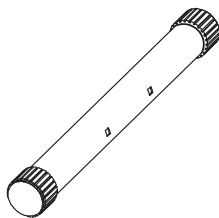
Wichtige Sicherheitshinweise

Bitte bewahren Sie diese Anleitung zum Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

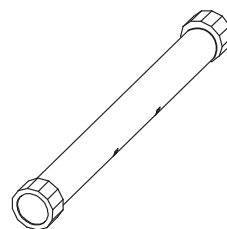
1. Lesen Sie diese Anleitung unbedingt vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere und effiziente Nutzung ist nur möglich, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie unter körperlichen oder gesundheitlichen Beschwerden leiden, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie an der ordnungsgemäßen Nutzung des Geräts hindern könnten. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Beenden Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
5. Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche und verwenden Sie eine Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte rund um das Gerät mindestens 0,5 Meter Freiraum vorhanden sein.
6. Überprüfen Sie vor der Benutzung des Geräts, ob Lenker, Sattel, Pedale und Schrauben fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird. (Z. B. Lenker, Pedale und Sattel.)
8. Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und nehmen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
9. Überprüfen Sie vor der Benutzung unbedingt die Verbindungsstellen und Getriebeteile, um Gefahren zu vermeiden.
10. Beachten Sie, dass das Gerät auf einem stabilen Untergrund aufgestellt und ordnungsgemäß nivelliert werden muss. Benutzen Sie das Gerät immer wie angegeben. Sollten Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche hören, brechen Sie den Gebrauch ab. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
11. Tragen Sie während der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
12. Das Gerät wurde nach EN957 Klasse H.C geprüft und zertifiziert und ist nur für den privaten Gebrauch geeignet. Maximales Benutzergewicht: 100 kg. Die Bremse ist geschwindigkeitsunabhängig.
13. Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
14. Seien Sie beim Anheben und Bewegen des Geräts vorsichtig, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Wenden Sie stets die richtige Hebeteknik an und/oder nehmen Sie Hilfe in Anspruch.



