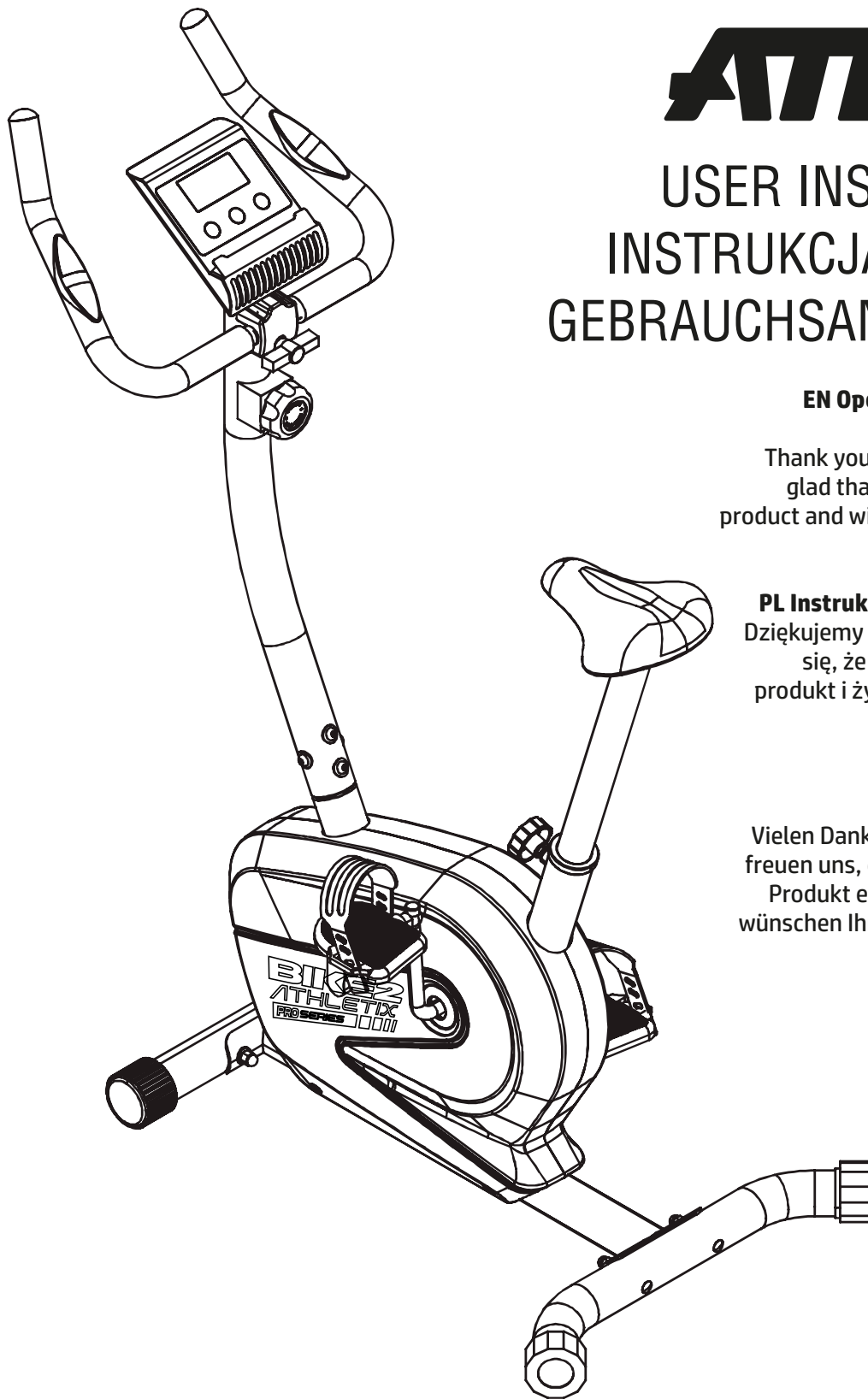




ATLEX

USER INSTRUCTION INSTRUKCJA OBSŁUGI GEBRAUCHSANWEISUNG

EN Operating and assembly instructions

Thank you for your trust. We are glad that you have chosen our product and wish you much pleasure with it.

PL Instrukcja obsługi i montażu
Dziękujemy za zaufanie. Cieszymy się, że wybrali Państwo nasz produkt i życzymy Państwu wiele satysfakcji.

DE Gebrauchs- und Montageanleitung

Vielen Dank für Ihr Vertrauen. Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben und wünschen Ihnen viel Freude damit.

BIKE2 ATHLETIX PRO SERIES



Content

1. For your safety	3
1.1 For your safety	3
1.2 Use as intended	3
1.3 Improper use	3
1.4 Target group	3
1.5 Warning levels	3
1.6 Symbols	4
1.7 Safety instructions	4
2. Description and function	4
3. Unpack and check	4
3.1 Unpacking the product	4
4. Mounting	5
4.1 Place of installation	5
5. Operating	5
5.1 Warm-up exercises	6
6. Transporting	6
7. Disassembly	6
8. Storing	6
9. Maintenance and cleaning	6
9.1 Cleaning	6
10. Repairing	7
11. Technical data	7
12. Disposing	7
13. Part list	20
14. Assembly	21

1. For your safety

1.1 For your safety

- ▶ Read this document carefully and completely.
- ▶ Follow the instructions and safety information in this document and on the product.
- ▶ Only use the product in perfect technical condition and in a safety-conscious and risk-aware manner.
- ▶ Keep this document for future reference and forwarding, as well as available near the product.

1.2 Use as intended

The product has been developed exclusively for private use.

- ▶ Use the product only as an indoor training equipment for strength training indoors.
- ▶ Only use the product in its original condition, with the original parts supplied and/or spare parts approved by the producer.
- ▶ Only have repairs carried out by qualified personnel.

Any other use is considered improper use and can result in severe personal injury and damage to property.

We accept no liability for non-compliance with instructions, safety instructions and improper use or any resulting damage to persons or property.

1.3 Improper use

The product is not suitable for commercial purposes.

The product is not suitable for semi-professional use such as in hospitals, clubs, hotels, schools, etc., nor for commercial or professional use such as in fitness studios.

The product is not a toy.

- ▶ Do not use the product in damp rooms such as bathrooms or saunas.
- ▶ Do not alter or modify the product.
- ▶ Do not use the product with defective parts.
- ▶ Do not overload the product. See chapter Technical data.

1.4 Target group

Users are adults and children over 6 years under adult supervision, who have read and understood these instructions and the markings on the product or have received comparable instruction with regard to use and safety instructions.

Children under 6 years of age, persons with high blood pressure and pregnant persons must not use the product.

Children over 6 years of age may only use this dumbbell set with light weights and with a maximum duration of 10 - 15 minutes, 2 series and approx. 10 -15 repetitions per series. If a child does not manage 10 repetitions, the exercise performed is too difficult or the weights too heavy.

In this case, the exercise should be avoided or the weights reduced.

This type of training should be complementary for children. The focus is on a correct execution of the exercises and a slow speed of movement during the execution. Make strength training for children playful and variable so that they do not get bored.

Persons with physical or mental disabilities/children/pregnant women may only use the product under the supervision of an adult.

Assembly work, maintenance work and cleaning may not be carried out by the aforementioned persons.

Users may only use the product when they are in full physical, mental and sensoric abilities, i.e. when they are awake and sober.

Skilled personnel are people who have received specialist mechanical training, such as trained craftsmen, metalworkers etc.

1.5 Warning levels

DANGER

Warning of dangers that will lead **directly to death** or serious injuries if the measures are ignored.

WARNING

Warning of dangers that can result in **death** or **serious injury** if the measures are ignored.

CAUTION

Warning of dangers that can lead to **injuries** if the measures are ignored.

NOTICE

Warning of dangers that can lead to **material damage** if the measures are ignored.

1.6 Symbols

Symbol	Description
	This symbol indicates that there is a risk of crushing due to the moving parts.
	This symbol indicates that the appliance may only be used by 1 person at a time.
	This symbol indicates that the load limit of 100 kg must not be exceeded.
	This symbol indicates that the user should have read and understood the instructions before use.
	The international recycling symbol indicates recyclable material.
A-Z / 1-N	These abbreviations identify a component required for the assembly step in illustrations.

1.7 Safety instructions

	CAUTION Injuries and property damage. Modification of the product may result in personal injury and property damage and will void the warranty.  ▶ Only use the product with the original parts supplied and in the original condition. ▶ Only use spare parts approved by the manufacturer.
	CAUTION Crushing hazard. ▶ Do not hold limbs in and near moving parts. ▶ Place the dumbbell bar carefully and slowly on the holders.

2. Description and function

This product is a training device for training different muscle groups.

BIKE2 is perfect for beginners and advanced users and offers you numerous possibilities for an effective workout.

3. Unpack and check

3.1 Unpacking the product

	WARNING Risk of suffocation from packaging material and from swallowing small parts. ▶ Dispose of the packaging material in the household waste according to regulations. ▶ Store the packaging and small parts required for repackaging away from moisture and out of reach of children.
	NOTICE Material damage. Pointed, sharp and scratching objects can damage the product when opening the packaging. ▶ Do not use any pointed, sharp or scratching objects to open the packaging. ▶ Be careful with the following work.

1. Pull off tape and tie-down straps by hand or use scissors.
2. Set the box up with the directional arrows pointing up.
3. Open the packing carton.
4. Remove all parts from the box.
5. Lay the pieces side by side on a clear, soft, and level surface.
6. Check the scope of delivery for completeness and intactness, see chapter „13. Part list“ on page 14.

4. Mounting

NOTICE

Damage to the product due to incorrect assembly.

- ▶ Assemble the product completely and safely.
- ▶ Assemble the product with at least one second person.
- ▶ Screw the screws hand-tight into the connecting holes and only tighten the screws in the last step to prevent the parts from jamming.

4.1 Place of installation

CAUTION

Risk of injury and damage to property.

- ▶ Set up the product with the help of a second person.
- ▶ Do not place any objects in this area.

1. Select a suitable installation location that meets the following requirements:
 - The installation location is dry and can be ventilated regularly.
 - The installation site is not permanently exposed to the sun and strong temperature fluctuations.
 - The subsurface of the installation site is level and non-slip.
2. Follow the assembly steps shown, observing the safety instructions, see „14. Assembly“ on page 15.

5. Operating

WARNING

Risk of injury due to improper use.

Improper or incorrect use may result in serious injuries.

- ▶ Use the product according to its intended use.
- ▶ Before each use, check all attachments for tight fit and damage.
- ▶ Do not carry any pointed or sharp objects with you during use.

WARNING

Danger from overloading the body.

Overloading the body can cause permanent damage to health.

- ▶ Stop training immediately if you feel unwell or experience pain / tension in your body or chest.
- ▶ Do not continue training if you experience irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, nausea or similar.
- ▶ Have a health check by a medical specialist before using the device for the first time and regularly thereafter.
- ▶ Take regular breaks.
- ▶ Drink enough fluids before, during and after training.
- ▶ The maximum training time without a rest period must not exceed 2 hours.

- ▶ Make sure that no other persons, animals or objects are near the product during use.
- ▶ Wear light and tight-fitting clothing or suitable sportswear.
- ▶ Tie up long hair before use.

Training tips

- ▶ Do not eat heavy meals immediately before exercise. Keep a distance of 2 to 3 hours between meals and exercise.
- ▶ Slowly increase the training intensity.
- ▶ Drink enough fluids before and after training.

5.1 Warm-up exercises

Fig.	Description
	Hamstring stretch (standing) Keep your knees slightly bent and slowly lean forward, back and shoulders relaxed, until you reach your toes. You should feel the tension and slight strain in your hamstring muscles. Maintain the position for 15 to 20 seconds. Repeat 2 to 3 times.
	Hamstring Stretch (seated) Sitting on the floor, preferably on a mat, extend one leg, pull the other leg in and hold it close to the inside of the extended leg. Lean forward from the hips and stretch to your toes. Maintain the position for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg.
	Calf stretch Standing With two hands on the wall, one leg back. Keeping your legs straight and heel on the floor, lean forward towards the wall. Maintain the position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.
	Quadriceps stretch Keeping your balance by bracing yourself against a wall or solid object with your left hand, grasp your right foot with your right hand and slowly extend your right heel towards your buttocks until you feel the stretch in the front of your thigh. Maintain the position for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg.
	Sartorius muscle stretch (inner muscles of the thighs) Sitting, the soles of your feet or the soles of your shoes touch each other while your knees are positioned outward. Pull your feet towards the groin until you feel the stretch. Maintain the position for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat 3 times.

6. Transporting

CAUTION	
	Risk of injury and material damage. ▶ Transport the product with a second person. ▶ Do not push the product over the surface.

7. Disassembly

- ▶ Disassemble the product in reverse order of assembly, see chapter „14. Assembly“ on page 15.

8. Storing

NOTICE	
	Damage to the product due to incorrect storage. ▶ Store the product assembled and upright or disassembled afterwards in a dark, cool, dry and well-ventilated place. ▶ Protect the product from dust and moisture. ▶ Do not place any objects on the product because of deformations that may occur.

9. Maintenance and cleaning

9.1 Cleaning

NOTICE	
	Damage caused by incorrect cleaning agents. ▶ Check the compatibility of the cleaning agent with the surface on an inconspicuous area. ▶ Do not use any organic solvents, boiling water, strong acids or alkaline cleaning agents for cleaning.

- ▶ Remove dust and light dirt with a damp cloth or a soft brush.
- ▶ Use a mild, non-flammable and food-safe cleaning agent or a cloth dampened with water for heavy soiling. Regular maintenance increases the safety and longevity of your product.

Maintenance plan

Before each use

Condition

- Check the product for its overall technical condition and hygiene.

Attachment parts

- Make sure that all attachments are firmly connected and not distorted.
- Tighten loose attachments with a suitable tool.
- Have damaged or distorted add-on parts replaced by qualified personnel.

10. Repairing

NOTICE

Damage due to improper repair

Self-locking screws and other attachments lose their effectiveness if they are replaced without screw locking again.

- Only use spare parts approved by the manufacturer or original ones.
- Only have repairs carried out by qualified personnel.

11. Technical data

Designation	Value
Item number:	BIKE2
Material frame:	Steel
Colour:	black
Max. Load capacity:	100 kg
Dimensions:	99× 55 × 130 cm

12. Disposing

Packaging

The packaging material is recyclable.

- Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner and take it to the regional collection of recyclables.

Product in general

This product does not belong in household waste. At the end of its service life, return it free of charge to the producer, point of sale or public collection points set up for this purpose. Details of disposal are regulated by the respective national law. Valuable materials are fed into the recycling cycle in order to gain new raw materials from them. The following recyclables are collected in municipal collection points:

- Waste glass, plastics, scrap metal, sheet metal and much more.

With this type of recycling of old products you make an important contribution to the protection of our environment.

Treść

1. Dla Twojego bezpieczeństwa	9
1.1 Dla Twojego bezpieczeństwa.....	9
1.2 Używanie zgodnie z przeznaczeniem.....	9
1.3 Niewłaściwe użycie.....	9
1.4 Grupa docelowa.....	9
1.5 Poziomy ostrzegawcze.....	9
1.6 Symbole.....	10
1.7 Instrukcje bezpieczeństwa.....	10
2. Opis i funkcja	10
3. Rozpakowanie i sprawdzenie	10
3.1 Rozpakowanie produktu	10
4. Montaż	11
4.1 Miejsce instalacji.....	11
5. Obsługa	11
5.1 Ćwiczenia rozgrzewkowe	12
6. Transportowanie	12
7. Demontaż	12
8. Przechowywanie	12
9. Konserwacja i czyszczenie	12
9.1 Czyszczenie	12
10. Naprawa	13
11. Dane techniczne	13
12. Utylizacja	13
13. Lista części	20
14. Montaż	21

1. Dla Twojego bezpieczeństwa

1.1 Dla Twojego bezpieczeństwa

Przeczytaj uważnie i w całości niniejszy dokument.

- ▶ Postępuj zgodnie z instrukcjami i informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa zawartymi w niniejszym dokumencie oraz na produkcie.
- ▶ Używaj produktu wyłącznie w idealnym stanie technicznym, świadomie dbając o bezpieczeństwo i ryzyko.
- ▶ Zachowaj niniejszy dokument do wykorzystania w przyszłości i przekazania dalej, a także powinien być dostępny w pobliżu produktu.

1.2 Użytkowanie zgodnie z przeznaczeniem

Produkt został zaprojektowany wyłącznie do użytku prywatnego.

- ▶ Używaj produktu wyłącznie jako sprzętu do treningu siłowego w pomieszczeniach.
- ▶ Używaj produktu wyłącznie w oryginalnym stanie, z oryginalnymi częściami dostarczonymi i/lub częściami zamiennymi zatwierdzonymi przez producenta.
- ▶ Naprawy zlecaj wyłącznie wykwalifikowanemu personelowi.

Każde inne użycie jest uważane za niewłaściwe i może spowodować poważne obrażenia ciała oraz szkody materialne. Nie ponosimy odpowiedzialności za nieprzestrzeganie instrukcji, wskazówek bezpieczeństwa i niewłaściwe użytkowanie ani za wynikające z tego szkody osobowe lub materialne.

1.3 Niewłaściwe użytkowanie

Produkt nie nadaje się do celów komercyjnych.