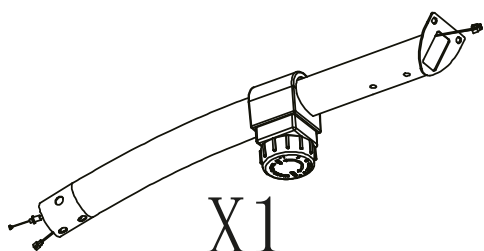
X1



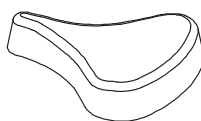
X1



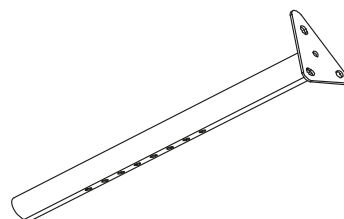
X1



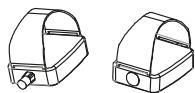
X1



X1



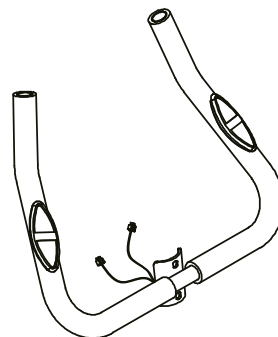
X1



R/L



X1

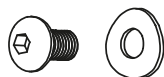


X1

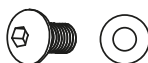
Ⓐ X4



Ⓑ X4



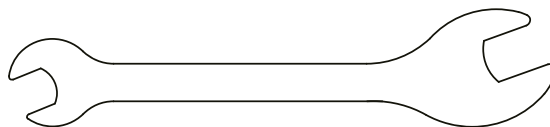
Ⓒ X2



Ⓓ X1



X1

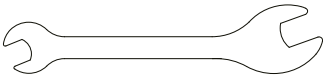


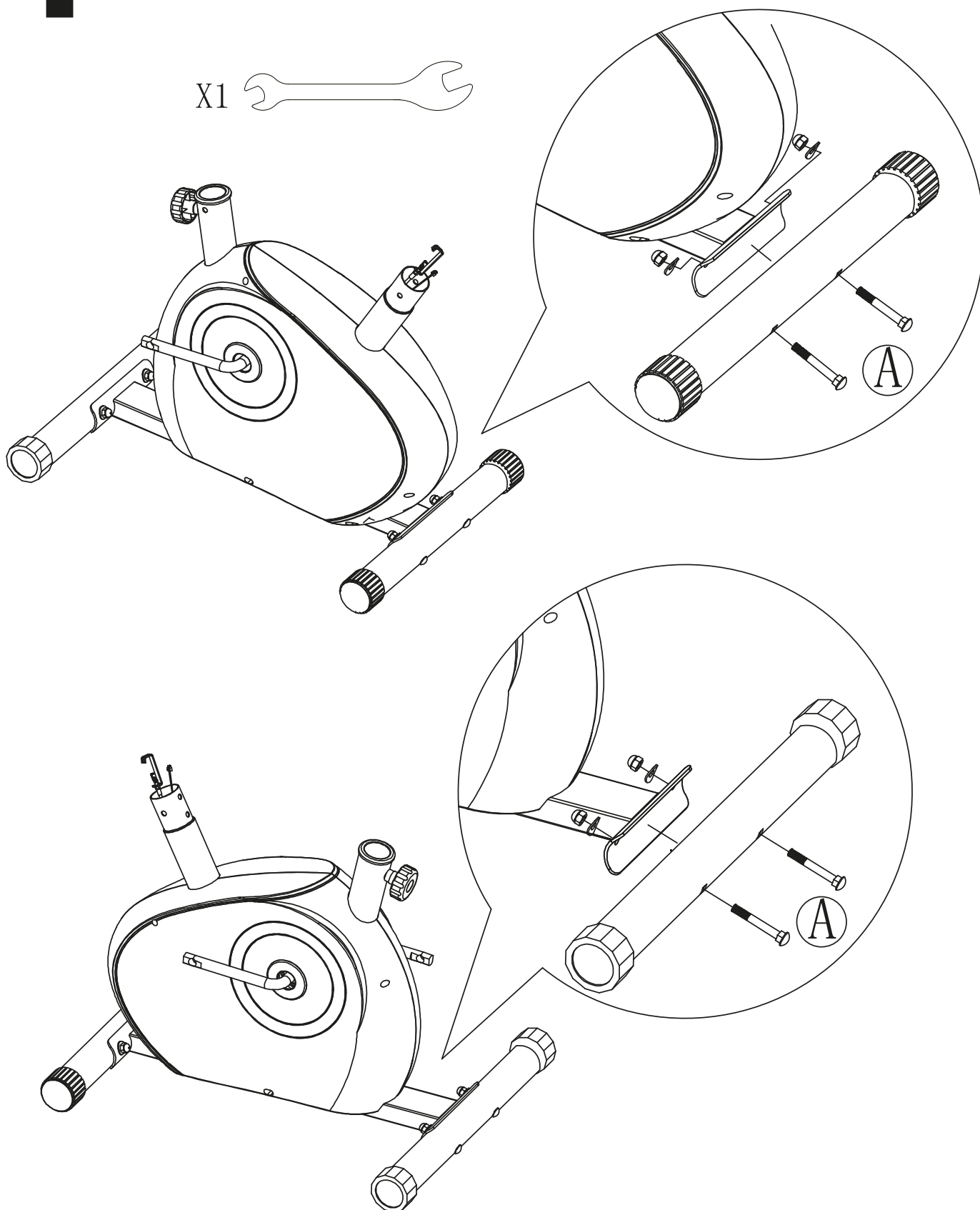
X1



1 STEP

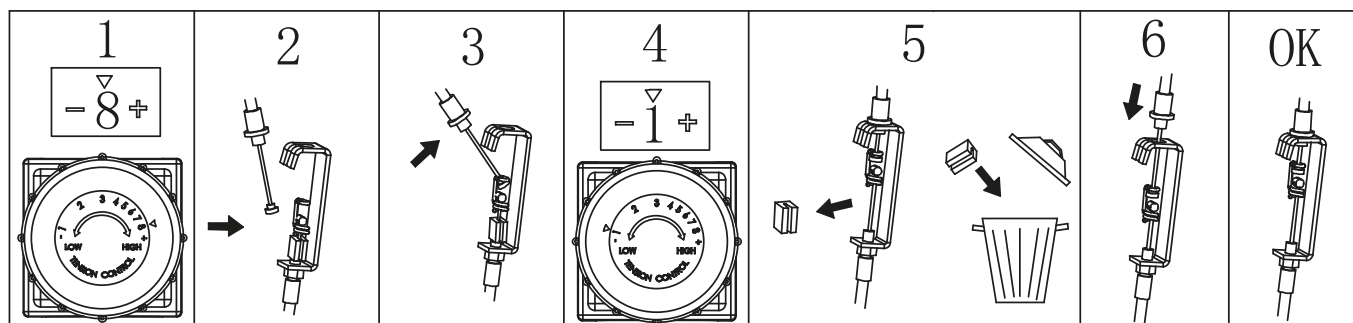
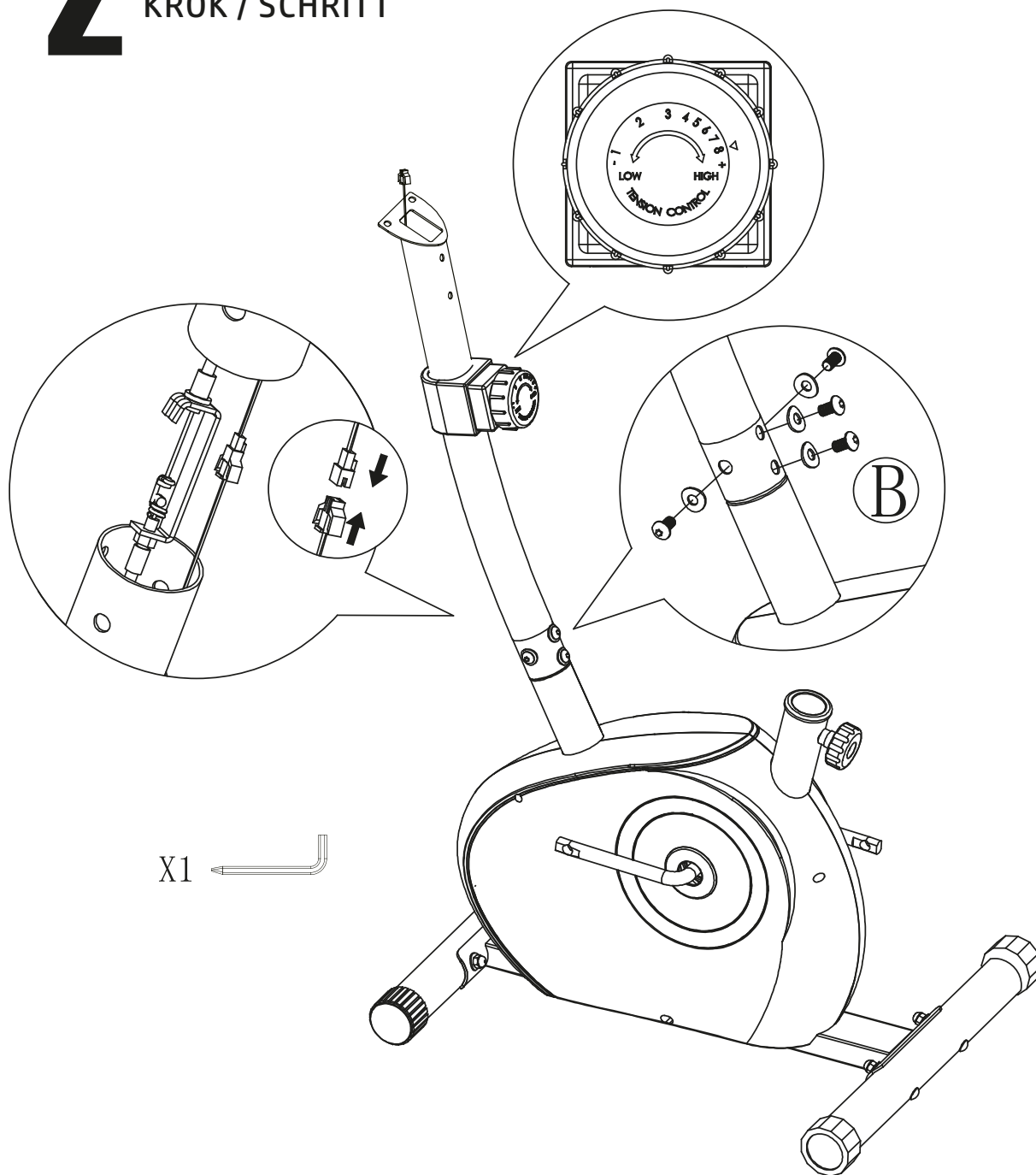
KROK / SCHRITT