Produkt nie nadaje się do użytku

półprofesjonalnego, takiego jak szpitale, kluby, hotele, szkoły itp., ani do użytku komercyjnego lub profesjonalnego, takiego jak siłownie. Produkt nie jest zabawką.

- ▶ Nie należy używać produktu w wilgotnych pomieszczeniach, takich jak łazienki czy sauny.
- ▶ Nie należy przerabiać ani modyfikować produktu.
- ▶ Nie należy używać produktu z uszkodzonymi częściami.
- ▶ Nie należy przeciągać produktu.
Patrz rozdział „Dane techniczne”.

1.4 Grupa docelowa

Użytkownikami są dorośli i dzieci powyżej 6 lat pod nadzorem osoby dorosłej, którzy przeczytali i zrozumieli niniejszą instrukcję oraz oznaczenia na produkcie lub otrzymali podobne instrukcje dotyczące użytkowania i bezpieczeństwa.

Dzieci poniżej 6 lat, osoby z nadciśnieniem i kobiety w ciąży nie mogą korzystać z produktu.

Dzieci powyżej 6 lat mogą używać tego zestawu hantli tylko z lekkimi ciężarkami i maksymalnym czasem trwania 10-15 minut, 2 serie i ok. 10-15 powtórzeń w serii. Jeśli dziecko nie wykona 10 powtórzeń, wykonywane ćwiczenie jest zbyt trudne lub ciężarki są zbyt duże. W takim przypadku należy unikać ćwiczenia lub zmniejszyć ciężarki. Ten rodzaj treningu powinien być uzupełnieniem dla dzieci. Nacisk kładziony jest na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń i powolne tempo ruchu podczas wykonywania. Trening siłowy dla dzieci powinien być zabawny i urozmaicony, aby się nie nudziły. Osoby z niepełnosprawnością fizyczną lub umysłową / dzieci / kobiety w ciąży mogą używać produktu wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej. Prace montażowe, konserwacyjne i czyszczenie nie mogą być wykonywane przez wyżej wymienione osoby. Użytkownicy mogą używać produktu wyłącznie wtedy, gdy są w pełni sprawni fizycznie, umysłowo i sensorycznie, tj. gdy są przytomni i trzeźwi.

Wykwalifikowany personel to osoby, które przeszły specjalistyczne szkolenie mechaniczne, takie jak przeszkoleni rzemieślnicy, ślusarze itp.

1.5 Poziomy ostrzegawcze



NIEBEZPIECZEŃSTWO

Ostrzeżenie przed zagrożeniami, które mogą prowadzić bezpośrednio do śmierci lub poważnych obrażeń w przypadku zignorowania środków.



OSTRZEŻENIE

Ostrzeżenie przed zagrożeniami, które mogą prowadzić do śmierci lub poważnych obrażeń w przypadku zignorowania środków.



UWAGA

Ostrzeżenie przed zagrożeniami, które mogą prowadzić do obrażeń w przypadku zignorowania środków.

UWAGA

Ostrzeżenie przed zagrożeniami, które mogą prowadzić do szkód materialnych w przypadku zignorowania środków ostrożności.

1.6 Symbole

Symbol Opis



Ten symbol oznacza ryzyko zwichnięcia z powodu ruchomych części.



Ten symbol oznacza, że urządzenie maks. 100 kg



Ten symbol oznacza, że nie wolno przekraczać dopuszczalnego obciążenia 100 kg.



Ten symbol oznacza, że użytkownik powinien przeczytać i zrozumieć instrukcję przed użyciem.



Międzynarodowy symbol recyklingu oznacza materiał nadający się do recyklingu.

A-Z /
1-N

Te skróty oznaczają komponent wymagany do etapu montażu na ilustracjach.

1.7 Instrukcje bezpieczeństwa



UWAGA

Obrażenia ciała i szkody materialne.

Modyfikacja produktu może spowodować obrażenia ciała i szkody materialne oraz unieważnienie gwarancji.

- ▶ Używaj produktu wyłącznie z oryginalnymi dołączonymi częściami i w oryginalnym stanie.
- ▶ Używaj wyłącznie części zamiennych zatwierdzonych przez producenta.



UWAGA

Niebezpieczeństwo zwichnięcia.

- ▶ Nie trzymaj kończyn w pobliżu ruchomych części.
- ▶ Ostrożnie i powoli odkładaj sztangę na uchwyty.



2. Opis i funkcja

Ten produkt to urządzenie treningowe do treningu różnych grup mięśni. BIKE2 jest idealny dla początkujących i zaawansowanych użytkowników i oferuje liczne możliwości efektywnego treningu.

3. Rozpakowanie i sprawdzenie

3.1 Rozpakowanie produktu



OSTRZEŻENIE

Ryzyko uduszenia materiałem opakowaniowym i połknięcia małych części.

- ▶ Materiał opakowaniowy należy wyrzucić do odpadów domowych zgodnie z przepisami.
- ▶ Przechowywać opakowanie i małe części potrzebne do ponownego zapakowania z dala od wilgoci i poza zasięgiem dzieci.



UWAGA

Uszkodzenia materiału.

Ostre, spiczaste i rysujące przedmioty mogą uszkodzić produkt podczas otwierania opakowania.

- ▶ Nie należy otwierać opakowania ostrymi, spiczastymi ani rysującymi przedmiotami. Należy zachować ostrożność podczas wykonywania poniższych czynności.



1. Zerwij taśmę i pasy mocujące ręcznie lub używając nożyczek.
2. Ustaw pudełko tak, aby strzałki kierunkowe wskazywały górę.
3. Otwórz karton.
4. Wyjmij wszystkie części z pudełka.
5. Ułóż części obok siebie na czystej, miękkiej i równej powierzchni.
6. Sprawdź zakres dostawy pod kątem kompletności i nienaruszalności, patrz rozdział „13. Lista części” na stronie 14.

4. Montaż

UWAGA



Uszkodzenie produktu spowodowane nieprawidłowym montażem.

- ▶ Produkt należy złożyć całkowicie i bezpiecznie.
- ▶ Produkt należy montować z pomocą co najmniej jednej drugiej osoby.
- ▶ Wkręcić śruby ręcznie w otwory łączące i dokręcić je tylko w ostatnim kroku, aby zapobiec zakleszczeniu się części.

4.1 Miejsce montażu



UWAGA

Ryzyko obrażeń ciała i uszkodzenia mienia.



- ▶ Produkt należy montować z pomocą drugiej osoby.
- ▶ Nie umieszczać żadnych przedmiotów w tym miejscu.

1. Wybrać odpowiednie miejsce montażu, które spełnia następujące wymagania:

- Miejsce montażu jest suche i może być regularnie wentylowane.
- Miejsce montażu nie jest stale wystawione na działanie słońca i silnych wahań temperatury.
- Podłoże w miejscu montażu jest równe i antypoślizgowe.

2. Postępuj zgodnie z przedstawionymi krokami montażu, przestrzegając instrukcji bezpieczeństwa, patrz „14. Montaż” na stronie 15.

5. Użytkowanie



OSTRZEŻENIE

Ryzyko obrażeń w wyniku niewłaściwego użytkowania. Niewłaściwe lub nieprawidłowe użytkowanie może spowodować poważne obrażenia.



- ▶ Używaj produktu zgodnie z jego przeznaczeniem.
- ▶ Przed każdym użyciem sprawdź wszystkie elementy mocujące pod kątem prawidłowego zamocowania i uszkodzeń.
- ▶ Nie noś przy sobie żadnych spiczastych ani ostrych przedmiotów podczas użytkowania.



OSTRZEŻENIE

Niebezpieczeństwo przeciążenia ciała.

Przeciążenie ciała może spowodować trwałe uszkodzenie zdrowia.



- ▶ Natychmiast przerwij trening, jeśli poczujesz złe samopoczucie lub wystąpi ból/napięcie w ciele lub klatce piersiowej.
- ▶ Nie kontynuuj treningu, jeśli wystąpi nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy, nudności lub podobne objawy.
- ▶ Przed pierwszym użyciem urządzenia regularnie skontroluj stan zdrowia u lekarza.
- ▶ Rób regularne przerwy. Pij odpowiednią ilość płynów przed, w trakcie i po treningu.
- ▶ Maksymalny czas treningu bezprzerwy nie może przekraczać 2 godzin.

- ▶ Upewnij się, że w pobliżu produktu nie znajdują się żadne inne osoby, zwierzęta ani przedmioty podczas użytkowania.
- ▶ Noś lekką i obcisłą odzież lub odpowiednią odzież sportową.
- ▶ Zwiąż długie włosy przed użyciem.

Wskazówki treningowe

- ▶ Nie spożywaj ciężkich posiłków bezpośrednio przed treningiem. Zachowaj odstęp 2 do 3 godzin między posiłkami a ćwiczeniami.
- ▶ Stopniowo zwiększaj intensywność treningu.
- ▶ Pij odpowiednią ilość płynów przed i po treningu.

5.1 Ćwiczenia rozgrzewkowe

Rys. Opis



Rozciąganie ścięgien podkolanowych (stojąc)

Trzymaj lekko ugięte kolana i powoli pochylaj się do przodu, rozluźnij plecy i ramiona, aż dotrzesz do palców stóp. Powinieneś poczuć napięcie i lekkie napięcie mięśni ścięgien podkolanowych. Utrzymaj pozycję przez 15 do 20 sekund. Powtórz 2 do 3 razy.



Rozciąganie ścięgien podkolanowych (siedząc)

Siedząc na podłodze, najlepiej na macie, wyprostuj jedną nogę, przyciągnij drugą i trzymaj ją blisko wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Pochyl się do przodu w biodrach i rozciągnij się do palców stóp. Utrzymaj pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.



Rozciąganie łydek

Stojąc oprzyj się obiema rękami o ścianę, jedną nogę odchyl do tyłu. Trzymając nogi proste i piętę na podłodze, pochyl się do przodu w kierunku ściany. Utrzymaj pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.



Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Utrzymuj równowagę, opierając się lewą ręką o ścianę lub inny twardy przedmiot, chwyć prawą stopę prawą ręką i powoli wyciągnij prawą piętę w kierunku pośladka, aż poczujesz rozciąganie w przedniej części uda. Utrzymaj pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.



Rozciąganie mięśnia krawieckiego (mięśnie wewnętrzne ud)

Siedząc, podeszwy stóp lub podeszwy butów stykają się ze sobą, a kolana są skierowane na zewnątrz. Przyciągnij stopy w kierunku pachwiny, aż poczujesz rozciąganie. Utrzymaj pozycję przez 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.

6. Transport



UWAGA

Ryzyko obrażeń ciała i uszkodzenia mienia.

- ▶ Produkt należy transportować z drugą osobą.
- ▶ Nie przesuwaj produktu po powierzchni.

7. Demontaż



Zdemontować produkt w odwrotnej kolejności niż montaż, patrz rozdział „14. Montaż” na stronie 15.

8. Przechowywanie

UWAGA

Uszkodzenia produktu spowodowane nieprawidłowym przechowywaniem.

- ▶ Przechowywać produkt zmontowany i w pozycji pionowej lub zdemontowany w ciemnym, chłodnym, suchym i dobrze wentylowanym miejscu.
- ▶ Chronić produkt przed kurzem i wilgocią.
- ▶ Nie kłaść żadnych przedmiotów na produkcie, ze względu na możliwość wystąpienia odkształceń.

9. Konserwacja i czyszczenie

9.1 Czyszczenie

UWAGA

Uszkodzenia spowodowane niewłaściwymi środkami czyszczącymi.

- ▶ Sprawdź kompatybilność środka czyszczącego z powierzchnią w niewidocznym miejscu.
 - ▶ Nie używaj rozpuszczalników organicznych, wrzącej wody, silnych kwasów ani zasadowych środków czyszczących do czyszczenia.
- ▶ Kurz i lekkie zabrudzenia usuwaj wilgotną ściereczką lub miękką szczotką.
 - ▶ W przypadku silnych zabrudzeń używaj łagodnego, niepalnego i bezpiecznego dla żywności środka czyszczącego lub ściereczki zwilżonej wodą. Regularna konserwacja zwiększa bezpieczeństwo i trwałość produktu.

Plan konserwacji

Przed każdym użyciem

Stan

- ▶ Sprawdź produkt pod kątem ogólnego stanu technicznego i higieny.

Elementy mocujące

- ▶ Upewnij się, że wszystkie elementy mocujące są mocno zamocowane i nieodkształcone.
- ▶ Dokręć luźne elementy mocujące odpowiednim narzędziem.
- ▶ Zleć wymianę uszkodzonych lub odkształconych elementów mocujących wykwalifikowanemu personelowi.

10. Naprawa

UWAGA



Uszkodzenia spowodowane nieprawidłową naprawą.

- ▶ Używaj wyłącznie części zamiennych zatwierdzonych przez producenta lub oryginalnych.
- ▶ Naprawy zlecaj wyłącznie wykwalifikowanemu personelowi.

11. Dane techniczne

Oznaczenie	Wartość
Numer artykułu:	Bike2
Materiał ramy:	Stal
Kolor:	czarny
Maks.	Nośność: 100 kg
Wymiary:	99 × 55 × 130 cm

12. Utylizacja

Opakowanie

Materiał opakowaniowy nadaje się do recyklingu.

- ▶ Opakowanie należy zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska i przekazać do regionalnego punktu zbiórki odpadów nadających się do recyklingu.

Informacje ogólne o produkcie

Niniejszy produkt nie należy do odpadów komunalnych. Po zakończeniu okresu użytkowania należy go bezpłatnie zwrócić do producenta, punktu sprzedaży lub publicznego punktu zbiórki utworzonego w tym celu. Szczegóły dotyczące utylizacji są regulowane przez odpowiednie przepisy krajowe. Cenne materiały są wprowadzane do cyklu recyklingu, aby uzyskać z nich nowe surowce. W miejskich punktach zbiórki zbierane są następujące materiały nadające się do recyklingu:

- Odpady szklane, tworzywa sztuczne, złom, blacha i wiele innych.

Dzięki temu rodzajowi recyklingu starych produktów wnosisz istotny wkład w ochronę naszego środowiska.

Inhalt

1. Zu Ihrer Sicherheit	15
1.1 Zu Ihrer Sicherheit	15
1.2 Bestimmungsgemäß gebrauchen	15
1.3 Nicht bestimmungsgemäß gebrauchen	15
1.4 Zielgruppe	15
1.5 Warnstufen	15
1.6 Symbole	16
1.7 Sicherheitshinweise	16
2. Beschreibung und Funktion	16
3. Auspacken und prüfen	16
3.1 Produkt auspacken	16
4. Montieren	17
4.1 Aufstellort wählen	17
5. Gebrauch	17
5.1 Aufwärmübungen	18
6. Transportieren	18
7. Demontieren	18
8. Lagern	18
9. Reinigen und Warten	18
9.1 Reinigen	18
10. Reparieren	19
11. Technische Daten	19
12. Entsorgen	19
13. Teileliste	20
14. Montieren	21

1. Zu Ihrer Sicherheit

1.1 Zu Ihrer Sicherheit

- ▶ Lesen Sie dieses Dokument aufmerksam und vollständig.
- ▶ Befolgen Sie die Anweisungen und Sicherheitshinweise in diesem Dokument und am Produkt.
- ▶ Verwenden Sie das Produkt nur in technisch einwandfreiem Zustand sowie sicherheitsbewusst und gefahrenbewusst.
- ▶ Heben Sie dieses Dokument zum Nachschlagen und für die Weitergabe auf und nahe des Produktes verfügbar.

1.2 Bestimmungsgemäß gebrauchen

Das Produkt ist ausschließlich für den Privatgebrauch entwickelt worden.

- ▶ Benutzen Sie das Produkt ausschließlich als Trainingsgerät für das Krafttraining in geschlossenen Räumen.
- ▶ Verwenden Sie das Produkt nur im Originalzustand, mit den gelieferten Originalteilen und/oder vom Hersteller freigegebenen Ersatzteilen.
- ▶ Lassen Sie Reparaturen nur von Fachpersonal durchführen.

Jede abweichende Nutzung gilt als nicht bestimmungsgemäße Verwendung und kann schwere Personen- und Sachschäden zur Folge haben.

Bei Nichtbeachtung der Hinweise und daraus resultierenden Schäden an Personen und Gegenständen übernehmen wir keine Haftung.

1.3 Nicht bestimmungsgemäß gebrauchen

Das Produkt ist nicht für gewerbliche Zwecke geeignet.

Das Produkt ist nicht für den semiprofessionellen Einsatz wie beispielsweise in Krankenhäusern, Vereinen, Hotels, Schulen usw. und auch nicht für den gewerblichen bzw. professionellen Einsatz wie beispielsweise in Fitness-Studios geeignet.

Das Produkt ist kein Spielzeug.

- ▶ Benutzen Sie das Produkt nicht in Feuchträumen wie Bädern, Schwimmbädern oder Saunen.
- ▶ Verändern oder modifizieren Sie das Produkt nicht.
- ▶ Benutzen Sie das Produkt nicht mit defekten Teilen.
- ▶ Überlasten Sie das Produkt nicht. Siehe Kapitel Technische Daten.

1.4 Zielgruppe

Benutzer sind Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren unter Beaufsichtigung eines Erwachsenen, die die Gebrauchsanleitung und Kennzeichnungen auf dem Produkt gelesen und verstanden oder eine vergleichbare Einweisung hinsichtlich Gebrauch und Sicherheitshinweisen bekommen haben.