X1 



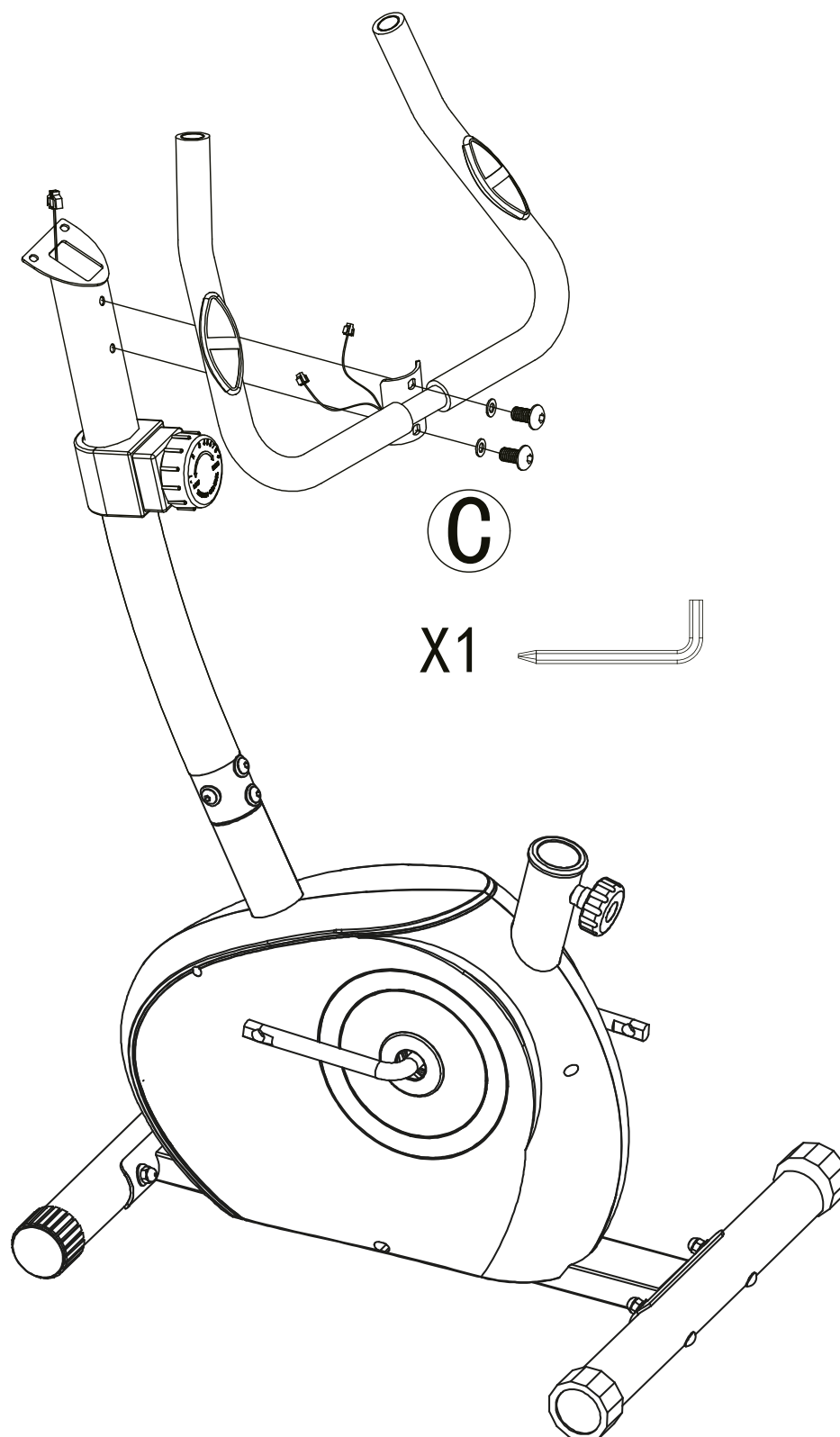
2 STEP

KROK / SCHRITT



3 STEP

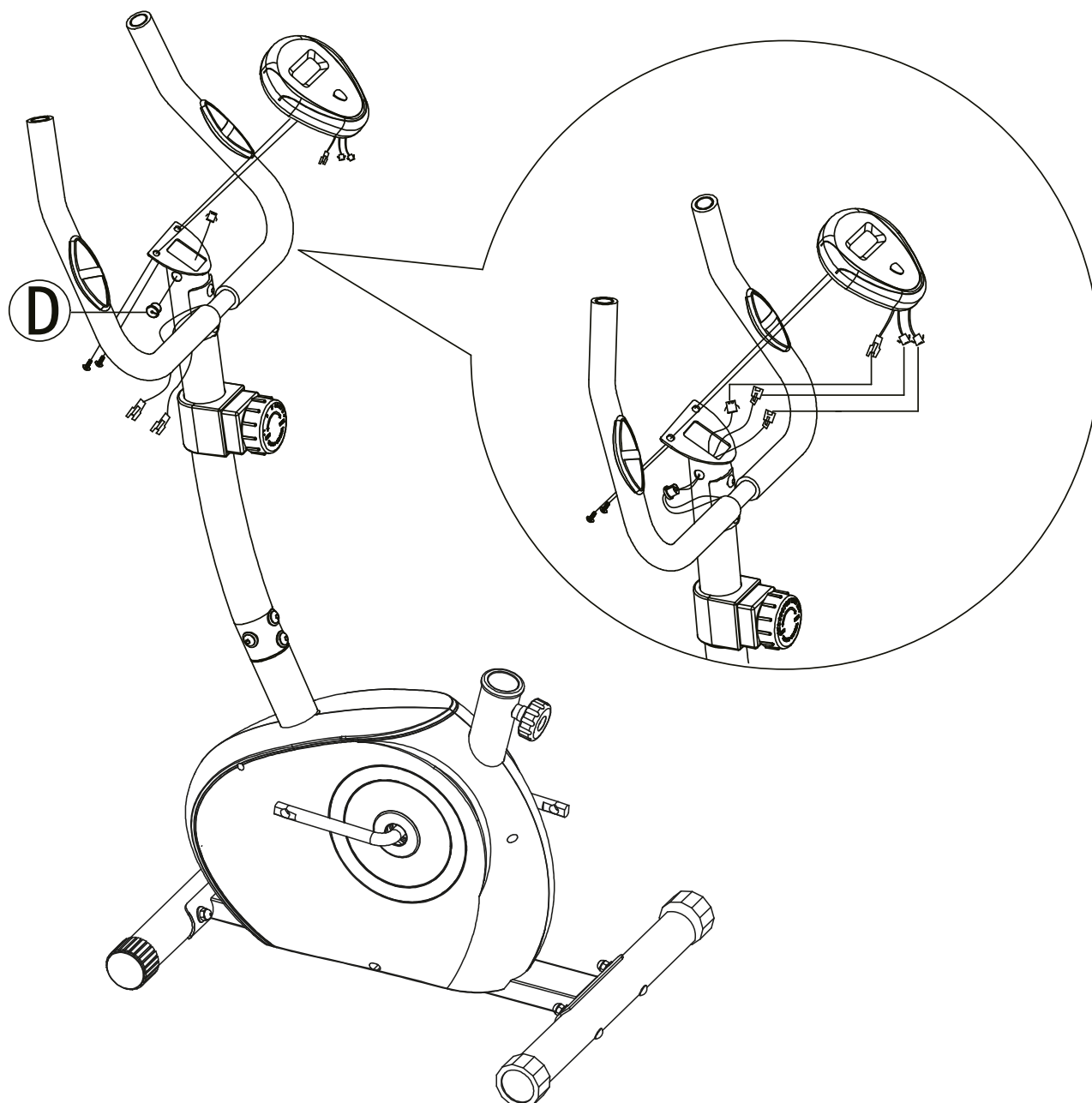
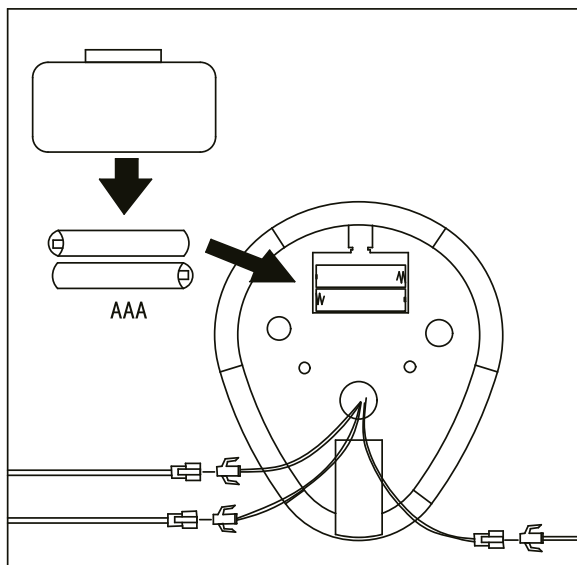
KROK / SCHRITT