Kinder unter 6 Jahren, Personen mit Bluthochdruck und schwangere Personen dürfen das Produkt nicht benutzen.

Kinder ab 6 Jahren dürfen dieses Hantelset nur mit leichten Gewichte und mit einer maximalen Dauer von 10 - 15 Minuten, 2 Serie und ca. 10 - 15 Wiederholungen pro Serie benutzen. Schafft ein Kind keine 10 Wiederholungen, so ist die ausgeführte Übung zu schwierig bzw. die Gewichte zu schwer. In diesem Fall sollte die Übung gemieden bzw. die Gewichte verringert werden.

Diese Art des Trainings sollte für Kinder ergänzend wirken. Dabei liegt der Fokus auf einer korrekten Ausführung der Übungen und einer langsamen Bewegungsgeschwindigkeit bei der Ausführung. Gestalten Sie das Krafttraining für Kinder spielerisch und variabel, damit ihnen nicht langweilig wird.

Personen mit körperlich oder geistig eingeschränkten Fähigkeiten dürfen das Produkt nur unter Aufsicht eines erwachsenen Benutzers benutzen. Personen mit körperlich oder geistig eingeschränkten Fähigkeiten dürfen das Produkt nur unter Aufsicht eines erwachsenen Benutzers benutzen.

Montagearbeiten, Wartungsarbeiten und Reinigung dürfen nicht von Kindern ausgeführt werden. Benutzer dürfen das Produkt nur in Vollbesitz Ihrer physischen, psychischen und sensorischen Fähigkeiten, also im wachen und nüchternen Zustand verwenden.

Fachpersonal sind mit mechanischer Fachausbildung geschulte Personen wie ausgebildete Handwerker, Metallbauer, etc.

1.5 Warnstufen



GEFAHR

Warnung vor Gefahren, die bei Missachtung der Maßnahmen **unmittelbar zu Tod** oder schweren Verletzungen führen.



WARNUNG

Warnung vor Gefahren, die bei Missachtung der Maßnahmen zu **Tod oder schweren** Verletzungen führen können.



VORSICHT

Warnung vor Gefahren, die bei Missachtung der Maßnahmen zu **Verletzungen** führen können.

ACHTUNG

Warnung vor Gefahren, die bei Missachtung der Maßnahmen zu **Sachschäden** führen können.

1.6 Symbole

Symbol Bezeichnung



Dieses Symbol weist darauf hin, dass durch die beweglichen Teile Quetschgefahr besteht.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Gerät nur von 1 Person gleichzeitig benutzt werden darf.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass die Belastungsgrenze von 100 kg nicht überschritten werden darf.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass der Benutzer die Anleitung vor Gebrauch gelesen und verstanden haben soll.



Das internationale Recycling-Symbol weist auf wiederverwertbares Material hin.

A-Z /
1-N

Diese Kürzel kennzeichnen ein für den Montageschritt benötigtes Bauteil in Abbildungen.

1.7 Sicherheitshinweise

	VORSICHT
	Verletzungsgefahr und Sachschaden. Modifizierung des Produktes kann zu Verletzungen und Sachschäden sowie zum Erlöschen der Gewährleistung führen. ► Verwenden Sie das Produkt nur mit den gelieferten Originalteilen und im Originalzustand. ► Verwenden Sie nur vom Hersteller freigegebene Ersatzteile.
	VORSICHT
	Quetschgefahr. ► Halten Sie keine Gliedmaßen in und in die Nähe von bewegenden Teilen. ► Legen Sie die Hantelstange vorsichtig und langsam auf die Halter.

2. Beschreibung und Funktion

Dieses Produkt ist ein Trainingsgerät für das Trainieren verschiedener Muskelgruppen.

BIKE2 ist perfekt für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet und bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten für ein effektives Training.

3. Auspacken und prüfen

3.1 Produkt auspacken

	WARNUNG
	Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial und durch Verschlucken von Kleinteilen. ► Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial sofort vorschriftsmäßig im Hausmüll. ► Bewahren Sie zum Wiederverpacken notwendige Verpackungen und Kleinteile feuchtigkeitsgeschützt sowie für Kinder unzugänglich auf.
	ACHTUNG
	Sachschaden. Spitze, scharfe und kratzende Gegenstände können das Produkt beim Öffnen der Verpackung beschädigen. ► Benutzen Sie keine spitzen, scharfen oder kratzenden Gegenstände zum Öffnen der Verpackung.

1. Ziehen Sie Klebe- und Zurrbänder mit der Hand ab oder nutzen Sie eine Schere.
2. Stellen Sie den Karton mit den Richtungspfeilen nach oben zeigend auf.
3. Öffnen Sie den Verpackungskarton.
4. Entnehmen Sie alle Teile aus dem Karton.
5. Legen Sie die Teile nebeneinander auf eine freie, weiche und ebene Fläche.
6. Prüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit und Unversehrtheit, siehe Kapitel Teileliste in „13. Teileliste“ auf Seite 33.

4. Montieren

ACHTUNG

Beschädigung des Produktes durch fehlerhafte Montage.

- ▶ Bauen Sie das Produkt vollständig und sicher auf.
- ▶ Bauen Sie das Produkt mit mindestens einer zweiten Person auf.
- ▶ Schrauben Sie die Schrauben handfest in die Verbindungslöcher und ziehen Sie die Schrauben erst im letzten Schritt fest.

4.1 Aufstellort wählen

VORSICHT

Verletzungsgefahr und Sachschaden.

- ▶ Stellen Sie das Produkt mit Hilfe einer zweiten Person auf.
- ▶ Platzieren Sie keine hinderlichen Gegenstände in diesem Bereich.

1. Wählen Sie einen geeigneten Aufstellort, der folgende Voraussetzungen erfüllt:
 - Der Aufstellort ist trocken und es kann regelmäßig gelüftet werden.
 - Der Aufstellort ist nicht permanenter Sonneneinstrahlung und starken Temperaturschwankungen ausgesetzt.
 - Der Untergrund des Aufstellortes ist eben und rutschfest.
2. Folgen Sie den abgebildeten Montageschritten unter Beachtung der Sicherheitshinweise, siehe „14. Montieren“ auf Seite 34.

5. Gebrauch



WARNUNG

Verletzungsgefahr durch unsachgemäße Benutzung.

Bei einer nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Benutzung kann es zu schweren Verletzungen kommen.

- ▶ Benutzen Sie das Produkt entsprechend der bestimmungsgemäßen Verwendung.
- ▶ Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung alle Anbauteile auf festen Sitz und Beschädigungen.
- ▶ Tragen Sie keine spitzen oder scharfen Gegenstände während der Benutzung bei sich.



WARNUNG

Gefahr durch Überbelastung des Körpers.

Durch Überbelastung des Körpers kann es zu dauerhaften gesundheitlichen Schäden kommen.

- ▶ Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Ihnen unwohl ist oder Sie Schmerzen / Verspannungen in Ihrem Körper oder in der Brust spüren.
- ▶ Bei unregelmäßigem Herzschlag, extremer Kurzatmigkeit, Schwindelgefühl, Übelkeit oder Ähnlichem darf das Training nicht mehr fortgeführt werden.
- ▶ Lassen Sie sich vor der Erstbenutzung und anschließend regelmäßig durch einen Gesundheitscheck von einem Facharzt untersuchen.
- ▶ Führen Sie regelmäßige Pausen durch.
- ▶ Nehmen Sie vor, während und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- ▶ Die maximal Trainingszeit ohne eine Ruhephase darf 2 Stunden nicht überschreiten.

- ▶ Achten Sie darauf, dass sich während der Benutzung keine weiteren Personen, Tiere und Gegenstände in der Nähe des Produktes befinden.
- ▶ Tragen Sie leichte und eng anliegende Kleidung oder passende Sportbekleidung.
- ▶ Binden Sie lange Haare vor Benutzung zusammen.

Tipps zum Training

- ▶ Nehmen Sie unmittelbar vor dem Training keine schweren Mahlzeiten zu sich. Halten Sie einen zeitlichen Abstand von 2 bis 3 Stunden ein.
- ▶ Steigern Sie langsam die Trainingsintensität.
- ▶ Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit vor und nach dem Training zu sich.

5.1 Aufwärmübungen

Abb. Beschreibung



Kniesehnen-Dehnung (stehend)

Halten Sie Ihre Knie leicht gebeugt und lehnen sich langsam nach vorne, Rücken und Schultern entspannt, bis Sie Ihre Zehen erreichen. Sie sollten die Spannung und leichte Beanspruchung in Ihren Kniesehnenmuskeln spüren. Behalten Sie die Stellung bei für 15 bis 20 Sekunden bei. Wiederholen Sie es 2- bis 3-mal.