4 STEP

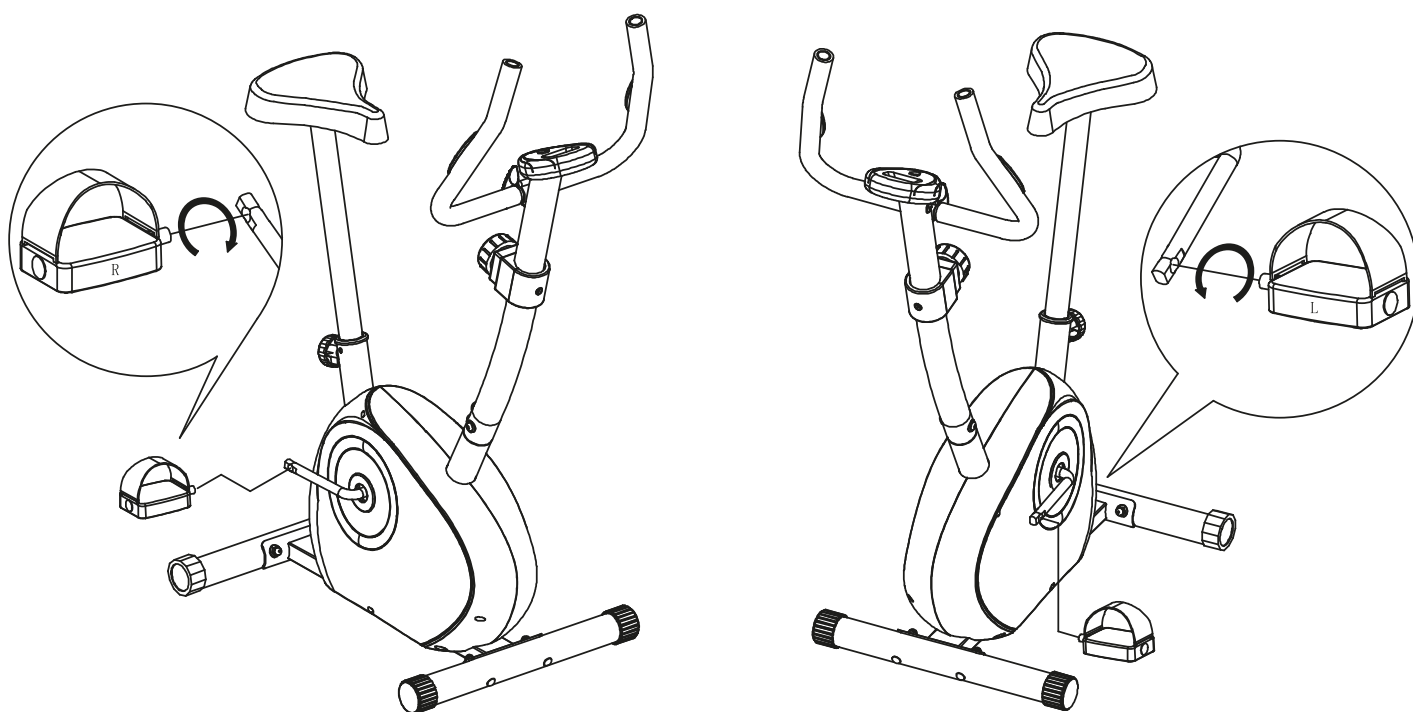
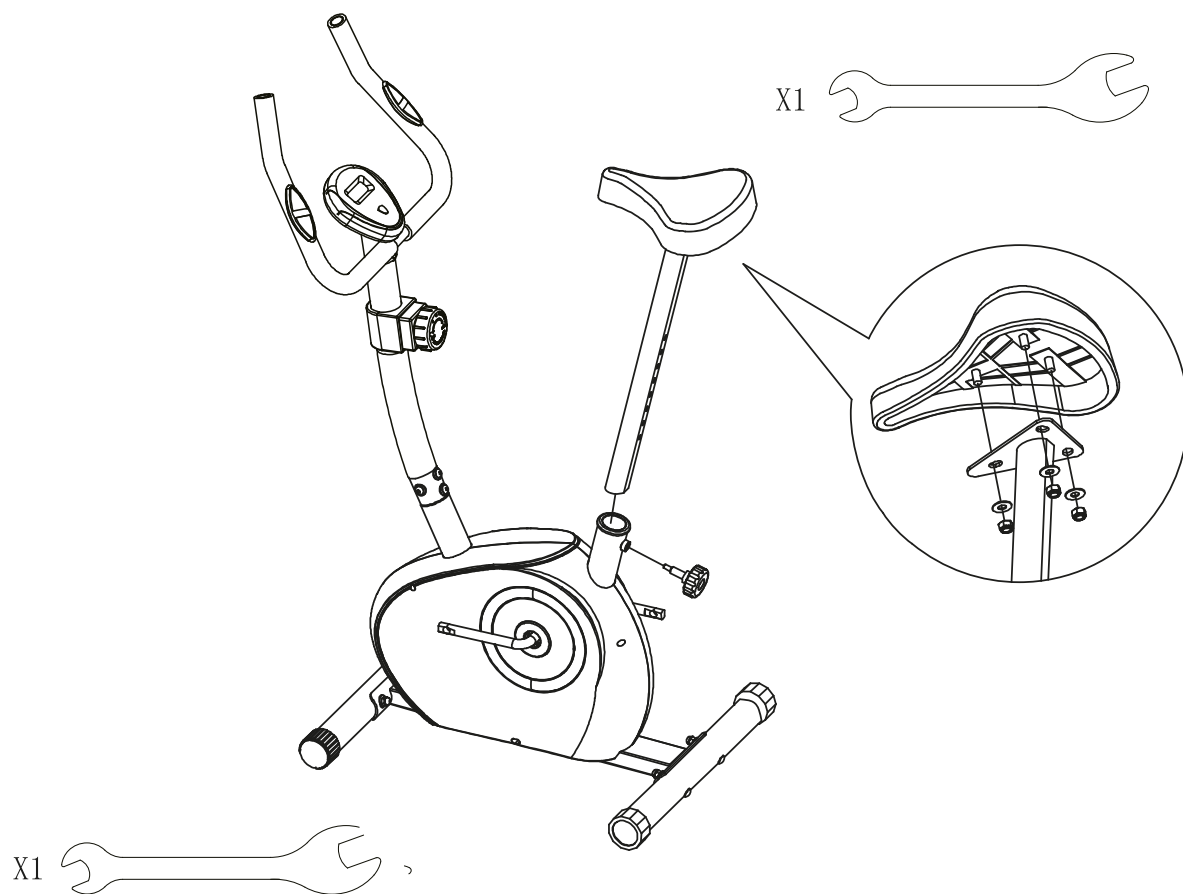
KROK / SCHRITT

X1



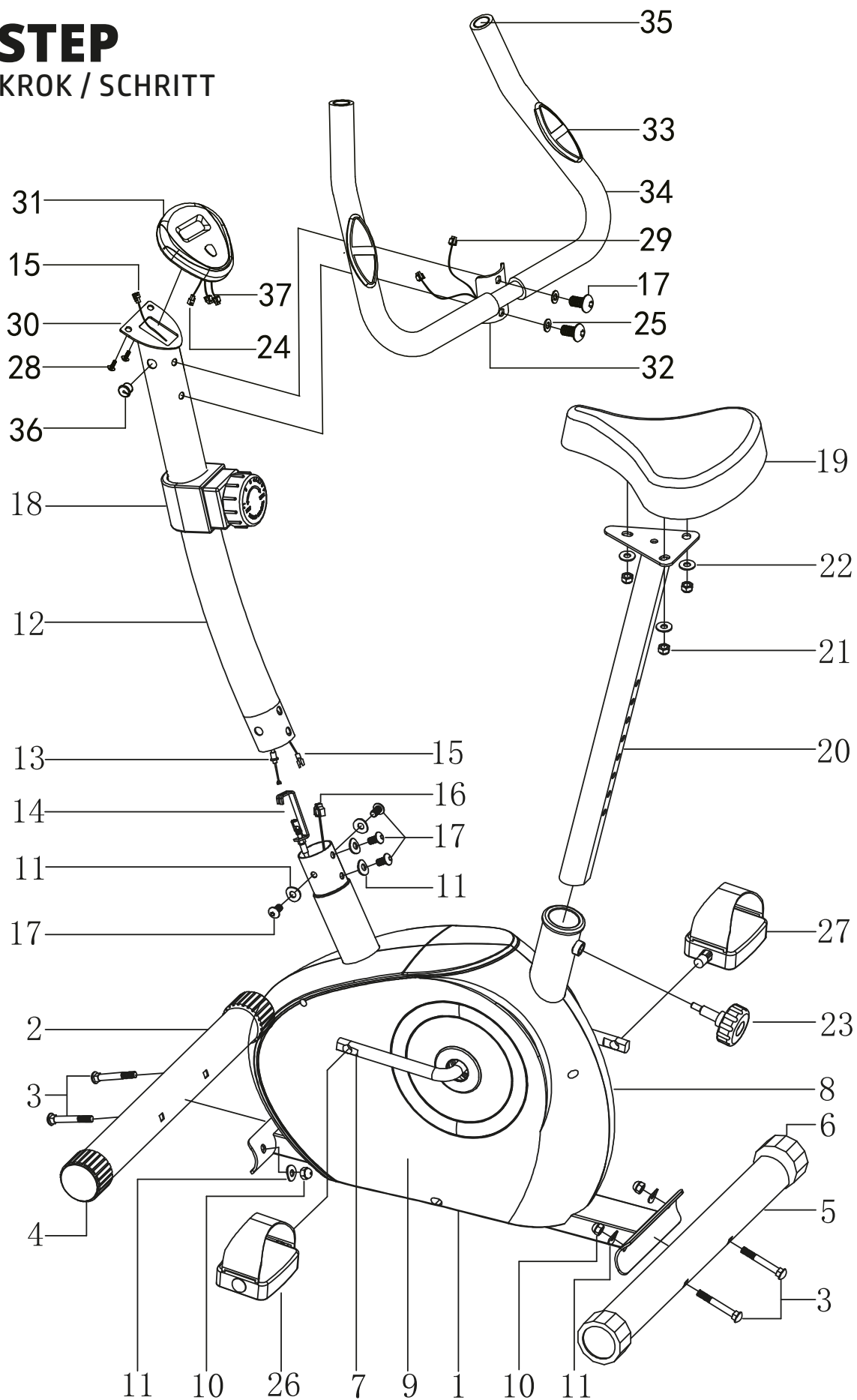
5 STEP

KROK / SCHRITT



6 STEP

KROK / SCHRITT



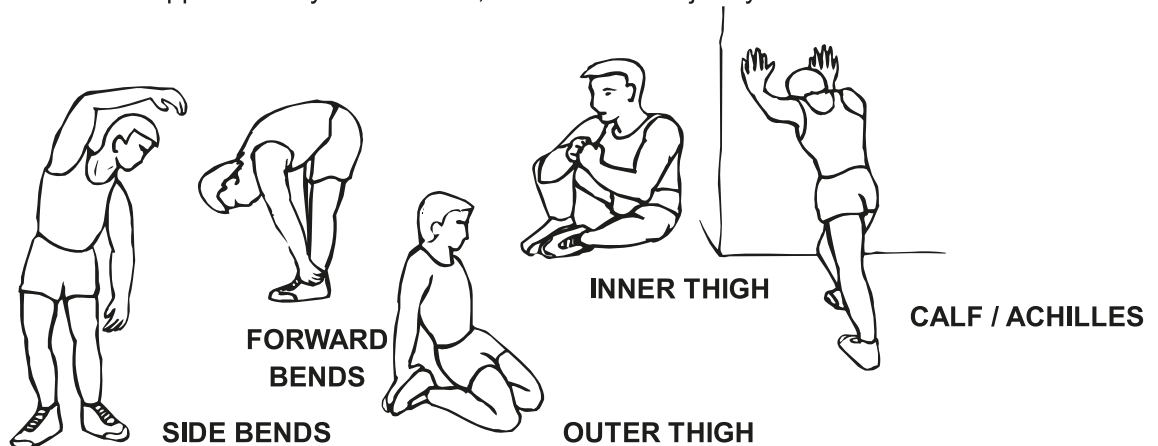
Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
1	Main frame	1	20	Seat Post	1
2	Front stabilizer	1	21	Lock nut (M8)	3
3	Carriage bolt (M8 x 60)	4	22	Washer (Ø8)	3
4	End cap	2	23	Adjustment knob	1
5	Rear stabilizer	1	24	Handlebar knob (M8)	1
6	Rear end cap (Angle adjustable)	2	25	Washer (Ø8 x Ø16)	1
7	Crank arm (L + R)	1	26	Pedal (Left)	1
8	Chain cover (right)	1	27	Pedal (Right)	1
9	Chain cover (left)	1	28	Fixing screw (M5 x 10)	2
10	Domed nut (M8)	4	29	Pulse plug wire	2
11	Curved washer (Ø8)	8	30	Computer bracket	1
12	Front post	1	31	Computer	1
13	Upper cable wire	1	32	Handle bar	1
14	Lower cable hook	1	33	Pulse sensor	2
15	Upper sensor wire	1	34	Foam grip	2
16	Lower sensor wire	1	35	Round End cap	2
17	Allen key bolt (M8 x 15)	4	36	Plug	1
18	Tension control knob	1	37	Pulse sensor wire on computer	2
19	Seat	1	38	Computer sensor wire	1

Część	Opis	Ilość	Część	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	20	Szttyca siodełka	1
2	Przedni stabilizator	1	21	Nakrętka zabezpieczająca (M8)	3
3	Śruba podsiodłowa (M8 x 60)	4	22	Podkładka (Ø8)	3
4	Zaślepka	2	23	Pokrętło regulacyjne	1
5	Tylny stabilizator	1	24	Gałka kierownicy (M8)	1
6	Tylna zaślepka (regulacja kąta)	2	25	Podkładka (Ø8 x Ø16)	1
7	Ramię korby (L + R)	1	26	Pedał (lewy)	1
8	Ośłona łańcucha (prawa)	1	27	Pedał (prawy)	1
9	Ośłona łańcucha (lewa)	1	28	Śruba mocująca (M5 x 10)	2
10	Nakrętka kopułkowa (M8)	4	29	Przewód wtyczki impulsu	2
11	Podkładka zakrzywiona (Ø8)	8	30	Uchwyt komputera	1
12	Przedni słupek	1	31	Komputer	1
13	Górny przewód linki	1	32	Kierownica	1
14	Dolny hak linki	1	33	Czujnik tętna	2
15	Górny przewód czujnika	1	34	Piankowy chwyt	2
16	Dolny przewód czujnika	1	35	Okrągła zaślepka	2
17	Śruba imbusowa (M8 x 15)	4	36	Wtyczka	1
18	Pokrętło regulacji naprężenia	1	37	Przewód czujnika tętna w komputerze	2
19	Siedzisko	1	38	Przewód czujnika komputera	1

Teile	Bezeichnung	Anzahl	Teile	Bezeichnung	Teile
1	Hauptrahmen	1	20	Sattelstütze	1
2	Vorderer Stabilisator	1	21	Kontermutter (M8)	3
3	Schlossschraube (M8 x 60)	4	22	Unterlegscheibe (Ø8)	3
4	Endkappe	2	23	Einstellknopf	1
5	Hinterer Stabilisator	1	24	Lenkerknopf (M8)	1
6	Hintere Endkappe (Winkelverstellbar)	2	25	Unterlegscheibe (Ø8 x Ø16)	1
7	Kurbelarm (L + R)	1	26	Pedal (links)	1
8	Kettenschutz (rechts)	1	27	Pedal (rechts)	1
9	Kettenschutz (links)	1	28	Befestigungsschraube (M5 x 10)	2
10	Hutmutter (M8)	4	29	Pulssteckerkabel	2
11	Gewölbte Unterlegscheibe (Ø8)	8	30	Computerhalterung	1
12	Vordere Stütze	1	31	Computer	1
13	Oberes Kabel	1	32	Griff Stange	1
14	Unteres Kabelhaken	1	33	Pulsesensor	2
15	Oberes Sensorkabel	1	34	Schaumstoffgriff	2
16	Unteres Sensorkabel	1	35	Runde Endkappe	2
17	Inbusschraube (M8 x 15)	4	36	Stopfen	1
18	Spannungsregler	1	37	Pulsesensorkabel am Computer	2
19	Sitz	1	38	Computersensorkabel	1