Kniesehnen-Dehnung (sitzend)

Auf dem Boden sitzend, vorzugsweise auf einer Matte, strecken Sie ein Bein aus, ziehen Sie das andere Bein an und halten es eng an der Innenseite des gestreckten Beins. Lehnen Sie sich von den Hüften aus nach vorn und recken sich zu Ihren Zehen. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei und entspannen danach. Wiederholen Sie es 3-mal für jedes Bein.



Waden-Dehnung

Stehend mit zwei Händen an der Wand, ein Bein nach hinten. Halten Sie Ihre Beine gerade und die Ferse auf dem Boden, nach vorne lehnen in Richtung Wand. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei, danach entspannen. Wiederholen Sie es 3-mal für jedes Bein.



Quadrizeps-Dehnung

Halten Sie Ihre Balance, indem Sie sich mit der linken Hand an einer Wand oder einem festen Gegenstand abstützen, fassen Sie den rechten Fuß mit der rechten Hand und strecken Sie Ihre rechte Ferse langsam Richtung Gesäß, bis Sie die Dehnung in der Vorderseite des Oberschenkels fühlen. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei und entspannen danach. Wiederholen Sie es 3-mal für jedes Bein.



Sartoriusmuskel-Dehnung (innere Muskeln der Oberschenkel)

Sitzend, die Fußsohlen oder Sohlen der Schuhe berühren sich gegenseitig, während die Knie nach außen positioniert sind. Ziehen Sie Ihre Füße in Richtung der Leistenregion, bis Sie die Dehnung spüren. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei und entspannen danach. Wiederholen Sie es 3-mal.

6. Transportieren



VORSICHT

Verletzungsgefahr und Sachschaden.

- Transportieren Sie das Produkt mit einer zweiten Person.
- Schieben Sie das Produkt nicht über den Untergrund.

7. Demontieren

- Demontieren Sie das Produkt in umgekehrter Montagereihenfolge, siehe Kapitel „14. Montieren“ auf Seite 34.

8. Lagern

ACHTUNG

Sachschaden durch fehlerhaftes Lagern.

- Lagern Sie das Produkt demontiert oder zusammengeklappt an einem trockenen, sauberen Ort.
- Schützen Sie das Produkt vor Staub und Feuchtigkeit.
- Stellen Sie keine Gegenstände wegen auftretender Verformungen auf das Produkt.

9. Reinigen und Warten

9.1 Reinigen

ACHTUNG

Beschädigung des Produktes durch falsche Reinigungsmittel.

- Prüfen Sie die Verträglichkeit der Reinigungsmittel mit der Oberfläche an einer unauffälligen Stelle am Produkt.
- Verwenden Sie zur Reinigung keine organischen Lösungsmittel, kochendes Wasser, starke Säuren oder alkalische Reiniger.

- Entfernen Sie Staub und leichten Schmutz mit einem angefeuchteten Tuch oder einer weichen Bürste.
- Benutzen Sie bei gröberen Verschmutzungen einen milden, nicht entflammenden und lebensmittelverträglichen Reiniger oder ein mit Wasser angefeuchtetes Tuch.

Wartungsplan

Vor jeder Benutzung

Zustand

- Kontrollieren Sie das Produkt auf seinen technischen Gesamtzustand und seine Hygiene.

Anbauteile

- Stellen Sie sicher, dass alle Anbauteile fest miteinander verbunden und nicht verzogen sind.
- Ziehen Sie lose Anbauteile mit einem geeigneten Werkzeug nach.
- Lassen Sie beschädigte oder verzogene Anbauteile durch Fachpersonal austauschen.

10. Reparieren

ACHTUNG

Beschädigung durch unsachgemäße Reparatur



- Verwenden Sie nur vom Hersteller freigegebene oder originale Ersatzteile.
- Lassen Sie Reparaturen nur von Fachpersonal durchführen.

11. Technische Daten

Bezeichnung	Wert
Artikelnummer:	BIKE2
Material Rahmen:	Stahl
Farbe:	schwarz
Max. Belastbarkeit:	100 kg
Maße:	99 × 55 × 130 cm

12. Entsorgen

Verpackung

Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar.

- Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie diese der regionalen Wertstoffsammlung zu.

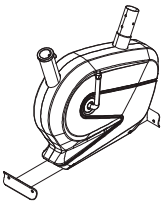
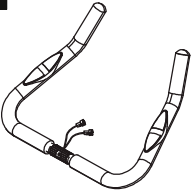
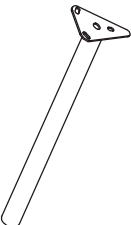
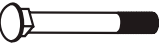
Produkt allgemein

Dieses Produkt gehört nicht in den Hausmüll. Geben Sie es am Ende seiner Lebensdauer an den Hersteller, die Verkaufsstelle oder an dafür eingerichtete, öffentliche Sammelstellen kostenlos zurück. Einzelheiten zur Entsorgung regelt das jeweilige Landesrecht. Wertstoffe werden dem Recyclingkreislauf zugeführt, um daraus neue Rohstoffe zu gewinnen. Folgende Wertstoffe werden in kommunalen Sammelstellen gesammelt:

- Altglas, Kunststoffe, Altmetalle, Bleche uvm.

Mit dieser Art der Verwertung von Altprodukten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

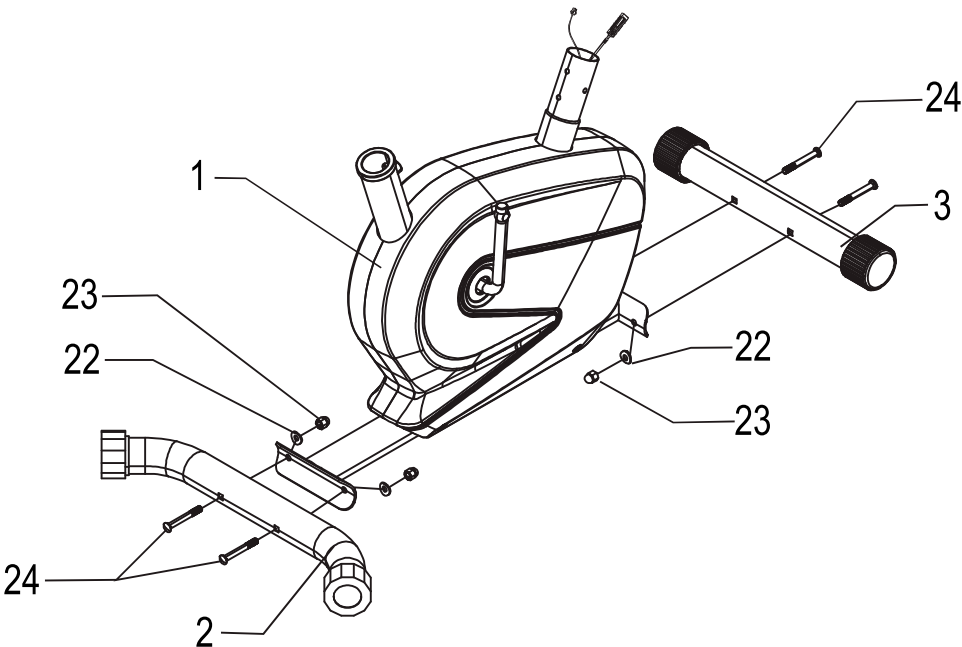
13. Parts list / Lista części / Teileliste

1  x1	2  x1	3  x1	4  x1
5  x1	6  x1	7  x1	8  x1
9  x1	10L  x1	10R  x1	11  x1
12  x1	13  x1	14  x1	15  x1
16  x1	17  x1	18  x1	19  x1
20  M8x15mm x4	22  Ø8mm x8	23  M8 x4	24  M8x60mm x4
25  Ø8mm x4	26  M8 x3	27  x2	

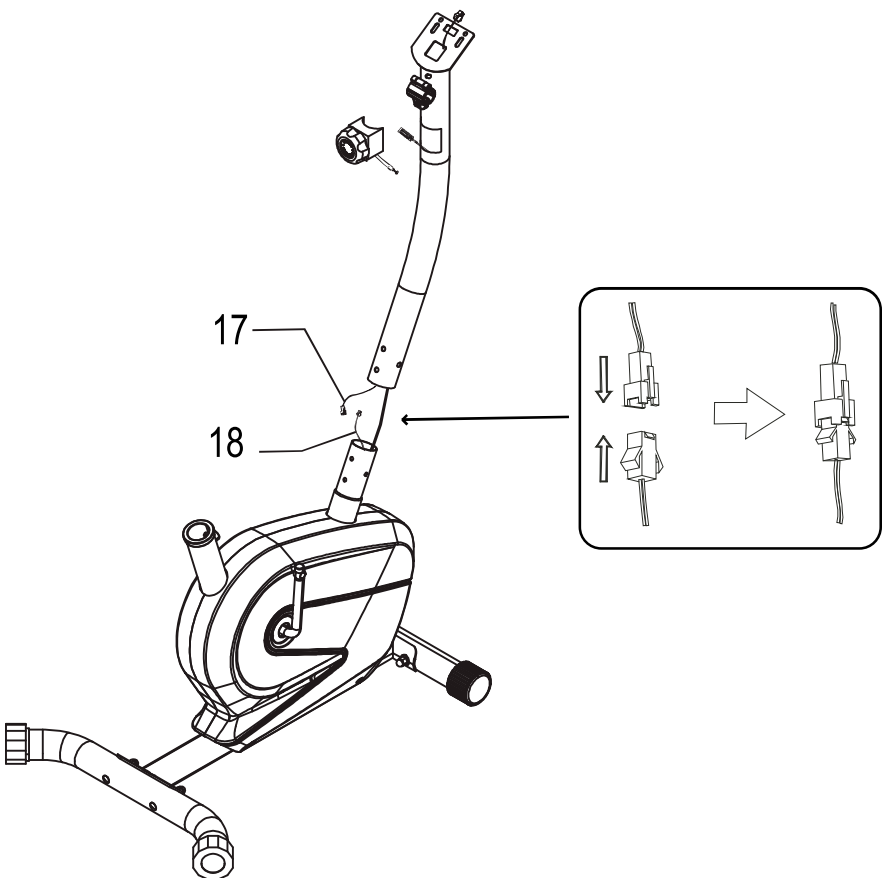
14. Assembly / Montaż / Montieren

1

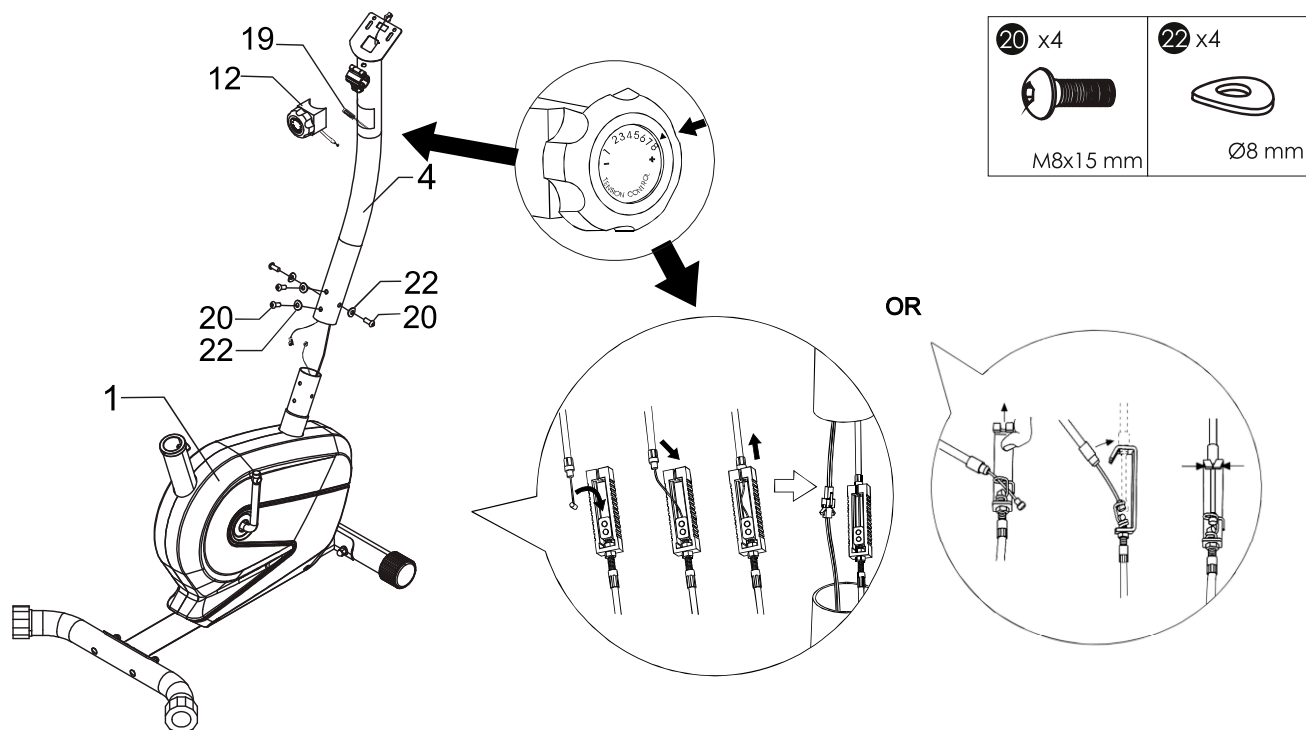
22 x4	23 x4	24 x4
		
Φ8 mm	M8	M8x60mm



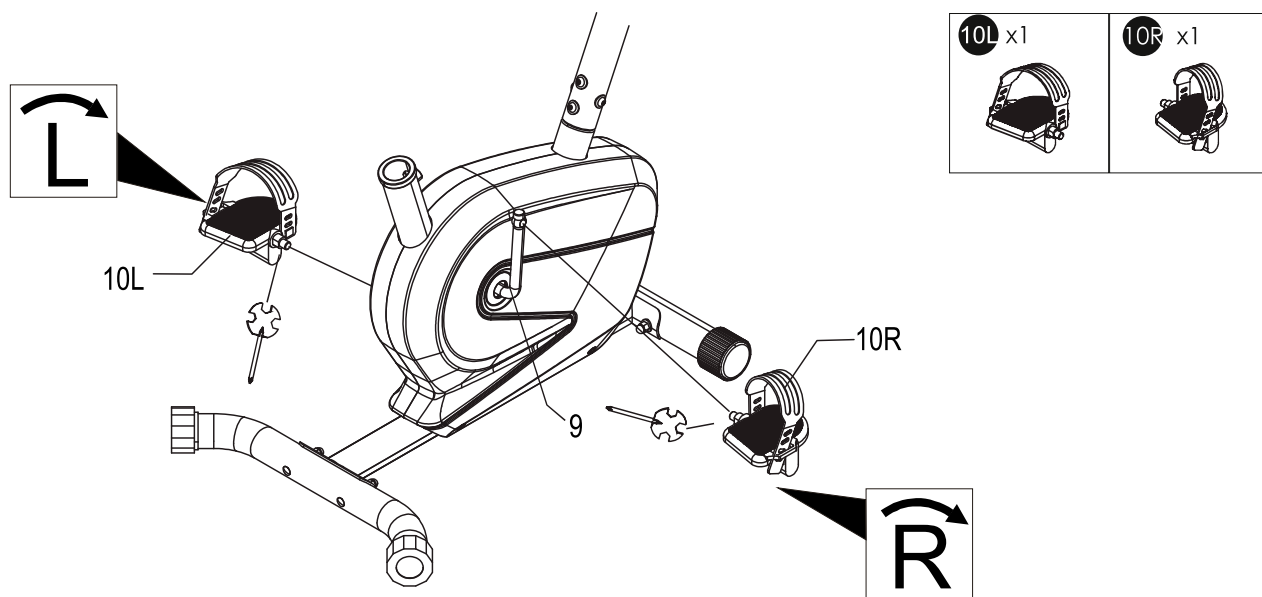
2



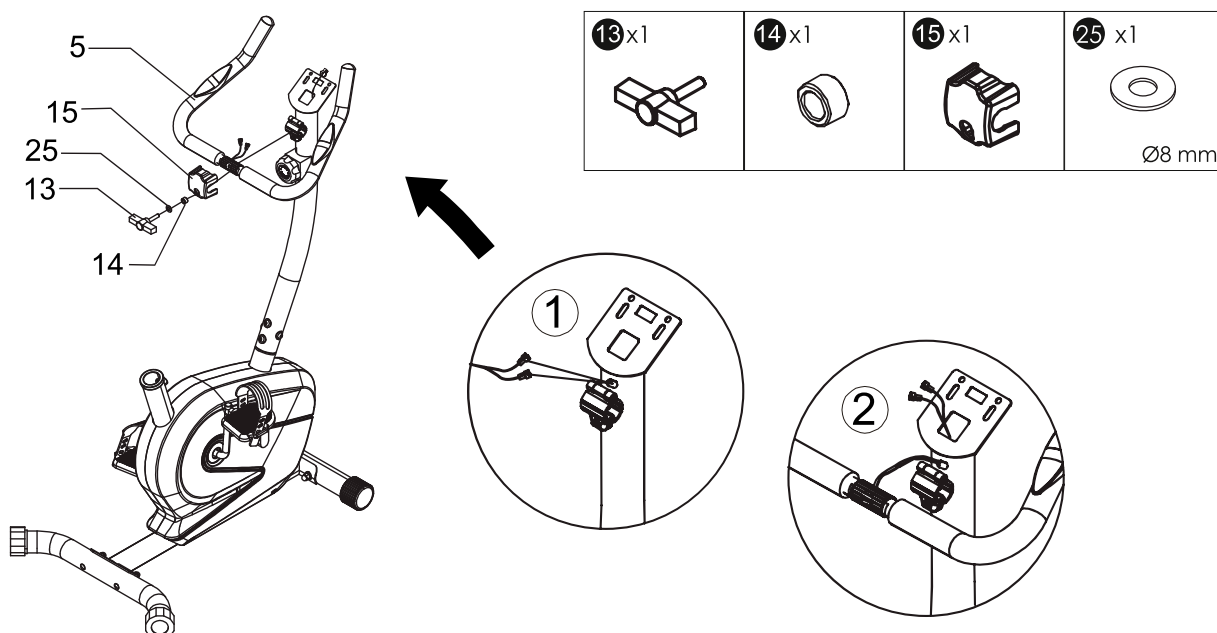
3



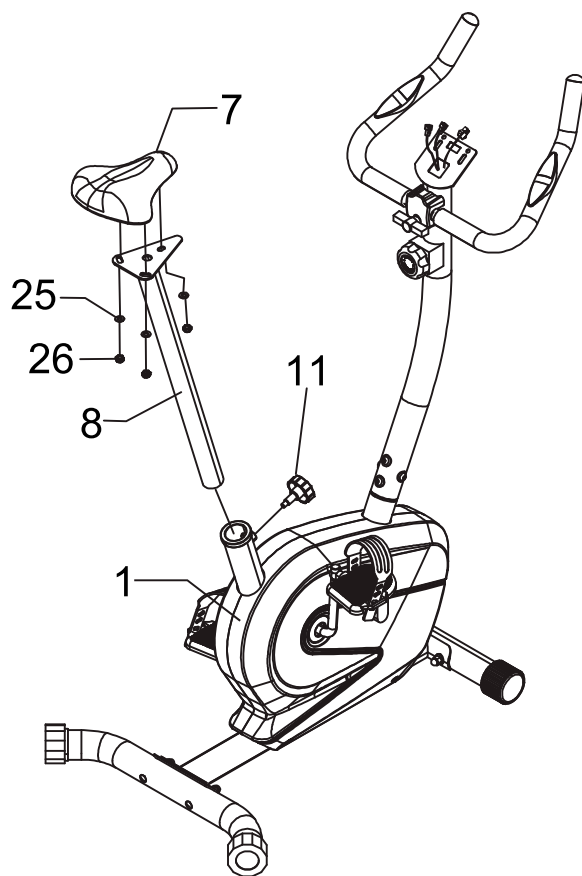
4



5

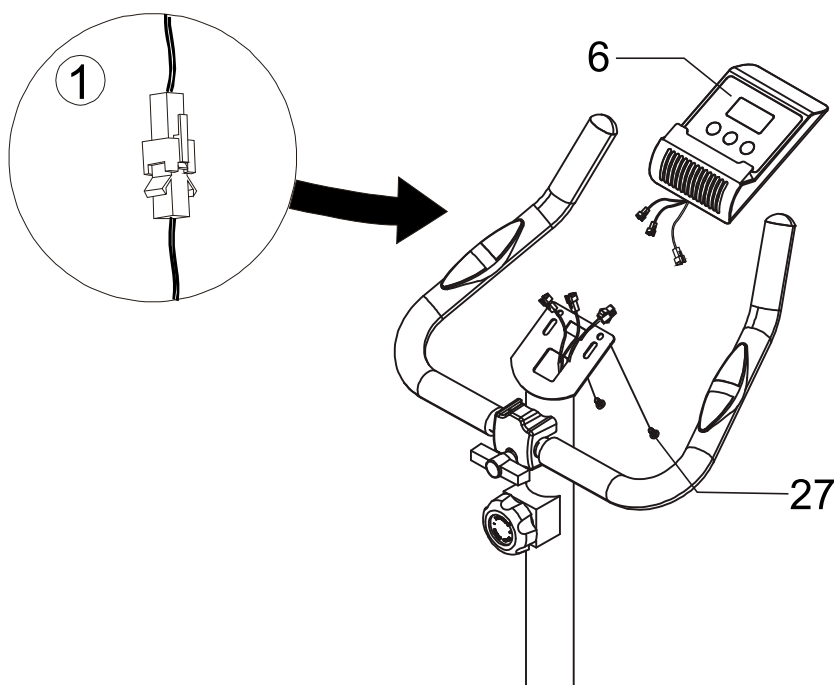


6