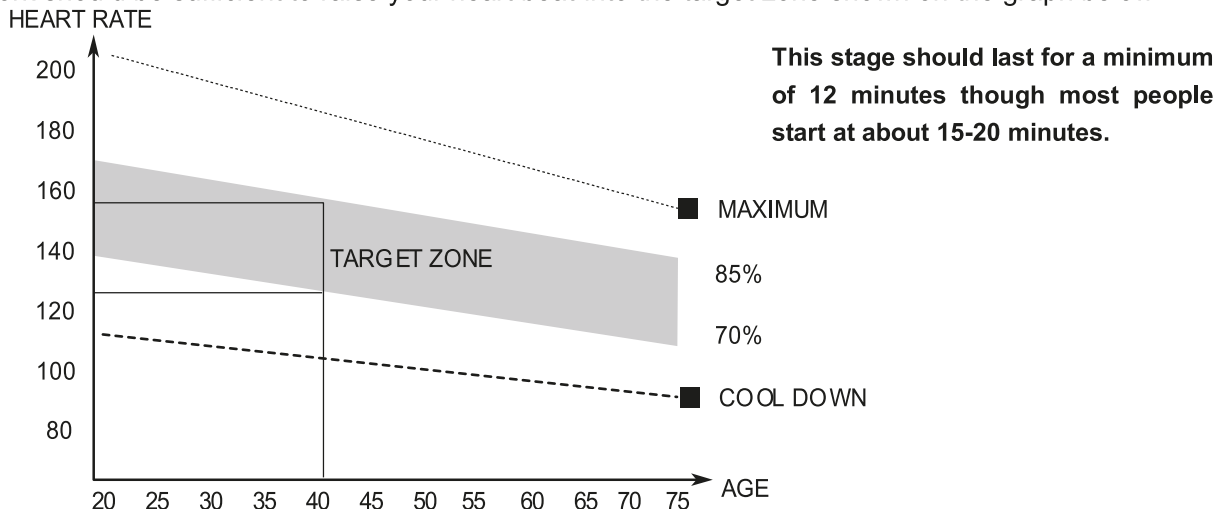
1. The Warm Up Phase

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 your 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.



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.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your **MAGNETIC BIKE** 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 may 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 the 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. This is effectively the same as if you were training to improve your fitness, the difference being the goal..

1. Faza rozgrzewki

Ten etap pomaga w krążeniu krwi w organizmie i prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Zmniejsza to również ryzyko skurczów i kontuzji mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie powinno trwać około 30 sekund. Nie należy na siłę ani gwałtownie rozciągać mięśni – jeśli odczuwa się ból, **PRZERWAĆ**.



ZGINANIA
BOCZNE



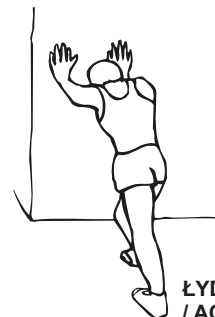
ZGINANIA
DO PRZODU



WYGIĘCIE
DO TYŁU



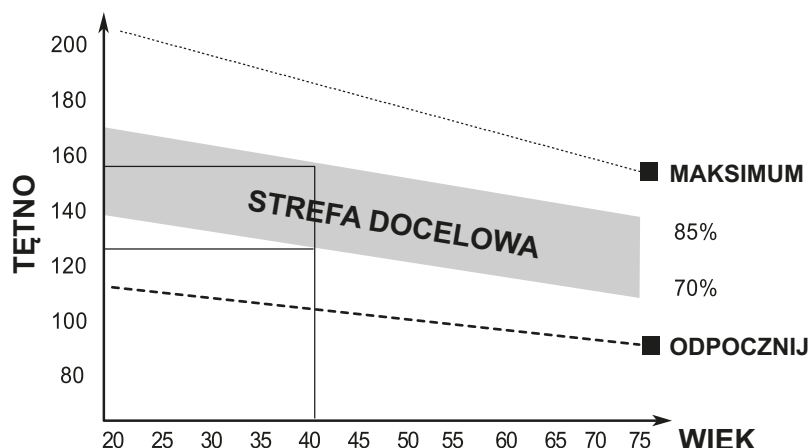
WYGIĘCIE
DO PRZODU



ŁYDKA
/ ACHILLES

2. Faza ćwiczeń

To etap, w którym wkładasz wysiłek. Po regularnym rozciąganiu mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Ćwicz we własnym tempie, ale bardzo ważne jest, aby utrzymać stałe tempo przez cały czas. Tempopracy powinno być wystarczające, aby przyspieszyć tętno do docelowej strefy przedstawionej na poniższym wykresie.



Ten etap powinien trwać minimum 12 minut, choć większość osób zaczyna od około 15-20 minut.

3. Faza wyciszenia

Ten etap ma na celu wyciszenie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczeń rozgrzewkowych, np. zwolnienie tempa i kontynuowanie przez około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające należy teraz powtórzyć, pamiętając, aby nie forsować ani nie szarpać mięśni podczas rozciągania. W miarę jak będziesz w lepszej formie, możesz potrzebować trenować dłużej i intensywniej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu, a jeśli to możliwe, równomiernie rozłożyć treningi w ciągu tygodnia.

UJĘDRNIANIE MIĘŚNI

Aby ujędrnić mięśnie podczas jazdy na ROWERKU MAGNETYCZNYM, należy ustawić dość wysoki opór. To bardziej obciąży mięśnie nóg i może uniemożliwić trening tak długo, jak byś chciał. Jeśli chcesz również poprawić swoją kondycję, może być konieczna modyfikacja programu treningowego. Powinieneś trenować normalnie w fazie rozgrzewki i wyciszenia, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, zmuszając nogi do intensywniejszej pracy. Będziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w docelowym zakresie.

UTRATA WAGI

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość włożonego wysiłku. Im ciężiej i dłużej ćwiczysz, tym więcej kalorii spalisz. W zasadzie jest to to samo, co trening mający na celu poprawę kondycji fizycznej. Różnica tkwi w celu.

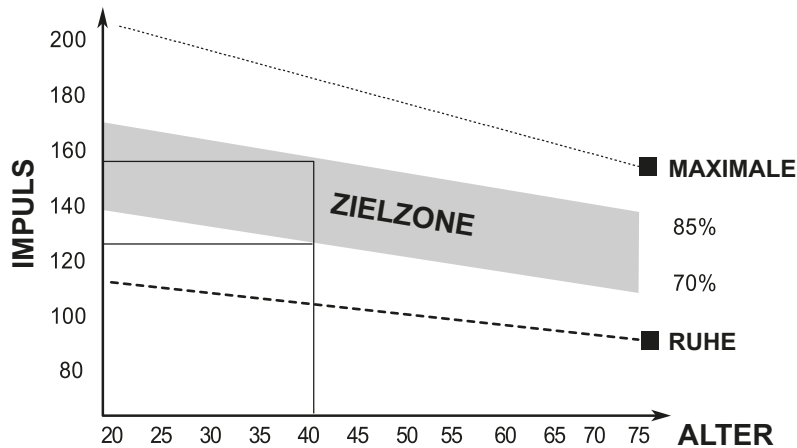
1. Aufwärmphase

Diese Phase fördert die Durchblutung und die Muskelfunktion. Sie reduziert außerdem das Risiko von Muskelkrämpfen und Verletzungen. Es wird empfohlen, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden dauern. Dehnen Sie Ihre Muskeln nicht zu stark oder abrupt. Wenn Sie Schmerzen verspüren, beenden Sie die Übung.