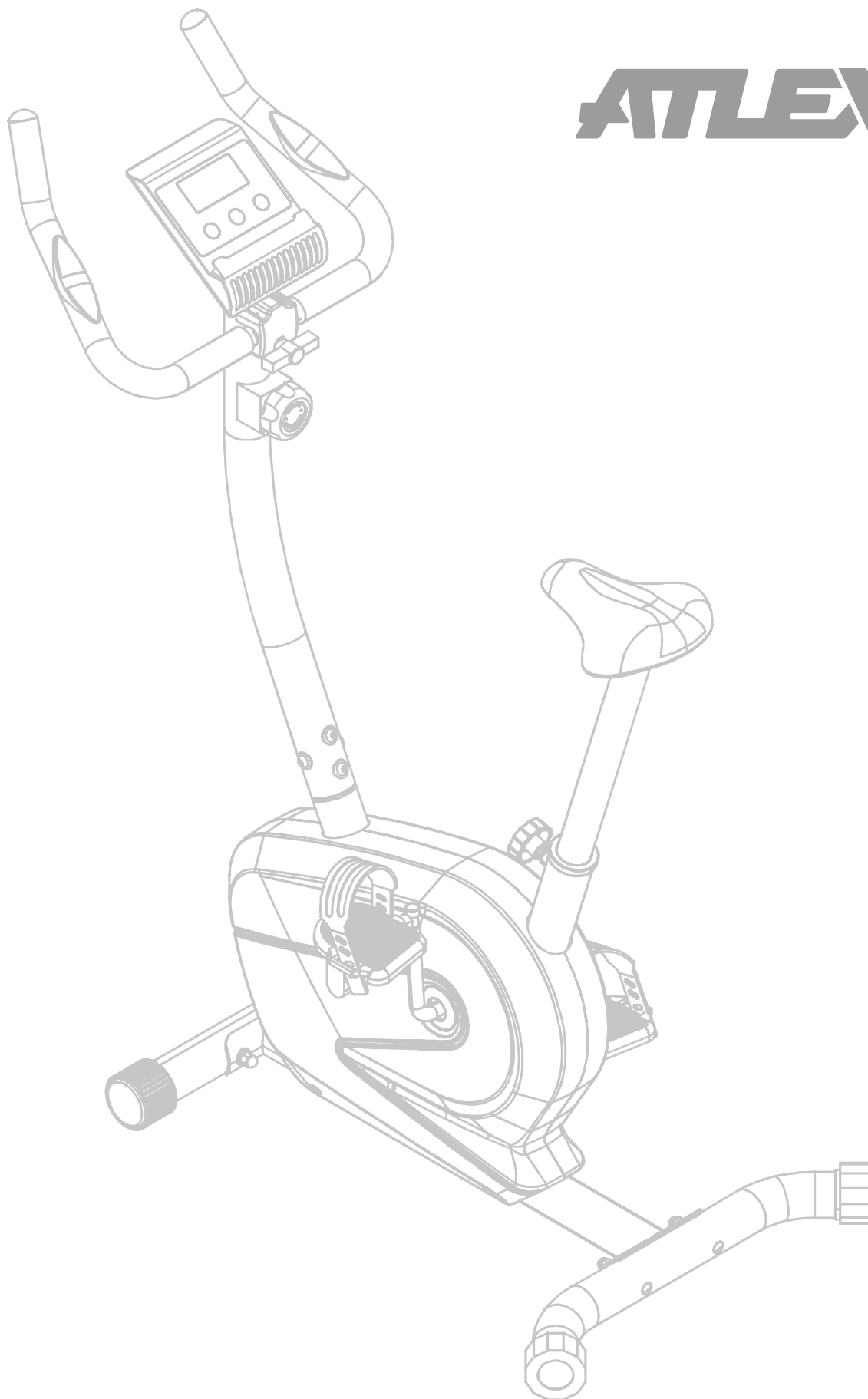
11 x1 	25 x3 Ø8 mm	26 x3 M8
------------------	---------------------------	------------------------

7



27 x2

ATLEX



EN: Technical changes, misprints and errors excepted.

PL: Zastrzegamy sobie prawo do zmian technicznych, błędów drukarskich i pomyłek.

DE: Technische Änderungen, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.