2. Trainingsphase

In dieser Phase legen Sie richtig los. Regelmäßiges Dehnen hilft Ihrer Beinmuskulatur, flexibler zu werden. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, aber es ist wichtig, durchgehend ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Das Tempo sollte ausreichen, um Ihre Herzfrequenz auf den in der folgenden Tabelle gezeigten Zielbereich zu bringen.



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

3. Abkühlphase

Diese Phase dient der Beruhigung Ihres Herz-Kreislauf-Systems und Ihrer Muskeln. Sie wiederholt die Aufwärmübungen, z. B. indem Sie das Tempo verlangsamen und etwa 5 Minuten lang weitermachen. Wiederholen Sie nun die Dehnübungen. Achten Sie dabei darauf, Ihre Muskeln nicht zu überanstrengen oder zu rucken. Mit zunehmender Fitness müssen Sie möglicherweise länger und intensiver trainieren. Es wird empfohlen, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

MUSKELSTÄRKUNG

Um Ihre Muskeln beim Heimtrainertraining zu straffen, stellen Sie den Widerstand relativ hoch ein. Dies belastet Ihre Beinmuskulatur stärker und kann Sie daran hindern, so lange zu trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie zusätzlich Ihre Fitness verbessern möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm möglicherweise anpassen. Trainieren Sie während der Aufwärm- und Abkühlphase normal, erhöhen Sie gegen Ende der Trainingsphase jedoch den Widerstand, um Ihre Beine stärker zu beanspruchen. Sie müssen langsamer werden, um Ihre Herzfrequenz im Zielbereich zu halten.

GEWICHTSABNAHME

Der Aufwand ist hier ein wichtiger Faktor. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Im Grunde ist es dasselbe wie Training zur Verbesserung Ihrer körperlichen Fitness. Der Unterschied liegt im Ziel.

EXERCISE COMPUTER



Functions and Operations

1. Batteries Installation

Please install 1 pieces of AA 1.5V batteries in the battery case on the back of monitor. (Whenever Batteries are removed, all the functions values will be reset to zero.)

2. Auto On/Off

While the user starts to do exercise, the Display will show out the workout value automatically. Once stop exercising over 256 sec, the Display will turn off, and all the function values will be held. While user starts exercise again, the monitor will be wake up.

** Press the button for 2 seconds, all the function value except Odometer will be reset to zero.

3. Auto Scan

After the monitor is power on or press the button, the LCD will display all functions values from Time-Calories- Speed - Distance -Odometer- Pulse. Each value will be held for 6 seconds.

4. Speed

Display the current training speed from 0.0 to 999.9 KPH or MPH. User also can press the button to display the Speed value.

5. Distance

Display the trip distance from 0.0 to 999.9 Km or Mile. User also can press the button to display the distance value.

6. Time

Display the workout time from 00:00 to 99:59. User also can press the button to display the workout time value.

7. Calories

Display the calories consumption during training from 0.0 to 9999. User also can press the button to display the calories consumption value.

8. Odometer

Display the total accumulated distance from 0.0 to 9999. User also can press the button to display the Odometer value.

9. Pulse

Display the current heart rate in beats per minute.

10. Reset

Press the button for 2 seconds, all the function value except Odometer will be reset to zero.

Note:

1. If the computer displays abnormally, please re-install the battery and try again.
2. Battery Spec: 1.5V AA (1 PCS).
3. The batteries must be removed from the appliance before it is scrapped and that they are disposed of safely.
4. **WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately".**

TROUBLE SHOOTING:

1. Change the battery.

To change the computer battery, please slide the computer from the computer holder, remove the battery cover on the back of the computer console, and remove the batteries. Replace with AA batteries. Finally put the cover back on the console, and slide the computer back on the computer holder.

2. Computer not working correctly.

If your computer is not working correctly, please check whether the lower sensor wire is connected to the upper sensor wire, and make sure the upper sensor wire is plugged into the computer. When you have checked the above, and the computer still not working, then please make sure the batteries are installed correctly in the computer and that the batteries are still working.

3. No resistance.

If there is no tension resistance on the bike, please make sure the upper tension cable is connected to the lower tension cable.

MAINTENANCE

1. Before using the bike, always make sure all bolts/nuts are fully tightened.
2. A spent battery is hazardous waste, please dispose of it correctly, and do not throw it in the trash.
3. When eventually you want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer, and dispose separately as hazardous waste.

BATTERY DISPOSAL

1. A spent battery is hazardous waste - please dispose of it correctly and do not throw it in the trash.
2. When you eventually want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer, and dispose of them separately as hazardous waste.
3. Keep batteries out of the reach of small children. Batteries are extremely dangerous when swallowed. If a battery has been swallowed, seek immediate medical treatment.

KOMPUTERY TRENINGOWE

Funkcje i obsługa



1. Instalacja baterii

Włóż 1 baterię AA 1,5 V do pojemnika na baterie z tyłu monitora.

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

2. Automatyczne włączanie/wyłączanie

Gdy użytkownik rozpoczyna ćwiczenia, wyświetlacz automatycznie wyświetla wartość treningu. Po przerwaniu ćwiczeń na ponad 256 sekund, wyświetlacz wyłącza się, a wszystkie wartości funkcji zostają zachowane. Po ponownym rozpoczęciu ćwiczeń monitor się wybudza.** Naciśnij przycisk przez 2 sekundy, a wszystkie wartości funkcji z wyjątkiem licznika kilometrów zostaną zresetowane do zera.

3. Automatyczne skanowanie

Po włączeniu monitora lub naciśnięciu przycisku, wyświetlacz LCD wyświetli wartości wszystkich funkcji: Czas, Kalorie, Prędkość, Dystans, Licznik kilometrów i Tętno. Każda wartość będzie utrzymywana przez 6 sekund.

4. Prędkość

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

5. Dystans

Wyświetla dystans podróży w zakresie od 0,0 do 999,9 km lub mil. Użytkownik może również nacisnąć przycisk, aby wyświetlić wartość dystansu.

6. Czas

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

7. Kalorie

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

8. Licznik kilometrów

Wyświetla całkowity skumulowany dystans w zakresie od 0,0 do 9999. Użytkownik może również nacisnąć przycisk, aby wyświetlić wartość licznika kilometrów.

9. Puls

Wyświetla aktualne tętno w uderzeniach na minutę.

10. Reset

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

Uwaga:

1. Jeśli komputer wyświetla nieprawidłowe wyniki, włóż baterię i spróbuj jeszcze raz.
2. Specyfikacja baterii: 1,5 V AA (1 szt.).
3. Baterie należy wyjąć z urządzenia przed złomowaniem i zutylizować w bezpieczny sposób.
4. **OSTRZEŻENIE!** Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz osłabienie, natychmiast przerwij ćwiczenia.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW:

1. Wymień baterię.

Aby wymienić baterię komputera, wysuń komputer z uchwytu, zdejmij pokrywę baterii z tyłu konsoli komputera i wyjmij baterie. Wymień je na baterie AA. Na koniec załóż pokrywę z powrotem na konsolę i wsuń komputer z powrotem na uchwyt.

2. Komputer nie działa prawidłowo.

Jeśli komputer nie działa prawidłowo, sprawdź, czy dolny przewód czujnika jest podłączony do górnego przewodu czujnika i upewnij się, że górny przewód czujnika jest podłączony do komputera. Jeśli po sprawdzeniu powyższych punktów komputer nadal nie działa, upewnij się, że baterie są prawidłowo zainstalowane w komputerze i nadal działają.

3. Brak oporu.

Jeśli na rowerze nie ma oporu naciągu, upewnij się, że górna linka naciągu jest podłączona do dolnej linki naciągu.

KONSERWACJA

1. Przed użyciem roweru zawsze upewnij się, że wszystkie śruby/nakrętki są całkowicie dokręcone.
2. Zużyty akumulator jest niebezpiecznym odpadem, który należy wyrzucić. Należy go prawidłowo utylizować i nie wyrzucać do śmieci.
3. Jeśli ostatecznie zechcesz zezłomować urządzenie, wyjmij baterie z komputera i zutylizuj je oddzielnie jako odpady niebezpieczne.

UTYLIZACJA BATERII

1. Zużyta bateria jest odpadem niebezpiecznym – należy ją utylizować prawidłowo i nie wyrzucać do śmieci.
2. Jeśli ostatecznie zechcesz zezłomować urządzenie, wyjmij baterie z komputera i zutylizuj je oddzielnie jako odpady niebezpieczne.
3. Trzymaj baterie poza zasięgiem małych dzieci. Baterie są niezwykle niebezpieczne w przypadku połknięcia. W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast zwrócić się o pomoc lekarską.

TRAININGSCOMPUTER

Funktionen und Bedienung



1. Batterien einlegen

Bitte legen Sie eine AA 1,5-V-Batterie in das Batteriefach auf der Rückseite des Trainingscomputers ein. (Beim Entfernen der Batterien werden alle Funktionswerte auf Null zurückgesetzt.)

2. Automatisches Ein-/Ausschalten

Wenn der Benutzer mit dem Training beginnt, zeigt das Display automatisch den Trainingswert an. Nach einer Trainingsunterbrechung von mehr als 256 Sekunden schaltet sich das Display aus und alle Funktionswerte bleiben erhalten. Sobald der Benutzer das Training wieder aufnimmt, wird der Trainingscomputer aktiviert. ** Drücken Sie die Taste 2 Sekunden lang, um alle Funktionswerte außer dem Kilometerzähler auf Null zurückzusetzen.

3. Automatischer Scan

Nach dem Einschalten des Trainingscomputers oder Drücken der Taste zeigt das LCD alle Funktionswerte an: Zeit, Kalorien, Geschwindigkeit, Distanz, Kilometerzähler und Puls. Jeder Wert wird 6 Sekunden lang gespeichert.

4. Geschwindigkeit

Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit von 0,0 bis 999,9 km/h an. Die Geschwindigkeit kann auch durch Drücken der Taste angezeigt werden.

5. Distanz

Zeigt die zurückgelegte Distanz von 0,0 bis 999,9 km oder Meilen an. Die Distanz kann auch durch Drücken der Taste angezeigt werden.

6. Zeit

Zeigt die Trainingszeit von 0:00 bis 99:59 an. Die Trainingszeit kann auch durch Drücken der Taste angezeigt werden.

7. Kalorien

Zeigt den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0,0 bis 9999 an. Die Kalorien können auch durch Drücken der Taste angezeigt werden.

8. Kilometerzähler

Zeigt die gesamte zurückgelegte Distanz von 0,0 bis 9999 an. Die Kilometerzähleranzeige kann auch durch Drücken der Taste angezeigt werden.

9. Puls

Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an.

10. Zurücksetzen

Drücken Sie die Taste 2 Sekunden lang, um alle Funktionswerte außer dem Kilometerzähler auf Null zurückzusetzen.

Hinweis:

1. Sollte die Anzeige des Computers nicht normal sein, setzen Sie bitte die Batterie wieder ein und versuchen Sie es erneut.
2. Batteriespezifikation: 1,5 V AA (1 Stück).
3. Die Batterien müssen vor der Verschrottung aus dem Gerät entfernt und sicher entsorgt werden.
4. **WARNUNG! Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Bei Schwächegefühl sofort mit dem Training aufhören.**

FEHLERBEHEBUNG:

1. Batterie wechseln. Zum Wechseln der Computerbatterie schieben Sie den Computer aus der Halterung, entfernen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite der Computerkonsole und entnehmen Sie die Batterien. Ersetzen Sie sie durch AA-Batterien. Setzen Sie anschließend die Abdeckung wieder auf die Konsole und schieben Sie den Computer zurück in die Halterung.
2. Computer funktioniert nicht richtig. Wenn Ihr Computer nicht richtig funktioniert, überprüfen Sie bitte, ob das untere Sensorkabel mit dem oberen Sensorkabel verbunden ist und stellen Sie sicher, dass das obere Sensorkabel am Computer angeschlossen ist. Wenn der Computer nach all diesen Überprüfungen immer noch nicht funktioniert, stellen Sie bitte sicher, dass die Batterien richtig im Computer eingelegt sind und noch funktionieren.
3. Kein Widerstand. Wenn am Fahrrad kein Spannungswiderstand vorhanden ist, stellen Sie bitte sicher, dass das obere Spannungskabel mit dem unteren Spannungskabel verbunden ist.

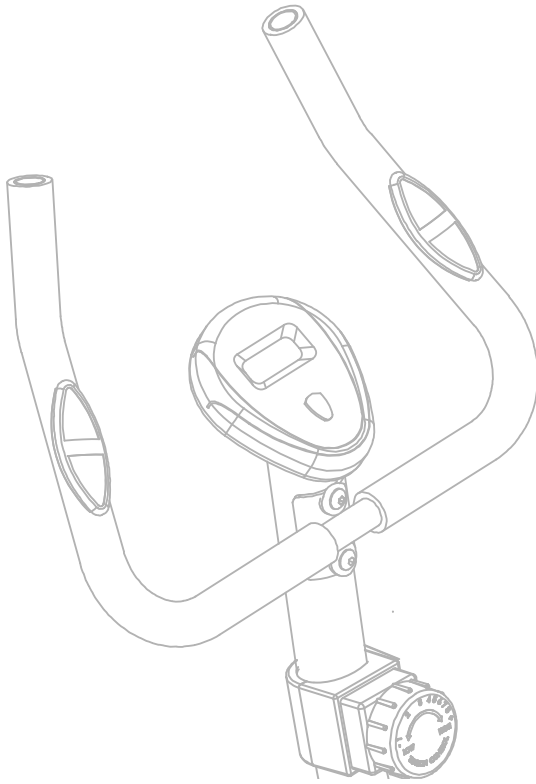
WARTUNG

1. Stellen Sie vor der Benutzung des Fahrrads sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
2. Eine leere Batterie ist Sondermüll. Entsorgen Sie sie bitte ordnungsgemäß und werfen Sie sie nicht in den Hausmüll.
3. Wenn Sie das Gerät entsorgen möchten, entfernen Sie die Batterien aus dem Computer und entsorgen Sie sie separat als Sondermüll.

BATTERIEENTSORGUNG

1. Eine verbrauchte Batterie ist Sondermüll – bitte entsorgen Sie sie ordnungsgemäß und werfen Sie sie nicht in den Hausmüll.
2. Wenn Sie das Gerät entsorgen möchten, entfernen Sie die Batterien aus dem Computer und entsorgen Sie sie separat als Sondermüll.
3. Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kleinkindern auf. Batterien sind beim Verschlucken extrem gefährlich. Suchen Sie bei Verschlucken sofort einen Arzt auf.

ATLEX



BIKE1

ATHLETIX

PRO SERIES ■ ■ ■ ■

